

KERIMOV F.A.

SPORT KURASHI NAZARIYASI  
VA USULIYATI

TOSHKENT – 2008

Muallif:

*Kerimov Fikrat Azizovich – pedagogika fanlari doktori, professor.*

Taqrizchilar:

*Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor,*

*Livitskiy A.N. – pedagogika fanlari nomzodi, professor.*

O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining ilmiy-usuliy kengashi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari hamda jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun darslik sifatida nashrga tavsiya qilingan.

Darslik jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Fan va texnika davlat komitetining innovatsiya dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashrga ruxsat etilgan (2005 yil 14 oktyabrdagi 4-son bayonnoma).

© O'zDJTI nashriyot-matbaa  
bo'limi, 2008 y.

## SO'Z BOSHI

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat, botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Mazkur ish - sport kurashi nazariyasi va usuliyati bo'yicha birinchi darslik bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan kurashning har xil turlarida ixtisoslashadigan jismoniy tarbiya talabalari uchun mo'ljallangan. SHu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, aspirantlar, magistratura talabalari, shuningdek trenerlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Darslikning asosiy vazifasi turli toifadagi kurashchilar sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini qisqartirilgan hamda tushunarli shaklda berishdan iborat.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Darslikni tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi etakchi mutaxassislar – Yu.V. Verxoshanskiy, M.A. Godik, D.D. Donskoy, V.M. Dyachkov, V.M. Zatsiorskiy, L.P. Matveev, M.Ya. Nabatnikova, A.A. Novikov, N.G. Ozolin, V.A. Platonov, A.V. Rodionov, V.P. Filin; sport kurashi mutaxassislari – I.I. Alixanov, Ch.T. Ivankov, V.M. Igumenov, A.P. Kuptsov, A.I. Lents, R. Petrov, R.A. Piloyan, B.M. Ribalko, G.S. Tumanyan, X. Tunnemman, E.M. Chumakov, V.V. Shiyan, O.P. Yushkov ishlariga tayangan.

Muallif O'zbekiston Respublikasi Fan va texnika davlat komitetiga ushbu darslikning yaratilishida ko'rsatgan yordami uchun

o'z minnatdorchiligini bildiradi. Darslikning kelgusida yana takomillashtirish bo'yicha taklif va mulohazalarni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz: Email: [domac@ISHONCH.UZ](mailto:domac@ISHONCH.UZ).

Kurashchi ma'lum daqiqagacha, trenerda bilim zahirasi bor bo'lgunga qadar, taraqqiy etadi. Aynan shuning uchun bo'lajak trenerlar ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan tayyorgarlik va amaliyotning maxsus uslubiyati sohasida o'z bilimlarini oshira turib, doimiy ravishda bilim olishlari zarur.

Milan Ertsegan. Xalqaro sport kurashi federatsiyasi Prezidenti.

## **“SPORT KURASHI NAZARIYASI VA USULIYATI” FANIGA KIRISH**

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati o'quv fani sifatida kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi trenirovkasi, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-uslubiy ta'minlashni qamrab oladigan ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati kursining asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Kurs vazifalariga sport kurashi tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me'yorlash muam-molari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak trener ishi, shug'ullanuvchilarni sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayyor-garligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda trener jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo'llash, so'z axboroti, ideomotor va autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining axloqiyiroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilyotgan fanning eng muhim masalalaridan biri - bu yillik tsiklning turli davrlarida – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish malakasidir.

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun darslikda kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.

“Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” fanini o'rganish yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo'yicha trener-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

Sport kurashi turlari bo'yicha bo'lajak trener-o'qituvchi jismoniy tarbiya institutida o'qish davomida tanlangan mutaxassislik bo'yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko'nikmalari tizimini egallashi lozim.

## **I BOB. SPORT KURASHI TRENERINING KASB-PEDAGOGIK FAOLIYATI**

Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiyaviy ishlar, kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musoba-qalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Trenerning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi trenerning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlashlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Trener jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, treneriovka nagruzklarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga

oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgan-dagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida sara-lash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U trenerning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot-usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Trener o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Trenirovka jarayonini yuqori darajada tuzish uchun trener-ning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Trenerning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatleri darajasi bilan aniqlanadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati fani nimani o'rganadi?

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati fanining mazmuni, vazifasi, maqsadi.

Kurash treneri faoliyatining asosiy vazifasi nimadan iborat?

Kurash trenerining asosiy majburiyatlarini aytib bering.

#### **Adabiyotlar**

1. Филь С.Н., Пешков В.Н. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры. Киев, 1985.

2. Игуменов В.М. Психолого-педагогическая характеристика деятельности преподавателя- тренера по борьбе. -М., 1986.

3. Малков О.Б. деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. -М., 1986.

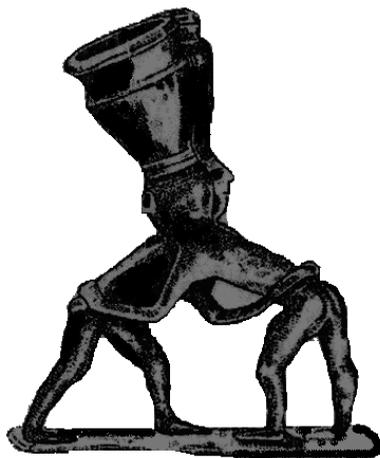
4. Михеев А.И. Формирование педагогического мастерства тренера. -М., 1986.

## II BOB. SPORT KURASHI RIVOJLANISHINING QISQACHA TARIXI

### 2.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktili hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tar-biyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi. (1-rasm)



1-rasm. Belbog'li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan bronzali skultura (e.a. III ming yillik boshi) (Kun A, 1982)

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulaturvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU", deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao tszan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar,

qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar - Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada” sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o’rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbog’larini taqib, maydon o’rtasiga chiqdilar hamda qo’llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o’rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo’riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san’atga tenglashtirilishi o’sha davrning o’ziga xususiyati edi. Kurash bilan o’sha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug’ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o’yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o’yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y.dan boshlab) kiritilgan.

O’sha davrdagi ko’pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o’yinlari g’oliblari bo’lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o’rnini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o’yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e’tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o’yinlar katta o’rinni egallay boshladi.

Evropada feodalizmning gurkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo’ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo’yicha birinchi kitoblaridan biridagi o’kuv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va qurolsiz o’z-o’zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining “djiu-djitsu” kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashklari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an’anaviy kurash shakllaridan muhim

darajada farq qilgan. Oʻrta asrlar yilnomasi, qoʻlyozmalaridan maʼlumki, hamma yarmarkalar, toʻylar, diniy bayramlarda boshqa koʻngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari oʻtkazilgan.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uygʻonish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali - bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis oʻzining “Gimnastika sanʼati toʻgʻrisida” deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika taʼrifini bayon etgan. Shu davrning oʻzida Fabian fon Auersvaldning “Kurash sanʼati” (1539 y.) kitobi paydo boʻldi.

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838) Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegall (1777-1847); frantsuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (1770-1847) va boshq tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha boʻlishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop boʻlgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, oʻyinlarni oʻz ichiga olgan.

## **2.2. Har xil kurash turlari paydo boʻlishining tarixiy manbalari**

### **2.2.1. Dzyudo**

Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu qurolsiz qoʻl jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uygʻunlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo boʻldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega boʻlmasada, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate,

sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlarlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya'ni - "yumshoq yo'l" deb nom oldi.

Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi - "Kadokan" ni ("Usulni egallash uyi") ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlarini faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Evropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyudo birinchi bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifa-sida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yil

Xalqaro dzyudo federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha etkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956 yilda Xalqaro dzyudo federatsiyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa 1999 yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

### **2.2.2. Sambo**

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A. Spiridonov, V.S. Oshchepkov va A.A. Xarlam-pievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida V. Oshchepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. V. Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgatirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo'lib, "samoza'mta bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Frantsiya,

Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Evropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983 yildan) o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.

### **2.2.3. Yunon-rum kurashi**

XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular tsirkalarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin frantsuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehri-ni qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu erga turli

davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida "frantsuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda frantsuzcha kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan.

#### **2.2.4. Erkin kurash**

Erkin kurash tarixi ildizi Qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalardan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezoni bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan.

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarning fikricha, Angliyada shakllangan. XVIII asrdanoq bu erda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda kurashchilarga hujum vositalarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Evropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi.

Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904 yilda AQSh da o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rum kurashi o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSh vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908 y.) dasturida ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya o'yinlarida (Shvetsiya, 1912 y.) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o'z kuchlarini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmasdi.

Birinchi Evropa chempionati 1929 yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951 yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu ikki marta olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzaev va Maxarbek Xadartsev, shuningdek

uch karra jahon chempioni Aslan Xadartsevlaridir. Shular qatorida E. Abduramanov, E. Yusupov, L. Shepilov, A. Xaymovich, R. Ataulin, X. Zangiev, R. Islamov, A. Ochilov, D. Zaxartdinov va R. Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

### 2.2.5. Kurash

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Baxslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushammanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi - "buxorocha" usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda

ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A. Qurbonov, K. Murodov va T. Muxammadievlar birinchi jahon chem-pioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

### **2.3. O'zbekistonda rivojlanayotgan boshqa sport kurashi turlari**

#### **2.3.1. Sirim**

Sirim - koreyslarning milliy kurashidir. Sirim kurashining paydo bo'lish tarixi koreys xalqining qadimgi tarixi bilan bog'liq. XX asrdan boshlab sirim kurashi Koeyada sport turi sifatida rasman tan olindi. Hamma yirik musobaqalarda, jumladan birinchi Butunkoreya musobaqalarida sirim kurashi dasturga kiritildi.

Hozirgi paytda sirim kurashi mamlakatimizda yashovchi koreyslar tufayli O'zbekistonda ham rivojlanib bormoqda. Sirim kurashi o'zining alohida texnik tavsiflari bilan o'zbek milliy kurashiga (farg'onacha qoidalar) yaqin.

Bu ikkala sport kurashining asosiy o'xshashligi - bu bellashuv boshlanishidan oldin ikkala kurashchining bir-birlarining belbog'ini ushlab olishidir. V.A. Kim va G.G. Kim kabi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar sirim kurashi rivojlanishiga katta xissa qo'shib kelmoqdalar. Ular tomonidan ushbu kurashning birinchi rasmiy qoidalari tayyorlangan hamda chop etilgan.

1989 yil Seulda bo'lib o'tgan Butunkoreya sport o'yinlarida o'zbekistonlik sportchi L.P. Yugay mutlaq vazn toifasida qatnashib, birinchi bor sovrinli o'rinni egalladi.

Hozirgi paytda sirim kurashi respublikamiz aholisi o'rtasida keng ommalashib bormoqda.

#### **2.3.2. Armrestling**

Aremrestling ingliz tilidan tarjima qilinganda "qo'llarda kurashish" ("arm"-qo'l, "restling"-kurash) ma'nosini bildiradi.

Aremrestling sport turi sifatida XX asrning 60-yillarida shakllandi. Lekin u o'zining tarixiy ildiziga ega. Qo'llarda kurashish xalqlarning turli an'analari va urf-odatlarini qamrab olgan xalq jismoniy tarbiyasining tarkibiy qismi bo'lib hisoblangan.

Bu yakkakurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng uchli kishini aniqlashning an'anaviy usuli bo'lib kelgan va hozir ham shunday bo'lib kelmoqda.

Armrestling qadimdan maxsus tayyorgarlikka qaratilgan samarali mashq sifatida kurashchilar tayyorgarlik tizimiga kirgan. Ushbu sport turi qoidalarining soddaligi, ham sog'lom kishilar, ham nogironlar uchun teppa-tengligi, ehtirosiga boyligi va tomoshabopligi uning ko'pgina davlatlarda keng tarqalishiga yordam berdi. Aremrestling bo'yicha birinchi jahon chempionati 1962 yilda Petaluma shahrida (AQSh) bo'lib o'tdi.

Hozirgi kunda qo'llar bilan kurashishning 6 ta turi mavjud. "Ristrestling" (so'zma-so'z tarjima qilinganda - "bilaklarda kurashish" ma'nosini anglatadi) bo'yicha tashkiliy qo'mita asoschisi va prezidenti Bil Soberanes stol yonida tik turib, bo'sh qo'llarni asosiy kurashayotgan qo'llar tagidan uzatib ushlab turish bilan kurash olib borishni targ'ib etadi. Doktor Stoksen - o'tirib, bo'sh qo'llar bilan mustahkam dastakni ushlagan holda kurashishni tavsiya etadi.

Amerikalik yuk tashuvchi mashina haydovchilarining kasaba uyushmasi dastakni ushlagan holda tik turib kurash o'tkazishni afzal ko'radi.

Mayami chempionati tashkiliy qo'mitasi musobaqalarni faqat yotgan holda dastakni ushlab kurashish usulida o'tkazadi va, nihoyat, g'ayrioddiy ushlab bilan kurash olib boriladigan chempionatlar o'tkaziladi: qo'l, musht qilingan holda bukilib, raqib qo'lining musht qilib qayrilgan joyida birlashtiriladi. Bunda ham o'tirib, xam yotib, ham tik turib kurashish mumkin.

Dastlabki holatlar va ushlablarning turliligi atamalarda (armrestling, ristrestling, xendrestling va boshq) adashib ketishga olib keladi.

Aremrestling 1991 yilning oxirida O'zbekistonda sport turi sifatida paydo bo'ldi. Shu yilning o'zida Respublika federatsiyasi tashkil

qilindi. Bu sport kurashi turi yoshlar o'rtasida keng ommalashgan. Turli ommaviy sport tadbirlarida armrestling musobaqalariga o'rin ajratiladi. O'zbek sportchilari ushbu sport turida katta muvaffaqiyatlarga erishganlar. U. Ahmedov uch karra jahon chempioni, Yu. Qodirov - jahon chempioni, E. Shafronova va M. Sharapov - jahon chempionati sovrindorlari bo'lishgan.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

Qadimgi dunyoda sport kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy davrlarini tavsiflab bering.

Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari – Olimpiya o'yinlari g'oliblarini ayting.

Sport kurashi bo'yicha birinchi kitoblar qachon paydo bo'lgan?

O'zbekistonda rivojlanayotgan har xil kurash turlarining paydo bo'lish tarixi to'g'risida gapirib bering.

Kurash turlari bo'yicha respublikamizning etakchi sportchilari va trenerlarini aytib bering.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.

Musobaqalarda ayollar ishtirok etadigan sport kurashi turini ayting.

#### Adabiyotlar

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 1975.
3. Спортивная борьба. под.ред.Туманяна Г.С. М., 1985.
4. Спортивная борьба. под.ред.Купцова А.П. М., 1978.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А., Вольная борьба, Т., 1987.
6. Нуршин Ж.М.,Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши, Т., 1993.
7. Атаев А.К. Кураш, Т., 1987.

### III BOB. SPORT KURASHI USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI

#### 3.1. Umumiy qoidalar

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'lluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atama-shunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'grisida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P.Kuptsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan engillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inertsiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom - sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P. Kuptsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

*1- jadval*

Sport kurashi turlarida asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P. Kuptsov bo'yicha, qayta ishlangan)

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turishdagi usullar	O'tkazishlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab	Turli yo'nalishlarda har xil

	Ag'darish Tashlashlar	Zarba bilan, qayirib Oldingan engashib orqadan oshirish, elkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	ushlab olishlar bilan bajariladigan usular variantlarini hosil qiluvchi va
Parterdagi usullar	O'g'irishlar  Tashlashlar  Ushlab turishlar  Yuqoriga chiqib olish Og'riq beruvchi Bo'g'uvchi	Qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, usti-dan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga. Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib. Yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha). Tortib, siqib olib.	boshqacha bajariladigan qo'l-lar hamda oyoq-lar bilan harakatlanish.

- har bir kurash turining o'ziga xos hususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport (shu qatorda milliy) kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja - sinflar - kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja - kichik sinflar - kurashda nima bajari-layotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja - guruhlar - usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy

harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja - kichik guruhlar - mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik xarakter ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning xar bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofik bo'lgan va shu tarika ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sport kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

### 3.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

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

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

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

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

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa

faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

### **3.2.1. Kurashchining asosiy holatlari**

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'implarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

### **3.2.2. Kurashchining texnik harakatlari**

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xafli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

### **3.2.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari**

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

*Ag'darish*

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

*Tashlashlar*

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

### **3.2.4. Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari**

#### ***O'girishlar***

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

#### ***Og'riq beruvchi usullar***

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'laniladi.

Oisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

### ***Bo'g'uochi usullar***

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

### ***Usullar elementlari***

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish- kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar - raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

### **3.2.5. Kurashchining taktik harakatlari**

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirigisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Sport texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.
3. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab o'ting.
4. Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
5. Kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
7. Kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

Adabiyotlar:

1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Т., 1982.
2. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная . М., 1952.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т. 1987.
4. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.
5. Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев О. Свободна и классическа борьба. София, 1977.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М.Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.
7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П. Купцова. М., 1978.

## IV BOB. O'QITISH USULIYATI ASOSLARI

### 4.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Sport kurashida o'qitish - bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va etarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;

- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;

- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash texnikasi usullari himoyalanshlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- kurash usullarini bajarish texnikasini taxlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

#### **4.2. O'qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyilari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu erda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli ahloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchi-larda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi trenerning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga quyilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni engib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatлари, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sport kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa bolang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalishi. Sport kurashi katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash buyicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning engillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.

8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining etakchilik ahamiyati.

#### **4.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili**

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy-asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofik o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shart-larning bajarilishini taqazo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning engil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

#### **4.2.2. O'qitishning engillik tamoyili**

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga engil

bo'lgan taqdirdagina o'zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida engillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning xarakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib etishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratish lozim;

- o'quvchining ruhiy tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lish zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga engil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

#### **4.2.3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili**

O'qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek ma'lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi - ma'lumdan noma'lumga, engildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiydan umumiyga, umumiydan xususiyyga.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga engil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shugullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

#### **4.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili**

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri - bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib etish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining engilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'dirishi zarur.

#### **4.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili**

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa - bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, xam ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdirdagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sport kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni

uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda hayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoquril-malar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, sport kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holda, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

#### **4.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili**

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;

2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamliligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda holda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

#### **4.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili**

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning xar bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik

harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning engilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va engillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruxga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;

- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;

- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini hisobga olish;

- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;

- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

#### **4.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishti-rishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakat-ning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqli-gicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqazo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;

- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

#### **4.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida etakchilik ahamiyati tamoyili**

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi etakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining etakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

#### **4.3. O'qitish uslublari**

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O'qitish uslublari					
So'zdan foydalanish uslublari		Ko'rgazmali qabul qilish uslublari		Amaliy uslublar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash		Plakatlar, kino-grammalar, video-yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya		Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	
				Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari	

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'kuv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishi ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, xarakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

#### **4.4. O'qitish bosqichlari**

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish.

##### **4.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi**

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi;

ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining etarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasi yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

#### **4.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi**

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

#### **4.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi**

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nkmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning etarli darajada barqarorligi va variantliligi, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

Sport kurashida harakatlarga o'rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.

Kurash treneri faoliyatida o'qitish tamoyillarining ahamiyatini tavsiflab bering.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o'ting.

Sport kurashida o'qitishning didaktik tamoyillarini sanab o'ting va ularga qisqacha tavsif bering.

O'qitish uslublarining uchta asosiy guruhlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.

Harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichga bo'lingan?

Har bir o'qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.

#### Adabiyotlar

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.

Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т, 1990.

Оконь В. Введение в общую дидактику. М.,1990.

Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.

Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П. Купцова. М., 1978.

## **V BOB. SPORT TRENIROVKASI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI**

### **5.1. Sport trenirovkasi maqsadi va vizifalari**

Sport trenirovkasi - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaka faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaka faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaka faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

### **5.2. Sport trenirovkasi vositalari**

Sport trenirovkasi vositalari - bu turli xildagi jismo-niy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va engil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funktsional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga

yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari.

a) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) O'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

v) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalani, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu erda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xta-tish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan xolda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- **Nazorat bellashuvi** musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsa-tishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. **Nazorat bellashuvi** musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

- **Musobaqa bellashuvi** musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi - o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu

bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

### 5.3. Sport trenirovkasi uslublari

Sport trenirovkasi jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dyachkov bo'yicha) etakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funktsional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali - takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning

tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar xarakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar usublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar usublari, o'z navbatida, nagruzkalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruhlariga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan usublari trenirovka mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq usublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar usublarining turli xil birikmalari "aylanma trenirovka" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma trenirovka" asosini tashkil qiladi. Masalan, maktab-dagi kurash darsi uchun (1-rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

Kurash buyicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

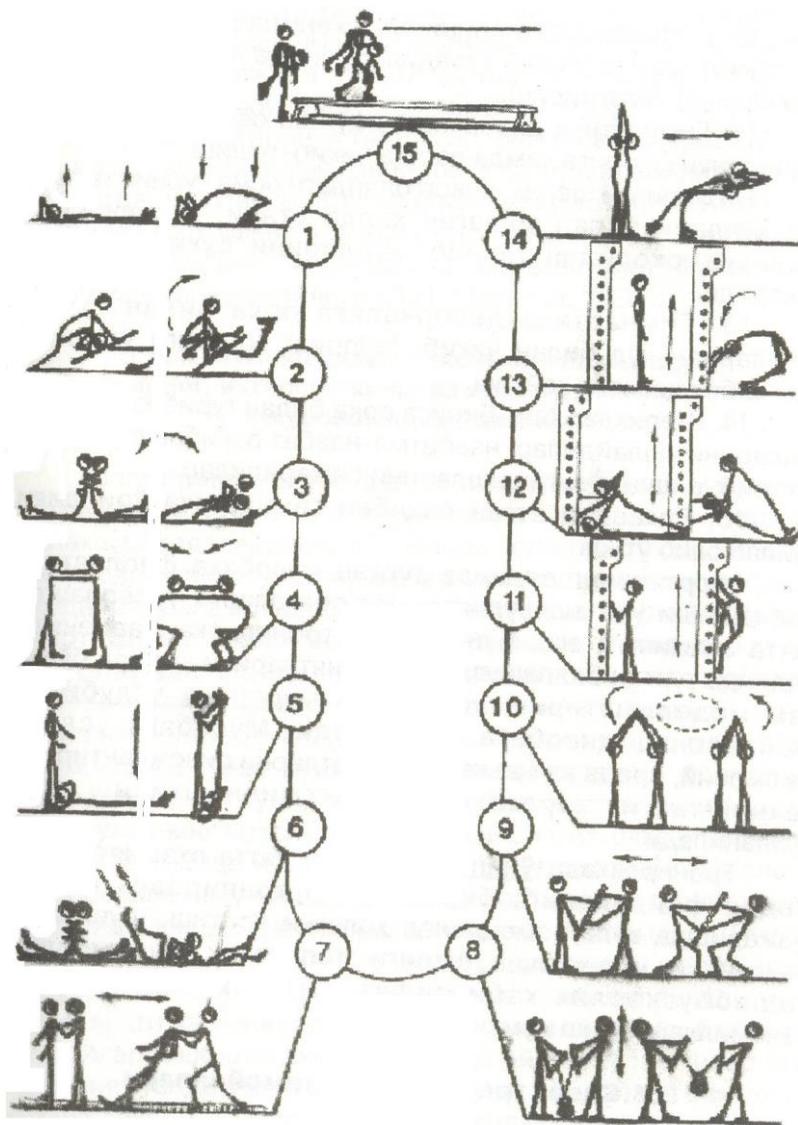
2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis oeqqlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'rilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavgani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va, qo'llari bilan bo'ynlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.



2-rasm.  
Kurash bo'yicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi

7. Sheriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo'l panjalari bilan birgalikda blokarga burash hamda yukni (giryra, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tyoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga xarakat qiladilar.

10. Sheriklar oyoqlarini elka kengiligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

12. Birinchi sherik devor oldidigai osma turnik tagida uni qo'llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi – turnikka yuqoridan tayanib, qullarini bukib-yozishni bajaradi.

13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib zinalardan qo'l bilan chiqib "ko'prik", holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

14. Sheriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo'llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibni orqasida ko'tarib, oldinga engashishlarini bajaradilar.

15. Yelkasida yotgan raqibni gimnastika o'rindig'i bo'ylab olib o'tish.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun trenirovka jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Trenirovkada o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi trenirovka ishini bajarishda qulay emotsional xolatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

## **5.4. Sport trenirovkasi tamoyillari**

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi (4-bob). Sport trenirov-kasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'lqinsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqanisbatlashgan tsiklliligi (L.P. Matveev, 1991).

### **5.4.1. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili**

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (1 razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli musobaqalarda g'alabaga eishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sport trenirovkasi asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, trenirovka nagruzkalari dinamikasi, trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri - bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rum

hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga xarakter qilgan bo'lsalar, xozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarni aniqlab berdi xamma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar" ya'ni kuch bilan olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlilar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, trenirovka jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalar, uslublarni tanlash va, ayniqsa, trenirovka hamda musobaqa nagruzkalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

#### **5.4.2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili**

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funktsional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Etarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq (3-jadval).

**Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)**  
(V.P.Filin bo'yicha)

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lcha-mini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, trenirovka nagruzkalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi.

#### **5.4.3. Trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi tamoyili**

Sport trenirovkasining bu tamoyili trenirovka jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal nagruzkalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik trenirovkani tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajaga etishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yukori natijalarga erishish mumkin bo'ladi;

b) yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga etaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun trenirovkaning alohida

tomonlarini musobaka faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-trenirovka jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun etarlicha bo'lishi lozim.

Trenirovka jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taksimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchligi oshishi lozim.

#### **5.4.4. Trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili**

Kurashda trenirovka nagruzkalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining trenirovka nagruzkalari o'lchamlariga to'gridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funktsional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan trenirovka nagruzkalari ma'lum bir sharoitlarda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada, uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi nagruzkalar asta-sekin o'zining trenirovka samarasini yo'qotib beradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik xarakterlar soni juda ko'pdur. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun

o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan xarakterlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzaev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik xarakterlar koordintsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun trenirovka nagruzkalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa - ko'p yillik trenirovkaning alohida bosqichlarida nagruzkaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Trenirovka nagruzkasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshirib borish lozim. Bu erda nagruzkalarining aniq xisobini yuritish, shuningdek mashqlanganlik xolatini muntazam tekshirib turish hamda trenirovka nagruzkalarining oshirib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini taxlil qilib borish zarur.

O'smir kurashchilarni tayyorlashda trenirovkaning bu tamoyili trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar organizmining funktsional imkoniyatlariga to'liq mos xolda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samaralini oshirishga yordam beradi.

#### **5.4.5. Nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos (betakror) to'liqinsimonligi tamoyili**

Sport trenirovkasining ushbu tamoyili trenirovka nagruzkalarining to'liqinsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Nagruzkalarining to'liqinsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham trenirovka jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar,

tsikllar) uchun xosdir. Nagruzkalarning to'liqinsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) nagruzkalarning kichik to'liqinsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat trenirovka mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) nagruzkalarning o'rtacha to'liqinsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o'z ichiga oladi xamda bitta o'rta tsiklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

v) trenirovka bosqichlari yoki davrlari uchun nagruzkalar- ning katta to'liqinsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta tsikllarni o'z ichiga oladi va trenirovka makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko'p jixatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi trenirovka nagruzkalari hajmi hamda shiddatini to'liqinsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Trenirovka nagruzkalari dinamikasi to'liqinsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Nagruzka yig'indisining o'sib borish fazasi
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi
3. Nisbatan "engillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim nagruzka parametrlarining o'zgarish davomiyligi va darajasi nagruzkalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, trenirovka bosqichlari va davrlariga bog'lik.

#### **5.4.6. Trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan tsikllilik tamoyili**

Trenirovka jarayonini tuzishda trenirovkaning ma'lum bir tsiklliligiga rioya qilish zarur. Bunday tsikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan trenirovka jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida trenirovka jarayoni

tuziladi), kichik tsikllar yoki mikro tsikllar (xususan, haftalik), oʻrta yoki mezotsikllar (koʻpincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi trenirovka jarayonini oqilona tuzishning ajralmas boʻgʻinini tashkil qiladi. Bunday tsiklik tuzilma asosini tushunish - bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Trenirovka va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda tsikllilik tamoyili ana shunga yoʻnaltiradi. Bunda har bir navbatdagi tsikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan trenirovka nagruzkalari darajasi boʻyicha ifodalaydi.

Trenirovka tsikllari - bu uning tuzilmali tashkil qili-nishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada oʻziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin oʻsishi, ular zamonaviy sportda biologik meʼyor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va jahonning etakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab boʻlmoqda. Unisi ham, bunisi ham trenirovka tuzilmasini optimallashtirish yoʻli orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

### **Oʻz-oʻzini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Sport trenirovkasi nima? Kurashchilar sport trenirovkasi maqsadlari, vazifalari va oʻziga xos xususiyatlari qanday?
2. Sport trenirovkasi vositalari deganda nima tushuniladi?
3. Sport trenirovkasining qanday vositalari ajratiladi?
4. Sport trenirovkasining har bir vositalariga tavsif bering va sport kurashida ular qanday ahamiyatga ega ekanligini tushuntirib bering.
5. Sport trenirovkasida qanday uslublar qoʻllaniladi?
6. Qatʼiy tartiblashtirilgan mashq uslubini tushuntirib bering.
7. Sport kurashidagi sport trenirovkasi tamoyillarining mazmuni ochib bering.
8. Sport trenirovkasining har bir tamoyilini tavsiflab bering.

#### Adabiyotlar

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. Минск, 1980.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т, 1990.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
5. Нуршин Ж.М. Саламов Р.С. Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т, 1993.
6. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
7. Учение о тренировке. Под ред. Д.Харре. М., 1971.
8. Шолих М. Круговая тренировка. М., 1960.

## VI BOB. TEXNIK-TAKTIK MAHORAT TAMOYILLARI

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi

mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport maxoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turlicligi va samaradorligi; hujum harakatlarining etakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

### **6.1. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi**

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik xar bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning etakchi kurashchilar mahoratiga qanday

ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

## **6.2. Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari**

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funktsional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G. Martirosov, 1968; Yu.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoqqo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoqqo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoqqo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni erdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

### **6.3. Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi**

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shoh" usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta "shoh" usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnik-taktik harakatlari ichida "shoh" usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, ba'zan esa uchta "shoh" usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qo'llaydi. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar etarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi haraktalar yordamida hujum havfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib etadi va aniq hujumga qarshi himoyalani qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

#### **6.4. Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati**

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqazo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika - g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari - yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funktsional va ruhiy tayyorgarlik, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali spurt hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

#### **6.5. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash**

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini engib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomekanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni engadilar. Ichki

va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlash-tirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida  $90^\circ$  dan  $270^\circ$  gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastiga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag'darish va o'g'irish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqibgilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'g'irishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali haraktlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili - yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

## **6.6. Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish**

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada

mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, engib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazili ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavadasi va raqib gavadasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavadasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgarib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan - hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo'llash vaqt omili bilan uzviy bog'liq. Usul shunday paytda va shunday yo'nalishda bajarilgan bo'lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag'darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko'p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini ("biomechanik andoza") qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

### **6.7. Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish**

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita holdagina: o'z hujumi boshida, ya'ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o'tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng, ya'ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o'z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek raqibning o'zi o'ylagan usul uchun qulay bo'lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo'qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o'zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya'ni - "harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari ("harakat ansamblari") hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta'sir ko'rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi.

Ushbu holda murakaab hujum harakati tayyorlov kuch ta'siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakab tuzilma guruhlariga hujum qiluvchining ma'lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko'zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda "harakatlar ansamblini" yarata olishi lozim.

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manevrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manevrlar - bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amlaga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi xarakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalanihga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning, himoyalanih, egallashi mumkin bo'lgan holatiga eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun bir vaqtning o'zida o'z gavadasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi kombinatsiya deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiy (yakunlovchi) bo'ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni - murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalanih reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab xujum harakatlarini ham qo'llash

mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHH lar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni unisidan bunisiga o'tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo'nalishini tez o'zgartirish malakasi, uning qat'iyizchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish paytida kuchning shunga qaratilishga e'tibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MHH ni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yo'nalishini o'zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo'ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo'yicha unga yutqazib quyadi. Avval MHH ning boshlang'ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so'nga motor reaksiya davri va uning to'xtashi, ikkinchi, latent, MHH ga kuch berishning yangi yo'nalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHH ning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib MHH ning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo'nalishga ko'ra xujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHH ning ikkinchi qismiga latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay bo'lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

## **6.8. Bosh va kondensator omillardan foydalanish**

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo'ladilar va ular hisobiga g'alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida

xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatarga bosh o'rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko'rinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining etarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

### **6.9. Texnik-taktik mahoratning etakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir etish**

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqazo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillash-tirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik maxoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq.

Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

#### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Kurashchining texnik-taktik mahorati tamoyillarini aytib bering.

Texnik-taktik mahorat tushunchasini yoritib bering.

Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.

Texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.

Hujum harakatlarining optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligini egallash tamoyiliga tavsif bering.

Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati tamoyiliga tavsif bering.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyiliga tavsif bering.

Hujumni qulay dinamik vaziyat paytida bajarish tamoyiliga tavsif bering.

Hujum uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlash va undan foydalanish malakasi tamoyiliga tavsif bering.

Bosh va kompensator omillardan foydalanish tamoyiliga tavsif bering.

Texnik-taktik mahoratning etakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyiliga tavsif bering.

#### Adabiyotlar:

1. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1980.
4. Станков А.Г. и др. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984.
5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. -Т., 1993.

## VII BOB.

### KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yeordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imko-nini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

## 7.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini engib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashkini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 *min*.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 *min*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantililik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson.

Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

## **7.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.

Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlari nisbatan engil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

### **7.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi**

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vakt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga etkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni engib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oraliq'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

4 - jadval

**Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Dam olish oralig'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlash-tiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

#### **7.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rttinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

## 7.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakat-larni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;

3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

## **7.6. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlardan bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashklar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murak- kablashdiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'implarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddiqomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli)

mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiya-lashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushakkuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish

qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'lla-niladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.
4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?

Adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М., 1988
2. Станков А.Г. Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов - М., 1984
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев , 1999
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - М., 1997
7. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов . - М., 1997

## VIII BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

### 8.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;

- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos

holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

1. Spartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtı-vaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini engillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

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

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

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

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

## **8.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo'llash uchun ushlab olish.

Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda - o'g'irishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

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

Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish - bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter - bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 *sm* uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat - bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa - bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Ko'prik - bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan elka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

### **8.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari**

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

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

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

Kurashchining xar tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalariga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (5 - jadval).

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

*5 - jadval*

**Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi**

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning etish-masligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarining etishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya etishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan

5-jadvalning davomi

Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.

Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?

Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?

Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.

Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?

Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalashlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.

Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni aytib bering.

Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.

Adabiyotlar:

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Современная система спортивной подготовки. Под ред. Суслова Ф.П. и др. -М., 1995.

Теоритическая подготовка новых спортсменов. Под ред. Буйлина Ю.Ф. и др. - М., 1981.

## IX BOB. TAKTIK TAYYORGARLIK

### 9.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniq-langanki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. Lents (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan

javob beradi, yoki bo'shshadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi elkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniq gavgdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavgdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavgdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab xujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi - yashrincha davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) - motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab xujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu - hujum, qarshi hujum va himoya harakatlardir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D. Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javob oldindan belgilangan himoyalanih bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning otimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

## **9.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini

tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o'rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanih harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi - o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHH ni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

### **9.3. Bellashuvni tuzish taktikasi**

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy xujum harakatlari va MHH ga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni xujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara

olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kura-shishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun xujum uning elkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib elkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi - sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa - ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi etarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida

uning harakatlarini cheklab quyish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va xar doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab xujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jixatdan sportchilarning nazariy bilmilari doira-sini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish - harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish - ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda - shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish - maqsad bellashuvda raqibning xujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalanih harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanih harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda - chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

-himoyalanihni amalga oshirish - himoyalanih harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanihni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

-faollikni namoyish qilish - ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni etarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish - hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu erda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlan-tiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish - ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi engil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha haraktalar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga etarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida - razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi minutida - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to'rtinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; oltinchisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish buyicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin;

- Darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

- Qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldanchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir erga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- "Quvlashmochoq" o'yini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- Raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo'lib raqibning bir yoki ikkita qo'lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo'llarini bo'shata olmasligi lozim.

Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo'llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta'sir ko'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- Hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaka bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqib-ning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'yg'an xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan

vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalaniqlar, qarshi hujum.

Maqsad: ravvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezoni bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi - qarshi usullar yoki himoyalaniqlarni (qanday harakat takomillashtirilayot-ganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniqlar va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarining fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgaritib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'da amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda

toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi ko'rsatkichi xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut - parterda. Birinchi kurashchi - yuqorida, ikkinchisi - pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi - yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi

- faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin - aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish - bir minut parter - ikki minut tik turish - bir minut "ko'prik"- ikki minut tik turish - bir minut parter - ikki minut tik turish - bir minut "ko'prik".

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi - bir minut "ko'prik"; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi - bir minut "ko'prik"; birinchi, uchinchi - bir minut parter; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish ; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalanih; himoyalanih va qarshi hujum; kuchni tiklash; "ko'prik" holatidan bosib turish; "ko'prik" dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida rakibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri - raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi - birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

## 9.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga etib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener xar bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisobalanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik

turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rish, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, video-yozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkon boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi hatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanihni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri - bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib,

bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.

### **Adabiyotlar:**

1. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольной борьбы. -М., 1985.
2. Галковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., 1967.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Сулова и др. -М., 1995.

## X BOB. RUHIY TAYYORGARLIK

### 10.1. Umumiy ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlan-tirish.

#### **Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Iasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

CHmdash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'yimasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga

maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartibli hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlan-ganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlari ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa

vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishishga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uli-yatiga bog'liq.

## **10.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik**

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

### **10.3. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat**

Texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip – xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtda “qo'lga tushirish”ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi

o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki

mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e'lon qilengandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funktsional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning etakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan

bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtidan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli usublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga

bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Kurashchining ruhiy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi vazifalarini aytib bering.
3. Kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering va uni tarbiyalash uslubiyatini tushuntiring.
4. His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.
5. Kurashchining muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi vazifalarini izohlab bering va uni amalga oshirish yo'llarini ko'rsating.
6. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining ruhiy tayyorgarligi qanday o'rin egallaydi?
7. Sport amaliyotida o'z-o'zini boshqarishning qanday ruhiy uslublari qo'llaniladi?

#### **Adabiyotlar:**

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М., 1998.
2. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. -М., 1978.

3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М., 1979.
4. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей . - М., 1973.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. -М., 1995.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.

## **XI BOB. KURASHCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI**

### **11.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash**

Trenirovka va tiklanish - o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish - bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar etkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular xar bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

### **11.2. Tiklanishning pedagogik vositalari**

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'lqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri

uyg'unlashtirish, maxsus tiklanishi mikrotsikllarini kiritish, o'rtaga tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shshish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

### **11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari**

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funktsional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;

- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;

- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;

- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);

- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

### **11.4. Farmakologik vositalar**

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi doridarmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kaltsiy - glitserofosfat, kaltsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, pollitabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqazo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

Dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.

Trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

### **11.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash**

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi

dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyquasi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida - 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana - gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyku dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshqa qo'llaniladi.

### **11.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj**

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o'rganilmagan. Bu

bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori elka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari - yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) engil massaj qo'laniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt etarli bo'lsa, elka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Elkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt etarli bo'lgan taqdirda) buyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini elka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajari-ladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'lla-niladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

### **11.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida**

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, etakchi, tinch-lashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shshish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

### **11.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari**

Har bir trener etarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RTB) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen trenirovka (AT) oʻz-oʻzini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - boʻshashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashti-ruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qoʻllash xar xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi xamda madaniy-omnaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

RMT ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashgʻulotlar oʻrtasidagi tanaffuslarda oʻtkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zoʻriqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qoʻllaniladi. Shuningdek bevosita trenirovka tugashi bilan toʻgʻridan-toʻgʻri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qoʻllanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish - uyqudan soʻng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zoʻriqish koʻrsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining oʻta

tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMT ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning hatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo buladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli etakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asabemotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Trener-lar bu ballarni kurashchi foydasiga xal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi - kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga anik va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan

trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:**

Kurashchilar trenirovka jarayonida tiklanishning pedagogik vositalarini ayting.

Kurashchilar tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini sanab o'ting.

Kurashchilar trenirovkasida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni aytib bering.

Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj qilish usuliyatini tushuntirib bering.

Kurashchilar tayyorgarligida funktsional musiqadan foydalanish xususiyatlari usuliyatini tushuntirib bering.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usullarini sanab o'ting.

### **Adabiyotlar:**

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М., 1977.

Воков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.

Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. -М., 2000.

Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. -М., 1980.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

## **XII BOB.**

### **TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH**

#### **12.1. Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari**

Sport trenirovkasini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt orali-g'ida taqssimlashdir (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

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

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

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Spu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P. Matveev, 1977).

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

Dars (mashg'ulot) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi,

nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi (G.S. Tumanyan, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

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

Kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalariidagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1986).

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining

umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Trenirovka jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

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

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarda tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

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

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

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

## **12.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish**

Trenirovka mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan trenirovka jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida trenirovka jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, trenirovka nagruzkalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L.P. Matveev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

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

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi trenirovka jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va trenirovkani rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

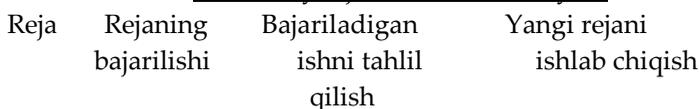
G.S. Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar trenirovkasini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N. Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus trenirovka ishini samarali bajarishga

maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

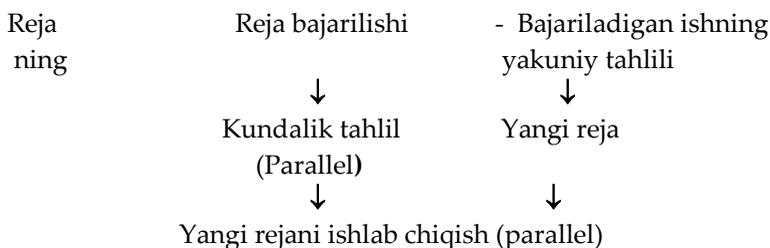
Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni barta-raf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

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda S.M.Vaytsexovskiy (1979) taklif etgan "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makro-tsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi trenirovka natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

An'anaviy rejalashtirish uslubiyati.



Parallel rejalashtirish uslubiyati.



### 12.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

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

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

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan (L.P. Matveev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

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

An'anaviy mikrotsikllar. L.P. Matveev (1977) hammualliflari bilan an'anaviy mikrotsikllarning to'rtta turini ajratishni taklif qiladi: shaxsan trenirovka mikrotsikli, ular trenirovka nagruzkasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, nagruzka o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi engillashtiruvchi) mikrotsikli, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S. Tumanyan, 1984).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov (1986) beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P. Matveev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi nagruzkalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin; a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) trenirovka samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; v) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta nagruzkali (ular ham o'zaro, ham kichik nagruzkali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta nagruzkalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

## 12.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V.Verxoshanskiy, A.P. Bondarchuk, L.P. Matveev, V.V. Petrovskiy, I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik tsikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda trenirovka nagruzkalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

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

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

- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

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

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

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish

hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

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

Professor Yu.V. Verxoshanskiy (1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi trenirovka xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yi-ladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

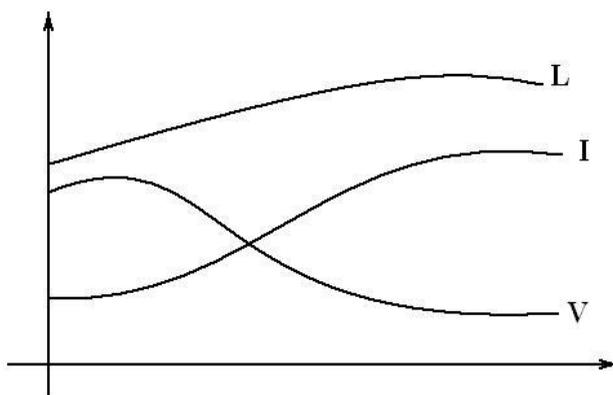
## **12.5. Trenirovkaning katta bosqichini tuzish modeli**

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

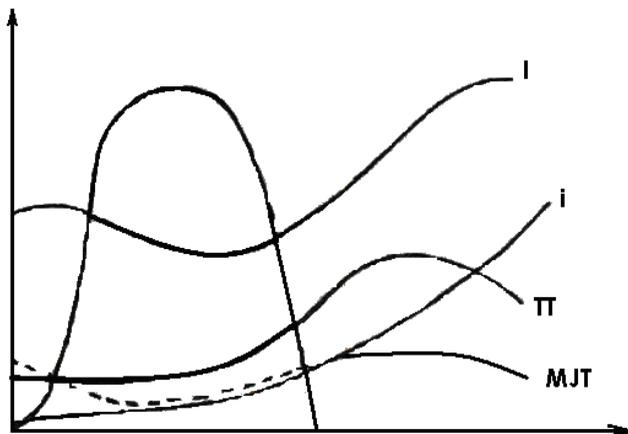
Ma'lumki, trenirovka jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida (3-rasm) maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, trenirovkani bunday shaklda tashkil etishda nagruzkaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati

ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V. Verxoshanskiy, 1979; A.R. Levchenko, 1982; T.A. Antonova. 1983; I.N. Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda trenirovkani tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi (4-rasm): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch nagruzkasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan trenirovka samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqur-lashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich nagruzkasi nisbatan past shiddatga ( $i$ ) ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi ( $J$ ) birinchi mikrobo'sqichda pasayadi, keyin tez oshadi.



3-rasm. Trenirovkani tuzishning an'anaviy shakli  
(Yu.V. Verxoshanskiy bo'yicha)



4-rasm. Katta bosqichda trenirovkani tuzish shakli (YuV. Verxoshanskiy bo'yicha).

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida trenirovkalarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch nagruzkasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

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

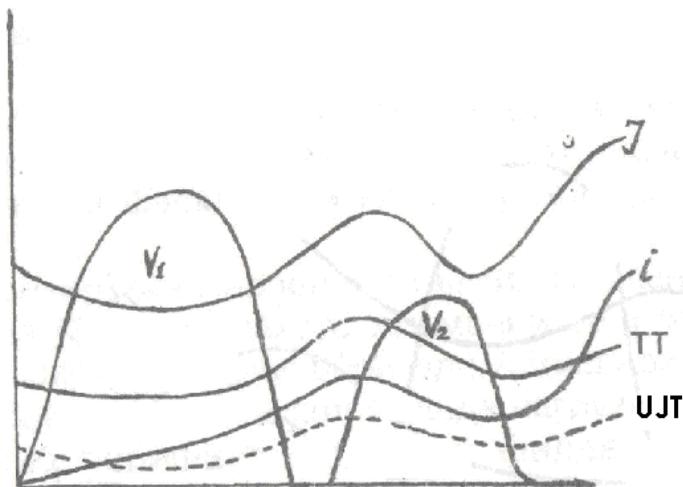
Trenirovkani tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor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

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish (3-rasm) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch nagruzkasining

ikkinchi “bloki” birinчисiga nisbatan hajmiga ko’ra kichik bo’lishi lozim.

Printsiplial model asosida trenirovkaning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

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



5-rasm. Jamlangan xajmdagi nagruzkaniing ikkita «bloklari» bilan trenirovkani tuzish sxemasi (YuV. Verxoshanskiy buyicha)

## 12.6. Rejalashtirishning noan’anaviy shakli

1976 yilda D.A. Arosev tomonidan trenirovka yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan’anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga

e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari tsikli ko'zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Trenirovka yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi : sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; trenirovka vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); trenirovka vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni trenirovkani rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

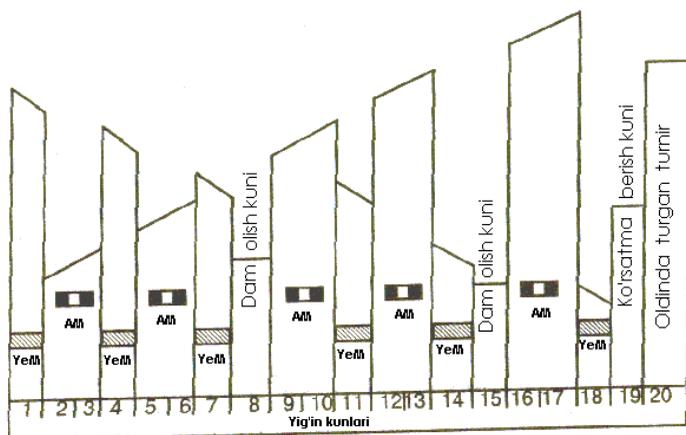
Trenirovka yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaqa tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P. Matveev, 1964) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan trenirovka nagruzkalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab

ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A. Arosev, 1969; G.S. Tumanyan, 1973 va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M. Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MTSa) va tartiblashtiruvchi (MTSt) mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar trenirovka davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, nagruzkalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining chizmasi rejasi, masalan, kurashchilar uchun (G.S. Tumanyan, 1983) 4-rasmda keltirilgan. Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-trenirovka yig'ini davomiyligi - 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi - 3 kun.



6-rasm. "Tebrangich" tamoyili asosida tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining taxminiy grafik rejasi.

Vertikaliga - musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontalliga - musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, trenirovkani va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P. Matveev, 1964), sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G. Ozolin, 1970; L.S. Xomenkov, 1975; V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov, 1977), trenirovka jarayonini boshqarishni (Yu.V. Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo - trenirovkani dasturlashni hal etish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V. Verxoshanskiy (1985) ta'rificha, dasturlash – bu trenirovka jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

### **12.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish**

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

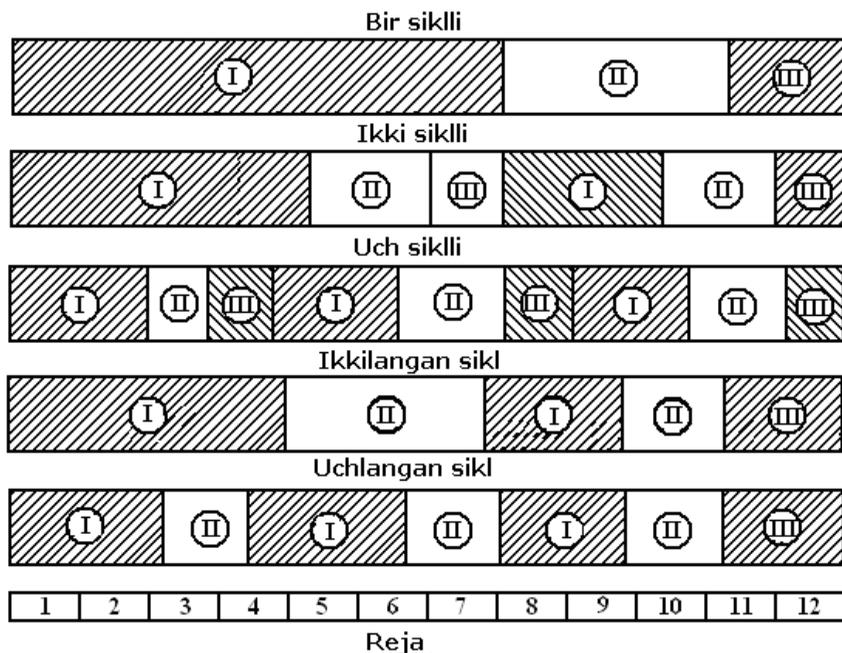
Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsikli trenirovka jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi (7-rasm).

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

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o'z variantlarini taklif etadilar (6-rasm).

R.Petrov (1977) kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsikli, uchinchi va to'rtinchi yillarda - ikki tsikli rejalashtirishni taklif

qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi trenirovka sxemasini tavsiya etadi (6-jadval)



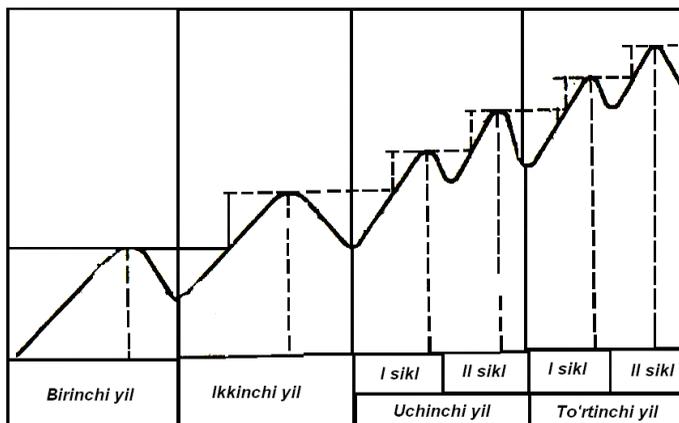
7-rasm. Yil davomida trenirovka jarayonini tashkil qilish variantlari.

Trenirovka jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

**Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik tsikllar  
(R.Petrov bo'yicha, 1977)**

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	SHanba	YAKshanba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
	O'tish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

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



8-rasm. To'rt yilga mo'ljallangan istiqbolli rejaning namunaviy sxemasi (R. Petrov fikricha).

### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

Rejalashtirishning alohida turlarini ta'riflab bering. Istiqbolli rejani tuzish xususiyatlarini ko'rsating.

Kundalik rejalashtirish texnologiyasi mohiyati nimadan iborat?

Tezkor rejalarning taxminiy shakllari va mazmunini ochib bering.

Trenirovkaning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarining asosiy maqsadi hamda vazifalarini ayting.

Qanday mezotsikl turlarini bilasiz?

Mikrotsikllarning asosiy turlarini ayting.

Ikkita "blokli" trenirovkani tuzish ahamiyati va mazmunini ochib bering.

"Tebrangich" tamoyili asosida trenirovkani tuzishning asosiy xususiyatlarini aytib bering.

Adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М., 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М., 1988.

3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М., 1997.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Суслова и др. -М., 1995.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М., 1984.

**XIII BOB.**  
**KURASHDA SPORT ZAHIRALARINING**  
**KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI**

**13.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni**  
**boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash hususiyatlari**

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

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

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

birinchisi - musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi - sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi - sportchi organizmi tizimi (yoki potentsial imkoniyatlar modeli)

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

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

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

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidgi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi - potentsial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi - mahorat modeli;

uchinchi - musobaqa modeli.

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

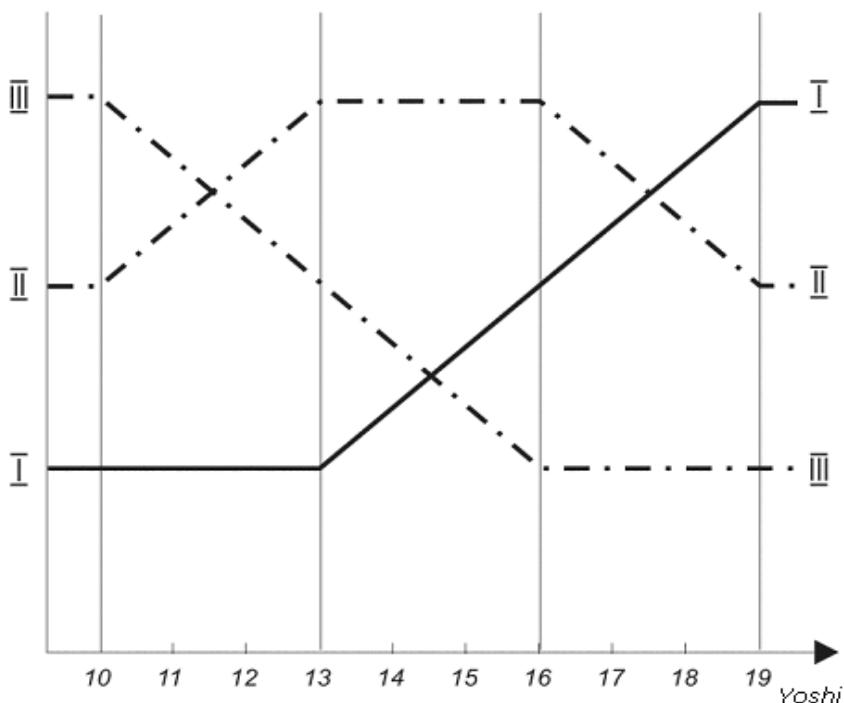
Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

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

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

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaka bellashuvlarini va sport tayyorgarligi buyicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi (9-rasm).



9-rasm. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishda darajalar qiymati dinamikasi modeli.

*Modellar darajalari: I - musobaqa faolityai; II - mahorat modeli; III - potentsial imkoniyatlar modeli.*

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

13-16 yoshda asosiy sifatning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi

tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum xarakterlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni karatish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniklash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida uzining maksimal ahamiyatiga etadi. Bunda sportchining musobaka faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

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

10-12 yosh - dastlabki tayyorgarlik

13-14 yosh - boshlang'ich sport ixtisoslashuvi

15-17 yosh - tanlangan sport turida chukurlashtirilgan trenirovka

18 va katta yosh - sport takomillashuvi.

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

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatni aniklashda, bizningcha, qaysi bosqichda trenirovka vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, trenirovka jarayonini oqilona tuzish trenirovka maksadlari, vosita xamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

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

### **13.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari**

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

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

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

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, yosh sportchilarning ko'p yillik trenirovka jarayoni kuyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifalari, vositalari xamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi-ning ulushi kamayadi);

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

- trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funktsional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik trenirovka jarayonida xarakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaka nagruzkalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish,

ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

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

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

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport trenirovkasi ob'ektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Trenirovkani optimal boshqarish - o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

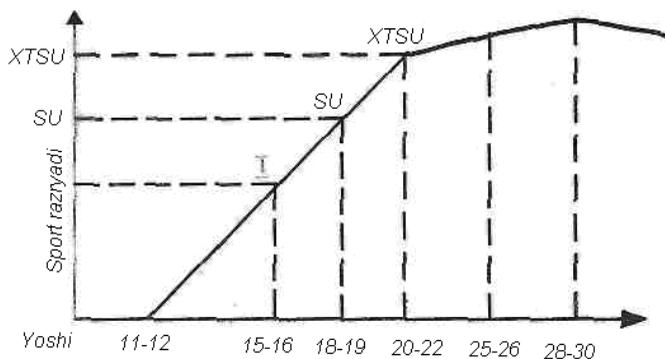
Sportchi ko'p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. V.P. Filin, N.A. Fomin (1986) to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi.

V.N. Platonov (1986) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy kimlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (1985) ko'p yillik trenirovkada to'rtta tsiklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekold va yakuniy).

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

G.S. Tumanyan dzyudo misolida o'zi ishlab chiqqan kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasi sxemasini taklif qiladi (10-rasm).



Sikllar	Boshlang'ich	Rekord oldi		Rekord	Yakunlovchi
Bosqichlar	Bazaviy	Maxsus tayyorgarlik	Maxsus chuqur tayyorgarlik	Eng yuksak yutuqlarni namoyish qilish	Faol dzyudo mashg'ulotlarini asta-sekin yakunlash

10-rasm. Dzyudochilar ko'p yillik trenirovkasini namunaviy sxemasi (G.S. Tumanyan bo'yicha).

Ko'p yillik trenirovkaning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'rtasida muhim darajada farqlar yo'q, biroq amaliyotda S.V. Filin, N.A. Fomin (1980) tasnifi ko'p-roq qo'llaniladi.

### 13.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

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

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; Yu.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida xarakatlarning yuqori variantlilikligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga

xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik xarakterlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. G'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6min davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi xarakterlarni egallash, improvizatsiya qilish, xarakter faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli xarakter tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N. Platonov, 1986).

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

Dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalari va tizimi boshqa kurash turlaridagi koidalardan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 min. davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o'tkazadi. Har bir bellashuv xal qiluvchi hisoblanadi, chunki mag'lubiyatga uchragan holda kurashchi finalga chiqa olmaydi. Sport kurashining ushbu turida muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi maxsus chidamlilikni rivojlantirishi lozim. Bunda tezkor-kuch chidamliligi tarkibi katta ahamiyat kasb etadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

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

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'kuv - trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga karab musobaqalar dasturi xamda nagruzkalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobakalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 7-jadvalda keltirilgan (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

7- jadval

#### Yunon-rum va erkin kurash

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
1	2	3	4
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy
Vazn toifalari soni (kg)		16 ta vazn toifasi, 32-35,35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan oshiq	11 ta vazn toifasi 42-45. 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75. 75-81, 81-87, 87 dan oshiq.

7-jadvalning davomi

Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari		II usmiral razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta galaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryaddagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosida
Yildagi xalkaro	-	-	1-2

musobaqalar soni			
Yildagi kurash buyicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobakalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 min	2+2 min	3+3 min
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90

7-jadvalning davomi

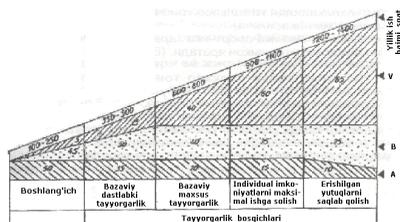
Turnirlar va musobakalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma	yosh guruhlar uchun ikkita	Musobaqa

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

### 13.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga karatilgan murakkab xamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan (1982) fikricha, trener, ko‘p yillik trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va musobaqa nagruzkalari xajmi, yo‘nalishi yildan yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini xamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi sport ustasigacha kandy aks etishini tasavvur kila olishi lozim.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo‘nalishi hamda hajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega (11-rasm). Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi (bosqichlarining tasnifi V.N. Platonov bo‘yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga trenirovka ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.



11-rasm. Ko‘p yillik trenirovka jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

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

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N. Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u trenirovka to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

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

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

Oqilona texnika sportchiga xarakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo'yicha, 1985);

I bosqich - "maktab" texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

II bosqich - bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar);

III bosqich - kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

IV bosqich - trenirovkaning alohida rejaları bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish (12-rasm).

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida "o'sish o'lchamini" aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan TTH ni baholash tizimidan foydalanish lozim.

Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

9-jadvalning tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash texnikasi elementlari va taktik tayyorgarlik usullari, asosan, 10-15 yoshda o'rganilishi lozim (I.I. Alixonov, 1986) Texnik-taktik mahoratni kelgusida takomillashtirish o'smirlilik hamda o'spirinlik yoshlarida amalga oshiriladi.

Jismonan va ma'nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa
	matn-lar	IV bosqich individual texnikani takomillashtirish: individual trenirovka rejasi asosida	meva-lar	vaqtida qayd qilingan
	jumla-lar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novda chalar	texnika, taktika
	so'zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: -taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalanişlar.	tana	
	bo'g'in-lar harflar	I bosqich "maktab" texnikasi, ya'ni ixtisoslashgan elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	ildiz	

12-rasm. Kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligida texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari (G.S. Tumanyan bo'yicha).

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

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

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

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

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

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalari-ning shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amaga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik trenirovka jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik trenirovkaning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini

tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

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

9-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

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

## Maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyasi rivojlanishining sezish fazalari (A.A.Gujalovskiy bo'yicha)

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Kuch	•••••	••••••	+	•••	•••	+	+	+	+	•••
Tezkorlik	••• •••	••• •••	+	••• •	+	+	+	+	+	+
Tezkor-kuch sifatleri	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Statik chidamlilik	+	+	•••••	+	+	+	+	+	+	+
Dinamik chidamlilik	+	•	•••	•	•••••	+	+	+	+	+
Umumiy chidamlilik	+	+	+	•	+	+	+	+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+	•	+	•••	••	+	••
Muvozanatlar	+	••	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	•••	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar:

+ - subkritik va kritik belgilar

• - past sezish fazasi

•• - o'rtacha sezish fazasi

••• - yuqori sezish fazasi

### **13.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi**

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

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

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

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

#### **13.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi**

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

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

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

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida

kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

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

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

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

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

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

### 13.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

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

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

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

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara beradi.

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

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

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

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy

chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, sprot mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

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

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

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

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

### **13.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, etakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, trenirovkalar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni engib o'tish jarayonida ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Trenirovka vositalari: o'quv-trenirovka bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda etib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket

ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-trenirovka bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

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

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

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

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M. Dyachkov, 1972).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

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

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari, maxsus

tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

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

#### **13.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi**

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

## Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri	O'quv-trenirovka takomillashuvi	Sport takomillashuvi guruhleri	Oliy mahorat guruhleri
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchilar, matabda yaxshi o'zlashtiruvchi, vrach tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ul-lanuvchilar, II o'smir-lar, III katta razryadi, sport kurashida keyin-gi tayyorgarlikka layoqatli, etarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, ruhiy mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy nagruzkalarni ko'tara oladiganlar
Trenerlar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan trenerlar	Trenirovkani rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulot-larni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan trenerlar	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan trenerlar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash usuliyatini yaxshi biladigan trenerlar

10-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
Tayyorgarlik	Kurash bilan shug'ulla-	Har tomonlama rivoj-	Sport natijalarini ke-	Mumkin qadar yuqori na-

maqsadlari	nish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish	lanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish	yinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	tijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda etakchi sportchi holatini ushlab turish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jixatdan to'laqonli guruhlarini tashkil qilish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish
O'quv-trenirovka ja-rayoni: a) Maxsus ruhiy tayyorgarlik	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish	Sabab, javobgarlik, onglik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Yuqori natijalarga eri-shish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda ruhiy holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari)	Texnikani egallashni chukurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini eglash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarni takomillashtirish "yaxshi ko'rgan" harakatlar to'plamini shakllantirish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish va "yaxshi ko'rgan" harakatlar, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish

10-javdalning davomi

1	2	3	4	5
v) Taktik tayyorgarlik	Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha	Bazaviy hujum harakatlari, kombina-	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiya-	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiya-

	hosil qilish	tsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib boshga berilgan zarbarish asosini egallash	larga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlash, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash	larga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash
g) Jismoniy tayyorgarlik	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlari ko'proq rivojlantirish bilan UJT va MJT ni individuallashtirish	Etakchi sifatlarini keyinchalik rivojlantirish va qo'lg'usizlik sifatlarini etishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish
d) Nazariy tayyorgarlik	Kurashchi trenirovkasi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish (trenirovka vositalari va uslublarini qo'llash masalalari, trenirovka samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat)	Trenirovkaning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash

10-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
d) Nazariy tayyorgarlik	Kurashchi trenirovkasi tizimi to'g'risida ta-	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida ta-	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni	Trenirovkaning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi

	savvur hosil qilish	savvur hosil qilish	chukurlashtirish (trenirovka vositalari va uslublarini qo'llash masalalari, trenirovka samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat)	bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash
e) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Trenirovka jarayonini tashkil qilish	O'qitish va trenirovkaning yalpi uslubi	O'qitish va trenirovkaning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillash-tirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillash-tirishning asosan alohida uslubi
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya va ruhiy-gigienik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya, ruhiy-gigienik, kimyofarmakologik vositalar, faol dam olish

10-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashishini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuvchilar ni o'quv-trenirovka guruhiga o'tkazish	UJT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egalash. Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalriga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash
---------------------	---	--	---	--

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (10-jadval).

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

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

1. Sportchilar eng yaxshi natija ko'rsatadigan yosh chegaralarini aytib bering.
2. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng qulay davrlarni aytib bering.
3. Ko'p yillik trenirovka jarayoni qaysi bosqichlarga bo'linadi?
4. Har bir bosqichda trenirovka jarayonini tuzishning asosiy vositalari va xususiyatlarini ochib bering.
5. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi qanday tarkibdan iborat?

### **Adabiyotlar**

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т, 1990.
2. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой, -М., 1982.
4. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М., 1980
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., 1987.

**XIV BOB.**  
**SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI**  
**TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI**

**14.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar**

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

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

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

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

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport trenirovkasining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trener-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-trenirovka ishida izchillikni amalga oshirish;

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

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

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

#### **14.2. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish**

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

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 11 - jadvalda keltirilgan.

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

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

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

## O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-trenirovka ishi tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yilda	
<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O'quv-trenirovka guruhleri</b>						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
<b>Sport takomillashuvi guruhleri</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
<b>Oliy sport mahorati guruhleri</b>						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SM da ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqali to'ldiriladi. SIMI da o'quv-trenirovka guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 12 - jadvalda keltirilgan.

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

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

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

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik trenirovkalar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

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

5. O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (13-jadvalga qarang).

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)**  
**(A.M.Dyakin bo'yicha, 1990)**

GURUHLAR													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-trenirovka				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	4-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlilik kilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	1144	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

## Yillik tsiklda musobaqa nagruzkalari ko'rsatkichlari

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

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhleri uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 14 - jadvalda keltirilgan.

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

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha trenirovkalar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

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

**BO'SM, IBO'OO'M ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'kuv-trenirovka guruhleri uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari (A.M.Dyakin bo'yicha, 1990, qayta ishlangan). Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni sarflash uchun testlar**

T/r	Ko'rsatkichlar	B O S Q I C H L A R													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						O'quv-trenirovka guruhleri							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilish-da	ko'chirish-da	qabul qi-lish-da	ko'chirish-da	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
1.	60 m.ga yugurish (s) 100 m(s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m.ga yugurish (min., s) 2000 m. (min, s) 3000 m. (min, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	8,2	14,4	14,2	13,6	13,4
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700 g. (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40				
4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50 m. (s)	-	qayd -siz	-	qayd -siz	-	qayd -siz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4 m) oyok yordamida		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0

	oyoq yordamisiz														
--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14-jadvalning davomi

7.	Yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) 10 s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48	49	53
												9	10	11	12
8.	10 s. ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Bosh arofida yugurish 5 ta chapga 5 ta o'nga (s)		2	3	4										
			qayd -siz	qayd -siz	qayd -siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Ko'prik holatida to'ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)		3	4	6										
						44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
11.	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s. ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13



4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4 m li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Yotib, qo'llarni 10 s. ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
8.	10 s. ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qullarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish 5 marta chappga 5 marta o'nga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
11.	Ko'prik holatida 10 marta to'ntarishlar (s)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0

12.	10 s. ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
14.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

*Izoh:* O'ta engil, engil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga bionan yosh guruhlariga qarab me'yorlar 10 % gacha kamaytirilishi mumkin.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

O'quv guruhlaridagi o'qish davomiyligi va ularning o'quvchilar bilan minimal to'ldirilishi qanday?

Sport maktablari uchun asosiy uslubiy qoidalar haqida gapirib bering.

Sport maktablarida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tuzishning asosiy shakllari mazmunini ochib bering.

#### Adabiyotlar:

1. Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе . -М., 1977.
2. Программы по видам борьбы для спортивных школ. -М., 1990.
3. Малинин А.Б. Организация и управление деятельностью спортивных школ. -М., 1984.
4. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. -М., 1983.
5. Основы управления подготовкой юных борцов. Под ред. Набатниковой М.Я. - М., 1982.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

## XV BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH

### 15.1. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida

Saralash - bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot usublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Trenirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash - bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyat-larini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash - boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga etaklab keladigan asosiy sabablar - bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaqqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish);

sport mashug'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: buy, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indekslarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizmlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 16-jadvalda keltirilgan.

16- jadval

**Sportchilarni saralash tizimi (V.P.Filin bo'yicha)**

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'riktanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)

16-jadvalning davomi

II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar
----	---	---	-------------------------------------

III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Bolalar, o's- mirlar, o's- pirinlar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

## 15.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takkomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar daraja-sini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi (17-jadval).

17- jadval

### Bolalar va o'smirlar sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralash uchun testlar (N.N.Sorokin va Yu.G.Kodjaspirov bo'yicha)

#### 1. 12 yoshli o'smirlar tezkor-kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar

Nazorat mashqlari	Natijani baholash	
	dastlabki	birinchi o'quv yili oxiriga kelib
30 m ga baland startdan yugurish (s)	5,4- a'lo 5,5 - yaxshi 5,6 - qoniqarli 5,8 – yomon	5,1- a'lo 5,2 - yaxshi 5,3 - qoniqarli 5,5 - yomon
Joyidan turib uzunlikka sakrash ( <i>sm</i> ). Zalda gilam yoki rezinali yo'lakchada o'tkaziladi. Ikki urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 - a'lo 155 - yaxshi 150 - qoniqarli 140 – yomon	180- a'lo 175 - yaxshi 170 - qoniqarli 160 - yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4- a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 – yomon	8- a'lo 7 - yaxshi 5 - qoniqarli 3 - yomon

Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o'rindiqqa oyoqlar bilan tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	6- a'lo 4 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	15- a'lo 12 - yaxshi 8 - qoniqarli 4 – yomon
Turnikda yoki xalqalarda daxangacha tortilish (marta)	4 a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 1 - yomon	6- a'lo 5 - yaxshi 4 – qoniqarli 2 – yomon
To'p uchun kurashish (gilamda, tizzalarda turib, to'ldirma to'pni o'zaro ushlashdan, trener buyrug'i bilan to'pni egallab olish uchun kurashish) Sherik bilan 3 marta bajariladi. Har bir bellashuv vaqti va natijasi qayd qilinadi.	3 ta g'alaba - a'lo 2 ta g'alaba - yaxshi 1 ta g'alaba - qoniqarli	

### B. 12 yoshdagi o'smirlarning egiluvchanlik darajasini niqlash uchun testlar

Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Bahosi
Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish	1.Ko'krak va qorin polga tekkiziladi, bosh ko'tarilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan	a'lo
	2. Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish	Qoniqarli
	3. Orqa yarimigacha tekislangan holda (45°) oldinga egilish 4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	Qoniqarli Yomon
Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, elkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar birmuncha bukilgan, elkalar tik holatdan bir oz og'gan	Yaxshi
	3. Oyoqlar bukilgan, elkalar 45° burchak ostida	Qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, elkalar 30° burchak ostida	Yomon

Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizzalargacha polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Yaxshi
	3. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar polda	Yomon

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatleri hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

### 15.3. Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashi uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;

- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;

- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;

- ko'p yillik trenirovka jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;

- organizm funktsional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;

- ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik;

- maqsadga yo'nalganlik.

### **15.3.1. Sport natijasi**

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarini batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-chi o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi so'ngi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi bo'yicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar o'rtasidagi shaxsiy uchrashuvda g'alaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgarmas bo'lgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni olib borishga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuv-ning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka ko'proq mos bo'lgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat to'plami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo'lib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

### 15.3.2. Texnik-taktik mahorat darajasi

Kurash bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri - bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi.

Bu ko'rsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi.

Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kupashchidan texnik-taktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baxolanadi (V.M. Zatsiorskiy, 1976).

Sovrindor - olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday xajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalaniish juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi - harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta

harakatga birlashtirish yo'li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, yakuni - keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

Himoyalaniş samaradorligi bo'yicha: koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum arakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniş - kurashchi mahoratining muhim ko'rsatkichidir.

Taktik fikrlaş vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko'rsatkichi - 330 ms.dan ko'p.

Hozirgi zamon hakamlık tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. SHu sababli faollik ko'rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita anik hujumidan iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s. orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bellashuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi.

Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va trenirovka ishi jarayonidan hosil bo'ladi.

Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1-chi o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning

natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Sportga saralash tushunchasini ta'riflang.

Saralashning asosiy mezonlarini tavsiflab bering.

Ko'p yillik saralash tizimining asosiy bosqichlarini tushuntirib bering.

Bolalarni kurash bo'linmalariga saralab olish uchun asosiy testlarni

Terma jamoalarga saralashning asosiy mezonlarini ayting.

Texnik-taktik tayyorgarlikning qanday model tavsiflarini bilasiz?

### **Adabiyotlar:**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М., 1980.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М., 1983.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К., 1997.
5. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. -М., 1979.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование - М.,1984.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., 1987.

**XVII BOB.**  
**XOTIN-QIZLAR BILAN O'TKAZILADIGAN**  
**SPORT KURASHI MASHG'ULOTLARI USULIYATINING**  
**XUSUSIYATLARI**

Hozirgi paytda sport kurashining har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shugullanadi. Erkin kurash, sambo, dzyu-do va armrestling bo'yicha xotin-qizlar o'rtasida muntazam jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.

**17.1. Ayollar organizmining yosh xususiyatlari tavsifi**

Ayollar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funktsional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik bilan bog'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurashi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarida (kichik yosh - 7 dan 11 gacha, o'rta yosh - 12 dan 15 gacha, katta yosh- 16 dan 18 yoshgacha va etuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11 yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdaning uzunlikka o'sishi vaznning oshishga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning xar yili oshishi o'rtacha 3-4 kg ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4-5 sm ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proporsiyalarida farq kuzatilamaydi.

O'rta maktab yoshida qiz bolalar, o'g'il boalalarga qaraganda, intiluvchan, intizomli, harakat texnikasiga e'tiborni osonroq jalb qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlarning jismoniy rivojlanishi avvalgi davrdagi rivojlanishdan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy etilishi davri boshlanadi.

Jinsiy etilish sababli qizlarda endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jinsiy bezlarning o'sishi boshlanadi,

qalqonsimon bezlarning faolligi gipofiz orqa qismining garmonal funksiyasi oshadi. Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik va funksional rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishida namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual tsiklning boshlanish davri odatda 12-15 yoshga, bir qator hollarda esa 16-18 yoshga to'g'ri keladi. Minstruatsiya paydo bo'lishi vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'liqning ahvoliga, umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik tsikl (60%) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jinsiy etilish davrida nafas olish tizimining o'sishi va rivojlanish sur'ati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimining jismoniy nagruzkalarga moslashish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshda jinsiy farqliklar hajm va proportsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rina boshlaydi. Katta yosh guruhidagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 *sm* ga, gavda og'irligi buyicha 5-8 *kg* ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13% ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10% ga kam bo'ladi.

## **17.2. Ayollar organizmining o'ziga xos biologik xususiyatlari tavsifi**

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyat-lariga asosan kechadi. Bu organizmning ish qobiliyati biror davrda yuqori, boshqa davrlarda past deganidir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati - bu ovarial menstrual tsikl (OMTS) vaqtida organizm funksional imkoniyatlarining to'lqinsimon o'zgarishidir. OMTS deganda ayollar organizmida jinsiy etilish davrida (menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan tsiklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi.

Hozirgi paytda OMTS beshta fazaga ajaratiladi:

1) menstrual

- 2) postmenstrual
- 3) ovulyator
- 4) postovulyator
- 5) menstrual oldi.

Menstrual faza sportchi qizlarda o'rtacha 3-4 kun davom etadi. Bu davrda ular tushkunlik yoki qo'zg'aluvchan holatda buladilar, ko'pincha uyquvchanlik, qorin ostidagi og'riqlar, yomon uyqu, ishtahaning yo'qolishidan nolishadi. Menstruatsiya davrida organizmning katta jismoniy nagruzkalar va infektsiyalarga mustahkamligi buziladi, uning immunitetni himoya qilish vazifalari pasayadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi kuzatiladi.

Postmenstrual faza mensruatsiya tugashi bilan boshlanadi, o'rtacha 5 kundan 10 kungacha davom etadi. Bu fazada murakkab fiziologik jarayon - follikulda tuxum xujayraning ning etilishi, so'ngra follikul devorchasining yorilishi hamda tuxum xujayranning chiqishi (ovulyatsiya) sodir bo'ladi.

Ovulyator faza - sportchi qizlar biologik tsiklning o'rtacha fazasi taxminan 2-3 kun davom etadi. Sportchi qizlarda ovulyatsiya davri o'ta alohidadir. U sportchi qizlarning fiziologik imkoniyatlarida aks etadi va trenirovka jarayonini tashkil qilishda albatta e'tiborga olinishi lozim.

Postovulyator faza darhol ovulyator fazadan so'ng boshlanadi va sportchi qizlarda 9 kundan 12 kungacha, biologik tsikl davomiyligiga qarab davom etadi. Bu sportchi qizlarning yuqori ish qobiliyati fazasi hisoblanadi.

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3-4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azaʼlanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak qisqarish tezligi (YUQT) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. YUQT 5-15 *ur/min* ga, AB - 8-10 *mm. sim.ust* ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

OMTS ning kechishi va ayollar organizmining unga reaksiyasi xususiyati bo'yicha to'rtta guruhni belgilash mumkin.

1-chi guruhga (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ularda tsiklning hamma fazalarida yaxshi kayfiyat va umumiy holat

(funksional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

2-chi guruh sportchi qizlarda (34,5%) menstruatsiya davrida umumiy kuchsizlik, tez kuchayib boruvchi toliqish, uyquchanlik trenirovka qilish istagining yo'qolishi bilan ifodalanadigan gipotonik sindrom yuzaga keladi.

3-chi guruh sportchi qizlari (5%) o'ta g'azablanadigan, ba'zan harakat bilan ifodalanadigan gipertonik sindrom belgilariga ega bo'ladilar. Ba'zan qizlarda qorin ostida, kamdan kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh sportchi qizlarida (4,9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynashi, bo'g'imlar va mushaklardagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual tsikllar davrida trenirovkada yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'risidagi masala trener va vrach tomonidan tabaqalashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMTS ning menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqalarga qo'yilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiyligi qisqartiriladi.

Shu davrda jizzakilik, qorin ostida, umurtqa pog'onasi doirasida og'riqlar, bosh og'riqlari yuzaga kelganda, shuningdek kayfiyat yomonlashgan hollarda sportchi kizlar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod etiladi.

Sog'lom, yaxshi mashqlangan sportchi qizlar vrach ruxsati bilan menstruatsiya davrida ham musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. Aynan shunday kunlarda sportchi qizlar odatdagi, ba'zan esa, o'zi uchun eng yaxshi natijalarni ko'rsatadilar.

### **17.3. Ayollar o'quv-trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlari**

Sport natijalarining o'sishi ayollarda, erkaklarda kabi, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini me'yorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda

OMTS ning to'liqinsimon tebranishlarini hisobga olgan holda nagruzkalarni rejalashtirish trenirovka jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMTS fazalariga muvofiq holda trenirovka nagruzkalarining oylik tsiklini tuzish sxemasini taklif qiladilar (20-jadval).

20-jadval

**OMTS fazalarini hisobga oluvchi mezotsikl tuzilmasi**

OMTS fazalari	Trenirovka nagruzkasi (hajmi va shiddati bo'yicha)
Menstruatsiya fazasining 1-2-chi kuni	kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5-chi kuni	o'rt
Postmenstrual faza	katta
Ovulyator faza	o'rt
Postovulyator faza	katta
Menstrual oldi fazasi	o'rt

Sport kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarda asabmushak tizimi erkaklarga nisbatan kam natijalarga qodir. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavdani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan voz kechish lozim, chunki ular bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaklarini (qorin-ning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajaratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlan-tirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan hamda kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga

ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga taalluqlidir.

Ayollar bilan shug'ullanishda tibbiy va pedagogik nazorat, shuningdek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, vrach bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib o'quv-trenirovka tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Ayollar ishtirok etadigan musobaqa turlarini ayting.

OMTS qizlarda qaysi yoshda boshlanadi?

OMTS fazalari va ularning davomiyligini ayting.

OMTS fazalarini hisobga olgan holda trenirovka nagruzkalarini tuzish xususiyatlari qanday?

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tibbiy va pedagogik nazoratning ahamiyatini ochib bering.

### **Adabiyotlar:**

1. Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.

2. Рубцов А.Г. Уроки общей физической подготовки для женщин. -М., 1971

3. Физическая культура женщин. Под ред. В.Е. Рыжновой. - М., 1963.

4. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре -М., 1971.

## XVIII BOB. SPORT KURASHIDA TADQIQOT USLUBLARI

### 18.1. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi

Sportdagi dolzarb muammolarni muvaffaqiyatli hal etish ko'p jixatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin egallaydi, shuningdek tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo'llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi turdagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri etakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining etarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Oldinda turgan tadqiqotlarga kirishayotib, FILA Prezidenti M. Ertseganning maslahatini yodga olish lozim: "Biz shunday davrga kirdikki, har bir fanda ilmiy tadqiqotlar natijalari qo'llanilishi zarur,

emperizm tarixda qoldi va kurashga ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan yangicha yondashish kerak.

Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish lozim".

## 18.2. Tadqiqot uslublari

Kurashchini o'qitish va trenirovka qildirish nazariyasi hamda uslubiyati vazifalarini hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublarni samaraliroq deb hisoblash mumkin:

Pedagogik tajriba (tabiiy, modeli, laboratoriya).

Bevosita qayd qilish uslublari: a) pedagogik kuzatishlar; b) xronometriya va xronografiya; v) texnik harakatlarning steno-grafiyasi va magnitofon tasmasiga yozish; g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; d) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video- va fotosuratga olish, polidinometriya, tenzometriya va kurash ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uslublari; e) sportchi mahoratining asosiy tomonlari hamda organizmi tizimi ko'rsatkichlarini qayd qilish uchun kompleks stendlar.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

Anketa savol-javoblari va boshq.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ishning muayyan vazifasi hamda mavzuni butunligicha hal etishning maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya ishlarini tashkil etish uslublari uchta turda bo'ladi:

1) tajriba uslubi, bunda o'quv-tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik omillar ularning ta'sir etish samaradorligini o'rganish maqsadida kiritiladi; 2) nazorat uslubi, bunda o'quv-tarbiya ishlarining umumiy qabul qilingan shakllari va mazmuniga tajriba uslubi bilan takqoslash mezoni sifatida amal qilinadi; 3) individual uslub, bunda o'quv-tarbiya jarayoni shaxsiy rejaga muvofiq tadqiqotni aralashtirmagan holda pedagog tomonidan amalga oshiriladi.

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o'tkazishda bir-biri bilan qo'shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubisiz qo'llanilishi mumkin. Nazorat uslubi tajriba uslubisiz hech qanday ma'noga ega bo'lmaydi, shuning uchun alohida qo'llanilmaydi.

Individual uslub mavjud pedagogik jarayonni unga bevosita aralashmay turib o'rganish zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi.

Kundalik ma'lumotlarni tanlab olish uslubi turli xil - oddiy ko'z bilan kuzatib tahlil qilish va baholashdan tortib to zamonaviy qayd qiluvchi elektron moslamalarni qo'llashdan iborat bo'lishi mumkin. Ushbu uslublarning doimiy guruhlarini yaratishga bo'lgan har qanday urinish samarasiz yakunlanishi mumkin, chunki ularning turlari muntazam o'zgarib boradi.

Retrospektiv axborot olish usublari adabiyot manbalarini tahlil qilish va retrospektiv voqealarining anketa savol-javobini o'z ichiga oladi.

Matematik ishlab chiqish usublari juda har xil: umumiy qabul qilingan statistik parametrlar bo'yicha farqlar ishonchliligini belgilashning oddiy usublaridan tortib to omillar tahlili kabi murakkab usublar. Qanday uslubni tanlash – bu tadqiqotning muayyan vazifalariga bog'liqdir.

Tadqiqot usublarini tanlash birinchi navbatda ilmiy ishning muayyan vazifalari bilan belgilanadi. Ularning rejalashtirilayotgan tadqiqot muvaffaqiyati uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida I.P. Pavlov shunday deydi: «Uslub – eng birinchi, asosiy narsa. Butun tadqiqot jiddiyligi uslubga, harakat usuliga bog'liq. Hamma gap yaxshi uslubda. Yaxshi uslubda uncha iqtidorli bo'lmagan kishi ham ko'p ish qilishi mumkin. Yomon uslubda esa yuksak zakovatli kishi ham bekorga ishlaydi va qimmatbaho, aniq ma'lumotlar ololmaydi».

### **18.3. Tadqiqot usublariga umumiy talablar**

U yoki bu tadqiqot usublarini har bir muayyan holda ularning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda qo'llash lozim. Shuning uchun u yoki bu uslubning yaroqliligini aniqlashda ba'zi umumiy talablar to'g'risida gapirish mumkin, xolos.

*1-chi talab.* Uslub birga keladigan omillar ta'siriga bo'lga ma'lum bir mustahkamlikka ega bo'lishi lozim. Buning ma'nosi shuki, uslub bevosita vujudga keladigan omillarning emas, balki faqat tajriba omili ta'siridan kelib chiqadigan sinaluvchilar holatini aks ettirishi lozim.

*2-chi talab.* Uslub o'rganilayotgan hodisalarga nisbatan ma'lum bir tanlanish xususiyatiga ega bo'lishi kerak. Boshqacha aytganda, u o'rganilayotgan hodisaga muvofiq bo'lishi hamda, natijada, tadqiqot vazifasiga binoan aks ettirishi lozim bo'lgan narsani aks ettirishi zarur.

*3-chi talab.* Uslub hajmga ega bo'lishi lozim, ya'ni maksimal darajada ma'lumot berishi kerak. Uslubning etarlicha hajmda bo'lishi hodisaning haqiqiy holatini ta'riflashga imkoniyat beradigan hajmda ma'lumot olishga imkon yaratadi. Uslubning katta hajmi uning birga keladigan omillar ta'siriga yanada mustahkamroq qiladi.

*4-chi talab.* Uslub qayta amalga oshirilish imkoniyatiga (ishonchlilikka), ya'ni quyidagi hollarda o'xshash natijalarni berish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: a) bir sinovchining o'zi tomonidan bir shug'ullanuvchining o'zini ko'p marta tadqiq qilish; bitta sinovchining o'zi tomonidan turli, lekin o'xshash shug'ullanuvchilar guruhlarida tadqiqotlarni o'tkazish; v) turli sinovchilar tomonidan lekin, bir shug'ullanuvchilarning o'zi bilan tadqiqotlar olib borish.

*5-chi talab.* Agar tadqiqot o'z mohiyatiga ko'ra pedagogik tajribani qo'llashga ruxsat etsa, u ilmiy ishga kiritilishi lozim. I.P. Pavlov tadqiqotning kuzatishga nisbatan afzalligi to'g'risida shunday yozgan: «Kuzatish tabiat unga taqdim etgan narsalarni to'playdi, tajriba esa tabiatdan o'zi hohlagan narsani oladi».

*6-chi talab.* Maqsadga muvofiq holda bitta emas, balki bir nechta tadqiqot uslubini qo'llash lozim. Bunda, agar tadqiqot vazifalari talab etsa, fiziologik uslublar bilan birga psixologik tahlil uslublaridan foydalanish zarur. Uslublarning kompleks holda qo'llanilishi hodisani har tomonlama va yanada xolisona o'rganishga imkon beradi.

*7-chi talab.* Sinovchi asosiy materialni yig'ishdan oldin tadqiqot uslublarini mukammal egallagan bo'lishi shart.

*8-chi talab.* Har bir yangi uslub, uning samaradorligini aniqlash maqsadida, aprobatsiyadan o'tishi lozim.

*9-chi talab.* Har qanday tadqiqot uslubi olinadigan ma'lumotlarni qayd qilish uchun hujjatlarni ishlab chiqishdan iborat sharoitlarni oldindan puxta tashkil qilishni taqozo etadi.

*10-chi talab.* Takroriy tadqiqotlarda uslublarni qo'llashning o'xshash sharoitlarini yaratish lozim.

Tadqiqot uslublarini tanlashda yuqorida aytilgan uslublarga rioya qilish olingan ma'lumotlarni ob'ektivlashtirish asosini yaratadi va tadqiqot natijalari ishonchliligini oshiradi.

#### **18.4. Modelli tajriba**

Model - bu hodisani ma'lum bir, sun'iy tashkil qilingan sharoitlarda qayta amalga oshirishdir. Modelli tajribada tadqiqot uslublarining katta kompleksini (instrumental uslublarni qo'shgan holda) bir vaqtning o'zida qo'llash, shu orqali aniqlangan qonuniyatni katta aniqlik bilan hamda qismlarga bo'lib ochib berish imkoniyati mavjud.

Modelning muhim belgilari bo'lib ko'rgazmalilik, ilmiy va ijodiy fantaziya elementi, o'xshashlikni amaliy haqqoniyat bilan qo'llash hisoblanadi. Modelni tajriba ishida qo'llash davomida uning ayrim tomonlariga shakl beriladi. Tajribaning boshlang'ich variantiga tuzatishlar kiritiladi. Variant xuddi ikkinchisi, uchinchisi va h.k.ning modeliga aylanadi. Oxir-oqibat modeli tadqiqotlar variantlari sportchi tayyorgarligining u yoki bu tomoniga lokal, ta'sir ko'rsatuvchi trenirovka uslubi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

#### **18.5. Laboratoriya tajribasi**

Laboratoriya tajribasi sinaluvchilarni tashqi muhit omillari ta'siridan chetlashtirish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni qat'iy andozaga solish bilan tavsiflanadi.

Laboratoriya tajribasi asosan qandaydir jarayon asosida yotgan chukur fiziologik mexanizmlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Laboratoriya tajribasini o'tkazishda hamma shartlarga puxta amal qilish talab etiladi.

## 18.6. Tabiiy tajriba

Tabiiy tajriba tadqiqochi uchun mashg'ulotlar sharoitlarini bir oz o'zgartirish zarur bo'lgan paytda o'tkaziladi. Sinaluvchilar odatda bunday o'zgarishlarni sezmaydilar. Tabiiy tajribaga sport kurashi bo'yicha quyidagi mashg'ulotlarni eng oddiy misol tariqasida ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda o'qituvchilar yangi trenirovka vositalari va uslublari komplek-sining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishini tekshi-radilar. Mazkur kompleks oddiy dastur muammolari kompleksiga kiritilgan holda o'rganiladi.

Guruhlarni jamlash shakliga ko'ra pedagogik tajribalarning ikkita asosiy tipini ajratish mumkin. Birinchi tipga faqat tajriba guruhi mavjud bo'lgan va nazorat guruhi bo'lmagan yoki uning borligi nazarda tutilmagan tip taalluqli, ikkinchisiga bitta yoki bir nechta nazorat va tajriba guruhlar mavjud bo'lgan tip kiradi.

Tajriba sinaluvchilarning undagi ishtiroki darajasiga qarab ochiq yoki yopiq bo'lishi mumkin.

## 18.7. Bevosita qayd qilish uslublari

Pedagogik kuzatishlar. Trenirovkalarda bajariladigan nagruzkani nazorat qilish quyidagicha aniqlanadi: muayyan ishning sof vaqti shiddat (shu shiddatda ish bajariladi) ballariga ko'paytiriladi. Shiddat yurak qisqarish tezligi bo'yicha aniqlanadi (15-bobga qarang) Ishning hamma bo'laklari yig'indisi (shartli birliklarda) qaysidir bir mashg'ulotning umumiy nagruzkasini tavsiflaydi.

Sport kurashida texnik-taktik maxoratni nazorat qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan ramziy belgilardan foydalaniladi.

Ramziy belgilar yordamida kurashchilar bellashuvda bajargan hamma texnik harakatlarni qayd qilish, har bir sportchi biladigan usullar soni va sifatini aniqlash, qanday usullar turli vazn toifasidagi kurashchilar orasida eng keng tarqalganligini belgilash, asosiy raqiblarning texnik mahorati rivojlanishi yo'nalishini aniqlash, bajarilgan usullarning (soni va sifatiga qarab) bellashuv davrlari bo'yicha taqsimlanishini belgilash mumkin.

Mutaxassilarning fikricha, kino- va videoyozuv bayonnomalar bilan amalga oshiriladigan pedagogik kuzatishlarni o'rnini bosa olmaydi. SHuning uchun kurashchilar uslubiyatini takomillashtirishga intilish zarur, xususan bitta hodisani oldindan tayyorlangan bir nechta shaxslar bilan kuzatishni tashkil etish lozim.

## 18.8. Xronometriya

Qandaydir harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xronometriya hamda xronografiya mazmuni asosini tashkil etadi.

Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo'llaniladi (masalan, eng yaxshi trenerlar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublarga qo'shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

Darsning umumiy (Uzich) va harakat zichligini (Hzich) aniqlash uchun o'quvchilarning quyidagi harakat turlari xronomet-riyasi amalga oshiriladi:

1. Mashg'ulotlarda o'rganiladigan hamma harakatlarni baja-rish vaqti aniqlanadi.

2. Tushuntirishlarni eshitish va mashqlarning ko'rsatilishi, ko'rgazmali qurollarning namoyish etilishini kuzatish.

3. Dam olish, o'quvchilarning navbatdagi mashg'ulotni baja-rishlarini kutish.

4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha harakatlar.

5. Oddiy.

Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formulalarga asosan bajariladi:

$$V_{\text{zuu}} = \frac{ty - t_{\text{myx}}}{ty} \times 100 \% ; \quad H_{\text{zich}} = \frac{t\delta}{ty} \times 100 \%$$

Bu erda: Uzich - darsning umumiy zichligi

Hzich - darsning harakat zichligi

ty - darsning umumiy vaqti

to'x. - o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti

tb - mashqlar va topshiriqlarni bajarish vaqti.

Dars zichligi butunligicha va uning alohida qismlari bo'yicha hisoblanadi.

Xronometriya natijalari grafik holda chizilishi mumkin.

Grafik tasvirlash uchun eng yaxshi millimetrli qog'ozdan yoki maxsus bloknotlardan foydalanish zarur.

Xronometriya o'tkazayotib, shuni nazarda tutish lozimki, eng tez va qisqa yozuvda buning uchun, odatda, 2-3 sek sarflanadi. Bu vaqt ichida pedagogik jarayonning ko'pgina muhim daqiqalari kuzatuvchi nazaridan chetda qoladi. Ushbu kamchiliklarni kam darajaga tushirish maqsadida kuzatishlar dasturini soddalashtirish yoki kuzatuvchilar brigadasini tashkil etish lozim.

### **18.9. Nazorat sinovlari**

Nazorat sinovlari alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash; ayrim shug'ullanuvchilar bilan birga butun guruh tayyorgarligini taqqoslash; u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarni optimal tanlab olishni amalga oshirish; ayrim sportchilar bilan bir qatorda butun guruh trenirovkasini xolisona nazorat qilishni kiritish; qo'llanilayotgan o'qitish uslublari, vositalari hamda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllarining afzalliklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Nazorat sinovlari har qanday tadqiqot uslublariga qo'yiladigan talablarga (barqarorlik, tanlanganlik, katta sig'im, qayta amalga oshirish) javob berishi lozim.

Nazorat sinovlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladi.

Nazorat mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

1) tanlangan nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun bir xil sharoitda sinovlarni o'tkazish imkoniyatini berishi lozim;

2) nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'i nazar, engil bo'lishi kerak;

3) qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o'rganilayotgan pedagogik omillarga nisbatan indifferentlilik bilan tavsiflanishi lozim (masalan, trenirovka mashg'ulotining yangi mazmuni xususiyatini aks ettiruvchi nazorat mashqlariga qarab, uning katta samaradorligi to'g'risida fikr bildirib bo'lmaydi, ya'ni, boshqacha qilib aytganda, agar tajriba guruhlarida yangi harakatlar o'rganilsa, nazorat guruhida esa o'rganilmasa, sinovlar darsning yangi va eski mazmuni uchun bir xilda taalluqsiz bo'ladi);

4) har bir nazorat mashqi qaysidir bir obe'ktiv ko'rsatkichlarda (sekundlar, santimetrlar, kilogrammlar, takrorlashlar soni va h.k.) o'lchangan bo'lishi lozim;

5) nazorat mashqlari imkoni boricha o'lchanishi va baholanishiga ko'ra soddaligi bilan ajralib turish zarur;

6) nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko'ra ko'rgazmali bo'lishi kerak.

Nazorat mashqlarini tadqiqot va o'quv-tarbiya jarayoni vazifalariga bog'liq muddatlarda o'tkazishni tavsiya etish lozim.

Nazorat sinovlari ko'pgina hollarda har bir o'qitish davrining boshida, o'rtasida va oxirida o'tkaziladi (masalan, yillik trenirovka tsiklining tayyorgarlik davrida). Biroq maxsus chidamlilikka qaratilgan nazorat sinovlari faqat musobaqa davrida olib boriladi.

Nazorat mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda berishi tavsiya etiladi: birinchi kun - tezkor-kuch, ikkinchi kun - kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

So'nggi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfofunksional ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladigan komplekslarni ishlab chiqishga intilish kuzatilmoqda. Bundan tashqari, hamma testlash natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning, ham butun guruhning taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarga saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

Uyg'unlashtirilgan testlarga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki ular yordamida bitta harakat bo'yicha bir qancha harakat sifatleri hamda malakalarining rivojlanganlik darajasini aniqlash mumkin. Biroq

etarlicha salmoqli va qayta amalga oshirib bo'ladigan uyg'unlashtirilgan testlarni yaratish katta qiyinchilik tug'diradi, chunki ular uchun nisbatan murakkab harakatlarni tanlab olishga to'g'ri keladi. Bunday testlarning natijaliligi sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

### **18.10. Anketa so'rovi**

Anketa savol-javob shunday usullar guruhiga taalluqligi, u sotsiologiya, pedagogika va psixologiyada so'rovnoma deb ataladi. Bu guruhga, anketa so'rovidan tashqari, intervyu va suhbatlashish kiradi. Ushbu hamma uslublar bitta etakchi xususiyatga ega: ular yordamida tadqiqotchi so'raluvchilarning (respondentlar) og'zaki ma'lumotlarida mavjud axborotlarni oladi.

Tadqiqotning boshqa uslublariga qaraganda, so'rov samaradorligi ikkita narsaga bog'liq: birinchidan, respondent berilgan savollarga javob berishni hohlaydimi va javob beradimi, hamda, ikkinchidan, u bu savollarga javob bera oladimi.

Anketa so'rovi – bu respondentlarning andozalashtirilgan anketa savollari tizimiga bergan yozma javoblaridan axborot olish uslubidir.

Intervyu - tadqiqotchi tomonidan og'zaki beriladigan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javob berish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Suhbatlashish - tadqiqotchining qiziqtirgan masalalar bo'yicha ikki tomonlama yoki ko'p tomonlama muxoqama qilish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Anketa so'rovi jismoniy tarbiya nazariyasi va ushlyatida eng ko'p tarqalgan uslublardan hisoblanadi.

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat bo'lishi lozim. Anketaning kirish qismi respondentlarga o'ziga xos murojaatdan iborat bo'lib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalari; ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda har bir respondentning vazifasi; 4) respondent javoblarining to'liq sir tutilishiga ishonch bildirilishi tadqiqot ma'lumotlari hamda nashrda

so'raluvchining ismi ko'rsatilmasligi lozim; 5) anketani to'ldirish qoidalari; 6) agar respondent istasa, tadqiqot natijalarining unga etkazilishiga ishonitirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

Asosiy qism savollar to'plamidan tashkil topadi, ularga berilgan javoblar tadqiqotchi vazifalarini hal etishga qaratilgan.

Respondent ruhiyatini hisobga olib, sotsiologlar asosiy qismning uch pog'onali shaklini ishlab chiqqanlar: savollarning uchdan bir qismi respondentlarni qiziqtirish hamda ishga jalb qilishga mo'ljallangan. Bu qismdagi savollar nisbatan oddiy va ko'p jihatdan faktlar, voqealarga taalluqlidir. Savollarning ikkinchi qismi tadqiqotning asosiy vazifalarini hal etishga qaratilgan holda, odatda: sabablar va baholashga taalluqli bo'ladi. Oxirgi uchdan bir qismida avvalgi pog'onalardan olingan savolarni, shuningdek respondentning alohida javobini talab etgan nazorat va yashirin savollarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotchilarning ko'rsatishicha, yashirin savollarga respondentlar anketa oxirida to'g'riroq javob beradilar.

Anketaning demografik qismi respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlovchi savollardan tashkil topadi. Olimlar uzoq tortishuvlar natijasida shunday fikrga keldilarki, anketaning demografik qismi uning oxirida joylashgan bo'lishi lozim.

### 18.11. Matematik statistika uslubi

O'rtacha arifmetik o'lchamni hisoblash. O'rtacha arifmetik o'lcham qator bir xildagi ko'rsatkichlarning son qiymatlarini umumlashtiruvchi hosila hisoblanadi. Ma'lum bir yig'indini bitta son bilan ifodalayotib, u go'yoki tasodifiy alohida og'ishlar ta'sirini yumshatadi hamda umumlashtirilgan son tavsiflariga e'tibor qaratib, o'rganilayotgan ko'rsatkichlar qatorining eng tipik xossalarini aniqlaydi.

O'rtacha arifmetik o'lcham hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) ko'paytirish va yig'indini variantlar soniga bo'lishi yo'li orqali hisoblanadi.

$$M = \frac{\sum V}{n}$$

bu erda  $\Sigma$  - yig'indi belgisi

V - tadqiqotda olingan qiymatlar (variantlar)

n - variantlar soni

O'rtacha arifmetik o'lcham o'rganilayotgan hodisalar guruhlarini butunligicha taqqoslash va baholashga imkon beradi. Biroq hodisalar guruhini tavsiflash uchun faqat bu o'lcham kamlik qiladi, chunki variantlarning tebranish o'lchovi (o'lchov ana shu variantlardan tashkil topadi) turli xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun hodisalar guruhlari tavsifiga shunday ko'rsatkich kiritish lozimki, bu ko'rsatkich variantlar tebranishi o'lchami to'g'risida ularning o'rta o'lchami atrofida tasavvur hosil qilishi lozim.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi - bu statistik parametrlar bo'lib, u standart og'ishma yoki oddiy standart deb ataladi. O'rtacha kvadratlar og'ishmasi o'lchami tarqalish ko'rsatkichi, ya'ni tadqiqotda olingan variantlarning ularning o'rtacha o'lchamidan og'ishi hisoblanadi hamda hodisalar guruhlari tavsifini to'ldirishga xizmat qiladi.

Ushbu ko'rsatkich quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{n}}$$

bu erda  $\sigma$  - o'rtacha kvadratlar og'ishmasi

$d^2$  - har bir variant o'rtasi va o'rtacha arifmetik

o'lcham o'rtasidagi farq

n - variantlar soni.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi o'lchami variantlar tebranishlari o'lchamiga bog'liq: variantlarning oxirgi qiymatlari o'rtasidagi farqlar amplitudasi qancha ko'p bo'lsa, ya'ni belgining o'zgaruvchanligi qancha katta bo'lsa, o'rtacha kvadratlar og'ishmasi o'lchami shuncha katta bo'ladi.

O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosini hisoblash.  
O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosining shartli belgisi - m. Shuni yodda tutish lozimki, statistikada "xato" deganda tadqiqot xatosi emas, balki ushbu o'lchamni ko'rsatish miqdori, ya'ni shunday miqdorki, u buyicha yig'indidan olingan o'rtacha arifmetik o'lcham bosh yig'indi asosida olingan haqiqiy arifmetik o'lchamdan farq qiladi.

O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosi quyidagi yaormula bo'yicha aniqlanadi:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

bu erda  $m$  – o'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosi,  
 $\sigma$  – o'rtacha kvadratlar og'ishmasi,  
 $n$  – variantlar soni.

Yuqorida keltirilgan bir qator tadqiqot uslublari sport kurashi bo'yicha ixtisoslashadigan talabalar ilmiy tayyorgarligining muhim qismi hisoblanadi. Bu o'rinda shuni ta'diklash joizki, "tadqiqot usuliyati" va "tadqiqot uslublari" tushunchalari o'rtasida farq bor.

Tadqiqot usuliyati - bu o'ziga xos dastur, umuman tadqiqot rejasi, o'rganilayotgan muammoning u yoki bu mavzusini har tomonlama oldindan ishlab chiqish natijasidir.

Har qanday muayyan tadqiqot bir qator bosqichlar ko'rinishida berilishi mumkin. Bosqichlarning bog'liqligi, ularning shartli ketma-ketligi tadqiqotni tashkil etish sxemasida aks ettirilishi mumkin.

Sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

Adabiyotlar va amaliyotni tahlil qilish - mavzu tanlash - vazifalarni aniqlash - farazni ishlab chiqish - tadqiqot rejasi - sinaluvchilarni tanlash - tadqiqot uslublarini tanlash – yordamchilarni tayyorlash - hujjatlarni tayyorlab qo'yish - sharoitlarni yaratish - materialni tanlash - materialni ishlab chiqish – natijalarni rasmiylashtirish - amaliyotga tatbiq etish.

Har bir bosqich o'zining, nisbatan mustaqil vazifalariga ega. Ular doim ketma-ketlikda, ba'zida bir vaqtning o'zida hal qilinadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

Sportchilar tayyorgarligida ilmiy tadqiqotlar ahamiyatini ochib bering.

Sport kurashida qo'llaniladigan tadqiqot uslublarini aytib bering.

Tadqiqot uslublariga bo'lgan umumiy talablar qanday?

Modelli tajriba afzalligini aytib bering.

Laboratoriya va tabiiy tajribalarning farqi nimada?

Kurashchining musobaka va trenirovka faoliyatini bevosita qayd qilish uslublarini aytib bering.

O'quv-trenirovka jarayonida xronometriya uslubi qanday qo'llaniladi?

Nazorat mashqlari va testlarini ishlab chiqishda qanday umumiy qoidalarga amal qilish lozim?

Anketa so'rovini tuzish, tashkil etish va o'tkazish usuliyatini tushuntiring.

O'rtacha arifmetik o'lcham, o'rtacha kvadratlar og'ishmasi va o'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosi qanday aniqlanadi?

#### Adabiyotlar:

1. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978.

2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М., 1982.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М., 1980.

4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе. - М., 1985.

6. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М., 1974.

## IX BOB.

### O'QUV-TRENIROVKA YIG'INLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

#### 19.1. O'quv-trenirovka yig'inlarini o'tkazish zaruriyati

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

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

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

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

#### 19.2. O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash

O'quv-trenirovka yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda tutiladi.

Yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relef, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

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

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.

2. O'tkazish joyi.

3. O'tkazish muddatlari.

4. Ishtirokchilar soni.

5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.

6. Trenirovka tsikli davomiyligi.

7. Bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.

8. Trenirovka vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

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

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;

- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ruyxati.

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

1. Yuqori malakali trenerlarning doimiy tarkibi.

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

3. Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka

nagruzkalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun trenerga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

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

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

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

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

Trenirovka jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddati trenirovkaning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

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

### **19.3. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish**

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

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

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi trenirovka nagruzkalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'ini rejasining tahlili 21-jadvalda keltirilgan (R. Petrov, 1986).

21-jadval

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

Hafta kunlari	Birinci hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2ta bellashuv)	-

*Izoh:* UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik.  
 TTT - texnik-taktik tayyorgarlik.  
 MKT - maxsus kompleks tayyorgarlik.

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

Trenirovka tsiklining davrlariga qarab, o'quv-trenirovka yig'inlaridagi trenirovka nagruzkalari mazmuni har xil bo'ladi. 22, 23, 24-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi

guruxlari kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrotsikllardagi trenirovka nagruzkalari keltirilgan.

22, 23, 24-jadvallarda trenirovka ishining minimal hajmi ko'rsatilgan (YUQT 155 *ur/min* dan ortik bo'lganda shiddatli ishning «sof» vaqti va ulushi).

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

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

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

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

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

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

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

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

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

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

6. Yig'indagi o'quv guruhleri soni.

7. Trenerlarning shaxsiy tarkibi va ular xaqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhleri va ularning son tarkibi.

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

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

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

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

12. Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

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

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun o'tish davrining  
haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi  
(«sof» ish vaqtining minutlardagi me'yori)**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi ( <i>min</i> )		Nagruzkani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Dushanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35 35	- -	- 5	o'rt
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari-40.	78	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari - 15 (harakatdagi mashq.-5, akrobatika mashqlari-5, MTM-5) O'TI: P- 6x5, P-6x3, TTM ni alohida takomillashtirish-15				
<u>Seshanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 -12.30	Nazariya	-	-	-	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport anjomlarida UJT-20, sport o'yinlari-40	75	10	10	
<u>Chorshanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	45	5-10	10	
17.00 - 19.15	Baseyin, hammom, massaj	-	-	-	

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Payshanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	o'rtta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport	65	-	5	
17.00 -19.15	o'yinlari-40, sport anjomlarida URM-10 Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI:Ttda-6x5, P-6x3, TTM individual takomillashtirish-15	78	10	10	
<u>Juma</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, aylanma	53	10	10	
17.00 - 19.15	UJT 3x6, TTM ni alohida takomillashtirish-20 Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI:Ttda-6x5, P-6x3, 3+3 topshiriq bo'yicha O'TB	69	10	15	
<u>Shanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Basseyn, hammom,	-	-	-	
17.00 - 19.15	massaj Nazariya	-	-	-	
<u>Yakshanba</u>	DAM OLISH				

23- jadval

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun tayyorgarlik davrining haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi  
(«sof» ish vaqtining minutlardagi me'yori)**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)	Nagruzkani pedagogik baholash

			17-18 yosh	19-20	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Dushanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o'rta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport o'yinlari-40, aylanma UJT - 2x6	67	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P- 3x5, P- 10x3, P da alohida takomillashtirish- 15	80	10	15	
<u>Seshanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 -12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, aylanma UJT- 2x6, sport o'yinlari-40	58	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P-4x3, Tt -6x5, Tt da alohida takomil. - 15	72	15	20	
<u>Chorshanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	50	10	10	
17.00 - 19.15	Nazariya, hammom, massaj	-	-	-	

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari- 30, aylanma UJT - 1x10 Badan qizdirish mashqlari - 16, aylanma MJT - 2x6, TTM alohida takomillashtirish- 40	35 55 70	- 12 10	- 15 15	katta
<u>Iuma</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, O'TI: Tt - 4x5, P - 4x3, 3+3 topshiriq bo'yicha O'TB /P/ Badan qizdirish mashqlari - 15, O'TI: Tt- 4x5, P-4x3, 3+3 topshiriq bo'yicha nazorat O'TB, alohida takomil. - 20	35 53 70	- 10 20	- 10 25	maksimal
<u>Shanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 18.00 - 19.00	Ertalabki badan tarbiya Kross- 5 km, basseyn, hammom, massaj Nazariya	35 - -	- - -	- - -	kichik
<u>Yakshanba</u>	DAM OLISH				

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun musobaqa davrining haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi («sof» ish vaqtining minutlardagi me'yor).**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me'yor	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruzkani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Dushanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10) Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari-30, aylanma UJT - 3x6 Badan qizdirish mashqlari - 15, O'TI: P- 4x5, P- 6x3, P da O'TB -4x30 sek. TTM ni P da alohida takomillashtirish-20	35 63 75	- 10 10	- 10 15	o'rta
<u>Seshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, O'TI: Tt da- 4x5, P da- 4x4, alohida takomillashtirish, TTM - 10. Badan qizdirish mashqlari - 15, O'TI: Tt da -4x5, P da - 4x4, 3+3 topshiriq bo'yicha O'TB	35 61 58	- 15 15	- 15 25	katta
<u>Chorshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Kross-5 km, URM-15, MTM-15 Nazariya, hammom, massaj	35 60 -	- 12 -	- 15 -	kichik

1	2	3	4	5	6
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 -19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari -15, sport o'yinlari- 40, Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P- 4x5,P da - 4x4, 3+3 topshiriq bo'yicha O'TB, TTM ni alohida takomillashtirish- 20	35 35 77	- 12 15	- 15 25	katta
<u>Juma</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari -15, 3+3 nazorat O'TB, TTM ni alohida takomil. Badan qizdirish mashqlari -15, 3+3 nazorat O'TB, TTM ni alohida takomil. – 40	35 46 72	- 15 20	- 20 30	maksim al
<u>Shanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 18.00 - 19.00	Ertalabki badan tarbiya Bassey'n, hammom, massaj Nazariya	35 - -	- - -	- - -	kichik
Yakshanba	DAM OLISH				

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

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

Qisqartirishlar: URM - umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, MTM - maxsus tayyorgarlik mashqlari, Tt - tik turish, P - parter, O'TI - o'quv-trenirovka ishi (o'rganish va takomil- lashtirish), TTM - texnik-taktik mahorat, O'TB - o'quv-trenirovka bellashuvi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:**

O'quv-trenirovka yig'inlari qanday maqsadda tashkil kilinadi va o'tkaziladi?

Yig'in o'tkazish uchun joy tanlashga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?

Yig'in o'quv rejasini tuzishda qanday asosiy holatlarni ko'zda tutish lozim?

Yig'inlardagi o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligining qanday omillarga bog'liqligini aytib bering.

O'quv-trenirovka yig'inlarida trenirovka nagruzkalari hajmi va yo'nalishi qanday rejalashtiriladi?

O'quv-trenirovka yig'inlari tahlilini o'tkazishning asosiy masalalarini aytib bering.

#### Adabiyotlar:

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М., 1984.

2. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - М., 1999.

3. Rajko Petrov. Freestyle and Greco-Roman wrestling. Lausanne, 1985.

4. Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. - М., 1977.

5. Галковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

7. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990.

**XX BOB.**  
**KURASH BO'YICHA MUSOBAQALARNI**  
**TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH**

Musobaqa - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funktsional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'zni aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylama usul;
- b) chetlatish bilan aylama usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

### **20.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari**

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik alokalarini mustahkamlash;

- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

### **20.2. Musobaqalarni boshkarish**

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'ikazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

### **20.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar**

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

### **20.4. Musobakalarni o'tkazish shartlari va tartibi**

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

### **20.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi**

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

### **20.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari**

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

### **20.7. G'oliblarni taqdirlash**

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobakalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagi-lardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asosanib tuziladi va musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

## 20.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaka o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobakalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobakalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taksimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbobanjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaktinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobakalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga

xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchi-larning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, xakamlar va tomoshabinlarni vakt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatanshish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:**

Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?

Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?

Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?

Sport musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering.

Sport musobaqalarining kalendar rejasi mazmuni va ushbu hujjatning ahamiyatini yoritib bering.

Musobaqalarning har xil turlarini aytib bering va tavsiflang.

Musobaqa nizomining asosiy bulimlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.

Hakamlar kollegiyasi tarkibini aytib bering.

Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majbu-riyatlarini bayon qiling.

#### Adabiyotlar:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Кушцова, 1978.

2. Игуменов В.М. Организация и проведение соревнований по классической борьбе. - М., 1986.

3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М., 1983.

4. Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. - Т., 1987.

5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. "Ўзбекча миллий спорт кураши" - Т., 1993.

## MUNDARIJA

So'zboshi	3
Kirish	5
<b>I bob. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati</b>	7
<b>II bob. Sport kurashi rivojlanishining qisqacha tarixi</b>	10
2.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi	
2.2. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari	14
2.2.1. Dzyudo	15
2.2.2. Sambo	17
2.2.3. Yunon-rum kurashi	18
2.2.4. Erkin kurash	20
2.2.5. Kurash	
2.3. O'zbekistonda rivojlanayotgan boshqa sport kurashi turlari	21
2.3.1. Sirim	22
2.3.2. Armrestling	
<b>III bob. Sport kurashi usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi</b>	25
3.1. Umumiy qoidalar	30
3.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamlari	32
3.2.1. Kurashchining asosiy holatlari	33
3.2.2. Kurashchining texnik harakatlari	34
3.2.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari	35
3.2.4. Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari	37
3.2.5. Kurashchining taktik harakatlari	41
<b>IV bob. O'qitish usuliyati asoslari</b>	41
4.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari	42
4.2. O'qitish tamoyillari	44
4.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili	45
4.2.2. O'qitishning engillik tamoyili	45
4.2.3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili	46
4.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili	47

4.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili	49
4.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili	
4.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondoshish birligi tamoyili	50 51
4.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili	
4.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida etakchilik ahamiyati tamoyili	52 53
4.3. O'qitish uslublari	55
4.4. O'qitish bosqichlari	55
4.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi	56
4.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi	56
4.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi	
<b>V bob. Sport trenirovkasi maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari va asosiy tamoyillari</b>	59 59
5.1. Sport trenirovkasi maqsadi va vazifalari	59
5.2. Sport trenirovkasi vositalari	63
5.3. Sport trenirovkasi uslublari	68
5.4. Sport trenirovkasi tamoyillari	
5.4.1. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyillari	68
5.4.2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili	69
5.4.3. Trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi tamoyili	71
5.4.4. Trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili	72
5.4.5. Nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos (betakror) to'lqinsimonligi tamoyili	73
5.4.6. Trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan tsikllilik tamoyili	74 77
<b>VI bob. Texnik-taktik mahorat tamoyillari</b>	
6.1. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi	78
6.2. Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida	79

xususiyatlari	
6.3. Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi	80 81
6.4. Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati	82
6.5. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash	83
6.6. Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish	
6.7. Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish	84 87
6.8. Bosh va kondensator omillardan foydalanish	
6.9. Texnik-taktik mahoratning etakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir etish	88 90
<b>VII bob. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi</b>	92
7.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	95
7.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	97
7.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	101
7.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	103
7.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	104
7.6. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	109
<b>VIII bob. Texnik tayyorgarlik</b>	109
8.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik	
8.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	112 114
8.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	118
<b>IX bob. Taktik tayyorgarlik</b>	118
9.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari	123
9.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	124
9.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	136
9.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	140
<b>X bob. Ruhiiy tayyorgarlik</b>	140
10.1. Umumiy ruhiy tayyorgarlik	143
10.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik	144
10.3. Ruhiiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat	
<b>XI bob. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari</b>	150
11.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash	150

11.2. Tiklanishning metodik vositalari	151
11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari	151
11.4. Farmakologik vositalar	153
11.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash	154
11.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj	156
11.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida	156
11.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari	163
<b>XII bob. Trenirovka jarayonini rejalashtirish</b>	163
12.1. Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari	166
12.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	168
12.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	
12.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish	169 171
12.5. Trenirovkaning katta bosqichini tuzish modeli	174
12.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	
12.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish	177
<b>XIII bob. Kurashda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi</b>	182
13.1. Sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari	182 186
13.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari	
13.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish	189
13.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi	192 196
13.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar	
13.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi	199 199
13.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	201
13.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	202
13.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi	204
13.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi	
<b>XIV bob. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari</b>	211 211

14.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar	
14.2. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish	212
<b>XV bob. Sport kurashida saralash</b>	223
15.1. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida	227
15.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar	229
15.3. Terma jamoaga saralash	230
15.3.1. Sport natijasi	231
15.3.2. Texnik-taktik mahorat darajasi	
<b>XVI bob. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash usuliyati va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish (sport kurashi misolida)</b>	235
16.1. maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati	244
16.2. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish	
<b>XVII bob. Sportchining musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil etish (sport kurashi misolida)</b>	255
17.1. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tekshirish usullari	255
17.2. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar	262
17.3. TTT ko'rsatkichlari tizimining qurilishi	264
17.4. Guruhli va umumlashtirilgan ko'rsatkichlar	270
17.5. Kurashda texnik-taktik harakatlarni qayd etish tizimi	273
17.6. TTT darajalari o'sishini baholash usullari	275
17.6.1. TTTni baholashning differentsial usuli	279
17.6.2. TTT darajasini baholashning majmualiy usuli	280
17.6.3. TTT darajasini baholashning aralash usuli	282
17.7. TTT ko'rsatkichlarini aniqlash xususiyatlari	284
17.8. Pedagogik tuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar	286
<b>XVIII bob. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan sport kurashi mashg'ulotlari usuliyatining xususiyatlari</b>	291
18.1. Ayollar organizmining yosh xususiyatlari tavsifi	291
18.2. Ayollar organizmining o'ziga xos biologik xususiyatlari tavsifi	292

18.3. Ayollar o'quv-trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlari	295 298
<b>XIX bob. Sport kurashida tadqiqot uslublari</b>	298
19.1. Tadqiqot uslublarning umumiy tavsifi	299
19.2. Tadqiqot uslublari	301
19.3. Tadqiqot uslublari umumiy talablar	302
19.4. Modelli tajriba	303
19.5. Laboratoriya tajribasi	303
19.6. Tabiiy tajriba	304
19.7. Bevosita qayd qilish uslublari	304
19.8. Xronometriya	306
19.9. Nazorat sinovlari	308
19.10. Anketa so'rovi	309
19.11. Matematik statistika uslubi	
<b>XX bob. O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish</b>	313 313
20.1. O'quv-trenirovka yig'inlarini o'tkazish zaruriyati	313
20.2. O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash	315
20.3. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish	317
20.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish	
<b>XXI bob. Kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish</b>	326 328
21.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari	328
21.2. Musobaqalarni boshqarish	329
21.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	329
21.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi	329
21.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	329
21.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari	329
21.7. G'oliblarni taqdirlash	
21.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	330

Texnik muharrir M. Sultonov

Bosishga ruxsat etildi 21.11.05. Qog'oz bichimi 60×84 1/16.  
Hajmi 21,5 fiz. bosma t. Adadi 200 nusxa. 34-05 raqamli  
shartnoma. \_\_\_\_\_ son buyurtma.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining nashriyot-  
matbaa bo'limi, 700052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

Bosmaxona \_\_\_\_\_

