

**Sh.D. Abdullayev
D.I. Kurbanov
G.M. Akramova**

**MUSOBAQADAN KEYINGI
BOSQICHDA KURASHCHILAR
ISH QOBILIYATINING
TIKLANISH JARAYONI**
(Monografiya)

**“KAMOLOT” nashriyoti
Buxoro - 2023**

UO‘K: 796.81

KBK: 75.715

A13

Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich, Kurbanov Djurabek Ismatovich, Akramova Gulhayo Mehridin qizi. Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni nomli. / [Matn]: monografiya / Sh.D.Abdullayev, D.I.Kurbanov, G.M.Akramova - Buxoro: “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning Kamolot nashriyoti, 2023. - 132 b.

Taqrizchilar:

M.M.Turayev - Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

B.B.Sa’dullayev - BMTI Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, (PhD) dotsent

ISBN: 978-9910-9684-4-0

*Monografiya Buxoro davlat universiteti ilmiy-texnik kengashining
2023 yil 2-iyundagi 5-son yig‘ilish qarori bilan
nashrga tavsiya qilingan. №3/15*



© “KAMOLOT” nashriyoti

© Sh.D. Abdullayev

© D.I. Kurbanov

© G.M. Akramova

Annotatsiya

Kurashda musobaqadan keyingi bosqichni kompleks holda tuzishga bo'lgan yangi yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Zamonaviy yakkakurashlarda sportchilarni tayyorlash amaliyotini takomillashtirishning yagona tizimida musobaqadan keyingi bosqichni tuzish metodikasi alohida amaliy qiziqish uyg'otadi deb, o'ylaymiz.

Mualliflar ushbu monografiyani, jismoniy madaniyat fakulteti talabalari, magistrlar, tadqiqotchilar, kurashga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, hamda kurash havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha musobaqadan keyingi mashg'lotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qilmoqda.

Аннотация

Он заключается в разработке новых подходов к комп-лексной организации послесоревновательного этапа в борьбе. Нам представляется, что метод создания послесоревновательного этапа в единой системе совершенствования практики подготовки спортсменов в современных единоборствах представляет особый практический интерес.

Авторы надеется, что данная монография будет полезна студентам факультета физической культуры, мастерам, научным работникам, тренерам детско-юношеских спортивных школ по спортивной борьбе, а также любителям борьбы в организации послесоревновательной подготовки по этому интересному виду спорта.

Annatation

It consists in developing new approaches to comprehensively organizing the post-competition stage in wrestling. We think that the method of creating the post-competition stage in the unified system of improving the practice of training athletes in modern martial arts is of particular practical interest.

The authores hopes that this monograph will be useful for students of the faculty of physical culture, masters, researchers, coaches of children's and youth sports schools specializing in wrestling, and wrestling fans in organizing post-competition training in this interesting sport.

Kirish

Har xil kurash turlarining rivojlanishi ularning yuksak darajada ijtimoiy tan olinganligi bilan tavsiflanadi va yirik xalqaro musobaqalar amaliyoti shundan dalolat beradi. Jahon maydonida o‘zining munosib o‘rniga ega bo‘lgan kurashning vatani O‘zbekiston Respublikasi bo‘lib, ushbu sport turining ommaviyligi juda yuqori.

2018-yil 2-noyabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev xalq ta‘limi tizimini yanada rivojlantirish bo‘yicha rejalashtirilgan islohotlarni samarali amalga oshirishni tashkil etish bo‘yicha yig‘ilish o‘tkazdi. Ta‘lim va ta‘lim tizimini mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish uchun davlatimiz rahbari 2018-yil 5-sentabrda "Xalq ta‘limi boshqaruv tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi Farmon qabul qilindi.¹

Uchrashuvda Prezident ushbu soha oldida juda ko‘p vazifalar to‘rganligini, maktablarni darsliklar bilan ta‘minlash darajasi, o‘quv dasturlarining sifati, o‘qituvchilarning bilim va malakasini oshirish, kadrlar yetishmovchiligini bartaraf etish va chet tillarini o‘rganish imkoniyatlarini kengaytirishni ta‘kidladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlarni o‘tkazish"nomli Farmoni mohiyatidan kelib chiqqan holda barchamiz bundan jiddiy hulosa qilingan holda zararli odatlardan kechib, ommaviy sport bilan bilan shug‘ullanihsimiz, yashashni davom ettirish, bir so‘z bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzini kundalik haotimizga aylantirishimiz zarurligi bugungi davrning o‘zi taqozo etmoda.²

Aholi keng qatlamini sport bilan shug‘ullanishga jalb etish, jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o‘tkazish, Milliy olimpiya qo‘mitasi, sport turlari bo‘yicha federatsiyalar va asoschilar bilan birgalikda istedodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar

¹веб-сайт www.mtm.buxdu.uz

² Ш. М. Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли Фармон.

tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi PF-5368-sonli farmoni ijrosini ta`minlash maqsadida, Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o`rtasida sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta`minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilayotganligi;

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to`liq foydalanishga to`squinlik qilayotganligi.

Xususan: ayniqsa, joylarda jismoniy tarbiya va sport boshqaruvining samarali yaxlit tizimi mavjud emasligi ushbu sohada davlat organlari va boshqa tashkilotlar faoliyatini lozim darajada muvofiqlashtirishni, sog`lom turmush tarzini ommalashtirish va targ`ib qilish ta`minlanmayotganligi ta`kidlab o`tilgan.³

Respublikamizda, xususan, sport turlaridan – milliy kurash yoshlarni tarbiyalash va ta`lim berish ishlari yuqori darajada tashkillashtirilgan. Ya`ni bo`lajak xalqaro arenada yurt bayrog`ini baland ko`taruvchi yuqori malakali kurashchilar poydevori yaxshi yo`lga qo`yilgan. Kurash sport turi bilan shug`ullanuvchilarni tayyorlashda poydevorning mustahkamligi, ya`ni bazaviy va mutaxassislikka chuqurlashtirish davrida har bir jabhaga murabiy e`tibor berishi lozim. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oily o`quv yurtlarida “Kurash turlari va uni o`qitish metodikasi” fanining o`quv rejaga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta`lim muassasalarida malakali jismoniy madaniyat o`qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan tayorlashga xizmat qiladi va o`quv fani sifatida kurashning har-hil turlaridan sportchini jismoniy tayorlash usullari va ularni amalda qo`llash yo`llari haqida ma`lumot beradi.

³ O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi PF-5368-sonli farmoni ijrosini ta`minlash

Mazkur monografiya jismoniy tarbiya jamoalari uchun dastur asosida tuzilgan bo'lib, milliy kurash mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan kurashchilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan uslublar va vositalar ochib berilgan. Monografiyada ko'plab milliy kurashda ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, texnik-taktik tayyorgarlik, kurash texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musoba-qalarga tayyorgarlik ko'rish uchun kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari yorqin misollarda yoritilib berilgan.

Murabbiylar shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlar shartlari qarab eng mos bo'lganlarni tanlashlari mumkin. Agar shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lsa, unda ular eng qiyin mashqlarni tanlaydilar. Yangi kelganlar uchun oddiy va oson mashqlar tanlanadi.

Mashqlar komplekslari mashg'ulotlar mazmunida bir necha bor takrorlanib boriladi, shunda bir tomondan sportchilar o'rganilgan mashqlarni birlashtirishi mumkin, boshqa tomondan esa murabbiy mashqlarning katta tanloviga ega bo'lishi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan mashg'ulotga qiyinroq mashqlarni kiritishi mumkin. Mashg'ulotlar qoida tariqasida, 2 soat davom etishi kerak, har bir kurashchi kamida 4 m² gilam maydoniga ega bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda diyorumizda ko'p sonli yuqori malakali kurashchilar tayyorlandi. Osiyo chempionatlari hamda birinchiliklarida o'zbek kurashchilari ko'p karra eng yuksak sovrinli o'rinlarni egallab, vatanimiz sharafini xalqaro musobaqalarda munosib himoya qilib kelmoqdalar.

Zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi. Ayniqsa ko'p stikli tayyorgarlikning hamma bosqichlarida tiklanish hamda sport va ish qobiliyatini oshirish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtga kelib sport fanida va ilg'or amaliyotda tayyorgarlik hamda musobaqa bosqichlarida yakkakurashchilar tayyorgarligi tizimini optimallashtirish muammolari bo'yicha juda

keng material to'plangan (I.P.Degtyarev, 1985; F.A.Kerimov, 1995; A.M.Matveev, 2001; K.S.Tumanyan, 2001; V.N.Platonov, 2004; A.A.Ruziev, 2004; Z.A.Bakiev, 2009; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshq.).

Biroq, juda zarur bo'lishiga qaramasdan, musobaqalardan keyingi bosqichni tuzish muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar aniq etarli emas. Har xil sport turlarida bajarilgan qator ishlarda (I.P.Degtyarev, 1985; A.N.Abdiev, 1997; V.N.Shin, 2001; R.D.Xalmuxamedov, 2009) tadqiqotlar qisman olib borilgan, xolos.

Kurash, boshqa sport turlari singari, jadal rivojlanib bormoqda va oxirgi 10-15 yil ichida musobaqa faoliyatida, hakamlik qilish texnologiyasida, musobaqalar taqvimida jiddiy o'zgarishlar ro'y berdi. Kurashchilarning funkstional va texnik-taktik tayyorgarligiga bo'lgan talablar oshdi.

Tabiiyki, bu barcha o'zgarishlar kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichda tiklanish jarayoniga ham taalluqlidir. Bu erda tiklanish va ish qobiliyatini saqlab turish vositalaridan to'g'ri foydalanish quyidagi muammoli masalalarning hal etilmaganligi bilan cheklanadi, musobaqadan keyingi bosqichlarni tuzishning optimal variantlarini ishlab chiqish hamda tanlab olish; ish qobiliyatini tiklash vositalari va metodlaridan oqilona foydalanish. Bu barcha masalalar, shubhasiz, dolzarbdir, ularni o'rganish va hal etish kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichini davrlash hamda oqilona tuzish tizimini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini hamda tiklanish jarayonini tuzish muammosining ilmiy jihatdan o'rganilishi musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar nuqtai nazaridan o'z xususiyatiga ko'ra ham nazariy, ham amaliy tomondan yangi hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligining o'tish davrlarini rejalashtirish masalalari ko'pgina mualliflarning diqqat markazida turadi va sport mashg'ulotini davrlashning maqbul tizimini ishlab chiqishga yo'naltirilgan to'xtovsiz bahs-munozaralar va izlanishlar obyekti sanaladi.

Ko'rib chiqilayotgan masalalarning jahon amaliyotida ko'p jihatdan ishlab chiqilganligini e'tiborga olib, ushbu tadqiqot maqsadi, birinchi navbatda, kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichlarini tuzishning oqilona variantlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Yakkakurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini tuzish muammolari ko'p yillar davomida xorijiy mualliflarning diqqat markazida turadi. Jumladan B.O.Djeroyan, N.A.Xudadov (1971), I.P.Degtyarov, K.N.Kopstev, A.V.Gaskov (1985), G.S.Tumanyan (1997) kabi sport nazariyotchilarining ishlari shu masalaga taalluqlidir. Mazkur mualliflarning ishlari katta qiziqish uyg'otadi, chunki ular fundamental tadqiqot sanaladi, ularning ishlanmalari ijtimoiy-ilmiy jihatdan e'tirof etilgan.

Biroq aytib o'tilgan ishlarda sportchilarning o'tish davrida jismoniy, funkstional va psixik tiklanishlari bilan bog'liq bo'lgan muammolarni ko'rib chiqishga alohida e'tibor qaratilmagan.

Vatanimiz olimlari A.K. Ataev, A.N.Abdiev (1997), V.N.Shin (2001), R.D.Xalmuxamedov (2009) dissertastiyalari tadqiqotlarimiz mavzusiga yaqin. Biroq bu ishlarda asosan yakkakurashchilar musobaqadan keyingi tayyorgarligining ayrim tomonlari tekshirilgan, xolos. Bu erda biz ko'rib chiqayotgan mavzuning umumiy munozarali masalalari chetlab o'tilgan. Bayon qilinayotgan muammolarning etarlicha ishlab chiqilmaganligi, shuningdek, ularni zamonaviy mashg'ulot jarayoni darajasi nuqtai nazaridan tezda hal etish zarurati ushbu tadqiqotlarning ilmiy-nazariy va amaliy dolzarbligini belgilab beradi.

Muallif ushbu monografiyani, kurashga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, hamda kurash havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha mashg'lotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qilmoqda.

Monografiyani tayorlashda muallif, shu sohada ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar, A.K. Ataev, A.R. Taymurotov, J.M. Nurshin, R.S. Salomov, F.A.Kerimov, K.T. Yusupov, Sh.A. Mirzakulov, N.A. Azizov, Z.R. Jumaqulov, A. A.Xarlampiev, F. M. Zezyulin, D. L. Rudman, I. P. Kolodnikov, M. N. Lukashev, Yu. A. Shulika, R. S. Shukurov, Q.P.Arslonov, K.Yusupov, N.X.Azizov, A.A.Absattorov, A.A.Istomin, A.R.Taymurotov, S.B.Rasulov, N.A.Tastanov Sh.Dj. Abdullaevlarning ilmiy-uslubiy ishlari, o'quv qo'llanma va darsliklaridan zarur manba sifatida foydalanildi.

Ushbu monografiyani tayyorlashda yaqindan ko'rsatgan yordamlari uchun Buxoro viloyati sport yakkakurashi bo'yicha

ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi shug'ullanuvchilari va murabbiylariga o'z minadorchiligimni bildiraman.

Monografiyaani kelgusida yanada takomillashtirish bo'yicha takliflaringizni mamnuniyat bilan qabul qilib, fikr va mulohazalaringizni quyidagi manzilga djurabek.kurbanov.87@mail.com yuborishingizni so'raymiz.

I-BOB MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY - PEDAGOGIK ASOSLARI

Zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va tayyorgarlik vaqtidagi innovastion jarayonlar strategiyasi bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan va yaqin zahiradagi sportchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bo'lib turibdi.

Sportchilar faoliyatining asosiy yo'nalishlari sport maktablari haqidagi me'yoriy-huquqiy asoslar va Nizomda belgilangan. Qo'shimcha ta'lim beruvchi muassasa sifatida sport maktabi «qobiliyatlarga muvofiq ravishda o'z-o'zini takomillashtirish, bilim olish va ijod, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy nuqtai nazardan o'z o'rnini topish, jismoniy, aqliy va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, qobiliyatlarga mos sport muvaffaqiyati darajasiga erishish uchun yo'naltirilgan». (8,9,10,11,12,13)

Shunday qilib, bolalar, o'smirlar va yoshlarning sport tayyorgarligi faqatgina har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, har turli qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalalarini hal etib qolmasdan, shug'ullanuvchilar shaxsini shakllantirish muammosini ham qamrab oladi.

Davlatimiz tomonidan qo'yilayotgan asosiy vazifa bolalar va o'smirlarning imkon qadar ko'proq miqdorini jalb etgan holda ommaviy sportni rivojlantirish bo'lib kelmoqda. Oxirgisi, eng avvalo, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichiga taalluqli bo'lib, bu bosqichning vazifasi sport maktablari o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, axloqiy-etik va irodaviy xislatlarini tarbiyalashdan iboratdir.

Ayni vaqtda sport natijalarining bugungi kundagi darajasi murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko'nikmalariga yuqori talablar qo'yadi. Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Dunyoda yuzaga kelgan vaziyat o'smirlar orasida jinoyatchilikning, ommaviy giyohvandlikning o'sishiga, yoshlar orasidagi boshqa salbiy hodisalar va jarayonlarga yo'l ochyapti. Aynan shuning uchun sport, ommaviy jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi o'sib kelayotgan yosh avlodning ishonchli psixologik himoyasiga aylanib bormoqda. Demak, sport o'z mamlakatining vatanparvarlari bo'lgan faol fuqarolarni tarbiyalash uchun ma'nadan mas'ul hisoblanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqsak, sportni rivojlantirish uchun ajratiladigan byudjet mablag'lari hajmining kamaytirilishi, sport maktablari miqdorining qisqartirilishi va moliyaviy harajatlarni qisman ota-onalar zimmasiga yuklash yoshlarning kattagina qismini jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uzoqlashtirib qo'yadi.

Kurash turlari bo'yicha sport maktablari faoliyatining rentabelligini o'rganish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, sportni tashlab ketganlarning eng yuqori foizi 99% boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida kuzatilgan. Sport maktablari samaradorligi darajasining pastligini, eng avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonini noto'g'ri tashkil etish hamda tarbiyaviy va ma'rifiy ishlarning sust yo'lga qo'yilishi kabi omillar ta'siri bilan bog'laydilar. Qator tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, sport bilan shug'ullanish motivlarini shakllantirishga, tizimli va jadal sport mashg'ulotlariga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanish sport maktablari kontingentining mustahkamlanishiga yordam beradi (32,38,41).

Shuni alohida qayd etish lozimki, zamonaviy sportda murabbiyning roli, uning kasbiy va pedagogik mahorati, shaxsiy sifatlari ahamiyati keskin ortib ketdi. Shuning uchun ham aynan bugun o'zining davlat ishi sifatidagi asosini saqlab qolgan yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, sport maktablari ma'muriyati hamda murabbiylari tarkibi zimmasiga alohida mas'uliyat o'z shogirdlarining sportdagi yutuqlari uchungina emas, balki musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni mamlakatning kelajak avlodi salomatligi, ma'naviy-axloqiy qiyofasi uchun ham mas'uliyat yuklanyapti.

Mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, xususan, turli yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi.

(V.P.Filin, 1994; Sh.D.Abdullayev, 1995; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, 2003; A.N.Abdiev, 2005; D.D.Sharipova, A.Musurmanova, 2005; L.P.Yugay, 2005; A.K.Ataev, 2007; F.A.Kerimov, 2008; Yu.M.Yunusova, 2009 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy adabiyotlar orasida musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni yo'q. Shuning uchun ham mazkur muammoni hal etish dolzarb hisoblanadi. (23,46,49,51)

1.1 KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

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

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga 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.

Qadimgi Xindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz 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 qulatuvchi qattik 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 vaqillari - 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 arboblardan - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlariga qatnashgan 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. Gladiatorial jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Evropada feodalizmning gurg'urashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi. Tal'xoferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv 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. O'rta asrlar yilnomasi, qulyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg'onish 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 hakim I.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

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

- Amoros (1770-1847) va boshq. tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

Milliy kurash turlari: Kurash va Belbog'li 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 dushamanni 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 ikkita milliy kurash turi shakllangan: Kurash-(raqibni erkin ushlab olish) va Bel,og'li-(raqib belbog'ini oldindan ushlab olish). Kurashning birinchi turi "buxorocho" usul deb nomlandi, ikkinchisi "farg'onacha", - 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. Akobir

Qurbonov, Kamol Murodov va Toshtemir Muhammadievlar birinchi jahon chempioni unvonini qoʻlga kiritgan sportchilardir.

1.2 KURASHI USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari koʻp va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan fark qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutahassislar oʻrtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular oʻrtasidagi konuniy bogliqliqni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda toʻgʻri yoʻl tutishga yordam beradi hamda ular toʻgʻrisidagi bilimlar manbai boʻlib hisoblanadi.

Har hil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutahassislarga fan toʻgʻrisidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning oʻzida bu bilimlardagi qamchiliqlarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari oʻrtasidagi ichki bogʻliqliklar tizimlashtirish asosida qoʻrib chiqiladi. Tizimlashtirish bu kurash texnikasini bir tizimga solish, maʼlum bir tartibda joylashtirish, maʼlum bir ketma-ketliqni belgilash demakdir. Tizimlashtirishda, tasniflashdan farkli ravishda (chunki uning davomida qoʻrib chiqilayotgan obyektlar ularning oʻhshashligi va oʻzaro bogliqligini hisobga olgan holda u yoki bu boʻlinmaga taʼllukli boʻladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan takkoslanadi. Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, oʻtkazish, yikitish, agdarish va h.k.) aniqlash boʻyicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yahshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos boʻlib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi bu mutahassislar oʻzlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yigindisidir.

Mazkur qoʻpgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunosliq fan mohiyati toʻgʻrisida maʼlumotlar beradi

hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunosliq ilmiy asoslangan atamashunosliq deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunosliq to'grisida fiqr yurtiligan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma ketligini qo'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 hil turlari umumiy konuniyatlarga (A.P.Kuptsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

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 qila-yotgan 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).

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

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

Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillsh-triladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan ogirliq kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuktasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, ogirliq kuchlari va inertsiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomehaniqaviy asosini tashkil qiladi.

Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablash-tirilishi mumkin. Har bir usul o'zining marom sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

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

Shuning asosida A.P.Kuptsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan

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

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

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga hos xususiyatlarini saklab kolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yahshi 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 qo'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja sinflar kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini qo'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi. Ikkinchi daraja - kichik sinflar - kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) qo'rsatadi.

Uchinchi daraja guruhlar usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini qo'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja kichiq guruhlar mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni

bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantligini qo'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 harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

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

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rini qo'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, agdarish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichiq guruhga taalluqli (2-daraja).

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

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 mutahas-sislarning butun ilmiy-usuliy va sport pedagogiq faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

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 kiska 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 yahlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bogliq bo'lgan elementlar yigindisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni qo'rsatishga kodir 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 pedagogiq jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar 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 mahsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi. Sportchining texnik tayyorgarligi kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogiq 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 ishonchlilikqa yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahqamlashga qaratilgan pedagogiq jarayondir.

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

Kurashchining nazariy tayyorgarligi sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan mahsus bilimlar bilan kurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va

jismoniy tayorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi (yuklama) 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.

1.3 MUSOBAQALAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYORGARLIGI

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

Kurashchining umumiy va mahsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayorgarlik yordamchi sport turlaridagi har hil harakat malakalari hamda qo'nikmalarini egallashga, mahsus texnik tayorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayorgarlik 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 qo'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 muqammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

Ikkinchi bosqichda texnik tayorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chukur o'zlashtirish va mustahqamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayorgarlik 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 kurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashki vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi, birga (sopryajenno`y) ta'sir qo`rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

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

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayorgarlik arakatlarining 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 muraqablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

4. Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli hildagi usullarda amalga oshiriladi.

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzdadan 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.

Vahti-vaqti bilan qo`rqishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir qo`rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini ragbatlantiradi. O`quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga qo`prok diqqatni to`plashga qo`rsatma oladi.

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

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

2. Mushak zo`rikishini 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 ahborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to`grisdagi tezkor ahborot uchun videoqamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir qo`rsatish usubi sport trenirovkasida o`zaro birgaliqda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha ogir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari - Kurash texnikasi bu musobaqa qoidalarida ruhsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar yigindisidir.

Usullar bu maqsadga yo`naltirilgan hujum harakatlari bo`lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikqa 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 qatta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bogliq. Ikkinchi qismda turli hildagi harakatlar: tik turishda o‘tkazishlar, tashlashlar, agdarishlar; parterda o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Erkin kurash, kurash, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular chalishlar, kokishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning qo‘pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichqaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir hildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir hil harakatning o‘zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo‘ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan agdarishni 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 aldatchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi hakikiy niyatidan raqib diqqatini chalgitish 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 ustunliqqa 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‘skinliq 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

bogliq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish ohirida 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 har 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 qaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo`llar tizzalardan 20-25 sm. uzoqliqda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farklanadi. 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 qaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Qo`prik bu kurashchining quyidagi holati bo`lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq qaftlari (ular tahminan elka kengligida yozilgan) va bosh (istagan ismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmasliq uchun o`tadi. Erkin va yunon-rum kurashida qo`prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo`llari - Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchaliq boy bo`lsa, ularni qanchaliq qatta mahorat bilan qo`llay bilsa, uning texnik mahorati shunchaliq yuqori bo`ladi. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va qo`p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o`nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Birok bu kurashchi ularning hammasini muqammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanişlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli

bajariladigan usullarning bir qismi keyinchaliq takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir.

Mustahqam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida hususiyatlariga eng yahshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniشلarning variantlarini egallash;
- asosiy rakobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yahshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga qo'prok e'tibor qaratish;
- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda boglanishlarda 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 holos qiladi;
- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'rikishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;
- usullarga o'rgatish vaqt oraligida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ullotlari 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 kiyinchilikni engib o'tish bilan bogliq;
- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi okibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamiq tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi mahsus jismoniy tayorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi hatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega.

Bunday hatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'pchilikdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish hatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli hatolar; sharoitlarning gayritabiyligi sababli hatolar hamda kutilmagan hatolar.

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

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yahshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayorgarlik 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 tayorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqorirok natijani qo'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator hususiy vazifalar hal qilinadi.

Sportchi:

1. musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda kisha vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

2. musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba kuzonish maqsadida, uni ohirigacha safarbar qila olishi lozim;

3. to'satdan o'zgarib kolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayorgarlikning asosiy vazifalari:

1. taktik bilimlarga ega bo'lish;
2. taktik qo'niqmalarni egallash;
3. 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:

1. hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
2. bellashuvni tuzish taktikasi;
3. 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 hil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning Ikkalasi to'htovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M.Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

1. qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning mahsus usuli va (u bilan o'zaro bogliqliqda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
2. bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantikan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlangich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M.Galkovskiy (1972) fiqricha, kurashda qo'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffakiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'gridan-to'gri hujum qamdan-qam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yahlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib ketadigan hujum harakatlari muvaffakiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayorgarlik 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:

1. shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (havf solish, harakatni cheklash, kishanlash, kurshab olish muvozanatdan chiqarish);

2. kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

3. 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'shalok aldash va boshq.

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uygunlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir hil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamiq vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

1. 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, himoyalani b gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichqaridan ushlab olib zarba bilan agdarishni amalga oshirishga yordam beradi;

2. 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 agdarish, raqib - uzoqdagi sondan tesqari ushlab olib agdarishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

3. 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 hos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul ya'ni qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan kokish; tesqari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan agdarish - qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga

munosib qarshiliq qo`rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Murakab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo`nalishini o`zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo`nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan 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`htatish, so`ngra ikkinchi motor davri (odatda kechiquvchan) sodir bo`ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo`lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechiqqan hollarda hal etuvchi harakatga bo`lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M.Galkovskiy, 1972).

Turli hildagi 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 harakatlaridir. O`z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab qo`tarish, dast qo`tarish).

N.M.Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

1. qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini agdarishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo`lsa;

2. qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahqamliq burchagi agdarish yo`nalishiga qarab qamaysa;

3. qachonki, raqibning UOM tezliq bilan yuqoriga o`tsa (qo`chsa);

4. qachonki, raqib tayanchini osonliqcha bartaraf etish mumkin bo`lsa;

5. qachonki, raqib "o`liq nukta" holatida turgan bo`lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o'z harakatlari bilan turli hil 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.Lents (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

1. usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
2. usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
3. qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
4. texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari qatta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bogliqliqda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy kiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A.Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bogliqliqlar qam ko'zga tashlanadi (A.V.Rodionov, 1971).

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 (shahsan 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 tayorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar tahminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayorgarlik 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 kiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqliqqa erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqliq yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahqam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi qamrok bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlari qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'liq nukta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani sh harakatlari bajara olmasliq) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga qabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayorgarlik usullarini tanlash zarur.

Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar qo'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni qo'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi - o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlari 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 himoyalani sh harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'htovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda ohirgisidan oldingi hujum usuli ohirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi qo'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

Bellashuvni tuzish taktikasi - Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va haqamliq tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'htovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning

raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustqashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'tovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamgarmasida taktik tayorgarlikning turli usullari, qo'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHH ga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni takozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamgarmasiga bogliq. Qo'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chakkonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urgu bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bogliq. 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 qatta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida kurish 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 harakatlardan ilgari harqatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunliqqa erishish lozim. Raqibning yahshi qo'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyogidan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum 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 ustunliqqa erishishga olib kelsa, uni bellashuv ohirigacha 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 davridanok g'alabaga erishish yoki ballarda ustunliqqa ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yahshi tayorgarlikqa ega bo'lgan kurashchi etarlicha chidamlilikqa 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'ymasliq maqsadida uning harakatlarini cheklab kuyish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib kolishga 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 "yahshi qo'rgan" hujumlarni kiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tankidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, 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 har 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, ohirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan maglubiyatni tan olgandek qo`rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakab hujumni amalga oshirishi zarur.

Qo`pgina mutahassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o`rgatish texnik tayorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o`rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy qo`rsatmalari va musobaqadan so`ng bellashuvni tahlil qilish qo`p jihatdan sportchilarning nazariy bilmilari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o`zida ular muayyan o`rgatish bilan mustahqamlanmagan nazariy material bo`lib koladi, holos.

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:

1. 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 chikmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

2. Hujumni amalga oshirish ushbu harakat uchun oldindan aniq tayorgarlik qo`rmasdan hujumning texnik usulini o`tkazishga hosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli qo`rsatmaning o`zgarish vaqti qayd etiladi;

3. Qarshi hujumni amalga oshirish - maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari mahsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani 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 himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli qo'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

4. Himoyalani shni amalga oshirish - himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

5. Faollikni namoyish qilish ushbu harakatni hal etish boshi va ohiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni etarlicha aniq qo'rish mumkin. Faolliq bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni ohirigacha yetkazmaydilar;

1. ustunliqni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunliqqa erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni qamaytirishga halaqit 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'htatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

2. kuchni tiklash kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manever 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;

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 bogliq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga

etarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi qatta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng havfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanish 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 bogliq bo'lgan qo'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'grisida fiqr 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, himoyalanish; ikkinchi minutida hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faolliqni namoyish qilish; uchinchisida kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum; to'rtinchisida hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faolliqni namoyish qilish, himoyalanish; beshinchisida hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faolliqni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida ustunliqni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni qo'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turl-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun hosdir.

Ushbu aytilgan fiqr 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 hizmat 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 tayorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

➤ kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

➤ kurashchining ruhiy, morfologiq va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har 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;

➤ Mashg'ulotning 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 qaftini raqibning oyoq qaftiga tekqazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilamustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekqazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, havf solish, siltashlar, aldamchi 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, faolliqni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

➤ ***“Quvlashmochoq” o'yini.*** Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq qaftiga 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 ustunliqni saklab kolish va raqibning kuch bilan ta'sir qo'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

➤ ***Hududiy ustunlikga 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 qarshiliq qo`rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faolliqni namoyish qilish qabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo`llanilishi mumkin.

O`quv-trenirovka mashg`ullotining 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 kuygan hatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha qo`p vositalar va uslublarni o`rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to`gri, tez hamda samarali qo`llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to`gri yo`l topib chikib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg`ullotini o`tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o`z oldilariga qo`yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi hatti- harakatlarini aniqlash uchun Razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o`tkazish mumkin.

Trenirovka mashg`ullotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining video-magnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo`l qo`ygan hatolarni 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 "chala" yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g`alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: havf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboni baholash mezonini bo‘lib hizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi “sof” g‘alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to‘plashi, ikkinchisi - qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan murabbiy buyrugini bilan har bir kurashchi o‘z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o‘hshash 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, chakkonliq, chidamlilik, egiluvchanliq), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyat-lardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashi uchun ham alohida e'tibor beriladi.

Ko‘pgina mutahassislarining fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘gri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'tda 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 etish lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o‘z o‘rnini topishi lozim. Shuningdek bo‘y uzunligi har hil bo‘lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal etish malakasiga qatta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo‘ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsienti hizmat qilishi mumkin.

N.M.Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko‘ra, kurashchi musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanişlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar

natijalariga qo`ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha Razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faolliqni namoyish qilishni, 100% - havfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunliqni ushlab kolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - havfli 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 hos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so`ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga 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`gri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o`quv-trenirovka bellashuv-laridan 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 ustunliqni ushlab turishi, ikkinchisi - faolliqni qo`rsatishi lozim. Keyin - aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o`hshash bo`lgan tesqari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish - bir minut parter - ikki minut tik turish - bir minut "qo`prik"- ikki minut tik turish - bir minut parter- ikki minut tik turish - bir minut "qo`prik".

2-vazifa. Uch kishiliq 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; ustunliqni ushlab qolish; faqat himoyalanih; himoyalanih va

qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko`prik” holatidan bosib turish; “ko`prik” dan chiqib ketish, faolliqni namoyish qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o`quv-trenirovka mashg`ullotlariga 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'iy nazar, bellashuv to`htatiladi va uchinchi hamda to`rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftliq 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 hizmat qiladi.

1.4. 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`ullotdan 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 tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni “sof” g`alaba, yakkol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo`yicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to`g`ri yo`l tutish maqsadida, har bir davra tugashi bilan turnirdagi o`z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o`z vazn toifasi bo`yicha 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 nagruzqani hisobga olib, kurashchi

bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yahshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har 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 tayorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. 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, yahshi qo'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal qo'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'grisida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish qo'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida kogozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamiyasi to'grisidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi hatti-harakatlarini kuzatish qo'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'grisida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtira-yotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, 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 hil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan

himoyalanişga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga hizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yakinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning marqazida yoki chetida holatni o'zgartirish Razvedka maqsadi bo'lib hizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal qo'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma ahborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'grisidagi kogozchaga 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 shahsiy kashfiyotchiligiga bogliq.

Tezlashgan; qattik nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattik toliqqanliqni 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.

1.5. Birichi bob bo'yicha xulosa

Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilarning tiklanish jarayoni quyidagi pedagogiq vositalarni o'z ichiga oladi:

➤ Mashg'lotlarni oqilona rejalashtirish, nagruzqaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayorgarlikning umumiy hamda mahsus vositalarining zarur uygunligi; trenirovka va musobaqa mikro, mezo va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzqalarning to'lkinsimonligi va variantlilik, ixtisos-lashmagan jismoniy nagruzqalar, ish va dam olishni to'g'ri uygunlashtirish, mahsus tiklanishi mikrotsikllarini kiritish, o'rtaga tog sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

➤ Toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ullotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ullotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash,

dam olish va bo'shish uchun mahsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish - Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrosikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik trenirovkani tuzish bir siklli, ikkita makrosikl asosida ikki siklli, uchta makrotsikl asosida uch siklli deb ataladi.

Har bir makrosiklda tayorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli trenirovka jarayonida "ikkitaliq" va "uchtaliq" sikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrosiklning musobaqa davri sillikkina keyingisining tayorgarlik davriga o'tadi (V.N.Platonov, 1986).

II-BOB KURASHCHILARNING YILLIK SIKLDAGI PSIXOLOGIK VA FUNKSIONAL HOLATLARI JARAYONI

2.1. ILMYIY TADQIQOT NATIJALARI

Anketa so‘rovi va pedagogik kuzatuvlar yo‘li bilan bizni qiziqtirayotgan masalalar bo‘yicha etakchi murabbiylar hamda sportchilar tajribasini umumlashtirdik. Anketa so‘rovida 52 nafar murabbiy va 78 nafar sportchi qatnashdi, ulardan 2 nafari O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan murabbiy va I hamda II toifali 50 nafar murabbiy ishtirok etdi. So‘ralgan sportchilar orasida XTSU - 2, SU - 8, SUN - 19 va I-chi va II-chi razryadli sportchilar 49 kishini tashkil etdi.

Anketa so‘rovi yo‘li bilan olingan natijalarni va o‘tkazilgan pedagogik tadqiqotlarni tahlil qilish quyidagi xulosaga kelishga imkon beradi: kurashchilarning turnirlarga ko‘p stikli yillik tayyorgarligi jarayonida musobaqadan keyingi faol dam olish bosqichlari - bu ko‘p kunlik musobaqa bellashuvlaridan so‘ng organizmning haqqoniy tiklanish jarayonidir; musobaqalar soni hamda ularga bog‘liq ravishda musobaqadan keyingi (tiklanish) bosqichlarning davomiyligi kurashchilarda 5 kundan 8 kungachani tashkil etadi; musobaqadan keyingi bosqichni tuzish metodikasini ishlab chiqish zarur sanaladi; hozirgi paytda mavjud bo‘lgan ko‘p stikli davrlanishda kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot darslarini oqilona rejalashtirish uchun musobaqadan keyin tiklanish vositalari va metodlaridan foydalanish deyarli o‘rganilmagan.

Bizningcha, kurashchilarning MKBdagi psixik funkstiyalari jarayonini va musobaqa yuklamalarining ularga ta‘sirini tekshirish katta qiziqish uyg‘otadi.

Diqqatning xususiyatlarini tekshirish uchun tuzatish sinovlari metodikasi qo‘llanildi. Ko‘rish analizatori yordamida axborotni qayta ishlash tezligi (S), to‘g‘rilik koeffitsienti bilan ifodalangan diqqatning barqarorligi (L) va bajarilgan ish unumdorligi (U) aniqlandi. Tekshiruvlar ikkita har xil vazn toifasiga mansub guruhlar - «A» (75 kg gacha) va «V» (75 kg dan yuqori) guruhlari kurashchilarida olib borildi. «S» ko‘rsatkichi jarayonini tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlandiki, musobaqadan keyingi bosqichda (MKB) ushbu ko‘rsatkich parametrlari har xil guruhdagi kurashchilarda turli yo‘nalishdagi xususiyatga ega. MKBning ikkinchi kunida «A» guruhi kurashchilarida

bu ko'rsatkich fonga nisbatan 17,7% ga, ($R < 0,01$), «V» guruhida esa 4,8% ga ($R < 0,05$) kamaydi. MKBning uchinchi kunida «A» guruhi kurashchilarida «S» ko'rsatkichi 5,9% ga ($R < 0,05$) pasaydi, «V» guruhi kurashchilarida esa 18,4% ga ($R < 0,01$) oshdi. Musobaqalardan keyin 7-8-kunlarga kelib ikkala guruhlarda «S» ko'rsatkichi fonga nisbatan oshdi: «A» guruhi kurashchilarida 5,6% ga ($R < 0,05$), «V» guruhida esa 27,8% ga ($R < 0,01$) va 8-kunga kelib fon darajasiga yaqinlashdi.

E'tirof etish joizki, bajarilgan ishning to'g'riligi «L» MKBda oshdi. MKBning uchinchi kunida «L»ning oshishi «A» guruhida fonga nisbatan 3,4% ga etdi ($R > 0,05$), «V» guruhida esa fonga nisbatan u juda kam oshdi. «L» kattaligi 4-chidan 6-kungacha A guruhida fon ma'lumotlari darajasiga yaqinroq, 3,9% ni tashkil etadi ($R > 0,05$).

Bajarilgan ish unumdorligi ko'rsatkichi jarayoni MKBda «S» va «L» ko'rsatkichlariga o'xshash xususiyatlarga ega.

Shunday qilib, kurashchilar bajargan musobaqa yuklamasi musobaqadan keyingi bosqichda diqqat xususiyatlarining tiklanish ko'rsatkichlari jarayonida aks etadi.

Ikki guruhdagi kurashchilarning tabaqalashtirilgan mustaqil baholashlari (JHFK) bo'yicha musobaqadan keyingi holatlari jarayoni xususiyatlarini tekshirish shuni ko'rsatdiki (1-jadval), MKBning 8-kunida sub'ektiv baholar ko'rsatkichlari «A» guruhida fon darajasiga etadi, «V» guruhida esa tiklanish ancha uzoq vaqtni tashkil etadi. Bunday dalil, bizningcha, musobaqa yuklamasining MKBda kurashchilarning vazn toifalariga bog'liq holda ularning psixik holatlariga har xil ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq.

«V» guruhida MKBda «sport kayfiyatining» yaxshilanishi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish bilan bog'liq.

Tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning psixofiziologik ko'rsatkichlari jarayoni vaqtni his qilish, kuchlanishlar aniqligi va tremor metodlari yordamida aniqlandi.

Tremor ko'rsatkichlari jarayoni tekshirilayotgan «A» guruhi kurashchilarida musobaqadan keyin tremor kattaligini belgilab beruvchi psixik funkstiyalarning muddatlariga ko'ra ancha kechroq tiklanishida ifodalanadi.

«Vaqtni his qilish» va «berilgan kuchlanishlarni qayta amalga oshirish aniqligi» ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar quyidagilar bilan tavsiflanadi. Markaziy asab tizimi umumiy tonusning tiklanish tezligi (sur'atlari) va musobaqa yuklamasi orasida aniq bog'liqlik mavjud.

Ko‘rib chiqilayotgan funkstiyalarning musobaqalardan keyin sezilarli yaxshilanishi «V» guruhida faqat MKBning 8-9-kunida kuzatiladi, ayni paytda musobaqalardan keyin «A» guruhida tiklanish MKBning 5-7-kunida qayd etiladi.

1-jadval

Tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning JHFK ko'rsatkichlari jarayoni

Guruhlar	Statistik ko'rsatkichlar	Musobaqa oldi						Musobaqadan keyin											
		Boshi			Oxiri			3-kun			5-kun			7-kun			8-kun		
		JH	F	K	JH	F	K	JH	F	K	JH	F	K	JH	F	K	JH	F	K
«A»	X	33,3	30,3	34,3	30,1	32,9	33	33,9	33	31,2	31,2	30,9	39,2	34,6	36	34,9	40,1	37,1	34,1
	u	2,6	2,3	3,1	2,9	3,0	3,4	2,3	3,0	3,3	3,1	2,6	6,6	2,4	2,4	2,3	3,9	3,3	2,9
	V%	7,8	7,6	9,2	9,8	9,1	10,5	6,8	9,1	10,7	10,1	8,5	17,0	7	6,8	6,8	8	7,8	7,4
«V»	X	38	36,2	45,2	35,5	36,1	43,1	37,3	39,9	41,2	38,2	37,1	43,8	38,9	36,1	43,4	40,9	38,4	46,1
	u	4,1	4,0	5,3	6,1	4,2	6,3	3,7	6,1	4,5	5,2	4,4	6,7	5,5	2,8	5,6	4,9	3,1	4,1
	V%	11,0	11,1	11,7	12,9	11,8	14,6	10,1	15,4	11,0	13,6	12,0	15,4	14,3	7,7	12,9	13,1	8,4	11,1

Eslatma: JH - jismoniy o'zini his qilish; F - faollik; K - kayfiyat.

Shunday qilib, olingan natijalarni umumlashtirib, quyidagilarni e'tirof etish mumkin: musobaqa yuklamasi kurashchilar psixik holatlarining tiklanish xususiyatiga va tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ayni paytda shu narsa ma'lumki, sportchlarning psixik holatlari jarayoniga qarab organizm funkstional tizimlarining tiklanishi darajasi to'g'risida fikr yuritish mumkin. Bizningcha, ushbu tadqiqotlar davomida aniqlangan qonuniyatlar MKBni rejalashtirishning oqilona va yanada samarali variantlarini ishlab chiqishda majburiy shart bo'lishi lozim. Yana shu narsa shubhasizki, musobaqalardan so'ng mashg'ulot yuklamasi, uning xususiyati va yo'nalishi musobaqalarda bajarilgan yuklamaga qarab jiddiy farq qilishi lozim.

2.2. KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKLARINING ILMIY KO'RSATKICHLARI

Yuqori malakali kurashchilar zamonaviy bellashuvlarining kechishi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi tufayli va tadqiqot vazifalariga muvofiq musobaqa oldi va musobaqadan keyingi bosqichlarda kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ahamiyatini aniqlab olish zaruriyati yuzaga keladi.

Test dasturi quyidagicha edi: sportchilar badan qizdirishdan so'ng quyidagi nazorat me'yorlarini bajardilar: turnikda tortilish, 30 m.ga yugurish, turgan joyidan 3x10 m ga mokisimon yugurish, panja dinamometriyasi, maxsus ish qobiliyatini aniqlash testi (A.N.Abdiev, 1997). Bu testlar dasturining tanlanishi shunga bog'liq ediki, ular yuqori darajada ishonchli va axborotli, sportchilarning turli jismoniy sifatlari to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi va ularni o'tkazish ko'p vaqt talab qilmaydi.

2-jadval

30 m ga yugurishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	30 m ga yugurish (s)	X	3,9	4,6	4,4	4,0
		σ	0,13	0,13	0,18	0,14
		V%	2,8	2,5	3,8	3,1
«V»	30 m ga yugurish (s)	X	4,1	4,8	4,5	4,3
		σ	0,14	0,20	0,18	0,12
		V%	2,6	2,5	3,1	3,0

Turnikda tortilish, turgan joyidan 3x10 m ga yugurish va panja dinamometriyasi testlaridagi natijalar MKBda bir tomonlama tiklanish jarayonini aniqlashga imkon berdi (**3, 4-jadvallar**).

Musobaqalardan so'ng birinchi kuni olingan tezlik-kuch sifatlari ko'rsatkichlari fon ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda o'rtacha 0,7 sek ga yomonlashdi, bu 4,3% ni tashkil etdi.

Musobaqadan keyingi bosqichning beshinchi kunida uning kattaligi 4,4 sek ga teng bo'ldi, bu 10,2% ni tashkil etdi.

MKBning 8-kunida o'tkazilgan o'lchashlar esa natija fon ko'rsatkichlariga nisbatan birmuncha yaxshiroq ekanligini aniqlab berdi - 3,8 sek (**2-jadval**).

3-jadval

Turnikda tortilishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	Turnikda tortilish (marta)	X	36	30	32	35
		σ	3,15	3,25	3,15	3,12
		V%	10,8	15,4	13,6	10,4
«V»	Turnikda tortilish (marta)	X	28	24	24	26
		σ	3,02	3,00	3,04	3,08
		V%	11,3	16,1	14,2	12,5

4-jadval

**Turgan joyidan 3x10 m ga yugurishda kurashchilarni
testlash natijalari**

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaq a oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1- kun	5-kun	8-kun
«A»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	5,6	6,2	6,4	6,0
		σ	2,3	2,17	2,32	2,15
		V%	3,53	2,94	3,36	3,2
«V»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	6,3	6,8	6,4	6,1
		σ	3,6	2,9	3,3	3,0
		V%	7,0	6,2	8,2	6,7

Tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining tahlili o'zaro individual va guruhlarda farqlar borligini e'tirof etishga imkon beradi. Biroq, umuman olganda, kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayoni egri chiziqqa ega bo'lib, u musobaqalardan keyin birinchi kuni pasaysa, beshinchi kunga kelib bir oz ko'payadi, sakkizinchi kuniga kelib esa hatto ko'rsatkichlarning fonga nisbatan oshishi kuzatiladi.

Ikkala guruh kurashchilarida maxsus ish qobiliyati jarayoni butun musobaqa oldi bosqichi davomida yaxshilanishini ko'rsatdi. «A» guruhida yaxshilanish musobaqa oldi bosqichi boshiga nisbatan 2,5% ni ($R>0,05$), «V» guruhi kurashchilarida esa 0,9% ni ($R>0,05$) tashkil etdi.

Tekshiruvlarda qatnashgan kurashchilarning maxsus ish qobiliyati MKBning birinchi uch kunida musobaqa oldi bosqichi boshiga nisbatan bir oz pasayishi kuzatiladi (fon ko'rsatkichlar sifatida musobaqa oldi bosqichi tugagan paytdagi ma'lumotlar qabul qilingan). E'tirof etish joizki, tekshirilayotgan kurashchilar guruhlarida maxsus ish qobiliyati kurashchilarning pasayish darajasi bir xil emas. «A» guruhida yomonlashish 7,1% ni ($R>0,05$), «V» guruhida esa 12,7% ni tashkil etdi.

Bu, ehtimol, shunga bog'liqdirki, tekshirilayotgan guruhlar sportchilari uchun turnir vaqtida ularning jismoniy tayyorgarligini ma'lum bir darajada saqlab turishga qaratilgan mashg'ulot yuklamasi

bilan bog‘liq qiyinchiliklar organizmning psixik va energiya ta‘minoti tizimlariga yuqori talablar qo‘ygan bo‘lishi mumkin.

«A» va «V» guruhlarida MKBda maxsus ish qobiliyatining pasayishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. «V» guruhida maksimal darajada pasayish beshinchi kunda aniqlandi, bu 11,8% ni ($R < 0,05$) tashkil qildi, ayni paytda «A» guruhida ChK ko‘rsatkichining 3-kunda yomonlashishi 6,2% ni ($R > 0,05$) tashkil qildi. Bu, hammasi, shu bilan tushuntiriladiki, musobaqalar o‘tkazilish davrida sportchilar bajaradigan katta yuklamalar organizmning energetik va psixik zahirasining «jadal» tugashiga olib keladi va, oqibatda, musobaqadan keyingi bosqichning birinchi kunlarida funkstiyalarning tez tiklanishi sodir bo‘ladi. Bu «V» guruhi sportchilarida yaqqol namoyon bo‘ldi.

Ikkala guruh kurashchilari maxsus ish qobiliyati ko‘rsatkichlarining keyingi jarayoni bir tomonlama o‘zgarishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, tayyorgarlik bosqichlarida maxsus ish qobiliyatini tekshirish natijalari tahlili ikkala kurashchilar guruhlarida butun MKB davomida yomonlashishni, faqat 8-9-kunlarda bir oz yaxshilanishini aniqladi.

Panja dinamometriyasi ma‘lumotlarini ham tahlil qilish qiziqish uyg‘otadi.

2.3. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILAR MAXSUS TAYYORGARLIKLARI KO‘RSATKICHLARINING TIZIMLARARO KORRELYASTION BOG‘LIQLIKLARI TUZILMASI

Kurashchining musobaqa faoliyati jismoniy va psixik sifatlarga yuqori talablar qo‘yadi. Ular ayrim sifatlar va tizimlar orasida ma‘lum bir ierarxik munosabatlarga asoslangan dinamik tuzilmani tashkil etadi.

Mashqlanganlikning turli bosqichlarida har xil mashg‘ulot va musobaqa ta’sirlari ostida uning ayrim tarkiblar orasidagi o‘zaro bog‘liqliklari, boshqacha aytganda, mashqlanganlik tuzilmasi o‘zgaradi. Kurashchilar maxsus tayyorgarliklari ko‘rsatkichlarining tizimlararo korrelyastion bog‘liqliklari tuzilmasini tekshirish natijalari tahlili shuni ko‘rsatadiki (5-jadval), MKB oxirida ahamiyatli bog‘liqliklarning umumiy soni ancha kamaydi. JHFK ko‘rsatkichlari o‘zaro yuqori darajadagi qiymatlarga ega. Biroq bu ko‘rsatkichlarning

umumiy va maxsus ish qobiliyatini tavsiflovchi tarkiblar bilan o‘zaro bog‘liqligi deyarli yo‘q.

Yuklamagacha YuQCh kattaligi eng axborotli hisoblanadi va psixofiziologik ko‘rsatkichlar (KA - $r=-0,498$, $P<0,05$) bilan ham, ChK ($r=-0,790$, $P<0,01$) hamda umumiy ish qobiliyatini ko‘rsatkichi bilan ham (KMIQ - $r=-0,682$, $P<0,01$) o‘zaro bog‘liq. Undan tashqari, yuklamadan oldin va keyin YuQCh hamda kurashchi vazni orasida o‘zaro ijobiy bog‘liqlik aniqlandi ($r=0,728$, $P<0,05$), bu tana og‘irligi ortiqcha bo‘lganda u organizmning maxsus faoliyatga nisbatan reakstiyasiga salbiy ta‘sir qilishidan dalolat beradi.

FChK va KMIQ orasidagi ishonchli o‘zaro bog‘liqlik ($R<0,01$) maxsus ish qobiliyati darajasi bilan yaqindan o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatdi.

MKBda maxsus mashqlanganlikning tizimlararo korrelyastion bog‘liqliklari tuzilmasini tekshirish natijalari tahlili shuni e‘tirof etishga asos bo‘la oladiki, kurashchilar tomonidan ushbu bosqichda qo‘llaniladigan faol dam olish xuddi shunday samaraning namoyon bo‘lishiga, ya‘ni tarkiblar gomogenligining oshishiga yordam beradi. Demak, organizm butun funkstional tizimlarining yuqori darajadagi zo‘riqishi bilan ajralib tutuvchi musobaqa faoliyati tugagandan so‘ng dam olish zarur. Odatda, kurashchilar tayyorlash amaliyotida bu davrning davomiyligi uch kundan besh kungachani tashkil etadi. Biroq bizning shaxsiy tadqiqotlarimiz va boshqa mualliflarning ishlari shundan dalolat beradiki, organizm asosiy funkstiyalarining tiklanishi MKBning taxminan 8-chi kunida sodir bo‘ladi. Boshqacha aytganda, MKBning 7-8-kularida kurashchi taklif qilinayotgan katta hajmdagi va shiddatli mashg‘ulot yuklamasini muvaffaqiyatli bajarishga tayyor bo‘ladi. Bu, o‘z navbatida, mashg‘ulot jarayoni samaradorligining oshishiga yordam beradi. Hajmi va shiddatiga ko‘ra kichik mashg‘ulot yuklamalarining ertaroq (MKBning 3-chi, 5-chi kunida) qo‘llanilishi tarkiblarning gomogenligida hali etarlicha to‘liq shakllanib ulgurmagan bog‘liqliklarning buzilishiga olib keladi.

5-jadval

Musobaqadan keyingi bosqich oxirida bevosita musobaqalardan oldin kurashchilar maxsus mashqlanganligining tizimlararo korrelyastion bog‘liqliklari tuzilmasi

		1	2					8	0	11	12	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6
.	Nat ija																	547							
.	FH (ga cha)			70	76	62	78	22								539									
.	F (ga cha)				90	44	86	03								639		80							
.	K (ga cha)					79	17	22								576									620
.	FQ (ke yin)						53	79		49 9		501				517									
.	F (ke yin)							99			698	708				529									592
.	K (ke yin)											550			507	532	632		80						
.	TE Q (ga																91			99					

	cha)																								
.	TE Q (ke yin)								16										87	85					
0.	TE Q (far q)														507										
1.	Tre mo r (ga cha)										16														
2.	Tre mo r (ke yin)																					567			
3.	Tre mo r (far q)																	590							11
4.	To mir uris hi (ga													39	27	498							90		682

	cha)																														
5.	To mir uris hi (ke yin)														19										796	777					
6.	To mir uris hi (far q)																										510				
7.	KA (ga cha)																										847				
8.	KA (ke yin)																										94				
9.	KA (far q)																										663				
0.	Vaz n																										450	525	594	501	
1.	30 m ga yug uris h																														

2.	Tortilis h																								
3.	Dinamo metriya																								586
4.	Abd test i																								68
5.	KM IQ																								
6.	PW C17 0																								

Bizningcha, MKBning 7-8-chi kunlaridan keyin katta hajmdagi va yuqori shiddatli mashg‘ulot mikrostikllarining oqilona qo‘llanilishi kurashchi maxsus mashqlanganligining tizimlararo bog‘liqliklari buzilishiga olib keladi va yanada yuqori funkstional darajada yangi o‘zaro bog‘liqliklarning hosil bo‘lishi uchun shart-sharoitlar yaratadi. Fikrimizcha, bu sportchi tomonidan eng yuqori mashqlanganlik darajasiga erishish vaqtini aniq boshqara olish imkonini beradi, chunki «kuchli» mikrostikllarning yuqori yuklamalari, go‘yoki oldingi mashg‘ulot samarasini tenglashtirgan holda ish qobiliyati darajasining vaqtinchalik pasayishiga olib keladi.

2.4. KURASHCHILARNING MUSOBAQADAN KEYINGI TAYYORGARLIK BOSQICHINI TUZISH METODIKASI

Tekshirilayotgan kurashchilar ikkita guruhga: tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Bu hamma sportchilar musobaqa taqvimiga muvofiq musobaqalarda ishtirok etdilar.

Musobaqalar tugagandan so‘ng nazorat guruhiga kiruvchi kurashchilar MKBning an‘anaviy variantidan foydalandilar. Musobaqalardan so‘ng birinchi ikki kunda bu guruh sportchilari sust dam oldilar, 3-4-kunlarida sport o‘yinlarini (futbol, voleybol, kurash) qo‘lladilar. MKBning 6-kunida nazorat guruhi sportchilari katta hajmdagi va shiddatli mashg‘ulotlarni bajarishga kirishdilar.

Tajriba guruhini tashkil etgan kurashchilar 7-8 kun davomida 6-jadvalda berilgan MKB variantidan foydalandilar. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, butun MKB mobaynida kichik mashg‘ulot yuklamasi qo‘llanilgan.

Bunda bu bosqichda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishi va ixtisoslashganligida farqlar bor edi.

MKBning birinchi uch kunida yuklama yo‘nalishi kompleks xususiyatga ega bo‘lib, u UJT darajasini saqlab qolish uchun jismoniy mashqlarning qo‘llanilishini nazarda tutgan edi. Bunda ixtisoslashmagan vositalar hajmi 95% ni, ixtisoslashgan vositalar hajmi 5% ni tashkil qildi.

MKBning keyingi kunlarida (4-kundan 6-kungacha) mashg‘ulot yuklamasi aerob yo‘nalishga ega bo‘ldi, bunda ixtisoslashgan vositalar ulushi 10% gacha oshdi. Kurashchilar tayyorgarligida bu kunlarda turli xil tiklanish tadbirlari (sauna, massaj va boshq.), sport o‘yinlari (futbol, kurash), sekin yugurish, og‘irliklar bilan mashqlar, har xil gimnastika

mashqlari katta o‘rin egalladi. Navbatdagi tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldingi kunlarda (7-kundan 8-kungacha) mashg‘ulotlar yo‘nalishi aralash (aerob-anaerob) xususiyatga ega bo‘ldi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushining ortib borishi

cheklanib qoldi va bu kunlarda ularning hajmi umumiyga nisbatan 30% ni tashkil qildi. Yuqorida aytib o‘tilgan mashg‘ulot vositalaridan tashqari, bu erda maksimalga nisbatan 60-70% dan iborat tezlik bilan 150-300 m masofalarga yugurish qo‘llanildi, kurashchilar mashg‘ulotlariga kichik shiddatli ba’zi maxsus mashqlar cheklangan hajmda kiritildi.

6-jadval

Musobaqa siklikdan keyingi bosqichda qo‘llaniladigan yuklamalar rejasi

Sikl kunlari	Yuklamalar xususiyati			
	Shiddati	Yo‘nalishi	Mashg‘ulotlarning ixtisoslashganligi (ixtisoslashmagan)	Qo‘shimcha vositalar
1-kundan 3-kungacha	Kichik	Kompleks (hamma harakat sifatleri)	Ixtisoslashmagan vositalar - 95% Ixtisoslashgan - 5%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
4-kundan 6-kungacha	Kichik	Aerob	Ixtisoslashmagan - 90% Ixtisoslashgan - 10%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
7-kundan 8-kungacha	Kichik	Aralash (aerob-anaerob)	Ixtisoslashmagan - 70% Ixtisoslashgan - 30%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari

MKB uchun qo‘shimcha vositalar: vitaminlashtirish, sauna, massaj, har xil fizioterapiya muolajalarining kiritilishi umumiy hisoblanadi.

Katta hajmdagi mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin nazorat (MKBning 4-kunida) va tajriba guruhlarida (MKBning 8-kunida) test yo‘li bilan musobaqa faoliyatini samarali bajarishga bo‘lgan tayyorgarlikning korrelyastion tuzilmasi aniqlandi.

Tajriba natijalari quyidagi xulosalarga kelishga imkon beradi.

Nazorat va tajriba guruhlarini tarkibiga kiruvchi kurashchilarda maxsus mashqlanganlikning tizimlararo korrelyatsion bog'liqliklari tuzilmasida katta farqlar aniqlandi.

Asosiy farqlar korrelyatsion bog'liqliklar sonida va ularning xususiyatida aks etdi. MKBning beshinchi kunida maxsuslashgan mashg'ulot yuklamalariga kirishgan nazorat guruhi sportchilarida korrelyatsion o'zaro bog'liqliklar soni ancha kam va psixofiziologik ko'rsatkichlar hamda UJT, maxsus va umumiy ish qobiliyatini tavsiflovchi tarkiblar orasida bog'liqliklar deyarli yo'q.

Biz buni shunday tushuntirishimiz mumkinki, organizmga stress kabi ta'sir qiluvchi musobaqa faoliyati tugagan va nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi kurashchilar uchun ixtisoslashtirilgan mashg'ulot ishi boshlangan vaqt oralig'i organizm asosiy funktsiyalarining ish qobiliyatini tiklab olish uchun aniq etarli emas. Nazorat guruhi kurashchilari tomonidan musobaqada qatnashgandan so'ng 5-kunda qo'llaniladigan «o'rtacha» kattalikka ega mashg'ulot yuklamasi sportchilar organizmiga «katta» yuklama singari ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, bu davrda qo'llaniladigan «o'rtacha» yuklamalar ham organizmning hali tiklanib ulgurmagan funktsiyalarini qiyin ahvolga solib qo'yadi. Bunday vaziyat nazorat guruhi kurashchilarida kuzatildi. Buni mashg'ulot mikroostiklidan so'ng o'tkazilgan test natijalari ham tasdiqlaydi (**1-rasm**).

Mashg'ulot mikroostiklidan keyin o'tkazilgan testlash natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi kurashchilari organizmining asosiy funktsiyalari tiklanib ulgurmagan sharoitda bajariladigan maxsuslashgan yuklama ularda asab jarayonlari kuchi qo'zg'aluvchanligining yanada ko'proq qiynalishiga olib keladi.

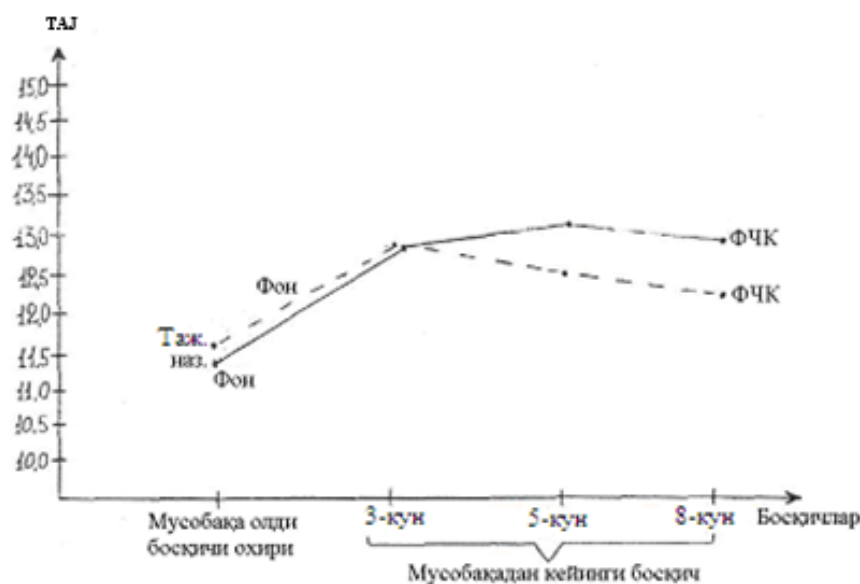
Nazorat va tajriba guruhlarini tarkibiga kiruvchi kurashchilarni testlash natijalari quyidagilarni ko'rsatdi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi oxirida va MKBning 3-kunida o'tkazilgan birinchi ikkita o'lchashlar ikkala guruh kurashchilarining maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari darajasida va jarayonida tuzilishi va dinamik tavsiflari musobaqa faoliyatiga o'xshash bo'lgan ishonchli farqlar mavjudligini ko'rsatmadi ($R > 0,05$). Maxsus vositalardan foydalangan holda hajmi va kattaligi o'rtacha bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini bajarishdan oldin o'tkazilgan

navbatdagi testlash nazorat guruhida MKBning 5-kunida, tajriba guruhida esa 8-kunida o'tkazildi. Bu erda kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlari darajasida ishonchli farqlar ($R < 0,05$) aniqlandi. Bu shundan dalolatki, maxsus ish qobiliyati darajasi nazorat guruhi tarkibiga kirgan kurashchilarga nisbatan ancha yuqori bo'lgan tajriba guruhi kurashchilari mashg'ulot mikrostikli ni ancha qulay sharoitlarda boshlaydilar.

Maxsus ish qobiliyati darajasini yakuniy testlash mashg'ulot mikrostikli tugashi bilan, ya'ni nazorat guruhida MKBning 13-kunida, tajriba guruhida 19-kunda o'tkazildi. Testlashdan oldin sportchilarga dam olish kuni berildi. Aniqlanishicha, maxsus ish qobiliyati darajasidagi farq ikkala guruh o'rtasida yanada katta qiymatga ega kattaliklarga borib etdi. Farazimizcha, bu tajriba guruhi kurashchilarining biz ishlab chiqqan MKBni tuzish variantidan foydalanishlari natijasida mashg'ulot yuklamalarining ular organizmiga katta samara bilan ta'sir qilganligiga bog'liq.

Pedagogik tajriba natijalari MKBda kurashchilarning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarini musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi organizmning asosiy funkstiyalari tiklanib bo'lgan holatda boshlash zarur ekanligi to'g'risidagi farazimizni tasdiqlaydi. Bunda sportchilar ishtirok etgan musobaqaning ekstremallik darajasini e'tiborga olish zarur. Musobaqalar miqyosi qancha yuqori bo'lsa, MKB davri shuncha uzoqroq davom etishi kerak. Bu erda ixtisoslashmagan yuklamalar ko'proq qo'llaniladi.



1-rasm. Tayyorgarlik bosqichlarida tajriba va nazorat guruhlari kurashchilarining maxsus ish qobiliyatlari jarayoni.

Tajriba guruhi kurashchilari O‘zbekiston chempionatida 2 ta birinchi o‘rinni va 2 ta ikkinchi o‘rinni, nazorat guruhi sportchilari esa 1 ta birinchi va 2 ta uchinchi o‘rinlarni egalladilar. Tajriba guruhi kurashchilarining musobaqalardagi chiqishlari natijalari ishlab chiqilgan musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichini tuzish varianti samarali ekanligidan dalolat beradi.

Olib borilgan tadqiqotlar va olingan natijalar asosida kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichdagi mashg‘ulot mashqlari shkalasi ishlab chiqildi (7-jadval).

7-jadval

Musobaqadan keyingi siklda mashg‘ulot mashqlari shiddati shkalasi

Mashqlarning nomi	Bajarilish xususiyatlari	YuQT min/zarb a	Ballarda shiddat
Yugurish, suzish, arqonda sakrash	Tezlanishlarsiz sekin sur‘at	120-130	1
Og‘irliklar bilan mashqlar	Kichik og‘irlik, harakatlar tezligi va sur‘ati o‘rtadan yuqori emas		

Yugurish, suzish, imitastiya mashqlari	O‘rtacha sur‘at, qisqa muddatli tezlanishlarga ruxsat beriladi	135-145	2
Og‘irliklar bilan mashqlar (imitastiya mashqlari bilan birga)	Har xil vazndagi og‘irlik bilan harakatlarning yuqori tezligi va sur‘ati		
Futbol	O‘rtacha sur‘at		
kurash	O‘rtacha sur‘at	140-150	3
Arqonda sakrash	Yuqori sur‘at, tezlanishlar, qo‘shaloq aylanishlar		
Sherik bilan olishuvni imitastiya qilish	O‘rtacha sur‘at, qisqa muddatli tezlanish mumkin		
Maneken bilan mashqlar	O‘rtadan yuqori sur‘at		
Futbol	Yuqori sur‘at, musobaqa metodi	140-150	3
Sherik va maneken bilan mashqlar	Tezlanishlar bilan o‘rtacha sur‘at		
Suzish	Maksimal sur‘at, musobaqa yoki oraliqli metod	150-160	3
kurash	Yuqori sur‘at, musobaqa metodi		
Qopda mashqlar	O‘rtacha sur‘at		
Sherik bilan mashqlar	Texnikani takomillashtirish, o‘rtacha, ba‘zan yuqori sur‘at		
Yugurish	1000-3000 m masofa, musobaqa metodi, nazorat me‘yorlarini topshirish	130-140	2

2.5. Ikkinchi bob bo‘yicha xulosa

Muammoni nazariy fikrlash va tajriba ishlarini umumlashtirish quyidagi xulosalarni e‘tirof etish imkonini berdi:

1. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, mutaxassislar bilan suhbatlar, pedagogik kuzatuvlarning ko‘rsatishicha hozirgi kunda yuqori malakali yakkakurashchilarning musobaqa oldi va musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarini o‘rganishga bag‘ishlangan ishlar soni juda ko‘p.

Yukori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi uchta asosiy bosqichlardan tashkil topadi (musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlar).

Kurashchilar jismoniy, funkstional, psixik ko'rsatkichlarining tiklanish jarayoni masalalari juda kam tadqiq qilingan, shuningdek, bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng yakkakurashchilarda tiklanish metodikasi ishlab chiqilmagan.

2. Anketa so'rovi va pedagogik kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosaga kelish imkonini beradi:

- so'ralgan murabbiylarning 100% hozirda mavjud bo'lgan ko'p siklli tayyorgarlikda kurashchilar tomonidan bajarilgan musobaqa yuklamalarini e'tiborga olgan holda ularni musobaqadan keyingi bosqichlarda tiklanishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish zarur, deb hisoblaydi;

- so'ralgan murabbiylarning 22% musobaqadan keyingi bosqichlarda sust dam olishni afzal ko'radi, 78% murabbiylar faol dam olish tarafdori bo'lganlar, bunda ular ertalabki sayr hamda sport o'yinlarini ustun qo'yganlar;

- kurashchilar maxsus ish qobiliyatining tiklanish jarayonini musobaqadan keyingi bosqichlarda samarali tiklanish vositalari hamda metodlaridan foydalangan holda tezlashtirish mumkin, bu navbatdagi musobaqa oldi bosqichiga o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirishga imkon beradi.

3. Tadqiqotlarda aniqlanishicha bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlari bir tekis kechmasligi, organizm turli xil tizimlarining fazoli va geteroxron tarzda tiklanishi bilan tavsiflanadi.

Ko'rish analizatori orqali axborotni qayta ishlash tezligi ko'rsatkichi (S) «A» guruhi kurashchilarida MKBning uchinchi kunida 5,9% ga ($R < 0,05$) kamaydi, «V» guruhi kurashchilarida esa fon ko'rsatkichlarga nisbatan 18,4% ga ($R < 0,01$) oshdi. Musobaqalardan keyingi 7-8 kunda ikkala guruhda «S» ko'rsatkichi oshdi: «A» guruhi kurashchilarida fonga nisbatan 5,6% ga ($R > 0,05$), «V» guruhi kurashchilarida 27,8% ga ($R < 0,01$) ortdi.

Ikkala guruh kurashchilarining MKBdagi maxsus ish qobiliyati jarayonini tekshirish natijalari uning butun bosqich davomida bir tomonga yomonlashib borishini aniqlab berdi. Masalan, «A» va «V»

guruhlarida musobaqalardan keyin 7-8 kunga kelib yomonlashish fon ko'rsatkichlarga nisbatan mos ravishda 6,8% va 15,2% ni tashkil etdi.

4. MKBda maxsus mashqlanganlikning tizimlararo bog'liqliklari tuzilmasini tekshirishning korrelyastion tahlili natijalari shuni e'tirof etishga imkon beradiki, kurashchilar tomonidan ushbu bosqichda qo'llaniladigan faol dam olish xuddi o'shandek samaraning namoyon bo'lishiga, aynan tarkiblar gomogenligining oshishiga yordam beradi. Demak, organizmning butun tizimlarining yuqori darajadagi zo'riqishi bilan ajralib turuvchi musobaqa faoliyati tugagandan so'ng dam olish zarur. Odatda, kurashchilarni tayyorlash amaliyotida bu davrning davomiyligi 3 dan 5 kungachani tashkil etadi. Biroq shaxsiy tadqiqotlarimiz dalolat beradiki bunda, organizm funkstiyalarining tiklanishi MKBning taxminan 8-kunida sodir bo'ladi. MKBning 7-8-kunida kurashchi murabbiy taklif etayotgan katta hajmdagi va shiddatli yuklamani muvaffaqiyatli va samarali bajarishga tayyor bo'ladi, bu, o'z navbatida, umuman mashg'ulot jarayoni samaradorligining oshishiga yordam beradi. Katta hajmdagi va shiddatli mashg'ulot yuklamalarini erta (MKBning 3-chi, 5-chi kunlarida) qo'llash tarkiblarning hali etarlicha to'liq shakllanib ulgurmagan bog'liqliklarining hamda gomogenligining tuzilishiga olib keladi.

5. Kurashchilar tayyorgarligining tizimlararo va guruhlararo korrelyastion ko'rsatkichlari jarayoni tahlili shuni ko'rsatdiki, bog'liqliklar soni MKBning 8-kunida kamayadi va musobaqa oldi bosqichi boshidagiga o'xshash korrelyastion tuzilmaga ega bo'ladi, faqat test bajarilgandan keyin YuQCh ko'rsatkichining «1 min. tikl. so'ng YuQCh» ko'rsatkichi bilan bog'liqligi yo'qolganligi kuzatiladi, biroq bunda irg'itishlar soni va YuQCh orasida o'zaro bog'liqlik ($r=0,51$) namoyon bo'ladi.

Nazorat va tajriba guruhleri kurashchilarida maxsus mashqlanganlikning tizimlararo korrelyastion bog'liqliklari tuzilmasida katta farqlar aniqlandi.

Asosiy farqlar korrelyastion bog'liqliklar soni va ularning xususiyatida aks etadi. Masalan, maxsus mashg'ulot yuqlamalariga MKBning beshinchi kunida kirishgan nazorat guruhi sportchilarida korrelyastion o'zaro bog'liqliklar soni ancha kam va psixofiziologik ko'rsatkichlar hamda UJT, maxsus va umumiy ish qobiliyatini tavsiflovchi tarkiblar orasida bog'liqlik deyarli yo'q.

6. Pedagogik tajriba natijalarni kurashchilarning MKBdagi maxsus mashg'ulotlarini organizmning asosiy funkstiyalari tiklangan sharoitlarda boshlash lozimligi to'g'risidagi farazni tasdiqlaydi va musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlarini oshirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodika yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotlaydi.

III-BOB. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILARGA TURLI TIKLANISH VOSITALARINI QO`LLASHNING ILMIY ASOSLARI

3.1 KURASHCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

Mashg‘ulot tiklanish - o‘zaro bog‘langan yagona jarayondir. Mashqlanganliqning o‘tib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetiq sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo‘ladi. Tiklanish bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta‘minlash tizimini energetiq 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.

Nagruzqa ogirligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to‘planishi har hil muddatlarda sodir bo‘ladi (maksimal shiddatdagi nagruzqadan so‘ng 7-9 kungacha).

Sogliqqa zarar etqazmay, mashg‘ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologiq, ruhiy, pedagogiq) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo‘ladi.

Bunda pedagogiq vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar qo‘p yillik tayyorgarligining hamma bosqishlarida nagruzqa hamda dam olishning oqilona uygunligini belgilab beradi.

Tiklanishning pedagogiq vositalari

Tiklanishning pedagogiq vositalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. mashg‘ulotni oqilona rejalashtirish, nagruzqaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda mahsus vositalarining zarur uygunligi; mashg‘ulot va musobaqa mikro, mezo va makrosikllarini oqilona tuzish, nagruzqalarning to‘lqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzqalar, ish va dam olishni to‘gri uygunlashtirish, mahsus tiklanishi mikrosikllarini kiritish, o‘rtaga tog sharoitlaridagi mashg‘ulotdan foydalanish;

2. toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida mashg‘ulotini tuzish;

to'laqonli alohida badan qizdirish va mashg'ulot vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ullotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shshish uchun mahsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaraish va h.k.

Tiklanishning tibbiy-biologiq va farmakologiq vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. salomatliqni baholash va hisobga olish; joriy funktsional holat to'grisida ekspress nazorat tartibidagi ahborot;
2. biologiq qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
3. dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologiq vositalar kompleksini qo'llash;
4. fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
5. o'rtacha tog sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriy kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli hildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologiq boglanishlar, yuqori darajada biologiq qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi.

Yuqori darajadagi biologiq qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

1. energetiq ta'sir etish dori-darmonlari (qarnitinhlorid, panangin, glyutamin kislota, kaltsiy glitserofosfat, kaltsi laktat, litsitin, aminolon);
2. adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);
3. qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar qo'rini shidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologiq ta'siriga qo'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutahassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqazo etadi. Hozirgi paytda mutahassislar turli farmakologiq dori-darmonlarni "Aerovit", "Deqamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologiq qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechene, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bogliq holda quriladi:

1. Dori-darmonlarni mashg'ulot davrlari bo'yicha (o'tish, tayorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayorgarlik davrida qo'llash.

2. Mashg'ulot miqrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli shemasi.

3. O'rtacha tog sharoitlarida tayorgarlikning o'ziga hos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzqa oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasi qo'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayorgarlik bosqishida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan mahsus pedagogiq vazifalarni hal etish:

1. Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

2. 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 mutahassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda mashg'ulot jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali mashg'ulot 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'zgaluvchanligini qamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiqtirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur.

Uyqudan oldin honani shamollatish foydalidir. Qulay boʻlgan oʻrinda uhlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yahshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uhlashga halakit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypok kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qoʻyish zarur.

Koʻrsatib oʻtilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda mediqamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak mashgʻulot va h.k. qoʻllaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologiy dori-darmonlar qoʻllaniladi:

1. Valeriana - gipotalamusga ta'sir qoʻrsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir qoʻrsatmaydi.

2. Valokordin - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qoʻllaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir koʻrsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshqlar qoʻllaniladi.

Bellashuv oʻrtasidagi tanaffusda massaj

Agar mashgʻulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan oʻrganib kelingan va u keng tarqalgan boʻlsa, bevosita bellashuvlar oʻrtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha oʻrganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar oʻrtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining koʻp marta oʻzgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakab turnir vaziyati va ruhiy zoʻriqish sharoitlarida sekundantlik qilish, qoʻpincha esa birinchi tibbiy yordam koʻrsatish hamda tiklanishga koʻmaklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutahassislar tomonidan (V.A.Geselevich, G.K.Bakushev, I.E.Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari shemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan soʻng kurashchi stulga oʻtiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, boʻshashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo`li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko`tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo`llarni bo`shashtirishga esa ularga gorizontal 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 qamaridan massaj qilishni boshlash lozim.

Asosiy usullari - yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo`llab bajariladi (qo`l qaftlari 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, qo`ndalangiga bitta yoki ikkita qo`l bilan to`htovsiz uqalash qo`llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzqani 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`prok shishadi. Bu ko`pincha keskin ogriqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so`ng, ayniqsa, qo`prok vaznni yo`qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, ham harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo`llarni massaj qilishdan so`ng (vaqt etarli bo`lgan takdirda) 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

Keyin o`ppqalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo`shashtirilgan Ikkala qo`llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga qo`taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo`llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shahsdan katta bilim, har tomonlama tayorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o`zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy sekundant ikkinchi massajchi bo`lishi mumkin. U bir vaqtning o`zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to`grisida ko`rsatmalar beradi va h.k.

Funksional 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, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G.Qadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmok shovqini, barglarning, yomgirning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo`llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo`rikishni qamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalgitadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish honalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmiq) musiqa ostida bo`shashish va turli hil nafas olish mashqlarini o`tkazish mumkin. Shahsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida, kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg`ulot mashg`ullotlari o`rtasida sportchilar o`rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak mashg`uloti, ruhiy terapiya bilan birga qo`shib olib borish ham mumkin.

3.2 TIKLANISHNING RUHIY-PEDAGOGIQ VOSITALARI

Har bir murabbiy etarli darajada psiholog bo`lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo`lishi hamda zo`riqishli mashg`ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Ruxiy tayyorgarlik. Bu axloqiy, estetik, irodaviy va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. U kurashchilarning mashg'ulotlar

paytida hamda musobaqa jarayonida va shuningdek shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi.

Ruxiy tayyorgarlik kurashchining ongli xatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo'ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to'g'ri namoyon bo'lishidagi asosiy narsa, bu kurashchida qat'iylik, barkamol axloq, g'urur va odillik sifatlarining mavjudligidir. Mashg'ulotlar jarayonida kurashchilar ongida ustoz va shogird o'rtasida o'zaro hurmat, milliy sport turlariga mehr, do'stlik va jipslik, Vatan va millatga muhabbat, faxr-iftixor, axloqan poklik, fidoyilik kabi fazilatlarini tarbiyalab borish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining irodaviy tayyorgarligi mashg'ulotlar jarayonida, kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishda qaratilgan xatti-harakatlaridan tashqari, uning mehnat qilish, o'qish vajamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko'rinadi. Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z qatta ta'sir qo'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogiq 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, murabbiy, vrach, psiholog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mehanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir qo'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish qo'prok to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir qo'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir qo'rsatishni qo'llayotib, pedagogiq va sport ahloki masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutahassislar hamda hizmat ko'rsatuvchi hodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuqsak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashg'uloti (RMB) va ruhiy mushak mashg'ulotsi (RMM) ko'rinishidagi autogen mashg'ulot (AM) o'z-o'zini boshqarishning

ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMM faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogiq vositalar hamda tiklanish uslublarni qo'llash har hil vazifalarni hal etadi.

Tayorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi;

1. dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish;
2. RMM ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtiq suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot nagruzqalari jarayoni hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtiq tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan boglanishi lozim.

RMM ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikga ega. Ular psiholog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ullotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'gridan-to'gri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qo'llanilishi mumkin. RMM seansida 10 minutliq dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish qo'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uhlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtiq samara beradi. URMM ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi. Suhbatlar mavzusi tayorgarlik bosqishi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi. Psiholog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanliq" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida

muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'grisida kundalik ahborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning hatti- harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yahshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shahsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblandi.

Ruhiy-pedagogiq uslublar fizioterapevtiq 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 qo'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, qo'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yigilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yigilishlar o'quv-mashg'ulot yigini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yakinlashgan 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 havaskorliq 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 bogliq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zgaluvchanliqni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir hil vazn toifasida qatnashadigan, katta vazni yo'qotayotgan sportchilarni bitta honada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shahsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan 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 tayorgarlik bosqishi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favkulotda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganliq darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqishda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayorgarlik bosqishida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yiriq musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'hshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan habardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi maglubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliqlari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutahassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'rikish 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-pedagogiq vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham qatta 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 murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi - kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fiqrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zgalishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa qo'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 murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fiqrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakab 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 tayorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psiholog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

3.3 Uchinchi bob bo'yicha xulosa va amaliy tavsiyalar

Barcha tiklanish vositalaridan foydalanishning optimal shakli - bu ulardan bir nechtasini izchil va parallel tarzda yagona kompleks muolajada qo'llashdir. Bunday yondashuv bir nechta vositalarning maxsus yo'naltirilgan ta'sirlarining o'zaro harakatlari hisobiga ularning umumiy ta'siri samaradorligini oshiradi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, tiklanish va ish qobiliyatini rag'batlantirish vositalarining qo'llanilishi faqat toliqishni kamaytirishga, tiklanish jarayonlarining kechishini tezlashtirishga, ish qobiliyatini oshirishga qodir bo'lgan zararsiz muolaja emas. Har bir muolaja o'z-o'zidan organizmga qo'shimcha yuklama bo'lib hisoblanadi, organizmning turli xil funkstional tizimlariga ma'lum bir talablar, ko'pincha juda katta talablar qo'yadi. Buni e'tiborga olmaslik

teskari holatga - toliqishning kuchayishiga, ish qobiliyatining pasayishiga, moslashuvchanlik jarayonlari kechishining buzilishiga va boshqa salbiy reakstiyalarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin (V.I.Golest, 1987; V.N.Platonov, 1997).

Sportchilar ish qobiliyatini mashg‘ulot yuklamasi boshlanishidan avval oldindan rag‘batlantirish ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Bunda ishda asosiy ishtirok etuvchi funkstional tizimlarning faoliyati faollashtiriladi, uning hajmi va shiddati oshiriladi. Tezlik-kuch imkoniyatlarini oshirishga, koordinastion qobiliyatlar, texnik-taktik mahoratning eng murakkab elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar dasturlarini bajarishdan oldin tiklanish vositalaridan bunday foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining mas‘uliyatli startlarda qatnashishidan oldin ushbu yo‘nalish imkoniyatlaridan foydalanish ayniqsa samaralidir. Mashg‘ulot ishi jarayonida sportchilarning ish qobiliyatlarini oldindan rag‘batlantirishda eng muhimi shuki, mashg‘ulot ishi hajmi va shiddatining o‘sib borishi sportchi organizmi funkstional zahirasi tugab borishining ko‘payishiga olib keladi, bu esa, odatda, moslashish jarayonlarining samarali kechishini rag‘batlantiruvchi kuchli omil sanaladi.

IV-BOB O‘ZBEK MILLIY KURASH MASHG‘ULOTLARI USLUBIYOTI ASOSLARI

4.1- MILLIY KURASH MASHG‘ULOTLARI TUSHUNCHASI VA ULARNING AHAMIYATI

O'zbek milliy kurashi mashg'ulotlari jismoniy tarbiya va sport sohasida o'z mavqeaga ega. Ma'lumki, respublikamiz hududida milliy kurash bilan shug'ullanuvchilar va kurash zallari faoliyati boshqa sport turlariga nisbatan ko'pligi, hatto kurash mashg'ulotlarining yuqori saviyada ekanligi bilan farq qiladi.

Kurash mashg'ulotlari jarayonida quyidagi muhim vazifalar haletiladi: sog'liqni mustahkamlash; yoshlarni mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun uni jismoniy jihatdan har tomonlama umumiy va maxsus rivojlantirish, yuqori natijalarga erishish, o'zbek milliy kurashini olimpiada dasturiga kiritishga erishish namda uni yanada takomillashtirish, dunyo sport sahnidagi mavqeini mustahkamlash.

Kurash mashg'ulotlaribu shug'ullanuvchilarga ta'lim-tarbiya berish va ularni kamol toptirishning ko'p yiliik, ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy kamolotga va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgandir. Shu boisdan ham biz kurash mashg'ulotlarga shug'ullanuvchilarni tarbiyalash, ta'lim berish va rivojlantirishga qara tilgan pedagogik jarayon deb qaraymiz va bu bobda har bir tushunchani alohida ochib berishga harakat qilamiz.

Tarbiya oiladan boshlanadi va bu tarbiya ongni, xulq-atvorni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni biror maqsadga qarab shakillantirishda qaratilgan jarayondan iborat bo'ladi. Chunki oilada beriladigan bu tarbiya jarayonida faqat bilimlar o'lashtirilib, malaka va ko'nikmalar hosil qilinmaydi, balki yosh avlodning axloqiy e'tiqodi, his-tuyg'usi, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari, harakat xususiyatlari kamolga yetkaziladi.

Kurash texnikasining mohiyati eng samarali maxsus harakat amallaridan, kurashning usullaridan maqsadga muvofiq foydalanishdan, kurashchining musobaqalar paytida o'z irodaviy va jismoniy sifatlari hamda kuch va qobiliyatlaridan muvaffaqiyatga erishish uchun oqilona foydalanishdan iboratdir.

Bir xildagi sharoitlarda eng yaxshi natija beradigan va sportchining kam kuch sarflashini talab etadigan texnika yaxshi va ancha mukammal texnika deb tan olinishi kerak.

Taktika-bu ayrim harakatlar yoki kurashni va umuman, musobaqani olib borish uslubidir. Kurashchining kurashish vaqtida texnikani, usullarni, harakat yoki kombinatsiyalarni qo'llash uslubi.

Sportchi kurash vaqtida kurashish texnikasidan maqsadga muvofiq foydalanish bilan harakatlar taktikasida takomillashib boradi. Chunki u bu jarayonda o'zining barcha malaka, ko'nikmalarini hamda aqliy qobiliyatini qo'llaydi, bular esa o'z navbatida raqib ustidan g'alabaga erishishga qaratilgan bo'ladi. Mashg'ulotlar mobaynidagi bu xatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yo'lidagi turli qiyinchiliklar va to'sidlarni yengish bilan bog'langan.

Bu qiyinchiliklar va to'siqlar quyidagilardan iborat:

1. eng muhim fazilatlarni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus yuklama mashqlarga oid qiyinchiliklar;

2. texnikaning nozik tomonlari va og'riq sezgilarini egallab olish bilan bog'liq boigan texnik-taktik tayyorgarlikdagi qiyinchiliklar

3. kurash sharoitida taktik harakatlarni tez tahlil q'sh va utrmmlashtirish, raqibiga o'zining harakatlar rejasini majburan qabul qildirish, uning liiyatlarini payqab olib, tezlik bilan unga qarshi qaror qabul qilish hamda uni kurasha turib amalga oshirish zarurati bilan bog'liq qiyinchiliklar;

4. musobaqalar vaqtida yuz beradigan kutilmagan vaziyatlar va kurashchini yanglishtiravchi omillar bilan bog"liqbo'lgan qiyinchiliklar.

Biror maqsadga qaratilganlik, mustaqillik va tashabbuskorlik, mehnatsevarlik, oz kuchiga ishonch, ishida diqqatning barqarorligi kabilar esa kurashchining irodaviy sifatlari hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik butun mashg'ulotlarda, muayyan biror-bir kurashda va umuman musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga moyil qiladi. Shuning uchun ham musobaqalarga ruhiy tayyorgarlik bu kurashchi va murabbiy bilaa birgalikda amalga oshiriladigan, his-tuyg'ularm boshqarishga, kurash vaqtida raqibning holatini tushunishga qarafilgan harakatlar texnikasi va taktikasining nozik tomonlarini hamda turli-tumanligim anglay oladigan jarayon sanaladi.

Hakamlilik va uslubiy tayyorgarlik. Tayyorgarlikning bu turi guruh rahbari, jamoalarda jismoniy va sport ishlarining tashkilotchisi va hakam bo'lib ishlash uchun zarur bo'lgan sifatlar, ko'nikma va malakalarini yanada takomillashtirishga qaratilgan. Bundan tashqari, ushbiyat sohasidagi bilim va amaliy ko'nikmalar o'zaro mashq qilishda, yakka holda yoki dars turida oid mashqni o'rganishda, bir kurashchi boshqasi bilan shug'ullanganda texnika va taktikani takomillashtirishga yordam beradi. Dars o'tuvchi bunday paytda harakatlarni yengillashtirib yoki qiyinlashtirib, ularni murabbiy uchun ham, turli raqiblar uchun ham o'zibajaradi. Mazkur usul kurashchilar mahoratining o'sishiga yordam beradi.

4.2 MILLIY KURASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

O'zbek milliy kurashi quyidagi xususiyatlari bilan e'tiborlidir:

1. harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan muloqotda yuzaga keladi;

2. bunda ulardan biri g'alabaga erishish uchun boshqasiga o'zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatlari va qobiliyatini qarama-qarshi qo'yadi;

3. usullar texnikasi va harakatlar taktikasi o'zaro mustahkam bo'lganda texnika maxsus harakat va usullarni bajara olish, taktika esa kurash tushish vaqtida texnikani qo'llash jarayoni sifatida namoyon bo'ladi;

4. harakat malakalarini shakllantirishda sosiy sifatlar-chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida usullar texnikasini va uning har xil yo'llar bilan amalga oshirishni puxta egallashni talab etadi;

5. kurashchilarning harakat faoliyati har doim o'zgaruvchi holat va sharoitlarda o'tadi; ruhiy kechinmalar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o'tib boradi;

6. raqibining harakatlarini, holatini va xatti-harakatlarini tezlik bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to'satdan paydo bo'luvchi yangi harakat va taktik vazifalarni hal etish zarurligi;

7. kurash tushish jarayonida har doim raqibining harakatlariga qarshi harakat qilish zaruriyati paydo bo'ladi, bular-raqibining hatti-harakati, qiliqlari, olishish usullari, sub'yektiv holati-qo'zg'aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi holat-musobaqa

sharoitlari, harakatlar, tomoshabinlarga nisbatan ko'rsatilgan ta'siri va hokazolar raqibi bilan kurashdagi katta jismoniy va irodaviy kuch-g'ayrat sarflash, kurash keskinligi faqat kuchli, hissiy zo'riqish bilan emas, balki ko'pincha og'riqni his etish bilan bog'langandir.

Bularning hammasi kurashchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

4.3. KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK TURLARI YOKI KURASH MASHG'ULOTLARINING TOMONLARI

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlar jarayoni har tomonlama tayyorgarlik turi bilan mustahkam bog'langan. Nazariyada ularni ba'zan kurash mashg'ulotlarining tomonlari deb ataydilar.

Ularga quyidagi tayyorgarlik turlari kiradi:

1. nazariy jihatdan umumiy va maxsus;
2. jismoniy jihatdan umumiy va maxsus;
3. texnik va taktik ruhiy;
4. hakamlik va uslubiy tayyorgarliklar.

Nazariy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik. Nazariy tayyorgarlik umumiy va maxsus bilimlar yig'indisining tarkib topish va takomillashuvini, sport mashg'ulotlarining ruhiy, jismoniy, gigiyenik, texnikaviy-taktik va boshqa qonuniyatlarini o'rganish hamda tushunishni ta'minlaydi, axloqiy sifatlar, e'tiqod, his-tuyg'u va axloq me'yorlarining tarbiyalanishiga yordam beradi.

Nazariy jihati bilan maxsus tayyorgarlik esa o'zining va raqibining harakatlarini va taktik amallarini yaxshiroq tushunishga ko'maklashadi. O'zining hamda raqibining xatti-harakatini tezda tahlil qilish va xulosalashga imkon beradi; ong, xotirani boyitadi, harakatlar taktikasi va kurash tushish texnikasini o"stiradi hamda musobaqalar vaqtida mo'ljalga olish va tafakkur tezligini oshiradi. Nazariy jihatdan umumiy tayyorgarlik O'zbekistonda hamda chet elda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish qonuniyatlarini bilishgaimkon beradi.

Jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik va har tomonlama maxsus tayyorgarlik. Milliy kurashda jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik kurashchilarning rb o'zlanishiga hamda ularning fazilatlarini va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U salomatlikni mustahkamlaydi, kishini hayot uchun zamr bo'lgan ko'nikma va

malakalar bilan boyitadi hamda unga kurashning tanlangan turi bo'yicha kamol topishi uchun shart-sharoit yaratadi.

Jismoniy jihatdan maxsus tayyorgarlikning xususiyati shundaki, jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik harakatlarning o'ziga xosligini hamda eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni umumiy rejalar asosida emas, balki kurash turi xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish zarurligini e'tiborga olib o'tkaziladi. Bu maqsadda faqat umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va yordamchi sport turlari bilan chegaralanib qolmasdan, balki kurashchining kurash texnikasini mukammal egallash uchun zarur bo'lgan sifatlarni va malakalarni rivojlantiradigan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

4.4 KURASH MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI

Jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari, gigiyenik omillar va maxsus bilimlar milliy kurash mashg'ulotlarining vositalaridandir. Jismoniy mashqlar yordamchi va asosiy mashqlarga bo'linadi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamchi mashqlar qatoriga kiradi va ular sog'iqlikni mustahkamlashga, kurashchini har tomonlama jismoniy kamol toptirishga va harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi; mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo'lgan hayotiy muhim bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga mo'ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo'lgan spetsifik sifatlarni rivojlantiruvchi, shuningdek, maxsus kurash texnikasini malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Asosiy mashqlar tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o'z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati; turli xilda badaraii qimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga (yerdan yiqitishga) tayyorgarlikning boshlanishi, unung oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar-bu kurashchining turli usullar va tayyorlovchi harakatdagi ta'siri.

Kurash mashg'ulotlarining tashkil etilishi. Asosiy usullar bu kurashchining xatti-harakatidan iborat bo'lib, kurashchi ana shu harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli xil o'quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tushishlari ham asosiy usullarga kiradi.

Kurashchining kurash tarixi, gigiyena, harakatlar texnikasi va taktikasi, kurash mashg'ulotlari asoslari, musobaqa qoidalari, sport

qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorgarligiga oid hamma masalalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi.

4.5 O'ZBEK MILLIY KURASHI MASHG'ULOTLARI QONUNIYATLARI HAMDA ULARDAN KELIB CHIQUADIGAN MUHIM QOIDALAR VA TALABLAR

Ozbek milliy kurashi xalqimizning sevimli sport turi sifatida o'zining bir nasha ming yillik rivojlanish jarayonini o'tadi. Bu jarayonda u ozbek xalqining mohir polvonlari tomonidan ma'lum darajada shakllanib o'z qonun-qoidalari, tartib va xususiyatlariga ega bo'ldi. Hamma davrlarda ham bugungi kundagidek o'zbek milliy kurashi halollik, or-nomus, mardlik va jasorat ramzi bo'lib kelgan.

Xalqimiz orasidan yetishib chiqqan pahlavonlar yosh avlodga kurash sirlarini maromiga yetkazib o'rgatganlar. „Ustoz-shogird“ munosabatlari yuqori darajada shakllangan. Keksa polvonlar o'z shogirdlarining o'sishiga, salomatligiga zavar yetkazmagan holda halol va mardona kurash tushishga o'rganganlar.

Zamonaviy o'zbek milliy kurashi ham ajdodlarimiz amal qilgan tartib-qoidalariga har tomonlari tayangan holda hamda hozirgi davr sporti talablariga javob bera oladigan darajada olib boriladigan mashg'ulotlar orqali shug'ullanuvchilarga yetkazilishi zarur. Kurash mashg'ulotlari o'zbek kurashining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beruvchi ma'lum bir qonuniyatlar asosida olib boriladi.

Bu qonuniyatlar quyidagilardan iborat:

1. Qat'iy ixtisoblashish va mashg'ulot jarayonida har bir kurashchiga alohida yondashish bilan yuqori sport natijalariga intilish hissi va shungayo'nalغانlikni tarbiyalash. Burespulikamizda sport faoliyatining tashkil etilishi, musobaqalar tizimi va sportning rag'batlantirilishi kabi barcha yo'llar bilan qiziqtirish natijasida amalga oshiriladi.

2. Tanlangan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birligi hamda shax'sni garmonik jihatdan rivojlantirishga erishish.

3. Tanlangan sport turlarida yil davomida va ko'p yillar mobaynida mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Mashg'ulotlarning sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini yuqori saviyada rivojlantirishga va har bir mashg'ulotdan olingan samaraning bundan oldingi mashg'ulot samarasiga qo'shilib borishini hisobga olib,

mahorat cho'qqilariga erishishga qaratilganligi. Bunda agar organizmning talab etilgan holati qisman bo'lsada tiklanmasligi kuzatilsa, mashg'ulotlarning davriyligiga yo'l qo'yiladi, sportchining mashg'ulot yuklama mashqlari va dam olishi qayta ko'rib chiqiladi.

4. Yuklama me'hqlar faoliyatida yuqori darajaga „asta-sekin" va „sakrab- sakrab" (birdan) mashq qilish yo'li bilan intilish. Biroq yuqoridarajadagi mashqlar degan funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamalarni tushunmoq kerak va hech qachon uni holdan toyguncha charchatish bilan tenglashtirish mumkin emas. „Asta-sekin" va „sakrab-sakrab" mashq qilish o'zaro bog'langan. Agar mashq qilishda „sakrash" mashg'ulot talablarini asta-sekin oshirib borish bilan tayyorlangan bo'lsa, bu holda bu o'zini oqlaydi. Ularning birligi sport mashg'uloti qonuniyatlariga to'la javob beradi.

5. Mashg'ulot jarayonining davriyligi deganga mashg'ulot ishi davrlari va bosqichlarining (bunda ayrim mashqlar, mashg'ulotlar, mashg'ulot bosqichlari qisman takrorlanadi) nisbatan tugallangan davrasi tushuniladi. Ana shu davrda mikrosikllar (3-5 haftalik), mezosikllar (oylik), makrosikllar (yillik)ni farq qiadilaf. Yillik davriyliklarni tayyorgarlik, musobaqa (asosiy) va o'tish davrlariga boiish qabul qilingan.

Bundan tashqari ustoz va shogird mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashishlari kerak. Negaki, ijodiylik har bir ishda zarurdir va unga har bir yosh sportchini birinchi kundanoq o'rgatish lozim. Ishga faqat kasbiy mahoratni emas, balki qalb qo'rini ham sarflab kirishish kerak. Ijodiy izlanish bilan ajralib turadigan kishilar esa katta hurmatga sazovordirlar.

Bularning barchasi milliy kurash murabbiylariga ham taalluqlidir. Shuningdek, bu siz ta'lim berayotgan va tarbiyalayotgan talabalarga ham tegishli.

Sport bilan, chuninchi milliy kurash bilan shug'ullanishga ijodiy yondashish hissini hosil qilish uchun quyidagi vazifalarni hal etish zarur:

1. Mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalarini tushuntirishga o'rgatish hamda yuqori natijalarga, o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hissini tarbiyalash kerak.

2. Mehnatsevarlikni, yuksak intizomlilikni tarbiyalash, sport rejasiga va axloqiy yetuklikka intilishga odatlantirish lozim.

3. Texnik-taktik harakatlarning ma'nosiga tushunish, sherigi, raqiblarining fikrlari va harakat uslubini bilib olishga o'rgatish, kurash nazariyasini chuqur tahlil qilish yo'li bilan o'z tajribasini boyitish zarur.

4. Usullarning asosiy tuzilishini egallab olishda faollikni va kurashdagi masofa, raqibiniushlab olish, kurash sur'ati, tezligi, amplitudasini o'zgartirish bilan texnik harakatlarni ijodiy bajarish malakasini, shuningdek turli xil taktik vaziyatlar paydo qilish uquvini tarbiyalash.

5. Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish, o'z kurashusulini majbur etish, g'alabaga erishish uchun darsdagi mashg'ulot harakatlarini kurash vaziyatida qo'llash malakalarini o'rgatish.

6. Asosiy va orqada qoluvchi harakat sifatlarini va o'z dasturidagi kurashish harakatlariga oid ko'nikmalarni, kurash usullari va kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun uy sharoitida doimo o'z mahoratini shakllantirishga odatlantirish.

4.6 MILLIY KURASHDA TA'LIM VA TARBIYANING ASOSIY USLUBIY TAMOYILLARI

Pedagogik jarayondagi singari kurash uslubiyotida ham ta'lim jarayonining mohiyati yoritiladi va asoslab beriladi. Unga o'quv-tarbiya vazifalari hal qilinadi va shug'ullanuvchilarga ta'lim berishning asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika, anatomiya jisixologiya va boshqa aralash fanlarning ilmiy asoslariga tayanar ekan, uslubiyot esa amaliyotga xizmat qiladi, boyitadi hamda o'quv-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishda o'qituvchilar, murabbiylarga yordam beradi.

Uslubiyot mashg'ulotlarning vositasi, shakl va uslublari majmui sifatida sport tajribasida «mehnat tarbiyasi, axloqiy, estetik va jismoniy tarbiya asoslariga zamin hozirlaydi; chuqur tahlil qilish va xulosalash asosida shug'ullanuvchilarning tafakkurini rivojlantiradi va takomillashtiradi; ularni ilmiy asoslangan va tajribada sinalgan o'qitish uslublari oid maxsus bilimlar bilan qurollantiradi; murabbiylar, ana shu aytilganlarga ko'ra, har doim ta'lim jarayonini tashki etishi va boshqarishning yangi, ancha takomillashgan shakli va usullarini ishlab chiqishi, ta'limning eng ratsional vosita va uslublarni o'rganishi hamda joriy etishi lozim.

Milliy kurashga o'rgatish uslubiyoti didaktika va jismoniy tarbiya uslubiyotida qaror topgaa unramiy qonuniyatlar va qoidalarga tayanadi.

Ta'lim pedagogika jarayonining aniq vazifalarini hal etishga bir xil yondasmshni minlab, ta'lim (o'rgatish) uslubiyotining turli jabhalarini ochib beradi va asoslaydi. Ularning eng asosiysi, ta'limning didaktik tamoyillaridir. Ta'lim tamoyillari deganda ta'lim jarayoni asosida yotgan hamda uning yo'nalishi, mazmuni, tashkil etish uslublari va shakllarini belgilaydigan qoidalarini tushunish zarur. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim tamoyillari hozirgi zamon ijtimoiy taraqqiyot talablarigahartomonlama to'la javob berishi muhim ahamiyatga ega. Ular o'qituvchilar, murabbiylar va shug'ullanuvchilar faoliyatida amalga oshiriladi. Ta'limning ilmiyligi, nazariyaning amaliyot bilan bog'liqligi, tarbiyalovchi ta'lim, ko'rsatmalilik, ta'lim oluvchining ongliligi va ijodiy faolligi, muntazamlilik va tushunarliklik vamustahkamlik, shug'ullanuvchilarga birma-bir yondashishdan o'z vaqtida va to'g'ri foydalanish kabi tadbirlar mashg'ulotlarda xususiy uslubiyotning didaktik tamoyillari bo'lib, ular shug'ullanuvchilaming mashg'ullotga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ulaming dastur mazmunini puxta va chuqur o'zlashtirib olishini ta'minlaydi.

Ilmiylik tamoyili - ta'lim va takomillashtirish tamoyilini fan, texnika sohasidagi eng so'nggi yutuqlar va ilg'or tajribaga muvofiq ravishda tuzishni talab etadi. Bu shug'ullanuvchilar ong-bilim doirasining kengayishiga, ularda tafakkur, dunyoqarashning tarkib topishiga yordam beradi. O'qituvchi-murabbiy o'z bilirn doirasini tafakkurining rivojlanganlik darajasiga va ulaming harakat qobiliyatlariga mos kelishi kerak.

Nazariyaning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili - o'quv jarayoniga tez ta'sir etadi. Tajriba asosida shug'ulanuvchilar nazariy bosqich mazmunini tashunishga, hayot faoliyatining turli sharoitlarida o'zlarining bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun ulardan foydalanishga o'rganadilar. Nazariyani amaliyot bilan bog'lash ta'lim oluvchilarda chuqur; ixtisoslashtirilgan bilimlaming hosil bo'lishiga yordam beradi, sportchining mashg'ulot jarayoniga ongli ravishda yondashishiga, texnik-taktik mahorami tezroq va to'g'riroq o'zlashtirib olishga va o'quv-sport faoliyatining barcha masalalarini tashunishiga imkon beradi. Bu tamoyil texnika, taktika, uslubiyot, gigiyena, psixologiya, vrach nazoratiga oid bilimlarni ongli va mustaqil

ravishda tahlil qilib, ularni o'zaro bog'lashga hamda kurash turining o'ziga xos xususiyatini va vujudga kelgan real vaziyatni hisobga olib ularni amalda qo'llashga yordam beradi.

Tarbiyalovchi ta'lim tamoyili - ixtisosiashtirishning nazariy va amaliy bosqichlarining g'oyaviy-siyosiy yo'nalganligi va o'qitishning tarbiyaviylikida ifodalanadi.

Bu tamoyil har bir o'qituvchi-murabbiyni o'z pedagogik faoliyatida o'zi o'qitadigan fanga oid bilimlarni Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning sog'lom, ilm-ma'rifatli, har tomonlama yetuk yosh avlodni tarbiyalash maqsadidagi sa'y harakatlari hamda Respublikamizda sportni, xususan, milliy sport turlarini rivojlantirishdagi olamshumul ishlari haqidagi fikrlar bilan bog'langan holda talabalarga yetkazishi lozim.

Oqituvchi-murabbiy shug'ullanuvchilaming ongida vatanparvarlik, milliy g'urur, ona yurtga va milliy qadriyatlarimizga mehr-muhabbat, fidoyilik kabi tuyg'ularni shakllantirishi, mard, axloqan rok, erkin fikrli, mustahkam irodali qilib tarbiyalashi kerak.

Siyosiy-tarbiyaviy ishlar davomida urush va mehnat faxriylari, jamoat arboblari, mashhur sportchilar bilan suhbatlar uyushtirish lozim. Bunda yoshlarni turli zararli oqimlar ta'siriga, jumladan diniy ekstrimizm va fundamentalizm, giyohvandlik, narkobiznes kabi mankur oqimlar ta'siriga tushib qolishdan saqlanish, el-yurtga munosib farzand bo'lish, eng yaxshi sportchilar, taniqli, hurmat-e'tiborli kishilardan o'rnak olishga, ular kabi Vatanimiz obro'si, shon-shuhratini olamga yoyishga intilishga ruhlantirish kerak.

Tarbiyalovchi ta'lim, o'quv-tarbiyaviy ishlar tizimi bilan ta'minlanadi. Shug'ullanuvchilarda intizomni, uyushqoqlikni, o'quv ishi va uy vazifalarini bajarishga vijdonan munosabatda bo'lishni, komil axloqni tarkib toptirish muhim ahamiyatga ega. O'qitavchi-mahorati, nazokatligi, talabchanligi va shug'ullanuvchilarga mehribonlik bilan munosabatda bo'lishi, mashg'ulotlarni ko'tarinki ruhda o'tkazishi jamoaning jiplashuviga va o'quv-tarbiya jarayonining muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Kurash turlari bo'yicha o'tkazilgan o'quv mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilaning ongliligi, faolligi va mustaqilligi tamoyili quyidagi eng muhim pedagogik qoidalar asosida amalga oshiriladiki, murabbiy bularga amal qilishi lozim:

- sport bilan shug'ullanishni o'qish va ijtimoiy foydali ishlar bilan to'g'ri qo'shib olib borish zarurligini tushunish;
- har bir texnik usul va harakatning ma'nosini, usullar va ularning tarlariga taalluqli asosiy qonuniyatlarini tushunish, muskul sezgilarini, o'zining va raqibining harakatlari va qanday ish ko'rishini tahlil qilish va baholash;
- shug'ullanuvchilarni faol kuzatishga, murabbiyning vazifasi, topshiriqlarini fahmlab olish va ijodiy hal etishga o'rgatish: o'z harakatlarini turli sharoitlari, raqiblari va vujudga kelgan vaziyatga qarab o'zgartirish;
- shug'ullanuvchilarning sport sohasida, ijtimoiy va mehnat faoliyatida, turmushda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan ongli ravishda foydalanishga erishish.

Mazkur qoidalarini hisobga olish sportchilarni sport nazariyasi va amaliyoti asoslariga samarali o'rgatishga, ularga o'zlari qiladigan ishlari va o'z xatti-harakatiga munosabatda bo'lish hissini tarkib toptirishga yordam beradi. Bu ularning o'z muvaffaqiyatlari va kamchiliklarini chuqurroq tahlil qilish va to'g'ri baholashga yordam beradi.

O'quv jarayonining muntazamligi va izchilligi tamoyili yangi bilim, usul va harakatlarni avval egallangan bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanishi kerakligini talab qiladi. Shuning uchun ham har bir mashg'ulotda talabalar uddalay oladigan vazifalar qo'yilishi, ularni hal etishning asosiy vositalari va usullari tanlanishi kerak.

Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilar uchun foydali bo'lgan tayyorgarlik izchilligini nazarda tutgan holda muntazam ravishda reja asosida o'tkazilishi zarur. Usul va harakatlarga o'rgatishga asosiydan ikkinchi darajaliga, ma'lumdan noma'lumga, umumiy usul va nozik tomonlarni o'rgatishdan yana asosiy usul va harakatlarga qaytish lozim. Mashg'ulotlarda yuklama mashqlarni asta-sekin oshirib borish, takrorlashlar bilan birga oxirgi 2 o'rin berishga yaqin bo'lgan qisqa miqdorlar bilan ishlash shug'ullanuvchilarni yuqori yuklama mashqlarni yengil qabul qilishga tayyorlaydi, ularda yuksak ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam beradi. Juda puxta ishlab chiqilgan konspekt va aniq dars rejasi o'qituvchi yoki murabbiy ta'lim jarayoniga samarador pedagogik tizimni joriy qilish imkonini beradi.

Rejada dars tuzilishi, har bir ish uchun ko'zda tutilgan joy hamda vaqt me'yorlari aks ettirilishi zarur. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot

o'quv manbalarini samarali o'rganib olish vamustahkamlashga, tarbiyaviy vazifalarni hal etishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy jihatdan takomillashtiraviga, shikastlanish va jarohatlarning oldini olishga imkon beradi.

Ko'rsatmalilik tamoyili - sportchilarning o'rganilayotgan usul yoki harakatni faol idrok qilishi asosida ular haqida aniq va keng tasavur hosil qilishga imkon beradi. Kurashga o'rgatishda ko'rsatmalilikning asosiy shakli: bu o'rganilayotgan usul yoki harakatni namunali tarzda ko'rsatishdan iborat bo'lib, u qisqacha tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi. Mashg'ulotlarda ko'rsatmalilikning turli xil, ya'ni: usul, uning qismlari, kombinatsiyalarni, maxsus mashqlar majmualarini ham murabbiyning o'zi, ham yetakchi sportchilar tomonidan amalda bajarib ko'rsatilishi va ularni tahlil qilish;

- usullar va tayyorgarlik mashqlarining rasmlarini ko'rsatish;
- kurashga oid kinogrammalar va o'quv filmlarini ko'rsatish;
- guruh bilan birgalikda musobaqalarga borish va keyinchalik qiziqarli
- bellashuvlarni tahlil qilish kabi va hokazo usullardan foydalanish kerak.

O'quv jarayonida tez axborot beradigan kino ko'rsatuvlarni ko'rish foydalidir. Bu amaliy va uslubiy-nazariy mashg'ulotlarni tahlil qilayotganda ham shug'ullanuvchilarning o'zlari, ham yetakchi sportchilar bajargan taktik-texnik harakatlar haqida tez axborot berishga imkon beradi.

Amaliy faoliyatda qo'llaniladigan kurashning texnik usullari va ularning kombinatsiyalarini, usullar o'rtasidagi turli xil o'tish (bir harakatdan ikkinchi harakatga) lardagi taktik-texnik majmualarning (hujum qiluvchi va qarshi hujumga o'tuvchi) fazoviy vaqt hamda tezlik xarakteristikalarini to'g'ri tushunish va o'zlashtirib olishga imkon beradi.

Harakat faoliyatining kinotelevizion yozuvlarini (ayniqsa, sekinlashtirilgan holda ko'rsatilganda) tahlil qilish o'qituvchining ta'lim sifatini ancha oshiradi va ta'lim jarayonini tezlashtirishda, shuningdek, videoyozuvlar yordami bilan olingan shoshilinch axborot va uni bir necha bor qayta ko'rsatish hisobiga texnika va taktikani takomillashtirishga yordam beradi.

Ko'rsatmalilik shug'ullanuvchilarda mashqlar, usul va harakatlar to'g'risida to'g'ri va aniq tasavur hosil qiladi. Bular esa taktik-texnik

vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va ularda sport fazilatlarini takomillashtirishga qiziqishning ortishiga yordam beradi. Pirovard natijada bularning hammasi kurashchilarning jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishga, harakat ko'nikmalarining puxta o'zlashtirilishiga ta'sir etadi.

Tushunarlik tamoyili - bayon qilinayotgan mavzuni o'zlashtirib olish sifatiga ta'sir etadi. Shuning uchun kurash sifatlariga o'rgatish va sportdagi takomillashish tegishli davlat dasturlari asosida olib boriladi. Ma'lumdan noma'lumga qarab samarador izchillikda joylashritilgan o'quv dasturining hammasi murakkab mashqlar usullar va texnik harakatlarni rejali ravishda o'zlashtirib olishda yordam beradi. Ta'limning tushunarlik tamoyili deganda o'rganiladigan mavzu o'z hajmi, mazmuni va qo'llaniladigan uslubiyoti bo'yicha shug'ullanuvchilarning umumiy rivojlanish darajasiga mos kelishini tushunamiz.

Shu'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi o'quv mavzusining har tomonlama jismoniy jihatdan garmonik rivqjlanishiga va mavzuning qiymlik darajasi oshib borishiga qarab harakat sifatlarini rivojlantirishga, teianing jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishga, ancha murakkab harakat'malakalarini egallab olishga qaratilgan yangi maxsus va tayyorgarlik mashqlarini kiritib borish lozim.

O'zlashtirishning mustahkamlilik tamoyili - o'rganilgan mavzuning nrastahkamligi sifatida namoyon bo'ladi. Bunga harakatlarni muntazam takrorlash hisobiga erishish mumkin. Yangi mavzuni takrorlash bilan qo'shib olib borish zarur. Shu bilan bir qatorda, musoboqalarga ishtirok etish va nazorat normativlarini topshirish ham o'tilganlarni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

O'quv, mashg'ulot va musobaqa bellashuvlari o'tkazish yoli bilan uyga berilgan topshiriqlarning bajarilishini doimo tekshirib borish mavzuning mustahkamlanisldga, uning puxta o'zlashtirilishiga yordam beradi. Bunda mavzuni bayon qilishning muntazamligi, izchilligi va avvalgilari bilan bog'lanishi katta ahamiyatga ega. Odatda kurashchilarning ruhiyatiga ta'sir qiladigan, qiziqarh va mashhur sportchilar hayotidan olingan misollar bilan mustahkamlangan mavzu yaxshiroq eslab qolinadi.

Shug'ullanuvchilarga alohida yondashish tamoyili sportchilarning har biri uchun maxsus alohida topshiriqlar tanlashda, ularning harakatlarini tahlil qilishda, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga alohida e'tibor bergan holda topshiriqlardagi asosiy tomonlarni ochib bera bilishda, kundalik va davomli alohida topshiriqlar va rejalar tuzishda ifodalaniladi.

Talabalarga alohida yondashish tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy ularni bilishi, ularning harakatlarini to'la anglashi, ular haqida paydo bo'ladigan fikrlarni tanqidiy tahlil etishi va ularni odilona baholash kerak.

Alohida yondashish ta'lim jarayonini boshqarish uchun ancha keng imkoniyatlar ochib beradi. Bu shug'ullanuvchilar guruhidagi yuklama mashqlarni to'liq tekshirish va to'g'ri tartibga solib turish imkonini beradi.

V-BOB KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan j'arayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
2. jismoniy sifatlarni milliy kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda 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:

1. kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
2. salomatlik darajasini oshirish;
3. shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida jihozlarda va jihozlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi.

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:

1. asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
2. kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlari tanlab rivojlantirish.

Yordamchi 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:

1. kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
2. maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
3. kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan 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‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta‘minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini 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. Mashg‘ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot 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, mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

5.1 KURASHCHINING KUCHI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuch quyidagi turlarga ajartiladi:

- umumiy va maxsus;
- mutlaq va nisbiy;
- tezkor va portlovchan;
- kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo‘lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo‘ladi.

Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo‘ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Milliy kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya’ni kurashchining 1 kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch, kurashchining shaxsiy og‘irligini yengib o‘tish imkoniyati ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib 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 - kurashchining 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, kurashchi

mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini yondashishlab bajarishni nazarda tutadi. Har bir yondashish - “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 yondashish, yondashishlar 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 mashg‘ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (gimnastika skameykasiga bel bilan yotgan holda shtangani ko‘tarib qo‘llarni bukib yozish, siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotda 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 mashg‘ulotdagi singari keyingilarida ham qarshilik ko‘rsatish hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi.

Mashg‘ulotda birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko‘tara oladigan og‘irlikdan 50% ga teng og‘irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 martadan 75% og‘irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 martadan 100% og‘irlik bilan bajariladi. Mashg‘ulot 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 yengib o‘tiladigan ishga tez o‘tishni ta’minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo‘llash usuli sifatida, balandlikka yoki uzunlikka sakrashdan keyin bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar yondashishlab 2-3 yondashishda, har bir yondashishda 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Yondashishlar 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‘liqki, 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 uslubidan 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.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og‘irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko‘zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar yondashishlab bajariladi. Bitta yondashishda avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib 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 yondashish bajariladi. Dam olish oralig‘i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi 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 sekund 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.

5.3. KURASHCHINING TEZKORLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Kurashchi tezkorligi - 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 hatto 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 zunda 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 yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan 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 ham 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 yengil 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 mashqlar bajariladi.

5.3 KURASHCHINING CHIDAMLILIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Kurashchining chidamliligi - 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 mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini o‘zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o‘zining harakat qobiliyatlarini to‘laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik mavjud. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt 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 yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o‘zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo‘riqishli ishga bo‘lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Kurashchi mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida ma‘lum bir toliqishni yengib 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.

Mashg‘ulot yuklamasi, kurashchi organizmiga ta‘sir ko‘rsatgich chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

1. mashq shiddati;
2. mashq davomiyligi;
3. takrorlash soni;
4. dam olish oralig‘i davomiyligi;
5. dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta‘minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta‘sir ko‘rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. Bunda to‘rtta shiddat zonasini ajratish 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 tartibdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob tartibda 3 minutdan va ko‘proqqa teng.

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

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega.

Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi;
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga 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 yuklamani anaerob yuklamaga 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 yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. 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 (yondashishlab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg‘ulot 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 hajmi va shiddatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan mashqlarni takrorlaydi.

Kurash mashg‘uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko‘p jihatdan mashg‘ulot 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 muvofiqdir:⁴

- 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 mashg‘ulot samarasining o‘zaro ta‘siri salbiy bo‘ladi hamda bunday mashg‘ulot kam foyda beradi.

⁴ F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. 2005 y.

5.4. KURASHCHINING CHAQQONLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Kurashchining chaqqonligi 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 kurashchini 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.

Kurashchi koordinatsiyasini rivojlantirishning to‘rtinchi yo‘li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir.

Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1. muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
2. akrobatika va gimnastika mashqlari;
3. hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yaroskiy majmuasiga beshta mashq kiradi:

- boshni chapga va o‘ngga burish;
- boshni oldinga va orqaga egish;
- 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 harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

5.5. KURASHCHINING EGILUVCHANLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI

Egiluvchanlik bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi 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‘imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo‘g‘imlar 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 bajarish;

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 yondashishlab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho‘ziltirish mashqlari yondashishlari 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 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.⁵

⁵ F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. 2005 y.

VI-BOB. KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH METODIKASI

Musobaqalarda xar bir sportchi o‘z raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafakat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni xal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o‘quv-trenirovka ishi axvolini 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 xususityaiga ko‘ra ular quyidagicha bo‘ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning xar bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o‘rni aniqlanadi; 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 muvofik unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda xisobga olinadi.

Musobaqalarni o‘tkazish usuliga ko‘ra ular kuyidagi turlarga bo‘linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o‘tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

6.1. KURASH MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK

Musobaqa-bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qisimidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofik rejalashtiriladi xamda o'tkaziladi. Bu xujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiklaydi. Ularni puxta ishlab chikish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffakiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning 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 chikayotganda uni yukori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan xolda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shujullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) xar xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining okilona texnik-taktik harakatlarni mustaxkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik boskichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar aosida kurashchi-larning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yukori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muxim xujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi kuyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga ko'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning axvolini 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 mustaxkamlash;

- axoli o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

Musobaqalarni boshqarish bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy raxbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi. Ishtirokchilar va katnashuvchi tashkilotlar bo'limda musobaqalarda katnashish uchun kaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruxlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

6.2. MUSOBAQALARNI 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 kilinadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi.

Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya kilinadi. 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 xujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi. Ishtirokchilar va hakamlarni kabul qilish shartlari Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi,

sportchilarning etib kelish muddati aytib o‘tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning xisobidan bo‘lishi ko‘rsatiladi.

G‘oliblarni taqdirlash

Bu bo‘limda mukofotlar sanab o‘tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar kaysi o‘rin uchun xamda nima bilan takdirlanishlari 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 kozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bulgan asosiy talablar kuyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talkin kilinishining bo‘lmasligi. Ushbu xujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o‘tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi. Tasdiklangandan so‘ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy xisoblanadi.

Hakamlar kollegiyasi (xayati) tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko‘rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o‘tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiklanadi. hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam raxbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi- hakam, axborotchi- hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam. Hakamlar kollegiyasiga raxbarlik qiladi, musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o‘tkazilishiga javobgar bo‘ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jixozlar, asbob-anjomlar, zarur xujjatlarning yarokliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o‘tkazadi va undan hakamlar o‘rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofik ularning o‘tkazilishini boshkarib boradi.

Ayrim xollarda, ya’ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o‘tkazish joyi, jixozlar yoki asbob-anjomlar yaroksiz xolatda

bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki nokulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o'tkazishga xalakit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiklaydi va hamma bajarilgan ishlarga baxo ko'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi_ hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, kur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chikadi, hamma hakamlik xujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini kabul qiladi, ular to'jrisida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'jrisidagi texnik xisobotni tayyorlaydi.

Gilam raxbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiklashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofik xolda hakamlar xamda sportchilarni baxolab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan takdirda, u o'z qarorini chiqarishga xaqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi.

Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baxolashda bir fikrda bo'lsalar, gilam raxbari hakamlar karoriga aralashmaydi.

Arbitr. Bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshkaradi, kurashchilar harakatini baxolaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofik o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'jrisida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam raxbarining ma'qullashiga karab, 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 baxolay 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'jri baxolashi xamda xar qanday vaqtda noto'jri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baxolaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar,

hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baxolashda uning fikrlari arbitrlar fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitrlar esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu xakda arbitrga xabar berishi lozim. U kizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yukoriga ko'tarib, arbitrlar o'z fikrini bildirmasa xam, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sofg'alaba vaqtini kayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taallukli bo'lmagan vaqtning yo'kotilishini xisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitrlar bilan kelishib amalga oshiradi: arbitrlar xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jaroxat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam xar bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon kilib 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, xar bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim xolatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar doktori hakamlar jamoasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul xisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur xollarda ishtirokchilarga musobaqada katanshish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chikaradi. U ishtirokchi jaroxatlanganda yoki kasal bo'lib kolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashkarisida ko'rsatiladi.

6.3.MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH AHAMIYATI

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko‘rsatadi.

To‘g‘ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o‘zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o‘z maqsadidan yuqori qo‘ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ‘ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o‘tkazilishi tufayligina sport o‘yinlaridan kurash, voleybol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo‘lishi mumkin emas.

Musobaqalarning turlari.

Musobaqalar qo‘yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravrlashtirilgan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o‘rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo‘linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo‘lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o‘tkaziladi. Birinchilik g‘oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutqazgan chiqib ketish” prinsipida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar ko‘p vaqt talab qilmaydi va ko‘p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo‘lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo‘ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blitsturnirlar)da ko'p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o'tkaziladi. Buning uchun o'yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Baravrlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi.

Musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo'lganligiga bevosita bog'liqdir. Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga o'quv-trenirovka ishlarini to'g'ri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o'z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o'ta zarur.

Nizom musobaqani o'tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi:

Musobaqaning maqsadi va vazifalari.

Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

1. o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
2. kurashchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;
3. sportchilarning sistemali ravishda shug'ullanishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;
4. kurashni omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti.

1. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.
2. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil qiluvchilar qaysi tashkilotligi, rahbarlari, hakamlar hay'ati va ularni tasdiklovchi tashkilot ko'rsatiladi;
3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.
4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy prinsiplari (tamoyillari) ma'lum qilinadi. Musobaqa qaysi o'yin sistemasi (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi ko'rsatiladi.
5. Norozilik (protest)larni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.
6. Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash. G'olib jamoa va sovrindorlarni mukofotlash, estaliklar taqdim qilish ko'rsatiladi.
7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, uholda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovkatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.
8. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, klassifikatsiya bileti, talabalik guvohtomasini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadigan mablag' smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi
2. O'tkazish vaqti va joyi
3. Hakamlarning soni va ish haqi
4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l harajatiga ketadigan mablag'.
5. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.
6. Mehmonxona ijarasi.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.
8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.
9. Diplom, esdalik sovg'alar, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan harajat.
10. Transportga ketadigan harajat.
11. Xizmat ko'rsatuvchi hodimlar uchun harajat (ishchilar, farroshlar, tibbiy hodimlar).
12. Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tasdiqlanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkazadigan joyda 5-7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, trenirovka va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar berish gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi. Afishalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uchun xona, issiq suvi bor dush, shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak. Yuqorida qayd etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvoffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga quyidagilar kiradi:

1. qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
2. musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
3. vakillar maslahati;
4. hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo'mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko'ra kutib olinmasa, aeroportda va temir yo'l vokzalida ular, ya'ni mehmonlar, qaerga kelishi lozimligi to'g'risida, e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaridan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar. Musobaqalarda kurash rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

6.3. SPORT MUSOBAQALARI TIZIMI

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning harakatini tartibga solishda katta rol o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini obyektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarni maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport hozirgi ko'rinishda bir qator o'ziga xos xususiyatlariga ega:

1) Sport musobaqalar faoliyatida, raqobat darajasini ketma-ket yutuqlarga bo'lgan talablarini ortib borishi, sport musobaqalarining tizimiga asoslanib tashkil etiladi (yuqori ringga quyi musobaqalarda qatnashganlar qo'yiladi yoki pastdan yuqoriga).

2) Musobaqalarda bevosita bajariladigan harakatlarning, boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baholash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o'tkazishning umumiy me'yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustaxkamlanadi.

3) Musobaqalashuvchilarni xatti-harakatlari raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy

g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va x.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Yuqori sport natijasi, sportni shu kundagi rivojlanishida inson imkoniyatlari etaloni bo'lib hisoblanadi. Ularga taqqoslab har bir inson o'zining sport natijalarini solishtirib ko'rishi mumkin va shunga asoslanib, natijalarni yaxshilashni rejalashtirish mumkin. Yuqoridagilardan sport natijalarini etalonlik va rag'batlantiruvchi roli yaqqol ko'rinadi.

Sport natijalari har doim ko'p omillik hodisadir (bu esa ko'pgina sabab

larga bog'liq).

Jamiyatdagi sport natijalari taraqqiyotga ta'sir etuvchi omillar bo'lib hisoblanadi:

1).Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.

2).Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga taxlil etilishiga va material – texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3).Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq.

Sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchidan musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchidan, sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'ysunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyati rivojlanishida, har xil yakkama-yakka kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularning shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rish yo'llari aniqlana boshlanadi. Hozirgi kunda sport bu yo'nalishni ko'p sohasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashg'ulotlarini xam o'z ichiga oladi.

Uchinchidan, sport musobaqalari sportchining jismoniy taktik-texnik imkoniyatlarini, zaxiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon" bo'lib hisoblanadi. SHuning faqat musobaqa vaqtida psixologik qarshiliklarni engish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi

aniqlanadi. Musobaqalar tizimi o‘z ichiga bir qator ofitsial va ofitsial bo‘lmagan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan aloxida shakl sifatida tashkil qiladi. Bular ma’lum tartibda o‘zining masshtabi, ahamiyati, sportchini tayyorlash bosqichlari va sharoitlariga qarab bo‘linadi.

Musobaqalarda asosiy o‘rinlarni absolyut birinchiliklar (shaxsiy va jamoa) dunyo va olimpiada o‘yinlari ham egallaydi. Bunday asosiy maqsadga yo‘naltirilgan musobaqalar sportchini tayyorlashga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi. Shunga ko‘ra, mashg‘ulotning ayrim bosqichlari rejalashtiriladi, yuqori sport natijalariga optimal ravishda tayyorlash vaqti va boshqalar aniqlanadi. Boshqa ko‘pgina musobaqalar tayyorgarlik uchun o‘tkaziladi. Sport mashg‘ulotlarini umumiy vaqtda 10-15% musobaqa vaqtini aniqlaydi. Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo‘lib, o‘z qobiliyatini obyektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko‘rsatilishini ta’minlash hamda tartibga solishdir.

Bu bir qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo‘lgan talabga nisbatan (dastlabki va ofitsial musobaqalarda) faoliyati tashkil qilishga.

2. Musobaqa o‘tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, ma’lum qoidalar hamda musobaqani umum me’yorlari bilan mustaxkamlanadi.

3. Musobaqalashuvchilarni xulqini va o‘zini tutish tartibiga xam bog‘liq.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko‘rinishda bo‘lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo‘yicha musobaqa o‘tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o‘tkazish uchun o‘zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o‘tkazish qoidasi va g‘oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo‘lmasdan ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ‘ibot, ko‘rgazmalilik va b.k.) holda ham tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o‘yin shaklida raqobat qilish shakli bo‘lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san’ati yoki o‘ylash va taffakur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Yosh sportchilardan tortib maxoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo‘ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag‘batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o‘zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o‘rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o‘rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko‘p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo‘lishligini amaliyot ko‘rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo‘yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi (D.A.Polishchuk, 1982).

Malakali suzuvchilarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi xam tig‘iz bo‘ladi. Yiliga musobaqalar soni 20-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo‘ladi (V.N.Platonov, 1986).

O‘z mohiyatiga ko‘ra asosiy hisoblangan , mashqlarning yakuniy nuqtasi bo‘lgan bosh musobaqalar soni ko‘p bo‘lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o‘yinlari bundan mustasno).

Bosh musobaqalar oddiydan - murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bundan sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatga ega bo‘lsin, musobaqalar orasida jismoniy xamda ruxiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog‘lik. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda aloxida talablar ko‘yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko‘proq o‘tkaziladi.

Sportchining musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni xisobga olish zarur:

1. sportchi uchun musobaqalar xavfsala bilan tanlanishi va asta - sekin qiyinlashib boradigan bo‘lishi lozim:
2. musobaqa kun jixatidan teng bo‘lgan sportchilar qatnashish:
3. yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchuch zarur bo‘lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur:

4. vaqtni u erdan bu erga ko‘chish va x.k. va kuchni ko‘p talab qiladigan musobaqalarning ko‘payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta’sir etish mumkin:

5. musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit kerakki, bunda katta imkon yaratilsin. O‘tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog‘i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuklarini baxolash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga karatilgan ayrim harakat, usul kombinatsiyalardan iborat, tayorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruxiy integral darajasi bilan ta’minlanadi. Sport musobaqalarida katnashish musobaqa faoliyati ko‘rinishining shakli xisoblanadi.

Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik xisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini obyektiv ravishda solishtiriladi.

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo‘lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yukori darajadagi musobaqalarda natijalariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyat o‘tkazilgan musobaqalarda tegishli o‘rin egallash zarur (tabiiyki respublika musobaqalarida viloyatlardagiga karaganda g‘alaba uchun raqobat kuchli bo‘ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi; noantagonistik (do‘stona) raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida bellashuv o‘tkazish tartibi (tarbiya).

Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini, tartibli ravishda o‘zgartirib turishni anglatadi.

Xozirgi vaziyat xolati keyingisining muvaffakiyatini ta’minlaydi, shu paytning o‘zida xozirgi vaziyat xolati avvalgisiga bog‘lik bo‘ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jixat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo‘ladi:

1. vaziyatni idrok etish
2. raqib va sheriklarning yurish turishi
3. o‘z axvolining jarayoni

4. olingan axborot taxlil va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish

5. fikran asosiy qarorni qabul qilish

6. fikran kabul kilingan karorni amalgam oshirish

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta'kidlanadi:

1. kurashning puxtaligi (ko'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha):

2. xujum harakatlarining samaradorligi:

3. ximoya harakatlarining samaradorligi:

4. charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

II. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari:

1. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b
4. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. www.lex.uz.

I. Normativ – huquqiy hujjatlar, siyosiy adabiyotlar:

1. Barkamol avlod orzusi ("Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish borasidagi publitsistik mulohazalar).-T.:Sharq.1998.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonuni (Yangi tahrirda). 2000.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni. 1997.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida» qarori. 1999. 27 may.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”, Toshkent, 24. X. 02 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod uchun davlat dasturi». 1997.
7. O'zbekiston Respublikasining Oliy ta'lim muassasalarida “Talabalarni malakaviy amaliyoti namunaviy Nizomi” -1998 y. 30 oktyabr.
8. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida, Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271–sonli qarori.
9. Umumiy o'rta ta'limning DTS va o'quv dasturi, sharq, Toshkent, 1999.

II.Darslik, o‘quv qo‘llanmalar, monografiya va risolalar

10. Abdumalikov R. Yunusov T. «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya takomilashning rivojlantirish», metodik tavsiyanoma, Toshkent, O‘zDJTI, 1992 y.
11. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O‘quv qo‘llanma. Farg‘ona, 1999.
12. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona, 2001.
13. Abdullaev Sh.Dj. Zaripov Ya.K Muborakov X. «Umumtalim maktablarida O‘quv chilar bilan o‘zbek milliy harakatli o‘yinlarini o‘tkazishda ma’naviy tarbiyaning o‘rni». Uslubiy qo‘llanma.- Toshkent “Nikon”, 2003. – 65 bet.
14. Abdullaev Sh.Dj. Narzullaev M.F «Malaka oshirish kurslarida jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat talablari bajarilishining diagnostik taxlili» . Uslubiy qo‘llanma. – Buxoro 2004.
15. Abdullaev Sh.Dj. Sattorov A. «O‘quvchi tarbiyasida maktab va oila hamkorligi.» O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Toshkent “Muxarir”, 2011. 75 bet.
16. Abdullaev Sh.Dj. Toshev A.T Xayrullaeva O.Sh «Barkamol avlodni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning o‘rni». O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Buxoro, x\k “Prmz”, 2012. 108 bet.
17. Abdullaev Sh.Dj., Arslonov Q.P.,Ibragimov M.B «Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish» Uslubiy qo‘llanma.- Buxoro 2016.
18. Abdullaev Sh.Dj., Xayrullaeva O. Sh., Xayrullaev Sh. Sh. «O‘zbekistonda xotin-qizlar sporti harakati» Uslubiy qo‘llanma.-Buxoro 2017.
19. Abdullaev Sh.Dj., Arslonov Q.P. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy sog‘lomlashtirish texnologiyalari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.- Buxoro “Durdon”, 2019.- 87 bet
20. Abdullaev Sh.Dj. Tarbiyasi “og‘ir” o‘smirlarni tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslari. Monografiya.- Buxoro “Durdon” nashriyoti, 2020.- 183bet.
21. Abdullaev Sh.Dj. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Sambo) Buxoro “Durdon” nashriyoti, 2022.- 225 bet.
22. Abdullaev Sh.Dj. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish metodikasi “Sharq-Buxoro” nashriyoti, 2022:- 168 bet.
23. Arslonov Q.P “Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” Toshkent. “Turon zamin ziyo”. O‘quv qo‘llanma- 2014y. 207 bet.

24. Arslonov Q.P “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi”(erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Buxoro-“Durdona” 2021y. 247bet.
25. Akramov A.K. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma. O‘zJTI nashri. 1997.
26. «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlar. T., 2000.
27. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
23. Atoev A.K. Farzandlaringiz barkamol bo‘lsin. Toshkent. Ibn. Sino. 1990

Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки

Бакиев З. А. Тастанов Н. А. Индивидуализация техникотактической подготовки борцов основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. - Тошкент 2008. - №

Бб. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1993.-№8. -С.21-27.

27. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998.- №7. -С.41-54.

28. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.

29. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.

30. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. УзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 108-бет.

31. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. Т.: Медитсина, 1987.-223 с.

32. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966. - 23 с.

33. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. -135 с.

34. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.

35. Годик М. А., Валсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система

обшеевропейских тестов для отсенки физического состояния спортсменов //Теория и практика физической культуры. Москва, 1994.- №6. -С.24-31.

36. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона. “Спортивный психолог” журналы №1(4), 2005, 4-6 б.

37. Jismoniy tarbiya va sport lug‘ati, 1-2 qism. O‘zDJTI nashriyoti. 1983

38. Затсиорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1982.- 256 с.

39. Зубаревич е. Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС, 1995. - 138 с.

40. Игуменов В. М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-128 с.

41. Илюшин С.А., Собкин Б. Л. Персональные ЭВМ в учебном протсесе. -М.,1992. -114 с.

42. Кабанов А.А. Опорност как принцип развития координатсии движений в борьбе //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. -№9. - С.46-49.

43. Иванов Б.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1990. -160 с.

44. Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.

45. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.

46. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулийти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.

47. Карелин А.А. Спортивная подготовка борсов высокой квалификацсии. - Новосибирск, 2002. - 479 с.

48. Карпман В.Л., Белотсерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медитсине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.

49. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 1990.-24 с.

50. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Т.: О‘zDJTI, 2001. - 286 с.

51. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - Т.: О‘zDJTI, 2005. -245 с.

52. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - Т.: О‘zDJTI, 2004. - 264 с.

53. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) - Т., 1998. -116 с.

54. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.

55. Маmiaшвили М.Г., Акопян А. О., Игуменов В.М., Блеер А.Н. Функциональная схема управления протсесом совершенствования в видах единоборств //Актуальные проблемы спортивной борьбы - Москва, 1998. -С.8-11.
56. Маmiaшвили М.Г., Игуменов В.М., Акопян А.О. селевая комплексная программа подготовки сборной команды России по греко-римской борьбе к Олимпийским играм 2000. -Москва, 1996-59 с.
57. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб.: СПб университета, 1993. - 180 с.
58. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в протсесе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: - Санкт-Петербург, 1993. - 66 с.
59. Манолаки В.Г. Педагогический контрол за уровнем подготовленности квалифитсированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1990. - 24 с.
60. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новатсий во взглядах на теорию спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49-52.
61. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. -№12. -С.49-52.
62. Матвеев Л.П. Моделно-селевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физкультуры. - Москва, 2000. -№3. - С.21-25.
63. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: ФиС, 1997. -304 с.
64. Матвеев Л.П. Теория физической культуры. - М.: ФиС, 1991. -395 с.
65. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
66. Матеев. Л.П тахрири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Ўз ДЖТИ. -1991й
67. Панков В.А. Применение современных технологий для повышения эффективности тренировочного протсеса борсов (юниоры) греко-римского стиля.- М.: РГАФК, 1999. - 22 с.
68. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.
69. Платонов В.Н., Суслов Ф.П. Структура мезотциклов и микротциклов подготовки //Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ, 1995. - С.407-425.
70. Подливаев Б.А., Перемышлев е.С, Игуменова Л.А. Тестирование локальной мышечной работоспособности у борсов греко-римского стиля //Актуальные проблемы спортивных единоборств: (Теория и методика

подготовки спортсменов). - М.: ФОН, 2000. -С.13-23.

71. Suchilin A.A., Andreev S.V., Buylin Yu. T., Ismailov A.I., Lapshin O.B. Futbol, BO'SM, ORBO'SM. O'quv trenirovkani planlashtirish inspektori. M., 1985.

72. Shukurov R. S. Turon kurashi. O'quv qo'llanma. Buxoro "Durdon" nashriyoti 2012 yil.

73. 3. Shukurov R.S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodlari (Turon kurashi). O'quv qo'llanma. Buxoro "Durdon" nashriyoti. 2016 yil.

74. T.S.Usmonxo'jaev, M.B.Aliev, X.X.Sagdiev, F.K.Turdiev, J.A. Akramov. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiylari. Toshkent - "ILM ZIYO" - 2006 yil, 103 bet

Ilmiy jurnaldagi maqolalar

75. Игуменов В.М., Шиян В.В. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998. - №5. - С.61.

76. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10- летию независимости Республики Казахстан. - Алматы, 2001. - С.353 - 354.

77. Кипор Г.В. Проблемы индивидуального подхода к отсенке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах Теория и практика физической культуры. -Москва, 2002. - №10. - С.30-38.

78. Князев А.Н. Метод анализа и системного синтеза динамики движений Теория и практика физической культуры. -Москва, 1993.- №3. - С.32

79. Медвед А.В., Шахлай А.И. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде Теория и практика физкультуры. -Москва, 2000. -№6. - С.31-35.

80. Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. Планирование подготовки борцов в 4-летнем олимпийском цикле Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: ФОН, 1998. -С.4-9.

81. Панков В.А. Впереди - Афины-2004 (анализ результатов выступлений сборных команд РФ по дзюдо, волной и греко-римской борьбе) Теория и практика физической культуры. -Москва, 2003. - №10. -С.50-52.

82. Платонов В.Н. Двигательная активность спортсмена. -М.: ФиС, 1992.- 326 с.

83. Платонов В.Н. О концепции периодизации спортивной тренировки и развитии общей теории подготовки спортсменов Теория и практика физической культуры. -Москва, 1998. -№8. -С.23 - 29.

84. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов волного и греко-римского стиля на Олимпийском турнире в Сиднее Теория и практика физической культуры. -Москва, 2001.-№9. - С.33- 41.

85. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной

борбе Теория и практика физической культуры. - Москва, 1999. -№1. -С.55-58.

86. Эрсеган М. сел тренировки современной соревновательной модели Спортивная борьба: сб Информ. метод матер. -М.: СНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1.-С9-10.

Dissertatsiya va avtoreferatlar:

87.Абдуллаев Ш.Д. Физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа среди детей «трудных» подростков по месту жительства: Автореф. дис.канд. пед. наук. - Т., 1995. -21с.

88.Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в протсессе многотцикловой подготовки: Автореф. дисканд. пед. наук. - Т., 1994. -24с.

89.Айрапетянс Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. д-ра. пед. наук -Т., 1992.- 40с.

90. Завялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дисканд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.

Internet saytlari:

91. www.ziyo.uz.com

92. www.goole.uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I-BOB. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY - PEDAGOGIK ASOSLARI....	10
1.1 Kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi.....	10
1.2 Kurashi usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.....	16
1.3 Musobaqalan keyingi bosqichda kurashchilarning texnik va taktik tayorligi.....	21
1.4 Musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	42
1.5 Birichi bob bo‘yicha xulosa.....	44
II-BOB KURASHCHILARNING YILLIK SIKLDAGI PSIXIK VA FUNKSIONAL HOLATLARI JARAYONI.....	46
2.1. Ilmiy tadqiqot natijalari.....	46
2.2 Kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining ilmiy ko‘rsatkichlari.....	50
2.3 Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar maxsus tayyorgarliklari ko‘rsatkichlarining tizimlararo korrelyastion bog‘liqliklari tuzilmasi.....	53
2.4 Kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichini tuzish metodikasi.....	59
2.5 Ikkinchi bob bo‘yicha xulosa.....	64
III-BOB. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA KURASHCHILARGA TURLI TIKLANISH VOSITALARINI QO‘LLASHNING ILMIY ASOSLARI.....	68
3.1 Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida tiklanish vositalari....	68
3.2 Tiklanishning ruhiy-pedagogiq vositalari.....	73
3.3 Uchinchi bob bo‘yicha xulosa va amaliy tavsiyalar.....	78
IV-BOB O‘ZBEK MILLIY KURASH MASHG‘ULOTLARI USLUBIYOTI ASOSLARI.....	80
4.1 Milliy kurash mashg‘ulotlari tushunchasi va ularning ahamiyati.....	80
4.2 Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlari.....	82
4.3 Kurashchilarning tayyorgarlik turlari yoki kurash mashg‘ulotlarining tomonlari.....	83
4.4 Kurash mashg‘ulotlarining vositalari.....	84

4.5 O'zbek milliy kurashi mashg'ulotlari qonuniyatlari hamda ulardan kelib chiqadigan muhim qoidalar va talablar.....	85
4.6 Milliy kurashda ta'lim va tarbiyaning asosiy uslubiy tamoyillari.....	87
V-BOB.KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	94
5.1.Kurashchining kuchi va uni rivojlantirish uslubiyoti	96
5.2. Kurashchining tezkorligi va uni rivojlantirish uslubiyoti.....	99
5.3. Kurashchining chidamliligi va uni rivojlantirish uslubiyoti....	100
5.4. Kurashchining chaqqonligi va uni rivojlantirish uslubiyoti....	104
5.5. Kurashchining egiluvchanligi va uni rivojlantirish uslubiyoti.	105
VI-BOB. KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH METODIKASI.....	107
6.1. Kurash musobaqalarni tashkil etish va hakamlik.....	108
6.2. Musobaqalarni o‘tkazish shartlari va tartibi.....	109
6.3.Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish ahamiyati.....	113
6.4. Sport musobaqalari tizimi.....	117
FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	123

**Sh.D. Abdullayev
D.I. Kurbanov
G.M. Akramova**

**MUSOBAQADAN KEYINGI
BOSQICHDA KURASHCHILAR ISH
QOBILIYATINING TIKLANISH
JARAYONI**
(Monografiya)

Muharrir: *E.Eshov*
Tex.muharrir: *D.Abduraxmonova*
Musahhih: *M.Shodiyeva*
Badiiy rahbar: *M.Sattorov*

**Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.
Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 22.07.2023. Bichimi
60x84. Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garnitura 1/16.
Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog‘ozi.
Bosma tabog‘i 8,25 Adadi 20. Buyurtma № 93**



KAMOLOT

**“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ
bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy
Tel.: + 998 91 310 27 22**