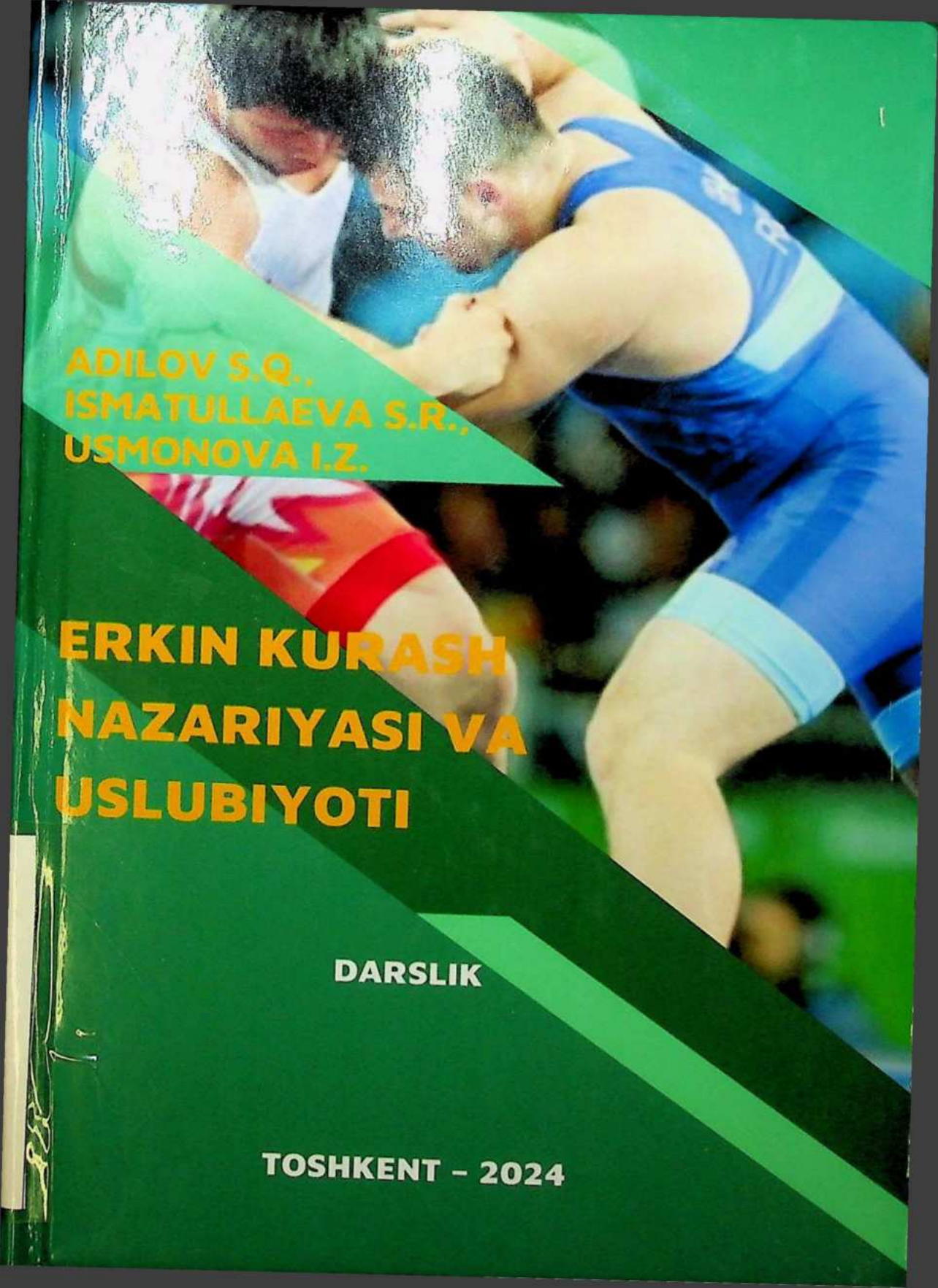


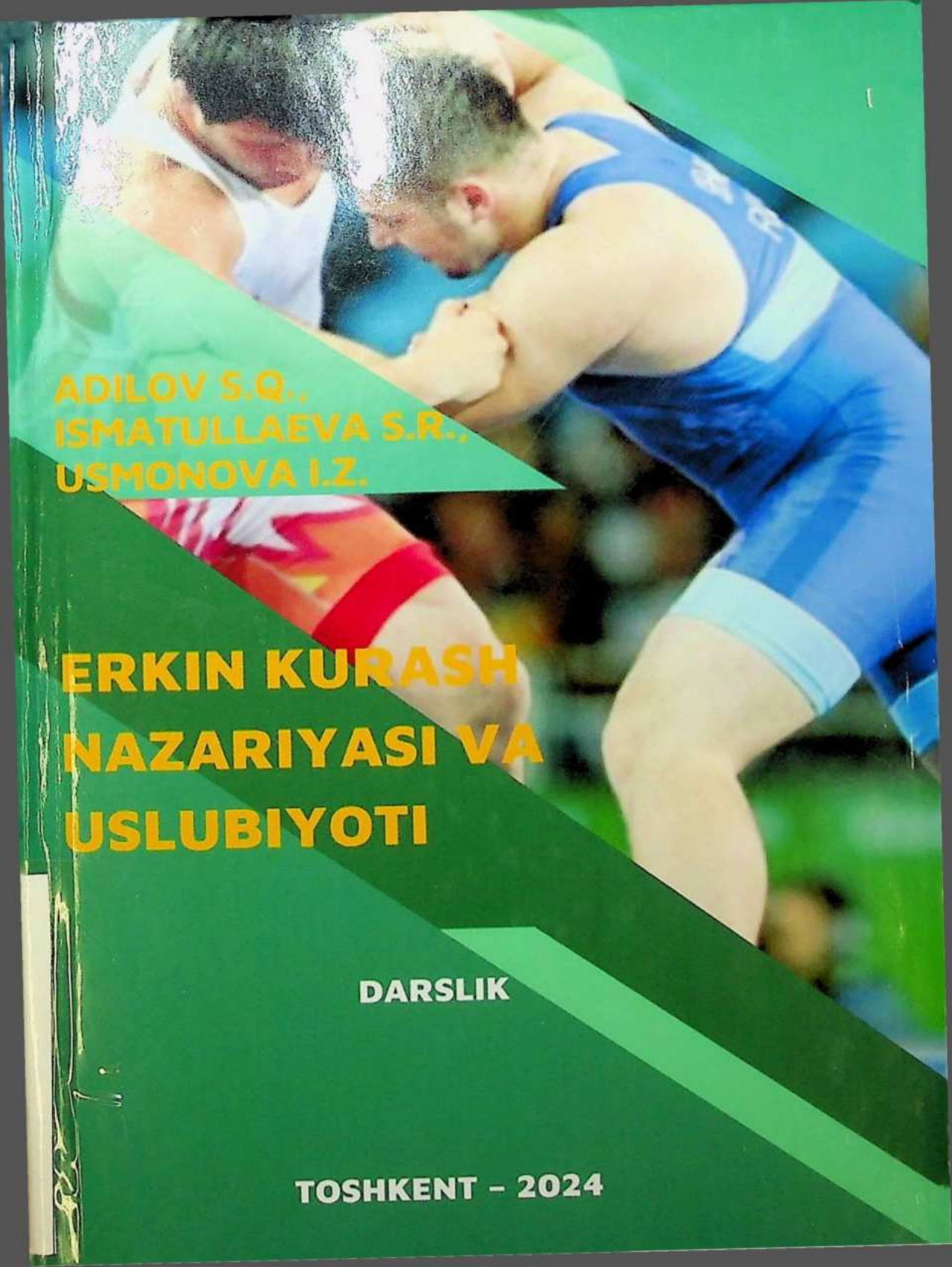
A photograph of two athletes in a wrestling match. One athlete is wearing a blue singlet with white stripes on the sleeves and shorts, and the other is wearing a white singlet. They are in a close, physical struggle. The background is a blurred green, likely a wrestling mat.

**ADILOV S.Q.,
ISMATULLAEVA S.R.,
USMONOVA I.Z.**

**ERKIN KURASH
NAZARIYASI VA
USLUBIYOTI**

DARSLIK

TOSHKENT - 2024

A photograph of two male athletes in a wrestling match. One athlete is wearing a blue singlet and the other a white singlet. They are in a close, physical struggle, with the athlete in blue appearing to be in a dominant position. The background is a blurred green, suggesting an outdoor or brightly lit indoor arena.

**ADILOV S.Q.,
ISMATULLAEVA S.R.,
USMONOVA I.Z.**

**ERKIN KURASH
NAZARIYASI VA
USLUBIYOTI**

DARSLIK

TOSHKENT – 2024

7396-BI (075-81)
P37
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, I.Z. Usmonova

ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

Darslik

Ta'lim yo'nalishi: 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

"MAKON SAVDO PRINT"
TOSHKENT-2024

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 5/4, 2840/5

UO'K:796.015.132:082(075)

KBK:75.715ya721

Mualliflar:

*Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası v.b.
professori p.f.d. (DSc), S.Q. Adilov*

*Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
o'qituvchisi. S.R. Ismatullaeva*

*Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
o'qituvchisi. I.Z. Usmonova*

Taqrizchilar:

*Pedagogika fanlari nomzodi, v.b. professor Z.A. Bakiyev
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), K.N. Murodov*

S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, I.Z. Usmonova // Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. Darslik // "MAKON SAVDO PRINT", Toshkent – 2024, 452 bet.

Darslik jismoniy tarbiya va sport universitetlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida erkin kurash bo'yicha ixtisoslashgan bo'lim talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Mualliflar mazkur darslikda o'quv rejasidagi I-II-III bosqich talabalari uchun o'tiladigan barcha mavzularga to'xtalgan.

Darslik erkin kurashning tarixi va rivojlanishi, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Olimpiya zahirolari kollejlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi ilmiy uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya etilgan (- sonli bayonnoma).

Oliy va o'rta maxsus ta'limni rivojlantirish markazi muvofiqlashtirish kengashi tomonidan ko'rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi - sonli buyrug'i. Ro'yxatga olish raqami

ISBN 978-9910-728-65-5

© S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, I.Z. Usmonova., 2024

© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

SO'Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab, jismoniy tarbiya va sport turlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Respublikamiz Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti bo'lib saylanganidan shu kunga qadar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlarni imzoladi. Jumladan:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 15-fevraldagi "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4956-son Farmon;

2017-yil 15-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-2779-son qaror;

2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida" PQ-2821-son qarori ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash yuzasidan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi;

2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son qarori;

2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori;

2017-yil 10-avgustdagi "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3197-son qarori;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-sonli qarori;

2021 yil 5-noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-sonli, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son qarori;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sport kurashlari-ning olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli qaroriga muvofiq;

2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarorlarida ko'rsatilgan muammolarni o'rganishda hamda bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishda zarur hisoblanadi.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda bularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritishmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, erkin kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashning, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlar faol hayotiy pozitsiyasi yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanishning ustuvor maqsadlaridan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasining rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoji shakllanmoqda. Turli xil davlatlar Prezidentlarining maxsus dasturlarini ishlab chiqarish va amaliyotga joriy etilishi, unung isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi, bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari hamda "Besh tashabbus" olimpiyadasi fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish,

kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsni jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Ushbu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zahirasini shakllantirish, ularni har tomonlama rivojlantirishni nazarda tutadi.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayoni maqsadli rejalashtirishga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Mazkur darslik sport ta'limi o'quv muassasalarining BO'SM, OSMM, olimpiya zahiralar kollejlari murabbiylariga hamda oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari va O'zDJTSU talabalari uchun mo'ljallangan. Unda yosh o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko'lami, ularda amaliy ko'nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o'rin olgan. Ushbu darslik yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, yoshlarning kuchli,

chaqqon va baquvvat bo'lib o'sishini yaxshi yo'lga qo'yish, erkin kurash to'g'risida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday jismoniy mashqlar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi, degan umiddamiz.

Zamonaviy bolalar va o'spirinlar sporti bir-biri bilan yetarlicha uzviy bog'langan qurilmadan barpo etilgan: murabbiy – o'spirin sportchi – oila.

Bunday hamkorlik sportda ulkan yutuqlarga chorlaydi, sportda yuqori natijalariga erishishga ko'maklashadi. Darslikda turli toifadagi erkin kurashchilarni sport mashg'ulotining zamonaviy nazariy va uslubiy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Qadimiy kurash

Arxeologik dalillardan ma'lumki, kurash bilan bundan deyarli 3000 yil oldin shug'ullanib kelishgan. Bu ham harbiy mashg'ulot turi, ham tanani chiniqtirishning erta shakllaridan biri, ya'ni ideal inson tanasini kamolotga yetkazish yo'li bo'lgan. Eramizdan 3 ming yil oldingi vaqtdan buyon Vavilon (Bobil) san'at ishlari erkin kurashchilarni aniqlab bergan, bu maxsus ushlarish tasmalaridan foydalanib, bir-birlarini ushlarishlari orqali amalga oshirilgan. San'atning o'xshash ishlari Misr, Hindiston, Yaponiya, Xitoy va Yevropada topilgan bo'lib, u eramizdan oldingi 3000 yillik va eramizdan oldingi birinchi asr o'rtalariga borib taqaladi.

Raqobatdosh kurashga qadimiy adabiyotlarda ham tavsif berilgan. Monumental kurash musobaqalariga Gilgamesh dostonlarida ham ta'rif berib o'tilgan, u haqda dostonlar toshqoya ustunlarida eramizdan taxminan 2000 yil avval Mesopotamiyada yozilgan, u O'rta Sharqning qadimiy podshosi bo'lgan. Tavrotida Abraxamning nabirasi Jeykob farishta bilan kurashadi va nihoyat u Jeykobning son qismini o'rnidan siljitish uchun muqaddas kuchidan foydalanadi, lekin hatto bu ham uni Jeykobning temir kabi ushlarishdan qutiltira olmaydi.

Bir necha ming yillardan keyin qadimiy yunonlarning kurashga bo'lgan qiziqishlari juda kuchli bo'lgan. Palestras deb mashhur bo'lgan kurash maktablari barcha Yunon shaharlarida rivojlandi va kurash eramizdan avvalgi 708-yillarda Olimpiya o'yinlari musobaqalari turiga qo'shilgan. Ushbu Olimpiyaning ilk davrlarida kurashning 2 asosiy turlari mavjud bo'lgan.

Bular: Orthia pale va Kato pale. Orthia pale kurashchilari tik turib kurashishgan va g'oliblar 3 urinishda 2 marta o'z raqiblarini yerga yiqitishgan. Bizning fikrimizcha, Kato pale bugungi kurash va boks, shuningdek, yerda kurash jarayonining barchasi deganda nimani tushunsak, shularni qamrab oladi. G'alabaga erishish belgisi sifatida bir qatnashuvchi o'zining yengilganligini tan olgani sifatida o'ng qo'lining ko'rsatkich barmog'ini yuqoriga ko'tarishi kerak. Barcha kurashchilar kiyimsiz holda kurashganlar va bellashuvlar keroma deb nomlangan yer ringda amalga oshirilgan. Erkin kurashchilarning tanalariga zaytun yog'i surtilgan, bu esa ushlarishni qiyinlashtirish va terini himoyalash uchun mo'ljallangan.

1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

Bir necha asrlar davomida kurash harbiy tayyorgarlik mashqi va xush kayfiyat baxsh etuvchi sport turi sifatida rivojlanib kelgan. Zamonaviy sport sifatida uning rivojlanishi Yevropaga XVIII asrlarda kirib kela boshlagan. Bu yerda sirkning o'sib borayotgan mashhurligi, kurashchilar o'z qobiliyatlarini ko'rsatishlari uchun eng qulay joylar bo'lib hisoblangan. Kurashchilar jamoa joylarida pul mukofotlari uchun kurashishga davat etilganlar va bunda ular o'z raqiblarini qo'pol kurash texnikalaridan foydalangan holda kurash olib borishgan.

Yevropaliklar Amerika Qo'shma Shtatlariga ko'chib ketishlari bilan kurashni ushbu mamlakatga olib kelishdi.

Keyinchalik esa ular kurash allaqachon Shimoliy Amerikada ham borligini, mahalliy Amerikaliklar orasida ham mashhur ekanligi aniqlangan. Oq tanli erkaklar uchun Yevropadagi singari ushbu sport turini oldin yarmarkalarda, karnavallarda va sirkalarda ko'rsatishgan.

XIX asr oxirlariga kelib, kurash professional sport turiga aylana boshladi. Uning ikki uslubi paydo bo'lib, u hozirgi zamonaviy kurashga asos yaratgan.



1-rasm. Qadimgi Yunoniston Olimpiya chempioni Milon.



2-rasm. Geraki va Anteyning bellashuvi (e.a. VII asr).

Shu bilan birga, erkin kurash turi keyinchalik Birlashgan Qirollik va Amerika Qo'shma Shtatlarida mashhur bo'la boshladi. Ushbu uslub oyoqdan foydalanishga ruxsat etar va ko'pgina texnikalarning guvohi bo'lishni taqozo etar edi. Har ikkala uslubda to'siq bo'lib (va hozirda ham) raqibni irg'itish va qulatish, yengish yoki hakam qarori bilan g'olib bo'lish hisoblangan. XIX asr so'ngiga kelib ham yunon-rim, ham erkin kurash turi professional sport turi sifatida tan olindi. 1888-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining havaskor atletika assotsiatsiyasi (XAA) kurashni rasmiy sport turi sifatida tan oldi va AQSh milliy chempionati ushbu yilda Nyu-York shahrida o'tkazildi. 1912-

yilda xalqaro kurash o'yinlarini amalga oshirish uchun tuzildi va bunga Olimpiya o'yinlari qatoriga kurashni ham kiritish qo'yilgan edi. 1920-yillar boshlanishi bilan, afsuski, kurash yuqori tarzda boks soyasida qolib ketdi, u sport turidan ko'ra ko'proq ko'ngil ochar turga aylandi. Kurashchilar qahramonona yoki pastkashlik roliga kira boshlashdi va kurash raqs kabi xoreograflashtirilgan turga aylanib, oldindan natijalari aniq bo'la boshladi. Kurashning bu turi hali ham yetakchi bo'lib hisoblanadi. Jahon kurash Federatsiyasi (JKF) hozirda million odamlarni yolg'ondakam kurashda qatnashuvchi hayotdanda uzoqroq xarakterlari bilan ko'ngil ochar o'yinlarni amalga oshirib kelmoqda. Biroq, an'anaviy kurash yo'q bo'lib ketishdan yiroqdadir. 1928-yilda MKAA kollej kurash turi uchun qoidalar ishlab chiqdi va ma'lum qoida sistemasini hamda AQShda kurash musobaqalarini baholashni o'rnatdi.



3-rasm. Kurashning o'rta asrlardagi shakli. Islandiyada XX asrlarga qadar saqlanib kelgan va hozirda ham amalda qo'llanib kelinmoqda

Kurash tarixida eng mashhur bellashuvlardan biri 1908-yil aprel oyida Jahon og'ir vazn chempionatida bo'lib o'tgan. Ayovalik qo'rqinchli fermer bolasi Frank Gotch "Rus sheri" sifatida mashhur bo'lgan chempion Djordj Hakenschmidt bilan uchrashadi va g'olib chiqishni maqsad qiladi. Aslida ko'pchilik Gotch Hakenschmidtning ayiq sifat quchog'ining qo'rqinchliligi tufayli tirik qolmaydi deb o'ylaydi. Biroq Chikagodagi dahshatli ikki soatli matchdan so'ng Gotch o'zining "Sher"ni yengilganini tan oldiruvchi kuchliroq tayanchlari bilan mag'lub etadi.

Gotch tarixdan o'zining ushbu texnikasi bilan har kimning oyog'ini sindira olishi mumkinligini isbotlagan. Bellashuvdan so'ng Gotch kurashda g'olib bo'lish uchun noqonuniy usuldan foydalangan degan bahslar paydo bo'ldi. Ammo Gotch Hakenschmidtni 1911-yilda qayta bo'lib o'tgan bellashuvda uch urunishning 2 tasida yiqitib, g'olib chiqqanini isbotladi. Gilamning eng ulkan ushbu ikki kurashchisi o'rtasidagi jang AQShda kurashda asosiy oqimiga bo'lgan qiziqishni oshirdi va hozirda bu sport turiga katta qiziqish bildiruvchi havaskorlar oshishiga sabab bo'ldi.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy erkin kurashlarida, hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan olimpiyada o'yinlari dasturiga mil. av. 708-yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan.

Erkin kurashning zamonaviy qoidalar XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQShning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Erkin va yunon-rim kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat

(O'zbekiston 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 2014-yil Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA)ga yangi nom berildi - United World Wrestling (UWW). Musobaqa qoidalariga yangi o'zgartirishlar kiritildi.

1.3. Erkin kurash qoidalar

Zamonaviy havaskor kurash janglari diametri 23 fut (7 metr) aylana maydonda bo'lib o'tgan, 39 ga 39 fut (12 ga 12 metr) seksiyali gilam o'rnatilgan.

Kurash 3 daqiqali 2 davradan iborat (har bir davra o'rtasidagi tanaffus 30 soniyadir). Ushbu vaqtlar davomida kurashchilar o'z raqiblarini qulatilishga harakat qilishadi va ularning yelkalarini yerga tekkizishadi. Agarda raqib bir necha sekund davomida o'rnidan turmasa, hakam buni "yiqilish" deb tan oladi va kurashni yetakchi kurashchi hisobiga hal qiladi. Agarda hech qanday yiqilish kuzatilmsa, g'olib baholar asosida aniqlanadi.

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beradi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Bir qo'lga qizil va ikkinchisiga ko'k qo'lbog'lagich kiyish bilan hakam kim ko'p ball to'plaganini ko'rsatadi va ball hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Gilamning chetida o'tirgan hakamlar baholashda yoki o'zlarining bergan muko-fotli ballari uchun savol berish huquqiga ega. Agar hakamlar fikri bir joydan chiqmasa, gilam raisi bu muammoni hal etadi.

Erkin kurash (ingl. Freestyle wrestling) yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Erkin kurash sport turi deganda ikki

kishi (sportchi) ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuviga aytiladi. Ikki sportchining bir nechta texnik usullari orqali bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. Yunon-rim kurashidan farqli o'laroq bu sport turida sportchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkin. Erkin kurash zamonaviy olimpiyada o'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan.

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 va 125 kg, ayollar 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Olimpiyada dasturiga erkaklarda 61, 70, 79 va 92 kg vazn toifalari, ayollarda 55, 59, 65 va 72 kg vazn toifalari kiritilmagan. Bu vazn toifalarida yozgi Olimpiyada o'yinlari o'tib bo'lgandan keyin jahon chempionati o'tkaziladi. Olimpiyadada ishtirok etgan sportchilar Jahon chempionatida ishtirok etmaydi. 2016-yil yozgi Olimpiyada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tdi. Olimpiyadadan keyin Vengriya davlatida Jahon chempionati bo'lib o'tdi. Jahon chempionatida sportchilarimizdan 70 kg vaznda Rashid Qurbonov, 61 kg vaznda Timur Usmonoxunov ishtirok etishdi. Musobaqalashish vaqti 3 daqiqadan 2 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 soniyadan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 4, 2, 1 ochko bilan baholanadi.

G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar 1-2 davrada ketma-ket raqibidan 10 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

1.4. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi

1991-yilning 1-sentabr kuni, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin sport sohasiga Hukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" Qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib chiqildi (1992, 2000, 2015, 2018 y.y.). Mazkur Qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti hujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiyada o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari, Osiyo chempionatlari hamda nufuzli xalqaro musobaqalarda qatnashib, munosib o'rinlarni egallagan. "Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz".¹ Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998-yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiyada va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - jahon va osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo'yicha jahon chempionatlari yuqori saviyada o'tkazildi.²

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.

² Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, 2017.

1.5. O'zbekistonda erkin kurash

O'zbekistonda erkin kurash XX asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" grand prix musobaqasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Erkin kurash tarixining ildizi qadimgi Yunoniston hamda Misrga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan. Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalaridan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezoni bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan. Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarining fikricha, Angliyada shakllangan. Amerika qit'asiga ko'chib o'tgan aholi orasida "Ketch" sport turi keng tarqalgan. Ketchning ikkita yo'nalishi mavjud bo'lgan. Birinchisi professional yo'nalish, ikkinchisi talabalar yo'nalishi. Shulardan birinchisida yiqitish va tashlash texnik usullaridan tashqari qo'l va oyoq bilan zarba berish usullari ham ruxsat etilgan. Ikkinchisi, ya'ni talabalar yo'nalishi hozirgi erkin kurash hisoblanadi. XVIII asrdanoq bu yerda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda

kurashchilarga hujum harakatlarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Yevropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi. Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi. Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi. 1904-yilda AQShda o'tkazilgan uchinchi Olimpiyada o'yinlarida Amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi marotaba Olimpiyada dasturiga yunon-rim kurashining o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlat vakillari bu musobaqalarga tushunmaganliklari sababli ishtirok etmadilar, AQSh vakillari g'olib bo'ldi. Keyingi Olimpiyada o'yinlari (1908 y.) dasturida faqat yunon-rim kurashi bor edi. Biroq, V Olimpiyada o'yinlarida (1912 y.) tashkilotchilar erkin kurash va yunon-rim kurashini Olimpiya dasturiga kiritdilar.

1929-yil Parijda birinchi Yevropa chempionati, 1951-yili Tokioda birinchi jahon chempionati o'tkazildi.



4-rasm



6-rasm



5-rasm



7-rasm



8-rasm



9-rasm

4-5-rasmlarda ikki karra jahon chempioni, Osiyo 'yinlari chempioni Dilshod Mansurov.

7-rasmda Osiyo o'yinlari chempioni, olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Bekzod Abduraxmonov.

8-rasmda Olimpiada O'yinlari sovrindori Ixtiyor Navro'zov.

9-rasmda Jahon chempioni Rashid Qurbonov.

1956-yildan erkin kurash bo'yicha erkaklar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazilgan. Erkin kurash sport turi O'zbekistonda yunon-rim kurashi hisobiga rivojlangan deyish mumkin. Sababi, XIX asrda Amerika qit'asida rivojlangan erkin kurash XX asr boshida Yevropada, XX asrning 20-30-yillarida Rossiyada tarqaldi, 50-60-yillarda O'zbekistonga ham kirib keldi. O'sha davrlarda yunon-rim kurashi bo'yicha Respublika chempionatida birinchi o'rinni egallagan kurashchilar sobiq Ittifoq chempionatida yunon-rim kurashi bo'yicha qatnashar edi, ikkinchi o'rinni egallagan sportchilar erkin kurash bo'yicha qatnashar edi. Keyinchalik O'zbekiston terma jamoasining bosh murabbiysi Kursat Ablayev, Obid Nazirov, Raxmonberdi Ahmedov tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar evaziga erkin kurash bo'yicha ham alohida ko'zga ko'ringan sportchilar tayyorlana boshlandi. Shulardan 1970-yillarda Enver Abduramanov Jahon kubogi sohibi va Yevropa chempioni bo'ldi. Qo'ldosh Asraqulov, Axroljon Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezovlar tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar natijasida 80-

yillar va 90-yillarda Arsen Fadzayev, aka-uka Aslanbek va Maxarbek Xadarsevlar 1988-yildagi (Seul, Janubiy Koreya) Olimpiyada o'yinlari chempioni bo'lishdi. Arsen Fadzayev va Maxarbek Xadarsevlar 1992-yilda Ispaniyaning Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlari chempionligiga erishib, O'zbekistonda erkin kurash yaxshi rivojlanganligini e'tirof etishdi. Shuningdek, 1993-yilda Ramil Ataulin Jahon chempionatining bronza medalini qo'lga kiritgan. 1996-yildagi Atlanta Olimpiyadasida Magomed Ibragimov kumush medal va Kuramagomed Kuramagomedov bronza medal sohibi bo'ldilar. 1997-yildan boshlab O'zbekistonda erkin kurash bo'yicha "Mustaqillik kubogi" grand prix musobaqasi o'tkazildi. 2003-yildan erkin kurash bo'yicha ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazildi. Mustaqillik yillarida Artur Taymazov juda katta yutuqlarni qo'lga kiritdi. Uning uchun birinchi Olimpiyada o'yinlari kumush medali 2000-yilda (Sidney, Avstraliya) qo'lga kiritildi. 2004-yilda (Afina, Gretsiya), 2008-yilda (Pekin, Xitoy) va 2012-yildagi London Olimpiyadasida oltin medallarni qo'lga kiritdi. Bunday sport natijasi dunyoda kamdan-kam polvonlar erishadigan natijadir. Shu yuqori natijalarga erishganligi uchun O'zbekistonda sof tilladan Artur Taymazovning byusti (haykali) bunyod etildi. Soslan Tigiyev 2008-yilda Pekin Olimpiyadasida kumush va London Olimpiyadasida bronza medali sohibi bo'ldi. Dilshod Mansurov 2001 va 2003-yillarda Jahon hamda 2010-yilda Osiyo o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan. 2016-yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida hamyurtlarimiz Ixtiyor Navro'zov va Magomed Ibragimovlar bronza medali sohibi bo'ldilar.

Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Ag'zamov, Raxmonberdi Axmedov, Axror Ro'ziyev, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abduvaliyev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Sipilev, Arsen Fadzayev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan

Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adxam Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragi-mov, Artur Taymazov, Soslan Tigiyev, Qurban Qurbanov, Ixtiyor Navro'zov singari erkin kurashchilar Olimpiyada va Osiyo o'yinlarida, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Toxir G'ulomov, Fikrat Kerimov, G'ayrat Abdullayev kabi O'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishgan.

To'rt yillikning eng nufuzli musobaqasiga erkin kurashchilarimizdan yurtimiz sharafigi 4 nafar kurashchimiz himoya qildilar: Abbas Raxmanov (-57 kg), Ixtiyor Navro'zov (-66 kg), Bekzod Abduraxmanov (-74 kg) hamda Magamed Ibragimov (-97 kg). Shulardan Ixtiyor Navro'zov va Magamed Ibragimov bronza medaliga egalik qilishdi (10-rasm). 2017-yil aprel oyida Hindistonda o'tkazilgan Osiyo chempionatida Magamed Ibragimov (-96 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritishdi. Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) kumush medalni va Umid Usmanov (-86 kg) bronza medalini qo'lga kiritishdi.

2017-yil may oyida Ozarbayjon Respublikasining Baku shahrida Islom birdamlik o'yinlarida Nodir Safarov (-57 kg) va Bekzod Abduraxmanov (-74 kg) bronza medaliga egalik qilishdi.



10-rasm: 2016-yilgi yozgi Olimpiyada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida yurtimiz sharafigi himoya qilgan erkin kurashchilar

2017-yil sentabr oyida Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan yopiq inshootlarda erkin kurashchilarimiz Mahmud Shavkatov (-57 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medalni qo'lga kiritishgan bo'lsa, Umid Ismanov (-86 kg) kumush medalni, Ixtiyor Navro'zov bronza medalini qo'lga kiritishdi. 2018-yil mart oyida Qirg'izistonning poytaxti Bishkek mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida erkin kurashchilarimiz Osiyoning qolgan mamlakatlaridan ustunlik qildi.



11-rasm. 2021-yil aprel oyida Qozog'iston Respublikasining Almata shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida zafarli yurish qilib, O'zbekistonga qaytib kelishdi.

Ushbu nufuzli musobaqada hamyurtlarimizdan Ixtiyor Navro'zov (-63 kg), Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medal bilan taqdirlanganlar. Maxmud Shavkatov (-57 kg) va Rashid Qurbonov (-79 kg) kumush medalga ega chiqqanlar. Yana uch sportchi: Abbos Rahmonov (-61 kg), Timur Usmonoxunov (-65 kg), Aziz Soliyev (-92 kg) bronza medali bilan taqdirlanganlar. 2018-yil iyul oyida Tbilisida o'tkazilgan grand prix musobaqasida Abbos Rahmonov (-61 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) kumush medaliga ega chiqqanlar.

2018-yil avgust oyida Indoneziya mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritdi, Sirojiddin Xasanov (-65 kg), Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) bronza medallariga ega chiqishdi.

Erkin kurash sportida yana bir tarixiy natijani sportchilarimiz 2021-yil aprel oyida Qozog'iston Respublikasining Almata shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida zafarli yurish qilib, O'zbekistonga qaytib kelishdi. Muzaffar kurashchilarimizni O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi Rustam Shoabduraxmonov, MOQ bosh kotibi Oybek Qosimov, rais birinchi o'rinbosari Ravshan Irmatov, Sherzod Tashmatov, keng sport jamoatchiligi hamda ommaviy axborot vositalari xodimlari kutib olishdi. Bu musobaqada 57 kg vazndagi kurashchimiz Abdullayev G'ulom 1-o'rin, 74 kg vazndagi kurashchimiz Begzod Abduraxmonov 2-o'rini, 86 kg vazndagi kurashchimiz Jabrail Shapiyev 1-o'rinni, 97 kg vazndagi kurashchimiz Magamed Ibragimov 2-o'rinni egallab, Tokio Olimpiyadasiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash sport turi deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin kurash musobaqalari nechanchi yildan zamonaviy Olimpiyada o'yinlari dasturidan o'rin olgan?
3. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari qachon va qayerda ishlab chiqilgan?
4. 1908-yil aprel oyida Jahon chempionatida og'ir vaznda kimlar kurashgan?
5. Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) nechanchi yil tuzilgan va hozirgi kunda nechta davlat unga a'zo?
6. Erkin kurashchilar musobaqalarida qanday vazn toifalarida kurashadilar?
7. So'nggi Olimpiyada o'yinlarida O'zbekistondan kimlar ishtirok etgan va sovrindor bo'lishgan?

II BOB. ERKIN KURASH SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari

Erkin kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada sportchilar, murabbiylar, mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun erkin 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 belgilari va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbayi bo'lib hisoblanadi.

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

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

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

Erkin kurashni tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi erkin kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirish tushunchalarini (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib amalga oshirilmaydi.

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

Erkin kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik mazkur fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini oshiradi. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

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

Erkin kurashda ikkita sportchi g'atnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchining ustidan ham usul hamda kombinatsiya uyushtirayotgan kurashchi mavjud bo'ladi (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

Har bir erkin kurashchining harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishidir.

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

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

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

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

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

Shuning asosida A.P.Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Ushbu jadvalga asoslanib, biz sxemani qayta ishlab chiqdik. Erkin kurashning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Erkin kurashda asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P.Kupsov bo'yicha, qayta ishlangan).

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

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

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

- erkin kurash uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Erkin kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari erkin kurash texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

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

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

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

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

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab 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 ko'rsatilmaydi. Bu nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).
2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan erkin Erkin kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).
3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

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

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan erkin kurash atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Erkin kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy

tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

Erkin kurashchining mashg'uloti - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati - mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda erkin kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi

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

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

Erkin kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

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

Mashg'ulot yuklamasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

Past tik turish - Erkin kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - Erkin kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir. Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

Erkin kurash texnikasi - Erkin kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llani-ladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

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

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

Aylanib - Erkin kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

Ag'darish

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

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

Tashlashlar

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari o'girishlar

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

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

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

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

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

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

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

Usullar elementlari

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

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

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

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

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

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

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

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

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavgda qismidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

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

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan, tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Erkin kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar erkin kurash amaliyotida hamda nazariyasida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablarga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.
3. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
4. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
5. Erkin kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
6. Erkin kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.
7. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari nimalardan iborat?
8. Erkin kurashchining taktik harakatlari deganda nimani tushunasiz?

III BOB. ERKIN KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA

3.1. Erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirish uchta bosqichga ajratiladi:

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

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

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malaka-larini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijadorlikka tezroq erishishga yordam beradi.

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

2. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarni murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli.

Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat - o'quv-mashg'ulot bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usulidir.

Vaqtivaqti bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizator tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va video-magnitofondan foydalanish qulaydir.

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

3.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

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

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat.

Birinchi qism - usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va

boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq.

Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda- o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

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

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

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

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

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqib usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun

o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanishlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

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

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

Tik turish - bu erkin kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlarga 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 erkin kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm uzoqlikda joylashadi.

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

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni

egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi erkin kurashchining yelkasida turishi lozim.

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin kurashda ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

3.3. Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Erkin kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi - kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

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

Erkin kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik harakatlarni takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayri tabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (1-jadval).

1-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashning texnik tayyorgarligiga tavsif bering?
2. Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Erkin kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?
5. Himoya tushunchasiga ta'rif bering.
6. Qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering.
7. Kombinatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
8. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada bir ball beriladi?
9. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ikki ball beriladi?
10. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada chala bahosi beriladi?
11. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?
12. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?
13. Erkin kurash turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?

IV BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

4.1. Taktik tayyorgarlik

Erkin kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillash-tirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchi musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

12-o'ringni o'qshirish uchun savollar:

1. Kurashning texnik tayyorgarligiga nafaqat beriladi?
2. Erkin kurashning texnik tayyorgarligi va umumiy texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Erkin kurashning texnik tayyorgarligiga nafaqat beriladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichiga asosiy vazifalar nimadan iborat?
5. Himoya tushunchasiga ta'rif bering.
6. Qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering.
7. Kombinatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
8. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlardan uchun musobaqa bir ball beriladi?
9. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlardan uchun musobaqa ikki ball beriladi?
10. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlardan uchun musobaqada chala ball beriladi?
11. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlardan uchun musobaqada yondash ball beriladi?
12. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlardan uchun musobaqada ball beriladi?
13. Erkin kurash turida qaysi harakatlardan texnik usullar bajarish mumkin?

texnik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq ajratiladi:

Qarshi hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan himoyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, himoyadan oshirib tashlashni amalga oshiradi, himoyasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Erkin kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Erkin kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab beradi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi

yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. Lents (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi. Bular shunday usullarki;

- ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish, muvozanatdan chiqarish);

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyasini ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- usullar bajarish natijasida raqib, erkin kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshqa.).

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib esa himoyalaniib, gavdasini to'g'rileydi, bu bilan qo'lni va

shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib – uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shashish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish – qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Erkin kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib 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 vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi - yashirincha davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) - motor davri

va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek, kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D. Mironov, 1975).

A.N. Lents (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

4.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga

alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallanganda va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniish harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Erkin kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi - o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil

yarata olishlari kerak. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

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

4.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u, ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Erkin kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llashi uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka

ega bo'lishni taqozo 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 jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u erkin kurashchining jismoniy qobiliyatlari (kuchi, tezkorligi, chaqqonligi) bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biror-birining yuqori darajada rivojlanganligi, shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalanihi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan, bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib, yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda erkin kurashchining maqsadi - sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa - ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Erkin kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Erkin kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy 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 xatti-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 manyovr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Erkin kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Erkin kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarining belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular

- **gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish** - hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguniga qadar qayd qilinadi;

- **xavfli holatni amalga oshirish** - ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

- **xavfli holatni bartaraf etish** - vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Mashg'ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi.

Mashg'ulot hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi

shundaki, sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli 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 daqiqalari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi.

Bellashuvning birinchi daqiqalarida - razvedka, hujum, himoyalanish;

ikkinchi daqiqada - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish;

uchinchisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum;

to'rtinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish;

beshinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish;

oltinchisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Erkin kurashchilarning musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga

imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Erkin kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- erkin kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- erkin kurashchining ruhiy, morfologik 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:

- darsning tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, erkin kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

- qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manyovr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir

yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- "Quvlashmachoq" o'yini. Erkin kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Erkin kurashchilar juft-juft bo'lib raqibning bir yoki ikkita qo'lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo'llarini bo'shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo'llash mumkin. U kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta'sir ko'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Erkin kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Erkin

kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali erkin kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Sport mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishlari kerak. Raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Sport mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarni takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin. Muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish, jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitafon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarni o'rganish hamda takomillashtirish, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'ulot bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Masalan:

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

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

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Erkin kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat 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 buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar barcha taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu mashg'ulot jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish

malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha, hujum va himoyalarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha, razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80% - ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan foydalanish lozim:

1-vazifa. Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa - 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 daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi - faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin - aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter - ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik" - ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter - ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik".

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi - bir daqiqa "ko'prik"; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchisi - bir daqiqa "ko'prik"; birinchi, uchinchi - bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalarni; himoyalarni va qarshi hujum; kuchni tiklash; "ko'prik" holatidan bosib turish; "ko'prik" dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri - raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'iy nazar,

bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir daqiqadan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ular bellashuvning har bir daqiqasi hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

4.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Erkin kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo'yicha yutishi 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 yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan 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 barcha texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka erkin kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisobalanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka erkin kurashchining musobaqa qoidalarini, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rish, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan erkin kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkon boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilishi lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlaridagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum

uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi 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 himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish kerak. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangidan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U Erkin 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 erkin kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "toj" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilishi lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash taktikasi tushunchasini ta'riflab bering?
2. Erkin kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting?
4. Erkin kurash taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering?
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering?
8. Sportchining taktik tayyorgarligi degani nima?
9. Taktika degani nima?
10. Bellashuvni olib borish deganda nima tushuniladi?
11. Taktika elementi nima deb hisoblanadi?
12. Taktik variantlar deganda nima tushiniladi?
13. Taktik fikrlash deganda nima tushiniladi?
14. Sport kurashidagi bellashuv paytida qanday taktik turlar ajratiladi?
15. Sport taktikasining qanday amaliy elementlari mavjud?
16. Hujum taktikasi qanday turlarga ajratiladi?
17. Qarshi hujum taktikasi nimaga asoslangan?

V BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

5.1. Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlaridan kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik hamda chaqqonlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatni kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funk-siyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman, butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

5.2. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi – uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular gramm va kilogrammlarda o'lchanadi. Mushak taranglashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqa-rishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'iy nazar, mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning a'zolari o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklamalarning

mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu borada alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishni bajaradi, mushak qisqarishining turi esa miometrik rejim deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri doimiy tezlikdagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa izokinetik rejim deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama mushakning o'zini taranglashishidan ko'proq bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'imlar harakati sekinlashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli ortda qolish deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishiga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarmasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turi ushlab turuvchi (izometrik) rejim deb ataladi.

5.3. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamomertda o'lchanadi. Ulardan eng ommalashgani va qulayi V.M.Abalakov ishlab chiqqan soatsimon indikatorli dinamometrdir.

Mushak alohida guruhlarining kuchi maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M.Ribalko uslubi keng qo'llaniladi. Usulning asosiy ustunligi o'lchovi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat. Olingan ma'lumotlar barcha mushaklar: pastki va yuqori bo'g'in

mushaklari, gavda mushaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushaklar yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushakning vaqt va hajmni inobatga olmagan holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushaklarning mutlaq kuchi to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi, tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi-bir sport turlari (yakkakurash va uloqtirish)da avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlari (gimnastika yoki akrobatika)da sportchining faoliyati uning tana harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

5.4. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubi- yatining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga biron narsa og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlar qarshiligidan, tashqi muhitning va turli texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti statik va turg'un harakatdagi mashqlardan iborat.

Statik, turg'un mashqlarni bajarishda mushak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning $\frac{2}{3}$ qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratish lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'imda bukilish

burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak bukilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa bukilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, statik xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish lozimki, mushak kuchi faqat aniq vaziyatlarda o'sadi.

Dinamik mashqlar bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) chizmasi o'tgan asrda Delorm va Uitkins tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir bosqichda mashqlarni o'n karra bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PM ga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PM ning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PM ni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PM ga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olimlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan quvvatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vaznni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tug'iladi.

Agar mashqlar chegaralanmagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksimaldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda keyingi har bir harakat yuklamaning ortishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. O'tkazilgan tajribada

sportchilar ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajargan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakatni maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekin-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchilarning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotda shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning ortishida emas, balki har bir qaytarishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi va ko'p hollarda yog' qatlamlari kamayadi.

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvining hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turli yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchisi chegaralanmagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarishlar soni bilan yengib o'tish. Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga yordam beradi. Ikkinchisi - chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarining mustahkamlanishini ta'min-laydi, bunda mushaklarning almashinuv jarayonini muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik)ning doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga

turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishning izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlansada, lekin harakatsiz dinamik xarakterdagi mashqlarda esa, aksincha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlardagi yutuqlarni birlashtiradi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samaradorligi quyidagi tajribani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lingan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh - statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi - doimiy qarshi-likdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi - izokinetik xarakterdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi tegishli ko'rsatkichda bo'lgan - 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'n kurashchi izokinetik mashqlar evaziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metrga, nayzani 7 metrga, yadro uloqtirishni 2 metrga oshirdi. Undan tashqari, izokinetik mashg'ulot paytida mushak og'irligining 2-4% ga o'sishi, yog' qatlaminin 19-20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga asoslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdi:

izokinetik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, mutlaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16-17 yoshda, qizlarda 10-11 va 16-17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyorgarlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

5.5. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovqatlanish tavsifiga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm oqsil tushishi lozim. Albatta, shug'ullanuvchining ovqatlanishi faqat oqsildan iborat bo'lishi kerak emas. Ovqatlanishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar quyidagi foiz ko'rinishida bo'lishi lozim. Shunda ham hayvonlar oqsili (go'sht, baliq, sut, tuxum) ovqat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovqatlanish soni kuniga 5 martadan kam bo'lmasligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balansi ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, organizmdagi kaliy ionlarining to'yinganligi katta ahamiyatga ega, ular asab to'qimalari bo'ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida qatnashadi. Shuningdek, mushaklar bo'shashishida "javobgar" natriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi kam ovqatning, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tezlashtiradi. Og'ir kuch tayyorgarligi davrida, sport saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

5.6. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (2-jadval).

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajribaning oshishi bilan yog' komponentining soni kamayadi, mushak og'irligining soni esa ortadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko'pincha tana og'irligi va uning komponentlarini nazorat qilish zarurati tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari – jismoniy mashqlar va ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilarli harakatga keltiradi.

2-jadval

Tana og'irligi tarkibi (%)

Tana og'irligining asosiy komponentlari			
Kontingent	Mushakli	Suyakli	Yog'li
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	42	18	12
Sport bilan shug'ullanadiganlar	47,9	18	9,9

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkin, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshadi, yog' to'qimalari tanada noteks rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib, ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishidir. Hatto kam ovqatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ketga, semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovqat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovqatni chegaralangan me'yorda yeyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligining 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil va yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovqatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda aniqlanishicha, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 30 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 kg ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. Haftasiga 30 daqiqadan 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irlikni 6% ga kamaytirib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birdaniga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

5.7. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

Tezlik qobiliyatlari bu – harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi (yakka) xususiyatlar yig'indisidir.

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (tezligi)da aks etadigan tezlik.

5.8. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi

Oddiy harakatli holat tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan tavsiflanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga ohsa, unda bu reaksiya oddiy hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchini tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlar reaksiyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi:

- retseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab tizimiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signalining shakllanishi;
- signalning markaziy asab tizimidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir. Ayniqsa juda foydali usullardan – sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan oyin usuli hisoblanadi. Ushbu uslublar bo'yicha mashg'ulotlar 4-6 hafta bajarilsa,

qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan - elektro-sekundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtni aniq sezishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi. So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtni aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada sportchini harakat reaksiyasi tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, yakkakurashda raqibni hujumga o'tish paytida himoya qiluvchi quyidagi vazifani bajarishi shart: qo'l va oyoq harakatini ko'rishi, uning yo'nalishi va harakat tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlashi va nihoyat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektни ko'z orqali kuzatishga

sarflanadi. Katta tezlikda harakatla-nayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadga maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib, mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish vaqti ma'lum.

Turli hujumkor harakatlarining qanchalik ortishi bilan himoyalannuvchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saralash bilan mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishiga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchadan, so'ng to'rttadan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida ham sport-texnik o'quvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalaridan foydalanish oqibatida mustahkamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

5.9. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubu

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali

ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmaslik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonusining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzoq va mashaqqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng jadallik bosqichiga chiqishi mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitob bilan olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtatishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni, hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchanlik)ning kamayishiga olib keladi. Hajmning oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi. Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va jadalligining asosiy uslublari: qaytarilish uslubi, musobaqa uslubi, o'yin uslubi harakatli holatlarning ko'p karra qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turiligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakatni tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (asbob-uskuna og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, trenajordan foydalanish va boshqalar);

2) "tezlatuvchi kuchlar" samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajariladigan harakat tezligi xuddi shunday harakatga

va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadroni yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);

3) yetakchilik qilish va tezlik jihatlarning sensor faolligi (oldinda yetakchilikni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);

4) "tezlashish"ni qo'llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);

5) mashqni bajarishda o'rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o'yin vaqtini, maydon o'lchamini chegaralash, musobaqa masofasini qisqartirish va h.k.).

Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi uslubiy talablarga monand bo'lishi lozim:

– beriladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

– tezlik yo'nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishning yuqori jadalligini ta'minlashi lozim;

– tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo'lishi kerak;

– dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallashtirishi va asab tizimi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past jadallik faoliyati ko'rinishida faol dam olish lozim.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuasini qo'llash lozim.

5.10. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

Tezkor-kuch qobiliyatlari – bu insonning iloji boricha qisqa vaqt oralig'ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishning paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni “portlovchi kuch” deb ham atashadi.

“Portlovchi kuch” qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliyatini qisqa vaqt oralig'ida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shunga o'xshash erkin kurashda ham 80-90% tezkor va portlovchi kuch hisobiga amalga oshiriladi. Shtanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchtdan imkoniyat beriladi. Ulardan eng

yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

5.11. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyor-garligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi.

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30-50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyatlarining sezilarli darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18% gacha). Maksimaldagidan 70-90% qo'llanilishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19% gacha). Maksimaldagidan 50-70% qo'llanilishida esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanilishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatleri (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi.

1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;

2) bir qancha o'lchamlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Mazkur guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

3) qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot va nazorat vazifalarini bajarish. Ushbu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik tasnifdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

5.14. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli

mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish jadalinig o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oralig'ida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubini) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishi kuzatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqa 170 dan, oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi kuzatiladi.

5.15. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik – bu insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda

“egiluvchanlik” atamasi bo‘g‘imlar (bo‘g‘inlar)ning harakati to‘g‘risida gap ketganda keng qo‘llaniladi. Shunga ko‘ra, “egiluvchanlik” atamasini to‘g‘ri, ya‘ni alohida bo‘g‘im “harakatchanligi”ni nazarda tutgan holda qo‘llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo‘lish mumkin.

Faol egiluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyatidir. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘ladi.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Umumiy egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo‘g‘imlarda va turli yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Maxsus egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisosligiga to‘liq mos keladigan bo‘g‘im va yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir qator ichki omillarga ham bog‘liq, ya‘ni bo‘g‘imlarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo‘g‘imlarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo‘g‘imlarni o‘rab turuvchi mushaklarning o‘zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar taranglashishi, cho‘zilishi, tonusining o‘shidan yuzaga keladi, bu esa harakat amplitudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta‘sir o‘tkazadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va hokazo.

Tajribalarda aniqlanishicha, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, u sutkali davrga ham bog‘liq. Egiluvchanlikning eng samarali ko‘rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt oralig‘iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo‘lsa, sutkali o‘zgaruvchanlik shuncha ko‘p bo‘ladi, bu narsa harakatga ham bog‘liq.

Lokal charchoq ta‘sirida faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari 11,6% ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5% ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuzatiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo‘g‘imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg‘ich yordamida goniometr o‘lchovida o‘lchanadi.

Turli harakatlar amplitudasi to‘g‘risida aniq ma‘umotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lokatsiya va shunga o‘xshash uslublar qo‘llaniladi. Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o‘lchovni kunning ertalabki soatlarida olib borish kerak;
- o‘lchashdan oldin o‘suvschan amplitudali mashqlarni o‘zida jamlagan yengil mashq bajarib o‘tish kerak;
- o‘lchovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

5.16. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash

Erkin kurash sportchisining tezkorligi – uning ma‘lum harakatni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar erkin kurashchining tezkorligi haqida gapiradigan bo‘lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt

sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llashini tushunamiz.

Erkin kurash uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat erkin kurashchining himoya va qarshi hujumi harakatlari emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham katta ahamiyatga ega. Himoyalaniish va qarshi hujumda tahdid soluvchi harakatni kuzatadi. Raqibning bu harakati signal vazifasini o'tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati sportchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda sportchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa, erkin kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin (bu harakatning himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'iy nazar).

Nima uchun sportchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyasining tezligi nimaga bog'liq, degan savol tug'ilishi mumkin. Bunda erkin kurash sportchisining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari amaliy tajribasining boyligi aloqador omillar ham hisobga olinishi kerak.

Misol uchun mazkur paytda raqib harakati yoki o'zini tutish qanday xavf tug'dirayotganini ko'zdan kechirmaslik raqibning harakatini tushunishga va uning o'zi bulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 dan 0,25 soniyagacha, agar murakkab bo'lsa - 0,25 dan 0,5 soniyagacha davom etadi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun turlichadir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejamlil bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

Boshqacha aytganda, harakat reaksiyasining tezligi va texnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin. Ular bajariladigan harakatning texnik murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Amalda reaksiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham, texnikani takomillashtirish jarayonida ham e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

5.17. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish sportchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Sportchida reaksiyaning uch asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

Oddiy reaksiyada sportchi usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuning-dek, himoya yoki qarshi hujum harakatining

boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyat kasb etib, bu orqali sportchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi. O'rta malakadagi sportchilar uchun oddiy reaksiya vaqti: 220-260 m/s ga teng.

Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda sportchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

Tanlash reaksiyasi sportchining ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti: 280-320 m/s ga teng.

Tanlash reaksiyasi sportda, o'quv bellashuvi sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda sportchiga raqibga ikki xil ushlar bilan tahdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llashi va shu kabi topshiriqlar beriladi. Sportchi esa eng xavfli harakatni tanlab, uni qaytarishi lozim.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin sportchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar sportchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada, kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi ham mumkin. O'zbek jang san'atida zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan, mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash. Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Sportchining o'z vaqtida

mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sharoitni murakkablashtirish usuli. *Ayrim harakatlarni bajarish usuli.* Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (misol uchun, ancha yuqori malakali sportchi yoki og'ir vazndagi boshqa sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Sharoitni soddalashtirish usuli. Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashqlariga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turgan holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holatda mustaqil va mashg'ulot maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tezkor bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashqlar.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan unsurlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo'yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, uslublarni u yoki bu sport turiga nisbatan qo'llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma'lumotlar berishi hamda musobaqalarning o'ziga xos sharoitida uning xulq-atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan usullaridir. O'quvchi-sportchining ruhiy holatiga to'g'ri tashxis qo'yish ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlar tashxis qo'yish usuliyatlari pedagog sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurollangan pedagog ta'siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak. Sportda ruhiy saralash muammosining yechimi ham yosh sportchining "qalbini to'ldirishi", unga shodlik keltiradigan faoliyat "ato etishi", uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuksak cho'qqilarga chiqa olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhi-tashxislashning tavsiya etilayotgan usullari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy-tashxislashga doir ma'lumotlar pedagogga o'quv-tarbiya ishlarida, murabbiyga mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta'minlash imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqatini qanday rejalashtirganligi to'g'risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o'stirishning maqbul yo'llarini belgilash, o'quv materialini yanada yaxshiroq o'zgartirishni ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotida sportchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo'lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlashga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo'lishini hisobga olish murabbiyga o'z ta'sir kuchini maqbullashtirish, keskin choralarni suiiste'mol qilmaslikda ko'maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga halal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

5.18. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik

Insonning sportdagi faoliyati qattiq asabiy-ruhiy zo'riqishlar, organizmga tashqi muhitning ko'pgina nomaqbul ta'siri ostida kechadi va uning fiziologik hamda ruhiy sifatlari, imkoniyatlari oldiga juda katta talablar qo'yadi. Bunday sharoitda funksional holat va mashg'ulotning samaradorligi, shuningdek, sportchining ishchanlik qobiliyatini baholash alohida dolzarblik kasb etadi.

Erkin kurashchi organizmining funksional holati deganda erkin kurashchining o'z oldida turgan vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi fiziologik funksiyalarining xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatlari birligini tushunamiz.

Kurashchi organizmining funksional holatidagi ko'rsatkichlarining o'zgarishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi o'zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Insonning sportdagi faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baholash uchun vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar. Bunda turli funksional tizimlarning quyidagi ko'rsatkich qiymatlari qo'llanishi mumkin;

- yurak urishi sur'ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va daqiqadagi hajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiogramma hamda kardionervalografiya ko'rsatkichlari;

- nafas olish sur'ati, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffitsienti, nafasni to'xtatish turlari, kislorod iste'mol qilishning maksimal ko'rsatkichi;

- alohida mushak guruhlarining kuchi va chidamliligi (statik, dinamik);

- ish quvvati (kilogramm, metrlarda - kg/m), quvvat sarfi (kilogramlarda - kka/l), kuchlanish quvvati (vattlarda - Vt);

- oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti, tahririy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

- ishchanlik qobiliyatining egri chizig'i (texnik-iqtisodiy va fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha);

- faoliyatlarning dastlabki qiymatini tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt (ishdan keyin);

- ishning turli lahzalarida subyektiv charchash hissi (so'rovnoma, savol-javoblar asosida) va h.k.

Sport turiga qarab sportchining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

a) chidamlilikni ko'proq namoyon etadigan sport turlari - tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak-tomir tizimi, ichki tizimlar;

b) sportning tezlik-kuch va tenik jihatdan murakkab asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq etish;

c) sportning oraliq turlari guruhi - tashqi nafas, kislorod qarzdorligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq etish.

Sportchining funksional holatini tekshirishda uning tinch holda bo'lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, sport faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

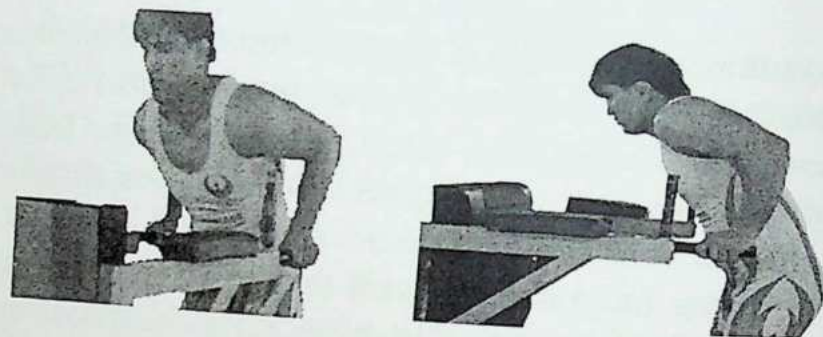
Sportchining funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati mashg'ulot mikrosikli jarayonida, yillik mashg'ulot sikli va funksional holatining ko'p yillik o'sish sur'ati jarayonida o'rganiladi.

Funksional holatning o'sish sur'ati sportchining kun davomidagi o'quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi, yuksak sport natijalariga erishishda ko'maklashadi.



A



B

C

12-rasm - Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish. Qo'l mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C

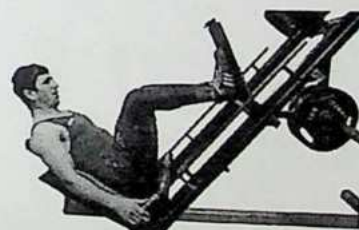
13-rasm - Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushurish. Qorin mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

14-rasm - Trenajyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish.



A

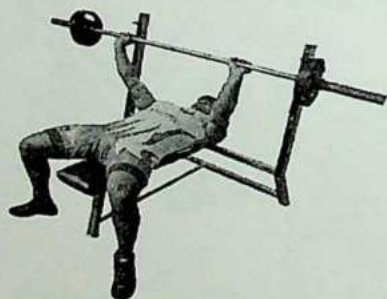


B



C

15-rasm: Trenajyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

16-rasm: Yotgan holda trenajyordan foydalanib, toshni qo'llar yordamida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

17-rasm: Trenajyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B



C

18-rasm: Trenajyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida pastga tortish. Qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

19-rasm: Yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turishlar.



A



B

20-rasm: Trenajyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish.



A



B

21-rasm: Trenajyordan foydalangan holda qo'llarni oldinga-orqaga itarish. Qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

22-rasm: Trenajyordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

23-rasm: Girani o'tirgan holda oldingga va pastga uzatish.



A



B



C



D

24-rasm: Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish.



A



B

25-rasm: O'tirgan holda gantelni ko'krakga olib kelish.



A



B



C

26-rasm: Tik turgan holda shtangani ko'krakga olib kelish.



A



B

26-rasm: Trenajyordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish.



A



B

27-rasm: Turnikga tortilish. Qo'l va yelka hamda umurtqa pog'onasi cho'zilishi uchun.



A



B



C



D

28-rasm: Sherikni qornidan qo'llarni qulf qilib ushlagan holda qorin va oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish.



A



B



C

29-rasm: Ko'prik holatiga tushish (most)



A



B



C

30-rasm: Cho'nqayib o'tirgan sportchi ustidan o'ng va chap tomonga sakrab o'tish. Oyoq mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

31-rasm: Ko'prik holatida boshdan oshib o'tish.



A



B



C



D

32-rasm: Ko'prik holatida o'ng tomonga chopishlar.



A



B



C



D

33-rasm: Ko'prik holatida chap tomonga chopishlar.



A



B



C



D

34-rasm: Tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish.



A



B

35-rasm: Gorizontal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish.



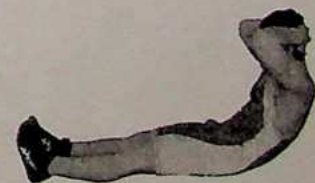
A



B

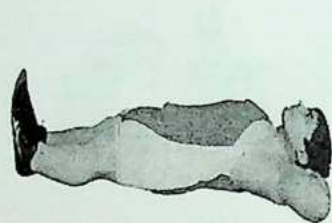


C



D

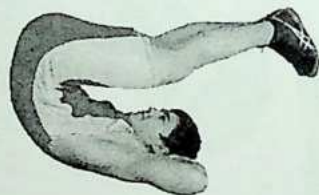
36-rasm: Qorin mushaklarini rivojlantirish, gavdani oyoqlar tomon tortish.



A



B



C

37-rasm: Qorin mushaklarini rivojlantirish,
oyqlarni gavda tomon tortish.



A

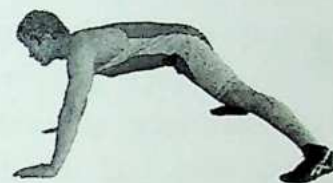


B



C

38-rasm: Cho'zilishlar.



A



B



C

39-rasm: To'lqinsimon qo'llarga tayanib turish.



A



B

40-rasm: Qo'llarga tayangan holda qo'llarni
bukish va yozish.



A



B

41-rasm: Raqibi belidan ushlab orqaga
tortib turganda yugurish.



42-rasm: Yelkalarga sherikni qorni bilan yotqizgan holda o'tirib-turishlar.

5.19. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi, erkin kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Undan o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi. Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbayi hisoblanadi.

Aksariyat holatlarda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchini MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tamoyili tayyorgarlikning

mehnat va himoya amaliyotidagi vazifalarni yechishda ham katta ahamiyatga ega.

Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilargan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

MJTga akrobatik mashqlar ham kiradi. Quyida biz akrobatik mashqlarni ba'zilarini ko'rsatib beramiz.



A



B



C



D

43-rasm: Oldinga umboloq oshish



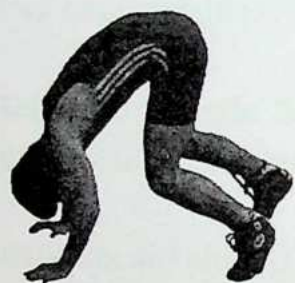
A



B



C



D

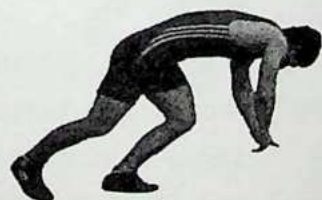


E

44-rasm: Orqaga umboloq oshish.



A



B



C



D

45-rasm: Himoyalanib yiqilish (o'ng tarafga).



A



B



C



D

46-rasm: Himoyalanib yiqilish (chap tarafga).



A



B



C



D

47-rasm: Turgan joyidan balandlika umbaloq oshish.



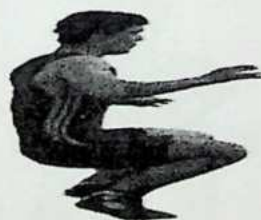
A



B



C



D

48-rasm: Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish.



A



B



C



D

49-rasm: Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish (to'g'ridan ko'rinishi).



A



B



C



D

50-rasm: Boshni gilamga tekkizmay, qo'llarni tirab aylanish (yondan ko'rinishi).



A



B



C



D

51-rasm: Boshni gilamga tekkizmay, qo'llarni tirab aylanish (to'g'ridan ko'rinishi).



A



B



C



D

52-rasm: Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish (g'ildirak chap tarafga).



A



B



C



D

53-rasm: Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish (g'ildirak o'ng tarafga).

5.20. Erkin kurashda jismoniy mashqlar

Erkin kurashda mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlari bilan o'xshashligiga asosan ikkita guruhga bo'linadi:

1. Maxsus jismoniy harakatlar.
2. Umumiy rivojlantiruvchi harakatlar.

Maxsus jismoniy harakatlar – ular musobaqalarda yuklamaga bardosh beruvchi mushaklarni rivojlantirishda xizmat qilib, musobaqalarda bajariladigan harakatlarga o'xshash bo'ladi. Ularga maxsus harakatlar ham kiritiladi. Erkin kurashda harakatlarning ayrim elementlarini takrorlashadi va bu mushaklarni maxsus rivojlantirishda yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi harakatlar.

Organizm umumiy va har tomonlama rivojlanadi. Erkin kurash – bu harakatlar yosh shug'ullanuvchilar uchun juda muhim.

Erkin kurashda sportchilarining umumiy rivojlantiruvchi harakatlari uchun namunaviy mashg'ulot qo'llaniladi.

Masalan, umumiy rivojlantiruvchi harakatlar:

1. Tog'dagi tepalikka va pastlikka qarab yugurish.
2. 40, 60, 100 metrga tezlik bilan yugurish.
3. Uzoq masofaga sakrash.
4. O'ng va chap oyoqda sakrab yugurish.
5. O'tirib yurish.
6. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
7. Og'irliklar bilan yugurish.
8. Press.
9. Oyoq-qo'lni cho'ziltirish uchun harakatlar.
10. Tizzalarda yurish.
11. Og'irliklar bilan harakatlar.
12. Cho'zma arqonda harakatlar.

13. Komplekslar.

14. Erkin kurashda qo'sh ishlash: maxsus jismoniy harakatlar:

- og'ir va yengil vazndagi sportchilar bilan bellashuv;
- erkin bellashuv;
- shartli bellashuv;
- sherik bilan chalish va ko'tarib otish harakatlari;
- xayoliy raqib bilan bellashuv;
- himoya ustida ishlash;
- tezkorlik bilan hujumlarga javob berish;
- kompleks mashqlar ustida ishlash.

Yuqoridagi amaliy qoidalaridan yakkakurash sport turlarida qo'llanma sifatida foydalansa bo'ladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
3. Qaysi mashqlar Erkin kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
4. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
5. Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?
6. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?
7. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?
8. Tezlik deganda nima tushuniladi?
9. "Chidamlilik" deganda nima tushuniladi?
10. "Chaqqonlik" deganda nima tushuniladi?
11. "Egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

VI BOB. ERKIN KURASHDA O'RGATISH USHLUBLARI

6.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Erkin kurashda o'qitish – bu erkin kurash nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar erkin kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

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

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

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- erkin kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- erkin kurash texnikasi usullari – himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv-mashg'ulot, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- erkin kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- erkin kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- erkin kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- erkin kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

6.2. O'qitish tamoyillari

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

Erkin kurashda o'quv-mashg'ulot jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari, tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-mashg'ulot jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda erkin kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport

zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning barchasi murabbiyning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

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

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

Mashg'ulotning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish, ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Erkin kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarining **sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi** sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy

razryadli sportchilarning kurash bilan shugullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

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

Erkin kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

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

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

6.3. O'qitishning ilmiylik tamoyili

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv-mashg'ulot jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik

tayyorgarlikning barcha bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

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

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

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

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

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

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

Eskirgan va tor guruhlariga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

6.4. O'qitishning yengillik tamoyili

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdirdagina o'zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

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

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

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

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

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

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

6.5. O'qitishning muntazamlilik tamoyili

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

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish uchun quyidagilar juda muhimdir:

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

- barcha o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

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

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

6.6. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili

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

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

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

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

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

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

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

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

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

6.7. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili

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

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

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

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

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

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda hayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

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

Shunday qilib, erkin kurashda ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

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

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

- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy

ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

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

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

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

6.8. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shaklla-nayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina obyektiv va subyektiv omillari o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

6.9. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili erkin kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning

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

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin:

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

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

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

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

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

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilarning ruhiy individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini hisobga olish;

- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

6.10. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili

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

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

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

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

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

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

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

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

6.11. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili

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

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

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

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

6.12. O'qitish uslublari

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

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

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

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

Amaliy uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari,

harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

3-jadval

Qismlarga bo'lingan o'qitish uslublari

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

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

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

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

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

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

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

6.13. O'qitish bosqichlari

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan:

- dastlabki o'rganish;
- qismlarga bo'lib o'rganish;
- mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

6.14. Dastlabki o'rganish bosqichi

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda kurash turlarining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar:

- vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmasligi;
- mushak kuchlanishlarining noaniqligi;

- ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi.

Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

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

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

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

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

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

6.15. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi

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

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

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

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

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

6.16. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi

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

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

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

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

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamkorligini ta'minlash.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. O'rgatish tamoyillari nima uchun kerak?
2. Sport kurashida o'rgatish uslublarining qanday maqsad va vazifalari mavjud?
3. Sport kurashida nima tadqiqot obyekti deb hisoblanadi?
4. Tadqiqot maqsadi deganda nimani tushunasiz?
5. Ilmiy taxmin tushunchasiga tavsif bering.
6. Ilmiy tadqiqot uslublariga qanday talablar qo'yiladi?
7. O'rgatishning mustahkamligi tamoyili deganda nimani tushunasiz?
8. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili nimada ko'rinadi?
9. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyilini amalda qo'llash uchun qanday sharoitlarni yaratish kerak?
10. O'rgatishda qaysi usullardan foydalaniladi?
11. Harakatni bajarishga o'rgatish jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi?
12. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?

VII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA REJALASHTIRISH TURLARI

7.1. Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari

Sport mashg'ulotini rejalashtirish – bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal

mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P.Matveyev, 1977).

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan – mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma – makrosiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan, 1984). Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun;
- tezkor – bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi, ko'p yillik

mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1986).

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Sport mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayoni tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlariga ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham

takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi – musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Ushbu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshqalar. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, Erkin kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

7.2. Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezosikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezosikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlarni qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L.P. Matveyev, 1977; V.N. Platonov, 1986).

L.P. Matveyev (1976) an'anaviy mezosikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi, bazaviy, rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi bo'ladi; nazorat-tayyorgarlik; sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezosikl uchta, oltita mikrosikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezosiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezosikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

G.S. Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar mashg'ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezosikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N. Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezosikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezosikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezosikllarda organizm

asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikllarida sportchilarning avvalgi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezosikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Musobaqa mezosikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezosikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda S.M.Vaysexovskiy (1979) taklif etgan "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrosiklning mezosikllari va mezosikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrosiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

An'anaviy rejalashtirish uslubi.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili – Yangi rejani ishlab chiqish.

Parallel rejalashtirish uslubi.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili

↓

Kundalik tahlil ↓

(Parallel) Yangi reja

↓

Yangi rejani ishlab chiqish (parallel).

7.3. Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrosikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrosikllar davomiyligi – 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan, 7 kunlik mikrosikllar ko'p tarqalgan (L.P. Matveyev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

Mikrosikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrosikllar. L.P. Matveyev (1977) hammualliflari bilan an'anaviy mikrosikllarning to'rtta turini ajartishni taklif qiladi: **shaxsan** mashg'ulot mikrosikli, ular mashg'ulot yuklamasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrosikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrosikllarga bo'linadi; **yaqinlashtiruvchi**, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; **musobaqa**, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; **tiklanish** (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrosikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S. Tumanyan, 1984).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov (1986) beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qiladi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi

mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P. Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrosikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin; a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; c) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrosiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

7.4. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V.Veroxshanskiy, A.P.Bondarchuk, L.P.Matveyev, V.V.Petrovskiy, I.N.Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holati dinamikasining mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Yu.V.Veroxshanskiy (1983) hammualliflar bilan mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshqalar. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

7.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Veroxshanskiy, 1979; A.R.Levchenko, 1982; T.A.Antonova, 1983; I.N.Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda

mashg'ulotni tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikro bosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining uzoq muddatli mashg'ulot samarasini (UMMS) amalga oshirishda (ikkinci mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJTning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita

musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklama hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

7.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

1976 yilda D.A.Arosev tomonidan mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha barcha harakatlari sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi. Sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrosikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish, mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; barcha vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatarga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrosikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P.Matveyev, 1964) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi.

Muso-baqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A.Arosev, 1969; G.S.Tumanyan, 1973 va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M.Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MTSa) va tartib-lashtiruvchi (MTSt) mikrosikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrosikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv- mashg'ulot yig'ini davomiyligi – 14 kun, oldinda turgan turnir davomiyligi – 3 kun.

Vertikaliga – musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga – musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P.Matveyev, 1964), sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G.Ozolin, 1970; L.S.Xomenkov, 1975; V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov, 1977), mashg'ulot jarayonini boshqarishni (Yu.V.Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V.Verxoshanskiy (1985) ta'rificha, dasturlash – bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda

energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq hamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

7.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrosikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrosikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir siklli, ikkita makrosikl asosida – ikki siklli, uchta makrosikl asosida – uch siklli deb ataladi.

Har bir makrosiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'ulot jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" 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 silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi (V.N.Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z variantlarini taklif etadilar. R.Petrov (1977) kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda – ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (4-jadval).

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

**Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy
haftalik sikllar (R.Petrov bo'yicha, 1977)**

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJT	TTT	UJT	Hammom
Musobaqa davri							
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJT	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJT	UJT	TTT	MJT	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJT	UJT	MJT	UJT	TTT	MJT	Hammom
O'tish davri							
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik,
MJTTT – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sport mashg'ulotini rejalashtirish deganda nima tushuniladi?
2. Mashg'ulot jarayonida nima oddiy tuzilma birligi deb ataladi?

3. Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayoni qanday rejalashtirish shakllarida olib boriladi?

4. Mashg'ulot mikrosiklini nima deb atalish qabul qilingan?
5. Istiqbolli rejalashtirish qancha vaqtga mo'ljallangan?
6. Yillik mashg'ulot jarayonida qanday davrlarga ajratiladi?
7. Mashg'ulot mikrosikllari qanday tiplarga ajratiladi?
8. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi nimalardan iborat?
9. Musobaqa davrining maqsadi nimadan iborat?
10. O'tish davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
11. Mashg'ulot mezosikli qanday ko'rinishga ega?
12. Mashg'ulot jarayonida qanday mezosikllar ajratiladi?
13. Tortuvchi mezosiklning asosiy vazifasi nimadan iborat?
14. Bazaviy mezosiklni borishida qanday vazifalar qo'yiladi?
15. Ikki makrosikl asosida yillik mashg'ulot tuzish metodikasi

nima deb ataladi?

16. Sport mashg'ulotiga moslashishning qanday tiplari ajratiladi?

17. Sport mashg'ulot vositalari va trenirovka mashqlari qanday guruhlariga ajratiladi?

18. Sport mashg'ulotining qaysi vositasi maxsus-tayyorgarlik deb ataladi?

19. Qo'llaniladigan vosita va usullarning yo'nalishiga qarab sport mashg'ulotlari qanday turlarga ajratiladi?

20. Sportchining koordinatsion qobiliyati deganda nima tushuniladi?

VIII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI

8.1. Erkin kurashchilar uchun zahira tayyorlashda, boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Erkin kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining barcha bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri – sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A.Novikov va A.O.Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

- birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);
- ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);
- uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaf-faqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan erkin kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

M.Ya.Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

- birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;
- ikkinchi – mahorat modeli;
- uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasi-ning modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari:

I – musobaqa faolityai;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik

tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Mashg'ulot bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng mashg'ulot jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi.

8.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim. (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

V.P.Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'uloti vazifalari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa - yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchi-larning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik mashg'ulot davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish kerak. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotning barcha bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'uloti obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish - o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. V.P.Filin, N.A.Fomin (1986) to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot va sport takomillashuvi.

V.N.Platonov (1986) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy usullarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-murabbiylarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S.Tumanyan (1985) ko'p yillik mashg'ulotda to'rtta siklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

G.S.Tumanyan dzyudo misolida o'zi ishlab chiqqan erkin kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulot sxemasini taklif qiladi.

Ko'p yillik mashg'ulotning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'rtasida muhim darajada farqlar yo'q, biroq amaliyotda S.V.Filin, N.A.Fomin (1980) tasnifi ko'proq qo'llaniladi.

8.3. Yosh erkin kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy erkin kurash sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V.Farfel, 1969; Yu.V.Veroxshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruv-chan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantliligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rim, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-kona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A.Novikov va boshq., 1986).

Erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. G'olib eng kamida 6-7 ta bellashuv 6 *daqiq*a davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyor-garlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N.Platonov, 1986).

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh erkin kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari erkin kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Erkin kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda yuklama me'yorlari ishlab chiqilgan.

Erkin kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Erkin kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 5-jadvalda keltirilgan (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

5-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

8.4. Erkin kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Erkin kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S.Tumanyan (1982) fikricha, murabbiy, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan-yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi (bosqichlarning tasnifi V.N.Platonov bo'yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Boshlang'ich	Bazaviy dastlabki tayyorgarlik	Bazaviy maxsus tayyorgarlik	Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish
--------------	--------------------------------	-----------------------------	---	-------------------------------------

5-jadval

Erkin kurash

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy
Vazn toifalari soni (kg)	29-32, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65 dan ortiq	16 ta vazn toifasi, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan ortiq	11 ta vazn toifasi 42-45, 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75, 75-81, 81-87, 87 dan ortiq.
Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari	-	II o'smirlar razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosda
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4

Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 min	2+2 min	3+3 min
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Barcha yosh guruhlar uchun ikkita musobaqa		

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N.Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi barcha sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan Erkin kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo'yicha, 1985); I bosqich – “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – mashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida “o'sish o'lchamini” aniqlash va musobaqalarda qayd qilingan TTHni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I.Alixonov, 1986) Erkin kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

6-jadvalning tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash texnikasi elementlari va taktik tayyorgarlik usullari, asosan, 10-15 yoshda o'rganilishi lozim (I.I.Alixonov, 1986). Texnik-taktik mahoratni kelgusida takomillashtirish o'smirlik hamda o'spirinlik yoshlarida amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashqlar shiddati V.P.Andreyev va A.A.Novikov shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Erkin kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va og'irligiga bog'liq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida bo'lishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin mashg'ulotning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

6-jadval

**Kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligida
texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari
(G.S.Tumanyan bo'yicha)**

Jismonan va ma'nan yetuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari.		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa vaqtida qayd qilingan texnika, taktika.
	matnlar	IV bosqich individual texnikani takomillashtirish: individual mashg'ulot rejasi asosida	mevalar	
	jumlalar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novdachalar	
	so'zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: - taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalashlar.	tana	
	bo'g'inlar harflar	I bosqich "maktab" texnikasi, ya'ni ixtisoslashgan elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	ildiz	

8.5. Yosh me'zonlari va jismoniy qobiliyatlar

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi erkin kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Erkin kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining – yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Erkin kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalar ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

7-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda o'g'il bolalardagi harakat funksiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga u yoki bu sifatning rivojlanishida to'xtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

8.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

8.7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh erkin kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, erkin kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv- mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq, erkin kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

7-jadval

Maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyasi rivojlanishining sezish fazalari (A.A. Gujalovskiy bo'yicha)

Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch			++				+ ...			
Tezkorlik		...	++		++	++	++	++	++	++
Tezkor-kuch sifatlari	+...	+ ...	+..	+...	+..	+...	+...	+...	+..	+...

Statik chidamlilik	++	++	•••••	••	++	++	••••	••••	++	••••
Dinamik chidamlilik	••	•••	••••	••	•••••	••	++	++	••	++
Umumiy chidamlilik	•••	••••	++	••••	++	••••	++	••••	++	••••
Egiluvchanlik	++	++	••	++	••	++	••••	•••	••••	••
Muvozanatlar	++	•••	••••	++	++	++	++	++	++	++

Shartli belgilar:

+ – subkritik va kritik belgilar;

• – past sezish fazasi;

•• – oʻrtacha sezish fazasi;

••• – yuqori sezish fazasi.

**Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlar
va vazn-boʻyi rivojlanishining taxminiy sensitiv
(sezgir) davri (B.N.Shustin boʻyicha)**

8-jadval

№	Koʻrsatkichlar	Yoshi										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Boʻyi						+	+	+	+		
2	Vazni						+	+	+	+		
3	Kuchi						+	+	+	+		
4	Tezligi		+	+	+			+	+		+	+
5	Tezkor-kuch sifatlar			+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Chidamliligi (aerobqobiliyatlari)		+	+	+							
7	Tezkor chidamliligi								+	+	+	
8	Anaerob qobiliyatlari								+	+	+	
9	Egiluvchanligi	+	+	+	+					+	+	+
10	Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+					
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+			

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita koʻrsatib va tushuntirib berganidan soʻng yaxshi oʻzlashtiradilar.

Shuning uchun murabbiy juda koʻp miqdorda usullarni egallagan boʻlishi lozim.

Oʻtilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni koʻrsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlangʻich tayyorgarlik bosqichida usullarga oʻrgatish paytida usullarni butunligicha koʻrsatish uslubidan koʻproq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga eʼtibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. Oʻsmir erkin kurashchilarning gavda oʻlchamlari va ogʻirligining oʻsishi kuchning oʻsishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zoʻr berish va uzoq vaqt kuchlanishdan holi boʻlgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda boʻgʻimlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qoʻllaniladi.

Ushbu bosqichda mashgʻulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham koʻzda tutish lozim. Ularga mashgʻulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashgʻulotlarni toza havoda oʻtkazish kiradi.

8.8. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Erkin kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sogʻligʻni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch

sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, muso-baqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, Erkin kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida erkin kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi.

Sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajartish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan Erkin kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir erkin kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda erkin kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiya-lashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P.Filin va N.A.Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli – to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida sport mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

8.9. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, erkin kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda

musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot ning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, muso-baqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, Erkin kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar. Shuning uchun Erkin kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirishlari mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov, 1972).

Erkin kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Erkin kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Erkin kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, sport mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish, massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

8.10. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan

musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot ning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, muso-baqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, Erkin kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar. Shuning uchun Erkin kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirishlari mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov, 1972).

Erkin kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Erkin kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Erkin kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, sport mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish, massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

8.10. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan

mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning ushbu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda, erkin kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sport kurashida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi nimaga bog'liq?
2. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida mashg'ulot davrlarining davom etishi qanday ravishda va nima bilan belgilanadi?
3. Shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida sensitiv davri deganda nima tushuniladi?

4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

5. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish tadbirlarini qo'llash mumkin?

6. Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichi mashg'ulotlarini rejalashtirishda birinchi navbatda nimaga e'tiborni qaratish lozim?

7. Sportda takomillashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

8. Oliy sport mahorati bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

9. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kurashchilar tayyorgarligini tahlil qilish uchun qo'llaniladigan modellarni ko'rsating.

10. Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?

11. Oliy sport mahorati bosqichida nechta tahsil yili mavjud?

12. Milliy terma jamoa a'zolari qaysi bosqich tarkibiga kiradi?

IX BOB. O'QITUVCHI-MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

9.1. Sport kurashi murabbiyining kasb-pedagogik faoliyati

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

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

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

Murabbiy jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular

yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalga ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi murabbiyning o'quv-mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrosikllar davomida mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

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

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

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

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U murabbiyning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali

sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

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

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

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun murabbiyning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

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

9.2. Psixologik tayyorgarlik

9.2.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Erkin kurashchining "psixologik tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

9.2.2. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir

sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

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

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

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun murabbiyning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

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

9.2. Psixologik tayyorgarlik

9.2.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Erkin kurashchining "psixologik tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

9.2.2. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir

ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi – mashg'ulotlar va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlari qing maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish – Erkin kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatleri tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlari boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi. Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlerida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlerida harakat qila olish malakasi erkin kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlari vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Erkin kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlari ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va

aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu erkin kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga erkin kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

9.2.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va psixologik boshqarish mashg'uloti vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

9.2.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Erkin kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu erkin kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida erkin kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip – xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u huddi o'sha paytning kelishini poylab

turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini

hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi - natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning

jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri - badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari Erkin kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtidan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, erkin kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari – psixologik boshqarish trenirovkasi (PBT), psixologik mushak trenirovkasi (PMT) keng tarqalgan.

Psixologik mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'ulot yig'ini) davomida sportchilar PBTning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBTni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda erkin kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublarda yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan erkin kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatini oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. O'rgatish jarayonida murabbiyning boshqaruvchilik roli nimada ko'rinadi?
2. Samarali o'rgatish jarayoni qanday shart-sharoitlarga va nimalarga bog'liq?
3. O'rgatish jarayonining ijtimoiy-pedagogik sharoitlariga nimalar kiradi?
4. Pedagogik tizimda murabbiyning faoliyati ajralmas bo'lagi sifatida ekanligini ko'rsating.
5. Murabbiy faoliyatidagi tuzilmaviy bo'lagini aytib bering.
6. Murabbiy faoliyatidagi funksional bo'lagining ichiga qanday harakatlar kiradi?
7. Yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiy qanday sifatlarni ko'rsatishi lozim?
8. Murabbiyning loyhashtiruvchi bo'lagi o'z ichiga qanday harakatlarni oladi?
9. Murabbiyning qaysi harakatlari konstruktiv (yaratuvchilik tomonini) komponentni o'z ichiga oladi?
10. Murabbiyning qaysi harakatlari kommunikativ (yaxshi muomalalik) komponentni o'z ichiga oladi?
11. Murabbiyning qaysi harakatlari tashkilotchilik (organizator) komponentni o'z ichiga oladi?

Fikriyotni tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

Oz-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari – psixologik boshqarish trenirovkasi (PBT), psixologik mushak trenirovkasi (PMT) keng tarqalgan.

[illegible]

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan erkin kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatini oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. O'rgatish jarayonida murabbiyning boshqaruvchilik roli nimada ko'rinadi?
2. Samarali o'rgatish jarayoni qanday shart-sharoitlarga va nimalarga bog'liq?
3. O'rgatish jarayonining ijtimoiy-pedagogik sharoitlariga nimalar kiradi?
4. Pedagogik tizimda murabbiyning faoliyati ajralmas bo'lagi sifatida ekanligini ko'rsating.
5. Murabbiy faoliyatidagi tuzilmaviy bo'lagini aytib bering.
6. Murabbiy faoliyatidagi funksional bo'lagining ichiga qanday harakatlar kiradi?
7. Yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiy qanday sifatlarni ko'rsatishi lozim?
8. Murabbiyning loyhalashtiruvchi bo'lagi o'z ichiga qanday harakatlarni oladi?
9. Murabbiyning qaysi harakatlari konstruktiv (yaratuvchilik tomonini) komponentni o'z ichiga oladi?
10. Murabbiyning qaysi harakatlari kommunikativ (yaxshi muomalalik) komponentni o'z ichiga oladi?
11. Murabbiyning qaysi harakatlari (organizator) komponentni o'z ichiga oladi?

12. Murabbiyning qaysi harakatlari harakatchanlik (dvigatelny) komponentni o'z ichiga oladi?

13. Murabbiy shaxsining tuzilishida qanday tuzilmalar ajratiladi?

14. Murabbiylar uchun jamoani boshqarishning qaysi uslubda olib boriladi?

15. Murabbiy avtoritetining shakllanish yo'llarini qaysi omillar aniqlaydi?

16. Murabbiyning ideal modelini qanday sifatlar tavsiflaydi?

17. Sport jamoasini va murabbiyni demokratik uslubda boshqarishni tavsiflang.

18. Murabbiy avtoritetini shakllanish yo'lini qanday omil guruhlari aniqlaydi?

19. Sport jamoasini va murabbiyni avtoritetli uslubda boshqarishni tavsiflang.

20. Yuqori darajada darsni o'tkazish uchun murabbiy nima qilishi lozim?

21. Murabbiy shaxsining shaxsiy-psixologik qirralarini ko'rsating.

22. Murabbiyni liberal uslubda boshqarishni tavsiflang.

X BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA MODELLASHTIRISH

10.1. Sportda modellash

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellarni qo'llash bilan bog'liq. Model so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror obyekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (xayoliy va shartli) tushuniladi. "Model" so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellash jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish model xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to'g'ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to'g'ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

"Model" va "modellashtirish" terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60-70-yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Birinchidan. Modellar obyektning o'rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya'ni modelni o'rganish orqali obyekt haqida

ma'lumotga ega bo'ladi. Model ustida tajriba o'tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo'linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so'ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtayi nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo'lib qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, hayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va oriyentatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo'shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

Ikkinchidan. Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya'ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sohasida tajriba o'tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta'sir o'tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun tahlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunktsional modelning ko'p sonli roli, sport saralashlarida, oriyentatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o'ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo'linadi.

Birinchi guruh.

- 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- 2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;

3) morfofunktsional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta'minlaydi.

Ikkinchi guruh.

1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrosiklda model davomiyligini aks etishi;

2) mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrosiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;

3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrosikldagi model;

4) mashg'ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;

5) alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:

1) kundalik, bosqichli nazorat, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish;

2) modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o'zaro bog'liqligini model darajalarida aniqlash;

3) qo'llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo'llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash (Shustin, 1985-1995; Platonov 1986-1987).

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi

asosida o'rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlariga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlariga bo'linadi:

1) sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil destiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan

so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Samarali mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sport turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;

- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi (Platonov, 1988).

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz. Masalan, yengil atletika-ning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'pkurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra Olimpiyada chempioni D. Tompson ko'p kurashning hamma

asosida o'rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlariga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlariga bo'linadi:

1) sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil destiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan

so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Samarali mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sport turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;

- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi (Platonov, 1988).

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz. Masalan, yengil atletika-ning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'pkurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra Olimpiyada chempioni D.Tompson ko'p kurashning hamma

turida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa ham, tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan.

Masalan, U XXII Olimpiyada o'yinlarida 100 m ga yugurish turida 10.44 s, 400 m ga yugurishda 46-56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 m natijalarni qo'lga kiritdi. Bu natijalar ko'p kurashning alohida turlarida oliy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irg'itish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, ya'ni 15,72 va 66,24 m. Ko'p kurashning natijalari bo'yicha esa 19,17 va 82,14 m ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchchala darajasini qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg'ulotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi samarasi ayniqsa, hali sport cho'qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg'ulotlar jarayonida juda kattadir (Platonov, 1997).

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyorgarligida, makrosiklda, mashg'ulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos mosla-shish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashg'ulot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bog'liq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek, mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda, sportning turlari, guruhleri, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

10.2. Tayyorgarlik modellari

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zahiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlariga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin.

10.3. Mahorat modeli

Yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari karakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport dissiplinasiga ega bo'lib, turli-tuman variantlarning ko'pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e'tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo'limda alohida e'tiborni yoshlar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilarning tayyorgarlik tizimi tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ma'lumki, model karakterining turiga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko'rsatkichlari kirish kerak. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarini egallashda I razryad ustasi va nomzod sportchilarni hissalari juda katta.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model karakterini tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo'lishi mumkin (9-jadval).

9-jadval

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhlar				
	Tezlilik va kuchlilik	Mavsumiy	Murakkab koordinatsi yali	Sport yakkakurashi	Sport o'yinlari
1	1,2,3,4,7	7,8,5	9,10,5	10,4,5	4,3,7
2	5,3	6,1,2	7,4,1,2	7,3,1,2	5,1,2
3	8,9,10,6	3,4,9,10	3,8,6	8,9,6	6,10,9,8

Shartli belgilar: 1 – tezlik sifati; 2 – tezlilik va kuchlilik sifati; 3 – maksimal kuch; 4 – portlash kuchi; 5 – nisbiy kuch; 6 – chidamlilik kuchi; 7 – o'ta chidamlilik; 8 – umumiy chidamlilik; 9 – egiluvchanlik; 10 – chaqqonlik.

10.4. Ruhiy tayyorgarlik

Psixofiziologik model karakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni karakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkurning ildamligi, maqsadga intilish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshqalar.

10.5. Bellashuv faoliyatining modellari

Bellashuv faoliyatining modeli, ya'ni musobaqaning xulosa yasovchi bo'limi, N.G.Ozolina (2004) fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslanib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlarni qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 m masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 sekundni olamiz.

Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A.Poleshuk (1996) musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individual modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o'quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o'sishi va olimpiyada darajalariga yetishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossiyada va Jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi. Buni tasdiqlash uchun o'quvchilarning XV spartakiadasi alohida intizom natijalari jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, 1978-yildagi o'quvchilar spartakiadasining g'oliblari va finalchilari yuqori natijalarni quyidagi sport turlarida egalladilar: suzishda, ayollar gimnastikasida, yengil atletikada, ko'pkurashda, balandlikka sakrashda. Alohida aytib o'tishimiz kerakki, yengil atletikaning uloqtirish turi "kech kelgan" sport turligiga qaramasdan yuqori natijalarni I razryad finalchilari bilan teng qo'lga kiritdi.

10-jadval

Sport turi	Birinchi g'oliblikni kiritishdagi yoshi	
	Erkaklar	Ayollar
Akademik eshkak eshish	17-20	16-19
Basketbol	19-20	16-18
Boks	18-20	-
Kurash	19-21	-
Konkida yugurish sporti	18-19	17-18
Tog' chang'i sporti	20-22	18-20
Suzish	14-16	12-15
Sport gimnastikasi	18-20	13-15
Og'ir atletika	19-21	-
Konkida figurali uchish	13-16	13-15
Futbol	20-21	-
Xokkey	20-23	-

Ko'p mutaxassislarning fikriga ko'ra (S.M.Mukinov, V.I.Chudinov, 1978; V.P.Filin, 1980; V.N.Fomin, 1980; V.N.Platonov, 1980 va boshq.), sport ustasi normativlarini bajarishda, ko'pgina sport turlarida, erkaklar 19-20 yoshda, ayollar 17-19 yoshda birinchi marta katta yutuqlarni qo'lga kiritdilar.

Jadvalda keltirilganidek, sport maktablarining bitiruvchilari 17-18 yoshda I sport razryadi normativlari talablarini egallashi mumkin.

Musobaqa faoliyatining model xarakteristikasi 3 ta guruhga bo'linadi.

Hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi o'ziga xos (A.A. Novikov, V.V. Kuznetsov, B.N. Shustin, 1978).

Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko'rish mumkin:

Modelning umumiy xarakteristikasi barcha uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama-yakka olishish, o'yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar:

Kuchlilik va tezlilik sport turida:

a) yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamining soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik-sur'at tuzilishi;

b) yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, snaryad uchish burchagi, itarish burchagi;

c) uchish tezligi.

Mavsumiy sport turlari:

a) alohida masofa tezliligining o'tishi;

b) harakat tempi;

c) qadam uzunligi.

Murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

a) yuqori murakkablikning elementlar soni;

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlar soni;

c) qiyinchiliklarning koeffitsienti;

d) asosiy bellashuvlarda o'rta baho.

11-jadval

Harakat vaqti	Ko'rsatkichlar o'lchami	Qizlar	Yigitlar
Zarb berish	Itarish burchagi	54-55°	49-51°
	Bel aylanmasining burchagi	94-99°	102-104°
Vertikal	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi.	140-141°	142-144°
Tushish	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi.	147-148°	149-151°
	Bel aylanmasini burchagi	34-35°	28-29°

Yakkakurash sportlarida:

a) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning natijaviyligi;

b) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning aktivligi;

c) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning hajmi;

d) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har xilligi.

10.6. Morfofunktsional model

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funksional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda, sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport oriyentatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funksional tayyorgarlik komponentlarni o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya ta'minlashdagi 6 daqiqalik maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

10.7. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi

Mashg'ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho'qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta'siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o'ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan birmuncha o'rta darajada hisoblanadi.

10.8. Modellashtirish usullari

Oxirgi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo'lib qoldi.

Modellashtirish usuli ilmiy-nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba'zi xossalarini va hodisalarni o'rganishni yoki takrorlashni o'z ichiga oladi. Bu obyektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo'lgan boshqa obyektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko'pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o'z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o'zi uchun aniq bo'lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilamchidan birlamchiga ko'chish hodisasidir, ya'ni boshqacha qilib aytganda bu aniqlik noaniqlikning modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma'lum munosabatlarda bir-biriga o'xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o'tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modellashtirish usuli o'rganilayotgan obyekt haqida to'g'ridan-to'g'ri munosabatda emas, balki modelga o'xshashlik hodisasini o'rganish yo'li orqali bilim olishga yo'l qo'yadi. Shunday qilib, bilimning subyekt va obyekt o'rtasidagi oraliq zanjir bo'lib, model turishi modellashtirishning o'ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda "asosiy qurol" sifatida qoraladi (S.L.Optner, 1969; M.B.Blauberg, E.G.Yudin, 1972; D.M.Gvishiyani, A.A.Novikov, 1973; V.V.Petrovskiy, 1976; Yu.G.Antomonov, 1977).

Usulni modellashtirish aniq fanlarda, xususan kibernetikada, biologiyada, tibbiyotda, pedagogikada, sportda qo'llaniladi. Barcha modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqelikni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A.Glinskiy, B.S.Gryaznov, B.S.Dynin va E.P.Nikitin modelning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini hisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlarini taklif qiladi:

- 1) substansional;
- 2) strukturaviy;
- 3) funksional;
- 4) aralash.

Mustaqil bo'lmagan 4-guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistemani xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

1) material yoki substrat, ya'ni tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami;

2) strukturasi, ya'ni elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi;

3) funksiyalar, ya'ni tashqi sharoitda tizim holatining bir butunligi.

A.N.Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi:

1) funksional – timsol xulq-atvorini o'xshatish;

2) axborotli, timsolda o'tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o'xshatadi;

3) substrat – strukturali, faqatgina timsol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya'ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi (Yu.A.Jdanov, 1960; L.Valt, 1869; V.A.Venikov, 1961; I.B.Novik, 1980). Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ularni qo'llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

10.9. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash

Model nima degan savolga to'liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K.Apoxinning to'liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayanadilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar "voqelikni oldindan aks ettirish" imkoniyatga ega.

Bu shunday aks etadiki, barcha maqsadlarni amalga oshirish uchun, oxirgi natija tasavvur qilinadi, ya'ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun organizmni programma hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natijalarini ko'rsatish bu asosda o'z aksini topadi.

Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

Birinchi guruh – obyektiv xarakterdagi sabab (to'g'ridan-to'g'ri obyektini o'zini tekshirish, yoki iloji yo'q, qimmat, yoki ko'p vaqt talab qiladi).

Ikkinchi guruhning sababi – bu subyektiv sabablar, zamonaviy fanning bilimni tarqatish tizimining o'sishiga bog'liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnologiyalar yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarimizni yuqori sport mahoratini ko'rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Murabbiylarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportda modellashtirish usullarini katta istiqbollarga joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o'rin turadi. Sport prognozlashtirish obyektidagi oqim haqida o'zgarishlardan axborotni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan natijalar kelajakka katta umidlar bog'laydi. Hozir sport sohasida bir qancha olimlar

tomonidan modellashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A.Bratko, P.P.Volkov, A.N.Kochergin va G.I.Saregorodsev (1969).

Bu modellashtirish 3 turga bo'linadi:

- 1) fizika-ashyoviy;
- 2) ashyoviy-matematikali;
- 3) mantiqiy-matematikali.

4) Boshqa turlarga nisbatan o'rtadagi ashyoviy-matematikali tur modellashtirishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomonlari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo'lgan model tabiatdagi o'rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalarga o'xshashdir. Masalan, trampolindan sakrovchi sportchining aerodinamik xususiyatlarini o'rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik trubaning kichraytirilgan modeli yordamida o'tkaziladi.

Yaratilgan sport samolyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoviy modellar gimnastikachilarning sharnir modelini yaratishda o'z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog'lamlari rejalashtiriladi.

Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, kimyoviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo'ladi, lekin matematik ta'riflarning nusxasi bilan bir xil bo'lmaydi.

Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:

Birinchi, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko'proq rivojlanayotgan samarali sportga yo'llaydi).

Ikkinchi, musobaqa mashg'ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi ("jang shartlariga ko'nikish" deb ataladi).

Uchinchi, texnik vositalar, axborotlar har xil turdagi trenajyor programmalari orqali o'qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

To'rtinchidan, o'quv-mashg'uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi ("mayatnik" sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modellar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, kimyoviy va biologiyali namuna xarakteristikasi hech qanday rol o'ynamaydi, shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir.

Bu modellar mavhum modellarga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan obyekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy modellashtirish yo'lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashyoviy-matematikada bu mumkin emas.

Sportda bu turga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi:

- a) sport sohasidagi natijalarning o'sishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi (*m. kg*);
- b) tayyorgarlik darajasi;
- c) jismoniy sifatlarning tuzilishi;
- d) sportchi texnik mahoratining tuzilishi;
- e) sportchining bo'lib o'tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyorgarligi;
- f) sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;
- g) sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o'zaro bog'liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, Jahon

sportida, Olimpiyadaga tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellashtirish deb ataladi.

Shunday asoslarni ko'rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlar sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo'ladi va o'rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo'lmaydi. Fan yetuklikka erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazariyotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalangandagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Matematikaning evrestik roli shuni taqozo qiladiki:

Birinchidan, deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

Ikkinchidan, aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglashtirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli darajadagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra, sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasiga ko'ra ishlab chiqilmoqda. Har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:

- modellashtirish obyektiga obyektiv muvofiq kelish kerak;
- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan obyekt o'rnini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;
- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berish kerak;

- model axborotlaridan modellashtiruvchi obyekt axborotlariga o'tish qoidalari haqida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni yechib berdi desak bo'ladi.

1) sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);

2) sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM VA ASUni rivojlantirish);

3) mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xom ashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va boshq.);

4) dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan Olimpiyadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtayi nazardan ko'rsatilgan kamchiliklari).

10.10. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi)

Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e'tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo'ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko'zda tutadi.

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va quyidagilarni yaratganlar. "Kelajakning evristik modeli" (A.A.Gujalovskiy, 1971), "Sportchining model namunasi"

(A.V.Ivaylov, 1971), "Bo'lajak sportchi modeli" (V.M.Dyachkov, 1972), "Bo'lajak sportchining modeli" (B.I.Butenko, 1972), "Yuksak maqsadlarni shakllantirish" (V.M.Zatsiorskiy, 1973).

V.V.Kuznetsov va A.A.Novikovning (1975) tadbiri bo'yicha, modelni ishlash ko'rsatmalarida "Sportchining modeli" tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o'rni ko'rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V.Kuznetsov va A.A.Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldinga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslashtirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan.

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo'nalish bilimini birligini ko'rsatuvchi (N.A.Bernshteyn, 1962, I.B.Novik, 1965; V.I.Kremlyaniskiy, 1969, O.G.Priymag, 1969, A.S.Mamzin, 1971; M.I.Setrov, 1971; I.B.Blauberg, E.G.Yudin, 1973) modellar o'rtasidagi o'zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko'ra uchta daraja bo'yicha bo'lingan:

Birinchi darajada - musobaqa faoliyati. Bu darajaga kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xakteri kiradi. Bu "musobaqalar modelining" asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada - mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o'z ichiga oladi.

Uchinchi darajada - sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashish tadqiqotchilar tomonidan keng qo'llangan. V.M.Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok – shaxs bloki (axloq-odobi, g'oyaviyligi, ma'naviyati va boshqa sifatlari, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati bloki (hamma ish turlarining yig'indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari).

Uchinchi blok – bilim bloki, kasbning ma'lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I.Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchisi – o'yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg'unligi.

Uchinchisi – funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xususiyatlari, sport stajining yoshi.

Tadqiqotchilarning fikriga qo'shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g'oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi (A.A.Novikov, R.A.Piloyan, 1982).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g'oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo'l bo'lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo'llaniladi.

Sportchining model tasnifi – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo'lib, terma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo'r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg'ulot jarayonidagi natijalari ta'siridagi muammolarni yechib bo'lmaydi (B.N.Shustrin, 1974).

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi (V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. "Model" atamasi tushunchasi nima degani?
2. Sportda "modellashtirish" atamasi tushunchasi nima degani?
3. "Imitatsion modellashtirish" tushunchasiga aniqlama bering.
4. Sport kurashida musobaqa faoliyati modelini qanday ko'rsatkichlar tavsiflaydi?
5. Sport kurashida himoya harakatlari samaradorligining ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?
6. Bellashuvni olib borish samarasi ko'rsatkichi qanday aniqlanadi?
7. "Texnik harakatlarning o'rtacha bahosi" ko'rsatkichi qanday aniqlanadi?
8. "Hujum harakatlari oralig'i" (intervali) ko'rsatkichi qanday aniqlanadi?

9. Erkin kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik modeli ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?

10. Morfofunktsional model tuzilmasiga qaysi ko'rsatkichlar kiradi?

11. Tayyorgarlik davri tuzilmasi qaysi elementlardan iborat?

12. O'tish davrining asosiy vazifalarini aytib bering.

XI BOB. ERKIN KURASHDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI

11.1. Mahg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish

Zamonaviy kurash murabbiyi mashg'ulot yuklama darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning har qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;
- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlarining ta'sir etish yo'nalishi;
- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
- mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashida barcha mashg'ulot mashqlari erkin kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni

takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir erkin kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulot jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari erkin kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulot mashqlarida yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkor-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (1975) o'quv-mashg'ulotida mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Murabbiy, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (12-jadval).

Mashg'ulot mashqlari yo'nalishini yurak qisqarish tezligi (YuQT) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Bunday mashqlarda ichki zahiraning erib ketishi sodir bo'ladi, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuk uncha katta emas, shuning uchun YuQTni nazorat qilmaslik ham mumkin. Huddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQT 160-190 *ur/min* gacha yetadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YuQT – 130-160 *ur/min* (M.A.Godik, 1987).

M.A.Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQT bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda uning yakunida YuQTning nisbatan 20-30% ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

11.2. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligi, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. O'quv- mashg'ulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatlari kiradi (II, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MII, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalashlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda (parterda) boshlanadi, ikkinchisi parterda (tik turishda) yakunlanadi) iborat usullar kiradi.

12-jadval

Yuklama mashqlarini uning yo'nalishi bo'yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati (N.I.Volkov bo'yicha)

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkor-kuch)	6 s gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 min, seriyalar orasida 3-5 min.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,5-3 min	Submaksimal	-	-
	Takroriy ishda 0,5-2 min	Submaksimal yoki katta	3-10 min	3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatlarining hamma turi)	2 min	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 min, seriyalar orasida 3 min gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	0,5-1,5 min.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 min, seriyalar orasida 6 min gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 min.	Katta	Cheklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 min.	Sustdan maksimalgacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 min	Sust	0,5-1,5 min.	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 min	Sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 min va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichik-dan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 min.	Kattadan submaksimalgacha	1,5-2 min.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	Oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 min.	4-6

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MII ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, o'quv-mashg'ulotlarida murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish erkin kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

11.3. Yuklama hajmi

Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning, uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi odatda hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

13-jadval

Yuklamalar shiddatini tasniflash (V.A.Sorvanov bo'yicha)

Mashg'ulot yo'nalishi ta'siri	YuQT		Baho, ballar
	10 soniya ichida	1 daqiqa ichida	
Ko'proq aerob	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
	26	156	8
Aralash aerob-anaerob	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
	31	188	21
Anaerob-glikolitik	32	192	25
	33	198	33

Kurashchilar mashg'ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarurdir. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Sport kurashida V.A.Sorvanov (1978) tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi (13-jadval).

O'quv-mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQTning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi hamda shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, murabbiy sportchi tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

11.4. Kurash turlarida kurashchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish

Mashg'ulot jarayonlari va davrlarning tuzilishi hozirgi zamon ilmiy-uslubiy ma'lumotlari asosida rejalashtirildi.

Yil davomida sikllar asosida rejalashtirilgan (tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri)da haftalar ish yuklamasi, kurashchilar moslashish jarayonlari sodir bo'lishini kuchaytirish uchun aniq sharoitlar yaratish zarur. Shu vaqtning o'zida tiklanish mikrosikllari sportchilar imkoniyatlarini yetarli darajada samarali amalga oshirish uchun sharoit ta'minlashi lozim.

Dasturning tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor

yo'nalishini to'g'ri aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga imkon beradi.

Keyingi yillarda deyarli barcha sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishi sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotda tajriba guruhiga yaqinlashishi, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy yuklamalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rivojlantiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning alohida ahamiyatga ega xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

Javdalda ko'rinib turibdiki, sentabr oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 47,5% ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik 38,75%ni va texnik-taktik tayyorgarlik 13,75%ni rejalashtirilgan. Oktabr oyida ushbu taqsimot ko'rsatkichlari umumiy jismoniy tayyorgarlik 32,5% ni tashkil qilgan bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik bu oyda 41,25% va texnik-taktik tayyorgarlik 26,25%ga taqsimlandi. Oktabr oyida maxsus jismoniy tayyorgarlik miqdori umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlikka nisbatan bir muncha ko'proq taqsimlandi. Noyabr oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 6%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 26% va texnik-taktik tayyorgarlik 68% ni tashkil etmoqda. Bunga sabab bu davrda yillik rejaga muvofiq musobaqa rejalashtirilgan. O'quv yilining dekabr oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 32,5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 35% va texnik-taktik tayyorgarlik 32,5% dan iborat bo'lmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yanvar oyida 48%, maxsus

jismoniy tayyorgarlik 37% va texnik-taktik tayyorgarlik 15% ga taqsimlandi. Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, texnik-taktik tayyorgarlik bu oyda kamroq rejalashtirilgan. Fevral oyida yuklamalarning taqsimlanishi quyidagicha rejalashtirildi: umumiy jismoniy tayyorgarlik 42,5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 42,25%, texnik-taktik tayyorgarlik 15% dan iborat etib belgilandi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mart oyida 32,5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 41,25% va texnik-taktik tayyorgarlik 26,25% rejalashtirilgan. Aprel oyida esa bu ko'rsatkich quyidagicha bo'ldi; umumiy jismoniy tayyorgarlik 7,5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 27,5%, texnik-taktik tayyorgarlik 65% ko'rsatkichga ega bo'ldi. O'quv yilining may oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 40%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 35%, texnik-taktik tayyorgarlik 25% rejalashtirilgan. Bu oyda umumiy jismoniy tayyorgarlikka bir muncha ko'proq yuklama soati ajratiladi. Iyun oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 48,75%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 40% va texnik-taktik tayyorgarlik 11,25% dan iborat bo'lmoqda. Iyul oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 32,5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 41,25% va texnik-taktik tayyorgarlik 26,25% rejalashtirilgan. Avgust oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik 6%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 26% va texnik-taktik tayyorgarlik 68% ni tashkil etmoqda. Bu paytga kelib sportchilarda tayyorgarlik bosqichi davri hisoblanadi.

Tadqiqot o'tkazilayotgan vaqtda mashg'ulotlardagi UJT, MJT va TTT tuzilishi 14-jadvalda yoritilgan. Tajriba guruhining mashg'ulot dasturi asosida ushbu ishning ilmiy asoslangan tadqiqot ma'lumotlari yotadi. U ma'lumotlarga muvofiq mikrosikllarda K-1 katta yuklama; O'- o'rta yuklama; A-ahamiyatli yuklama; K-2 kichik yuklamalar va turli yo'nalishdagi mashg'ulotlar ratsional almashlab o'tkazildi.

Sport kurashida mutaxassislar ko'proq sportchilar jismoniy tayyorgarligining turli tomonlarini baholashga harakat qilmoqdalar, birinchi navbatda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ga e'tibor qaratilgan, bunda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari tushunilib, ularning harakat faoliyatini ta'minlovchi maxsus xarakterdagi ish qobiliyati mavjudligi tushuniladi.

Mutaxassislar ko'p yillar davomida o'z ichiga bellashuv faoliyati elementlari, uning kechishini o'ziga xos tomonlarini qamrab olgan maxsus nazorat testlarini ishlab chiqishga harakat qilganlar.

Bugungi kunda MJT darajasi bellashuv faoliyatining asosiy parametrlari andozasini o'z ichiga olgan maxsus testlar yordamida baholanishi tan olingan. Kurashchilarni MJTni baholashda pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanmoqda, kurashchining raqibi yoki mashq qilishda manikenni ulotqirishning miqdor va sifatini baholash hamda berilgan yuklamaga organizm tizimini turli reaksiyalari dinamikasini o'rganish tashkil etadi.

Bir necha yillar davomida sport kurashining turlari bo'yicha MJTni baholash bo'yicha bir qancha testlar, shuningdek, testlarni bajarishda uning natijalarini hisoblash formulalari taklif qilingan. Biroq, bugungi kunda MJTni baholashda qo'llaniladigan testlarning mavjudligiga qaramay bu muammo to'la to'kis hal etilmagan. Ko'plab olim va pedagoglar sportchilarning bellashuvni olib borishda o'ziga xos farqlar mavjudligini ta'kidlab o'tib, bu farqlarni o'quv mashg'ulotlarida qo'llash va hisobini olib borishni taklif qilganlar. Biroq, bugungi kundagi mavjud testlar sportchilarning bellashuvdagi individual harakatini o'ziga xos tomonlarini hisobga olmagan holda tuzilgan, lekin, shu narsa ma'lumki, testlar yordamida ma'lumot olishning yuqoriligi aniq bir kurashchi faoliyatining maxsus shart-sharoitlarga yaqin

bo'lishligi bilan bog'liq. Amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan testlar sportchi harakatlarini o'ziga xos tomonlarini ochib berishga yordam berishi keltirib o'tilgan, lekin, yetarli ma'lumotlarga ega emas. Shuning uchun bunday testlarni qo'llash orqali sportchilarning maxsus va jismoniy tayyorgarligi haqida to'liq to'g'ri ma'lumot olish qiyin bo'ladi.

Kurashchilarning bellashuv faoliyati xarakteri ma'lum darajada o'rganilgan va u bellashuv faoliyatining muhim tomonlaridan hisoblanadi, bunda kurashchining faol harakat dinamikasi o'rganiladi (bellashuv vaqtida texnik harakatlar miqdori).

14-jadval
Yil davomida tajriba guruhining mashg'ulotlarida UJT, MJT, TTTning optimallashtirilgan taqsimlanishi (%)

Davrlar	Tayyorga								Musobaqa				O'tish				Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish				Tayyorgarlik																							
Son	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26																										
sana	3-8		10-15		17-22		24-29		1-6		8-13		15-20		22-27		29-3		5-10		12-17		19-24		26-1		3-8		10-15		17-22		24-29		31-5		7-12		14-19		21-26		28-2		4-9		11-16		18-23		25-2	
oy	sentabr								oktabr								noyabr								dekabr								yanvar								fevral											
UJT	55	45	45	45	0	40	30	20	15	10	5	0	0	30	30	35	35	40	45	55	50	50	45	45	40	40																										
MJT	35	40	40	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20	35	35	35	35	35	35	35	40	40	45	40	45	40																										
TTT	10	15	15	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80	35	35	30	30	25	20	10	10	10	10	15	15	20																										
YUM	O'	A	O'	A	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	A	O'	K-2	K-2	K-2	O'	O'	O'	A	A	O'	A	O'	A																										

240

14-jadval

Davrlar	Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish				Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish					
son	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
sana	4-9 11-16 18-23 5-30				1-6 8-13 15-20 22-27				29-4 6-11 13-18 20-25 27-1				3-8 10-15 17-22 24-29				1-6 8-13 15-20 22-27 29-3 5-10 12-17 19-24 26-31									
oy	mart				aprel				may				iyun				iyul				avgust					
UJT	40	40	30	20	15	10	5	0	35	35	40	45	45	55	50	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0
MJT	45	40	40	40	35	30	25	20	35	35	35	35	35	35	40	45	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20
TTT	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20	20	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80
YUM	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	O'	K-2	K-2	O'	O'	O'	A	O'	A	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	A

Izoh: YUM-yuklama me'yori; UJT-Umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT-texnik-taktik tayyorgarlik.
Shartli belgilar: K-1 katta yuklama; O' - o'rta yuklama; A-ahamiyati yuklama; K-2 kichik yuklama.

Kurashchilarning bellashuv faoliyatini har tomonlama tadqiq qilish orqali, ulardagi faol harakat dinamikasi (FHD)da individual farqlar borligini ochib berdi. Ma'lum bir sportchilarning musobaqa jarayonida harakat faolligi bir xil kechmasligi bilan xarakterlanadi, ya'ni bellashuvning turli bosqichlarida boshqa bellashuvga solishtirganda texnik harakatlar miqdor jihatdan bir xil bo'lmaydi. Boshqa sportchilarda harakat faolligi bellashuvning oxirigacha bir xil kechadi. Uchinchi tipdagi kurashchilar o'rta holatni tanlaydilar. Har bir kurashchining FHDni standart (o'zgarmas) xarakterga ega ekanligi aniqlangan, ularning harakat faolligi u bellashuvdan - bu bellashuvga ma'lum darajada o'zgarib turishi mumkin (raqibning tayyorgarlik darajasidagi farqlarga qarab yoki sportchining hozirgi holatiga qarab o'zgarishi mumkin), lekin, doimo prinsipial tuzilishini saqlab qoladi.

Yil davomida kurashchilarning mashg'ulot jarayonini zamonaviy bir tekis rejalashtirish, taqsimlash, optimallashtirish va mas'uliyatli sport musobaqalariga mikrosikllar yordamida rejalashtirishni taqozo etadi.

Mezosikl asosida yillik mashg'ulotini tuzish bir siklli, ikkita makrosikl asosida ikki siklli, uchta makrosikl asosida-uch siklli rejalashtirish deb ataladi. Tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'ulot jarayonida «ikkitalik» va «uchtalik» sikllar deb nom olgan yo'llar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davrlari qisqaradi.

Ko'p yillik va yillik siklni rejalashtirishda musobaqa taqvimiga ko'ra bir tekis rejalashtirish va optimallashtirish zarur.

Sportchilarga sistemalashtirilgan bilimlarni – mashg'ulot uslubiyotining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, tahlil qilish,

mashg'ulot jarayoniga ongli munosabatda bo'lish o'rgatuvchi nazariy mashg'ulotlar o'ta muhim bo'lib, oxir-oqibat ular sport mahoratini juda tez takomillashishiga olib keladi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtiradi.

Ish natijalarini tahlil qilmay turib, jismoniy yuklamalar hajmi va mashg'ulot mashg'ulotlari jadalligini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi.

Musobaqa va o'quv-mashg'ulot yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Barcha sportchilar o'z natijalarini yaxshilashga harakat qiladilar, va sport bilan maqsadli shug'ullanuvchilar mashg'ulot va mashg'ulot yig'inlariga ko'p vaqt sarflaydilar.

Malakali kurashchilarning mashg'ulotlarida UJT, MJT va TTT yil davomida optimallashtirish uslubi pedagogik kuzatishlarda mutaxassislarning fikrlari va kurashchilardan olingan bir qator test baholashlar asosida optimallashtirish uslubning samaradorligi o'z isbotini topdi.

Sport amaliyotida kompleks yo'nalishdagi mashg'ulotlar ham keng qo'llaniladi. Malakali kurashchilarni kuzatishda qo'llanilgan uslublardan foydalanildi va mashg'ulot dasturini optimallashtirish borasida kurashchilarning mashg'ulotlarida UJT, MJT va TTT yil davomida optimallashtirish uslubining samaradorligi aniqlandi.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport kurashi nazariyasi va uslubiyatining markaziy muammosi hisoblanadi. Yil davomida kurashchilarning mashg'uloti jarayonini zamonaviy bir tekis rejalashtirish, optimallashtirish va

musobaqa taqvimiga ko'ra haftalik sikldan iborat bo'lgan rejani tuzish mashg'uloti biz tomondan tavsiya etilgan.

Yil davomida mashg'ulotlarning tashkil qilish tizimida, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan ko'p yillik sikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va musobaqa taqvimi asosida, mazkur ishlarda hal etilmagan, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlari son jihatdan optimallashtirmagan. Bizning o'z tadqiqotlarimizda yil davomida eng muhim parametrlarni hal etish yo'llarini taklif etganmiz.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishi bir tekis rejalashtirish lozim;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar taqvimiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi o'sish darajasini oqilona yo'nalishini aniqlash.

Yillik siklni tuzish, so'ngra uning asosida esa optimallashtirgan modelni ishlab chiqish zarur.

Kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonining uzluksizligi 3 ta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil

davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri mashg'ulot jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish, tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun yetarlicha bo'lishi lozim.

Sport amaliyotida kompleks yo'nalishdagi mashg'ulotlar ham keng qo'llaniladi. Yetarli darajadagi tayyorgarligi bo'lmagan sportchilarda yuksak tezlikdagi mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash, yurakda zo'riqishni paydo qilishi va arteriyalar devorlarining yemirilishiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa o'z navbatida qon oqishining kuchayishiga va yurakning ishlashiga halaqit qiladi.

Ushbu salbiy holatlarning oldini olish uchun, mashqlarni oldin o'rtacha tezlikdagi (YUQS 129 zarb/daq.) uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubida bajarish zarur. Keyinroq uzluksiz variativ-intervalli uslubni qo'llashga o'tish mumkin. Oldin qo'llanilgan uzluksiz o'rtamiyona tezlikda ishlash yurak va qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa organlarining quvvati oshishiga va tejamkorlik bilan ishlashiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi bo'lishi xavfi kamayadi va periferik tomirlar reaksiyasi shakllanishi uchun ma'qul sharoitlar yaratiladi va yuklamani ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshilanadi.

Asosiy tadqiqot sinovi boshlanguncha to'la tiklanishga yordam beruvchi mashg'ulot kun tartibiga rioya qilishdan boshlanildi, barcha sportchilar bir xil sharoitda va tadqiqot oldidan eng yaxshi holatda bo'lganlar. Oldingi mashg'ulotlardagi toliqish natijasi keyingisiga ta'sir qilmasligi uchun kichik va o'rtacha yuklamali bir turdagi dasturdan foydalanildi.

Mavjud bo'lgan manbalarda ko'rsatilgan tavsiyalarga ko'ra kurashchilarga yakka tartibdagi va yaxshi mashq oraliqidagi ta'siri farqini yo'qotish maqsadida ko'rsatkichlarni hisoblash, tadqiqotlarning biri boshqasiga nisbatan variant sifatida foydalanildi. Tadqiqotda har guruhda 12 nafardan sportchi 2 ta guruhga bo'lindi. Har bir tadqiqot davrida kurashchilarning ishtirokini ta'minlash maqsadida barcha turdagi mashg'ulotlarni o'tkazish nazarda tutildi. Shunday qilib, har bir tekshiriluvchi tadqiqot dasturiga muvofiq har kuni nazorat qilib borildi.

Mashg'ulot yuklamalarining kattalik mezoni organizm jismoniy qobiliyatining birdaniga pasayib ketishi bo'lib, u organizmning toliqish darajasini ko'rsatadi. Organizmdagi ushbu belgilar shundan guvohlik beradi: harakatlar sur'atining pasayishi, terining qizarish yoki qonsizlanishi, mushaklarda va to'qimalarda og'irlikni sezish, harakat koordinatsiyasining buzilishi, ishni davom ettirishni xohlamaslik va boshqalar.

Yuqorida ko'rsatilgan kurashchilar organizmi reaksiyasi, katta va shiddatli ishlar bajarilganidan darak beradi, ayni vaqtda tadqiqotni o'tkazish vaqti kurashchilarning mashqlanganlik darajasiga mos keladi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz pedagogik tajribadan foydalandik.

Jismoniy sifatlarini va qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish koordinatsion qobiliyatlar samaradorligini oshirishga ta'sir qiladi. Faqat qisqa muddatli

shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish uchun maxsus chidamlilikni talab qiladigan ish turlari bundan mustasnodir.

Ushbu tadqiqot natijalarini har tomonlama tahlil qilish asosida aytish mumkinki, koordinatsion yo'nalishidagi mashg'ulotlar organizmning vestibulyar apparati bilan bog'liq ishlarning bajarilishini ta'minlovchi organizmda toliqish hosil qiladi. Jismoniy sifatlarini oshirishga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlar chaqqonlik bilan bajariladigan ishlarni ta'minlovchi organizm mexanizmlarini toliqtiradi. Bunday mashg'ulotlar asosida organizmning navbatdagi mashqlarni bajarish oldidan dam olish bilan maksimal maromda bajariladigan mashqlar yotadi.

Shu bilan birgalikda, koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlari va jismoniy yo'nalishidagi mashg'ulotlardan foydalanish kurashchilar organizmda boshqacharoq reaksiya sodir qiladi, bu yerda tezkorlik ko'rsatkichlarini ma'lum miqdorda pasayishi kuzatiladi. Eng sezilarisiz o'zgarishlar ham organizmni uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga yordam beradi. Bu holatni shunday tushunish kerakki, toliqish paydo bo'lishi natijasida organizmni funksiyalari ishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Yuqorida aytilganlarga ko'ra sportchilar bilan olib borilgan tadqiqot natijalari malakali kurashchilar mashg'ulot jarayoni mikrosikllarida mashg'ulotlarni almashlab o'tish asosining umumiy qonuniyatlarini aniqlashga imkon beradi. Shuni ham e'tiborga olish kerakki, bizning oldimizda kurashchilar organizmiga kompleks mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish vazifasi qo'yilmagan.

Mavjud ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, ish bajarish va dam olishni ratsional almashlab olib borish mikrosikl mashg'ulotlarining eng samarali rejalashtirilishi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlardagi bir necha yuklamalar uyg'unligi, organizm alohida tizimlarining to'la tiklanmaganligi sportchini

toliqishga olib kelishi mumkin. Ushbu katta yuklamalar uyg'unligi mashg'ulot takrorlarida shakllantirilmaslgi, aniq nazorat qilinmasligi oqibatida o'ta zo'riqish va toliqish sodir bo'lishidan ehtiyot bo'lishni ta'kidlaydi.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulotni optimallashtirgan modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek, muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni

amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar taqvimiy, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshqalar. Biroq, olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda berilganligini hisobga olish lozim. Mashg'ulot jarayonini tuzishda mashg'ulotning ma'lum bir siklliligiga rioya qilish zarur. Bunday sikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg'ulot jarayonlari bo'g'inlari hamda pog'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida mashg'ulot jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikro sikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezosikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrosikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday sikllilik tuzilma asosini tushunish bu sport mashg'ulotini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda sikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan mashg'ulot yuklamalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Kurashchilar mashg'ulotiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport mashg'ulotining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik

organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini yaratadi. Masalan, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida erkin kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Sport mashg'ulotining bu tamoyili mashg'ulot jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal yuklamalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik mashg'ulotni tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur. Mazkur bosqichda kurashchilar mashg'ulot jarayonining tuzilish samaradorligi kompleks kuzatuvlar o'tkazish yo'li bilan aniqlandi. Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, mashg'ulot yuklamalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Mashg'ulot sikllari - bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va jahonning yetakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda.

Unisi ham, bunisi ham mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan mashg'ulot vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq. Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanganlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi.

Muayyan sportchini tayyorlashdagi murabbiyning katta tajribasi, sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shu hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki hozirgi paytda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta mashg'ulot o'tkazishi kerak. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday mashg'ulotlarni belgilangan tartibda o'tkazish katta qiyinchiliklar tug'diradi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlaridagi mashg'ulotlar samaradorligi juda yuqori bo'ladi.

Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'zgartirilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, o'quv-mashg'ulot yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish noto'g'ri tanlanganda va mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek mashg'ulot yuklamalari nomuvofiq rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va tartib-intizom yaxshi yo'lga qo'yilmasa zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

Nufuzli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus mashg'ulot vazifalari miqdori oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalari esa musobaqalar oldi bosqichiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq bo'ladi. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Mashg'ulot siklining davrlashtirilishiga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulotlarning yuklamasi mohiyati turlicha bo'lishi mumkin. Ushbu o'tkazilgan tadqiqotlar davomida malakali kurashchilarning mashg'ulotlarida UJT, MJT (koordinatsion qobiliyatlar tayyorgarligi) va TTT samaradorligini oshirish va optimallashtirish asosida malakali kurashchilarda texnik

usullarni takomillashtirishga qaratilgan o'sish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilindi.

Tadqiqot davomida kurashchilar O'zbekiston chempionatiga, O'zbekiston kubogiga va xalqaro turnirlarga tayyorlanish maqsadida malakali kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish uslubini ishlab chiqishni taqozo etdi.

Tajribada 24 nafar malakali kurashchilar ishtirok etib, tadqiqot ishlari tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlangan tarzda olib borildi. Har bir guruh 12 nafar erkin kurashchilardan iborat bo'lib, kurash bilan shug'ullanish staji 8 yildan kam bo'lmagan 12 nafar malakali sportchilar ishtirok etdi. Malakali kurashchilarda yillik rejalashtirilgan mashg'ulot soati 1456 soat va haftalik rejalashtirilgan mashg'ulot soati 28 soatdan iborat. Biz tomonimizdan amaliyotga tatbiq qilingan dastur yuqorida keltirilgan soatlardan chetga chiqmagan. Bu dastur yakshanbadan tashqari haftaning har kuniga mo'ljallangan.

Mashg'ulotlar kunning birinchi yarmi va kunning ikkinchi yarmida bo'lib o'tadi (15-jadval).

**Koordinatsion qobiliyat va texnik-taktik harakatlar samaradorligini
oshirishga yo'naltirilgan dastur**

T / r	Hafta kunlari	1- mashg'ulot	Mashg'ulot vaqti (soat)	Umumiy soat	2- mashg'ulot	Mashg'ulot vaqti (soat)	Umumiy vaq (soat)	Jami	Yuklama me'yori
1.	Dushanba	"ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1,5 juftlikda 1,5	3	Kurash gilamida maxsus mashqlar Parter holatidagi mashqlar	1 1	2	5-soat.	O'rta
2.	Seshanba	Ochiq havoda UJT yoki MJT	UJT 1 MJT 1	2	Kurash gilamida maxsus mashqlar Parter holatidagi mashqlar	1,5 1,5	3	5-soat.	Yuqori
3.	Chorshanba	"ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1 juftlikda 1	2	Tiklanish tadbirlari	2 soat		4-soat.	Past
4.	Payshanba	Ochiq havoda	UJT 1 MJT 1	2	Kurash gilamida maxsus mashqlar Parter holatidagi mashqlar	1,5 1,5	3	5-soat.	O'rta
5.	Juma	"ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1,5 juftlikda 1,5	3	Bellashuv (sxvatka)	2 soat.		5-soat.	Yuqori
6.	Shanba	Ochiq havoda	UJT 1 MJT 1	2	Tiklanish tadbirlari	2 soat.		4-soat.	Past
7.	Yakshanba	Dam olish kuni				Umumiy 28 soat			

Izoh: UJT-umumiy jismoniy tayyorgarlik, MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik-taktik tayyorgarlik.

Dushanba kuni ertalabki mashg'ulotlarda "ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar yakka tartibda va juftlikda 3 soat davomida bo'lib o'tadi. Bunga sabab tavsiya etilgan majmuada juftlikda bajariladigan mashqlar mavjud. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar kurash gilamida bo'lib o'tadi. Kurash gilamidagi mashqlar ham ikkiga bo'linadi, ya'ni maxsus mashqlar va parter holatidagi mashqlar. Bunga sabab biz mashg'ulotning faqatgina olib borilayotgan maxsus mashqlar majmuasiga tayanib qolmay parter holatida bajariladigan mashqlarni e'tibordan chetda qoldira olmasdik. Oxirgi yillarda o'tkazilgan musobaqa faoliyatini tahlil qilganimizda kurashchilar parter holatida kurashni davom ettirishgan. Bu mashg'ulotga umumiy 2 soat ajratilgan. Shundan 1 soat kurash gilamidagi maxsus mashqlar, qolgan 1 soati esa parter holatidagi usullarni davom ettirishga mo'ljallangan. Seshanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda bo'lib o'tadi. Bunda kurashchilar umumiy 2 soat davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan bir soat umumiy jismoniy tayyorgarlikka qolgan bir soat maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar kurash gilamida bo'lib o'tadi. Bu mashg'ulotga umumiy 3 soat ajratilgan. Shundan bir yarim soat kurash gilamidagi maxsus mashqlarga, qolgan bir yarim soat parter holatidagi usullarni davom ettirishga sarflanadi. Chorshanba kuni ertalabki mashg'ulotlar "ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar yakka tartibda va juftlikda 2 soat davomida bo'lib o'tadi. Shundan bir soati juftlik mashqlari qolgan bir soati yakkalikda bajariladigan mashqlarga ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmini kurashchilar tiklanish tadbirlarining vositalarini qo'llashga sarflashadi. Bu tiklanish jarayoni organizmni olgan yuklamalaridan holi bo'lishiga yordam beradi. Bular uyqu, massaj, sauna, sovuq dush, issiq dush, issiq vanna, zagor (quyosh nurida toblanish) tabiat qo'yniga sayohat qilishlari mumkin. Payshanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq

havoda bo'lib o'tadi. Bunda kurashchilar umumiy 2 soat davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan, bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan bir soati maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar kurash gilamida bo'lib o'tadi. Bu mashg'ulotga umumiy 3 soat ajratilgan bo'lib, bir yarim soati kurash gilamidagi maxsus mashqlarga, qolgan bir yarim soat esa parter holatidagi usullarni davom ettirishga mo'ljallangan. Juma kuni ertalabki mashg'ulotlarda "ZS" sport uskunada bajariladigan mashqlar yakka tartibda va juftlikda 3 soat davomida bo'lib o'tadi. Shundan bir yarim soati juftlik mashqlari uchun, qolgan bir yarim soat yakka tartibda bajariladigan mashqlarga ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida kurashchilar uchun kurash gilamida bellashuv bo'lib o'tadi. Bellashuvlar ham murabbiylar ko'rsatmasi bilan turli xil qilib o'tkazish mumkin. Bunga 2 soat ajratiladi. Shanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda bo'lib o'tadi. Bunda kurashchilar umumiy 2 soat davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan bir soati maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida kurashchilar tiklanish tadbirlarining vositalarini qo'llashga sarflashadi. Bunga 2 soat vaqt ajratiladi. Yillik rejalar tuzilayotganda oldin yillik keyin oylik va haftalik rejalar tuziladi. Biz mashg'ulotlarning kunlik me'yorini quyidagicha berib o'tdik (jadvalga qarang).

**Kurash turlarida kurashchilarning tayyorgarlik davridagi haftalik mashg'ulot rejasi
(kurash gilamida va "ZS" -sport uskunada bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi)**

T/r	Maxsus mashqlar (gilamda)	Bajariladigan kunlar			Bajariladigan kunlar		
		Dushanba	Seshanba	Payshanba	Maxsus mashqlar "ZS" -sport uskunada)	Dushanba	Chorshanba
		Mashqni bajarish vaqti			Mashqni bajarish vaqti		
1.	D.h. parterda raqibning belini ushlab va ikkala oyog'ini tashqariga qo'yib ko'tarib turish. Buyruq bo'lishi bilan hujumchi raqibni ko'tarishga harakat qiladi. Himoyalauvchi o'zini ko'tarishga yo'l qo'ymasdan harakatlanadi.	2	3	3	Yuqori parter holatida oldinga yurish	3	2
2.	D.h. ikkala kurashchi ham bir xil, ya'ni raqibning uzoqdagi oyog'ining to'piq qismidan bir qo'l bilan ushlagan holda parterda. Buyruq berilishi bilan kurashchilar raqibidan oldin yuqoriga chiqishga harakat qiladi.	2	3	3	Yuqori parter holatida orqaga yurish	3	2
3.	D.h. himoyalauvchining oyog'ini orasidan boshini o'tkazib, ikkala oyog'idan ushlab tuzaga turadi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Himoyalauvchi bunga qarshilik ko'rsatadi.	2	3	3	Yuqori parter holatida yon tomonga yurish	3	2
4.	D.h. hujum qiluvchi himoyalauvchining bir oyog'ini yon tarafdan tizza qismidan ushlab turadi, himoyalauvchi raqibni yelkalariga qo'lini qo'yib himoyaga tayyor turadi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Himoyalauvchi bunga qarshilik ko'rsatadi.	2	3	3	Qo'llarga tayangan holda orqaga yurish	3	2
5.	D.h. hujum qiluvchi raqibning yon tarafidan turib bitta oyog'ini teskari ushlab turadi. Himoyalauvchi tepa parter holatida turib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi.	2	3	3	Qo'llarga tayangan holda yon tomonga yurish	3	2
6.	D.h. kurashchilarning ikkalasi oyog'i uchida o'tirib, yelkalarini ushlagan holda buyruqni kutishadi va buyruq berilishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Raqibni teskari ushlab oldinga va orqaga yurish	3	2
7.	D.h. kurashchilar bir oyoqda o'ng qo'lini qo'lug'i tagidan va chap qo'lini tashqaridan birlashtirib turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Raqibni teskari ushlab yon tomonga yurish	3	2

8.	D.h. kurashchilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyog'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkarisidan chirmashtirib va bir qo'li bilan raqibini qo'lini ushlab, ikkinchi qo'lini beliga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi.	2	3	3	Oldinga tezlik bilan yurish	3	2	3
9.	D.h. kurashchilar bir oyoqda turib, o'ng qo'lini bir-birini boshiga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Orqaga tezlik bilan yurish	3	2	3
10.	D.h. ikkala kurashchi ham bir xil, ya'ni raqibini teskari ushlab bilan o'ng qo'l ustidan chap qo'l pastdan bel qismidan ushlanadi. Gavda qismini to'g'ri ushlab, tik turadi. Buyruq berilishi bilan kurashchilar raqibidan oldin yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Oyoqlarni raqibga ushlab qo'llarga tayangan holda yurish	3	2	3
11.	D.h. kurashchilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyog'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkarisidan chirmashtirib va bir qo'li bilan raqibini qo'lini ushlab, ikkinchi qo'lini beliga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Qo'llarga tayangan holda oldinga yurish	3	2	3
12.	D.h. kurashchilar bir oyoqda o'ng qo'lini qo'ltig'i tagidan chap qo'lini tashqaridan birlashtirib turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	O'tirib turish 10 marta	3	2	3
13.	D.h. parter holatida raqibining belini ushlab va ikkala oyog'ini tashqariga qo'yib ko'tarib turish. Buyruq bo'lishi bilan hujumchi raqibini ko'tarishga harakat qiladi. Himoyalannuvchi o'zini ko'tarishga yo'l qo'ymasdan harakatlanadi.	2	3	3	Raqibni muvozanatdan chiqarish	3	2	3
14.	12 nafar kurashchi mashqni bajarishga sarflagan vaqti (daqiq)	26	39			26	26	39
15.	Mashqni bajarishga sarflangan vaqt (daqiq)	52	8	78		78	52	78
16.	Tanaffus (dastlabki holatni qabul qilish uchun ketgan vaqt) (daqiq)	8	12	12	«ZS» -sport uskunasi	12	8	12
	Jami	60	90	90		90	60	90

258

Maxsus mashqlar soni kurash g'lamida 13 tani tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar haftaning dushanba, seshanba, payshanba kunlarida bo'lib o'tadi. Dushanba kuni har bir sportchi bitta mashqqa ikki daqiqadan vaqt ajratadi. Kurashchiga 13 ta mashqni bajarishga sportchi 26 daqiga, ikkinchi sportchi 26 daqiga jami 52 daqiga sarflanadi. 8 daqiga sportchilar uchun dastlabki xolatni qabul qilishga sarflaydi. Shu o'rinda tabiiyki sportchilar tanaffus qilmay mashq bajaradimi degan savol tug'ilishi mumkin. Kurashchilar murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatmani olguncha bemalol nafas roslashga ulgurishadi.

Seshanba va payshanba kunlari har bir sportchiga 1 ta mashqqa 3 daqiqadan vaqt ajratadi. Kurashchiga 13 ta mashqni bajarishga sportchi 26 daqiga, ikkinchi sportchi 39 daqiga jami 72 daqiga sarflanadi. 12 daqiga sportchilar uchun dastlabki holatni qabul qilishga sarflaydi.

«ZS» - sport uskunada bajariladigan mashqlar majmuasi ham 13 ta mashqdan iborat. Mashg'ulotlar haftaning dushanba, chorshanba, juma kunlarida bo'lib o'tadi. Dushanba va juma kunlari har bir sportchi bitta mashqqa 3 daqiqadan vaqt ajratadi. Kurashchilarga 13 ta mashqni bajarishga 39 daqiga, ikkinchi sportchi 39 daqiga jami 78 daqiga sarflanadi. 12 daqiga sportchilar uchun dastlabki holatni qabul qilishga sarflaydi.

Mashg'ulot davomiyligi 90 daqiqani tashkil qiladi. Chorshanba kuni har bir sportchiga 1 ta mashqqa 2 daqiqadan vaqt ajratadi. Kurashchiga 13 ta mashqni bajarishga sportchi 26 daqiga, ikkinchi sportchi 26 daqiga jami 52 daqiga sarflanadi. 8 daqiga sportchilar uchun dastlabki holatni qabul qilishga sarflaydi.

Yuqoridagi manabalar taxlilidan kelib chiqib mualliflar tomonidan malakali erkin kurash sportchilarining mashg'ulot jarayonining yuklamlari ustida tadqiqotlar olib borildi va quyidagi me'yorlar sinov tajribasi sifatida sinab ko'rildi hamda amaliyotga tadbir qilindi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlar yuklamasi deganda nima tushuniladi?
2. Mashg'ulot mashqlarining qanday yuklama tavsiflari mavjud?
3. Yuklamaning ixtisoslashganligi deganda nima tushuniladi?
4. Jismoniy mashqlar ta'sirining yo'naltirilganligi deganda nima tushuniladi?
5. Yuklama hajmini hisoblashda qaysi shkala qo'llaniladi?
6. Kurashda yuklama hajmi qaysi uslub bilan aniqlanadi?
7. Qaysi dam olish oralig'i ordinar oraliq deb ataladi?
8. "Qattiq" dam olish oralig'iga tavsif bering.
9. "Maksimal yuklama" tushunchasiga izoh bering.
10. Mashg'ulot yuklamalari oqibatida qanday toliqish darajalari paydo bo'ladi?
11. "Jismoniy ish qobiliyat" tushunchasiga izoh bering.

XII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TIKLANISH VOSITALARI

12.1. Erkin kurashchilar mashg'uloti jarayonida tiklanish vositalarini qo'llash

Mashg'ulot va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A.Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Yuklama og'irligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi yuklamadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida yuklama hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

12.2. Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mashg'ulotni oqilona rejalashtirish, yuklamaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi, mashg'ulot va musobaqa mikro, mezo va makrosikllarini oqilona tuzish, yuklamalarning to'liqinsimonligi va variantligi, ixtisoslashmagan jismoniy yuklamalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrosikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi mashg'ulotdan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida sport mashg'ulotini tuzish, to'laqonli alohida badan qizdirish va mashg'ulot vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emotsional holatni yaratish va h.k.

12.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

12.4. Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);
- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);
- gon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rimishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

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

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

Mashg'ulot	mikrosikllarida	vositlar	kompleksini
tayinlashning tamoyilli sxemasi.			

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

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

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

12.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali erkin 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 yuklamali 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'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish

foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak mashg'uloti va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo'llaniladi.

12.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar mashg'ulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A.Geselevich, G.K.Bakushev, I.E.Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qi-linadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga 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 yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari - yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joylashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan yuklamani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil 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 yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilyatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi. Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo 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'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

12.7. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa erkin 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, yetakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G.Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqchinlar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg'ulotlar o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak mashg'ulotlari, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

12.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog 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.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

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

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashg'uloti (RBM) va ruhiy mushak mashg'uloti (RMM) ko'rinishidagi autogen mashg'ulot (AM) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgani 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 erkin kurashchining jismoniy va ma'naviy

kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMM faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi erkin kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMMning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMMning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar 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'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. RMM seansida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'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.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

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

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

Ruhiy-pedagogik uslublari fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim. Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy-profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, erkin kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun erkin kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy 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 tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Barchaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy erkin kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

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

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan

jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan erkin kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi erkin kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilishi zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sportchi organizmi toliqishining birinchi alomatlarini ayting.
2. "Mushak toliqishi" tushunchasiga tavsif bering.
3. Toliqishning klinik ko'rinishi qanday tasniflanadi?
4. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga sportchi organizmining adaptatsiya jarayonlarida tibbiy nazoratning qanday turlari qo'llaniladi?
5. Bosqichli, majmuaviy ko'rikni o'tkazishda qanday ko'rsatmalar belgilanadi?
6. Sport kurashida tiklanish vositalari qanday guruhlariga ajratiladi?
7. Yuklama hajmi deb nimaga aytiladi?
8. Yuklamaning ixtisoslashganligi deb nimaga aytiladi?
9. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalar tarkibini aytib bering.
10. Tiklanishning psixologik vositalar tarkibini aytib bering.
11. Psixogigiye tarkibiga nimalar kiradi?
12. Toliqish diagnostikasini va sportchi organizmining tiklanishini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?

XIII BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

13.1. Musobaqalar to'g'risida tushuncha

Musobaqa – bu o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Musobaqalarda ishtirok etishdan maqsad – g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Mashg'ulot jarayonida, odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan barcha sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q. Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan barcha imkoniyatlarni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-mashg'ulot ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- har bir tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ishiga yakun yasash;
- kurash turlarini targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) klassifikatsion.

Shaxsiy musobaqalarda – ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda

– jamoalar o'rne aniq lanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda – bir vaqtning o'zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniq lanadi. Klassifikatsion musobaqalarda – ishtirokchilarning egallagan o'rinlariga qarab sport malakalarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig'ish, Olimpiyada o'yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi;

- a) aylanma tizim;
- b) aylanma-chetlatish tizimi;
- c) aralash tizimi;
- d) olimpiya tizimi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko'ra tuman, viloyat, respublika, osiyo, jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda "bosqich" so'zi rus tilidagi "этан" so'ziga to'g'ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda "masshtab" so'zlari bilan ifodalanib kelingan.

Musobaqalarni o'tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir xilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida bahslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar ham o'zining aniq ta'riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra faqatgina kattalar o'rtasida Tuman, Viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon chempionligini qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "champion" degan titulga (unvonga) sazovor bo'ladi.

Erkin kurash sport turida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan.

Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar) o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "g'olib" degan titulga (unvonga) ega bo'ladi.

Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb hisoblanadi. Sababi, o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur. Masalan, xalqaro arenada jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta jahon chempioni yuqoriroq baholanadi.

Shuningdek, bir necha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud. Masalan, Olimpiyada o'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiyada o'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqei to'g'risida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi.

Olimpiyada o'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalari – maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", akademik litsey va kollej talabalar o'rtasida "Barkamol avlod", oily ta'lim muassasalaridagi talabalar o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari har uch yilda o'tkazilib kelinmoqda. Mazkur musobaqalar yordamida

– jamoalar o'zni aniqlanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda – bir vaqtning o'zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda – ishtirokchilarning egallagan o'rinlariga qarab sport malakalarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig'ish, Olimpiyada o'yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi;

- a) aylanma tizim;
- b) aylanma-chetlatish tizimi;
- c) aralash tizimi;
- d) olimpiya tizimi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko'ra tuman, viloyat, respublika, osiyo, jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda "bosqich" so'zi rus tilidagi "этап" so'ziga to'g'ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda "masshtab" so'zlari bilan ifodalanib kelingan.

Musobaqalarni o'tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir xilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida bahslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar ham o'zining aniq ta'riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra faqatgina kattalar o'rtasida Tuman, Viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon chempionligini qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "champion" degan titulga (unvonga) sazovor bo'ladi.

Erkin kurash sport turida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan.

Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar) o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "g'olib" degan titulga (unvonga) ega bo'ladi.

Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb hisoblanadi. Sababi, o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur. Masalan, xalqaro arenada jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta jahon chempioni yuqoriroq baholanadi.

Shuningdek, bir necha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud. Masalan, Olimpiyada o'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiyada o'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqei to'g'risida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi.

Olimpiyada o'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalari – maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", akademik litsey va kollej talabalari o'rtasida "Barkamol avlod", oily ta'lim muassasalaridagi talabalar o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari har uch yilda o'tkazilib kelinmoqda. Mazkur musobaqalar yordamida

zamonaviy Olimpiyada harakatini davom ettirish bilan birga har bir viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish mumkin.

Erkin kurash musobaqalari taqvim (kalendar) reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu birinchi muhim hujjatni musobaqani o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning taqvim rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Taqvim reja taqvim yili uchun ishlab chiqiladi. Taqvim rejani tuzishda quyidagi qoidalariga amal qilish lozim:

a) taqvim rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

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

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

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi - kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida - sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari - natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

13.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Musobaqa o'tkazilishida har bir tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsad va vazifalari mavjuddir:

1) sport jamoalarida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

2) terma jamoa tarkibini qayta ko'rib chiqish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

3) sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

4) aholi o'rtasida erkin kurash sport turini ommalashtirish va yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

13.3. Musobaqalarni boshqarish

Musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazishga umumiy rahbarlikni 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.

13.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning soni tarkibi ko'rsatiladi. Bu ko'rsatkichlar har bir jamoadan musobaqaga ishtirok etish talabnomasida ko'rsatiladi.

13.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibida ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali oldindan belgilanadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy va jamoaviy musobaqalarda musobaqani o'tkazish tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish tartibi tavsiya qilinadi.

13.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek qo'shimcha talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek, mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

13.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Musobaqaga kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

13.8. G'oliblarni taqdirlash

Musobaqaning g'olib va sovrindorlarini taqdirlash ko'rsatiladi hamda musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan murabbiylar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnik tayyorgarligi uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe yoki sof g'alaba bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun berilishi mumkin.

13.9. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat – bu musobaqa nizomidir. Musobaqalardagi ayrim xususiyatlar va ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida ko'rsatiladi. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan keyin unga rioya qilish ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

13.10. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi sport kurashlari assotsiatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi oldida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zali, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini 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 muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi, yoki noqulay meteorologik sharoitlarda, yoki musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qiladigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchi tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, murabbiylarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va bellashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida ishora beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U erkin kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va taqiqlangan harakatlarning oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam erkin kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'iy nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, erkin kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin. Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini seza, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqida arbitrga habar berishi lozim. U qisqacha (sambo, erkin va yunon-rim kurashida), ranglarini maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirishi mumkin. Erkin maxsus ko'rsatkichlar texnik harakatlarining yon hakam uchun ham ko'rsatkich bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Sekundomerchi hakam kurashchilarning harakatlarini baholaydi va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ularning kechikishlarini g'alaba vaqtini qayd etadi, erkin kurashchilarning harakatlarini baholaydi.

belgilaydi, bellashuv jarayonida taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv erkin kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli to'xtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir daqiqa tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga erkin kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqa vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi. Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

13.11. Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi yoki viloyat boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning erkin kurash turi bo'yicha

federatsiyalar tomonidan ishlab chiqarilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

13.12. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda erkin kurash sport turida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Erkin kurash bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni har xil o'tkaziladi. Ayrimlarida bellashuvlardan bir kun oldin, ayrimlarida esa bellashuv kuni o'tkaziladi. Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn toifasi bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifi to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik sondan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

13.13. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Erkin kurash bo'yicha musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kunda bir necha turda o'tkaziladi. Masalan, erkin va yunon-rim kurashlarida gerakles tizimi, dzyudo kurashida yaponcha variantdagi olimpiya tizimi, samboda shvetsariya uslubidagi aylanma chetlatish tizimi, kurash va belbog'li kurashlarda olimpiya tizimi qo'llaniladi. Lekin barcha erkin kurashda A va B guruhlariga bo'linib, har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Erkin kurash turida final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 dan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 tadan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari erkin va yunon-rim kurashida pastdan yuqoriga oralab keltirish uslubida o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 tadan 7 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 tadan 63 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar

ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sonidan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqam, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun finallar va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilar raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o'rinlar, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan

ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi. Bundan tashqari ayrim holatlarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalar o'zgargan hollarda olimpiya uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilishi mumkin. Olimpiya uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qaytib bellashmaydi. Shu bilan birga Shvetsariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan. Shvetsariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

13.14. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

Erkin kurash sport turida olimpiya tizimi qo'llanilganligi sababli kvallifikatsion ochkolar ko'rsatilishi shart emas. Sambo, erkin va yunon-rim kurashidagi joriy musobaqa qoidasi bo'yicha klassifikatsion ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi, yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin. Erkin va yunon-rim kurashda quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi "tushe" (tushe so'zi fransuz tilidan olingan - bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma'nosini anglatadi) g'alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig'indisiga qaralmaydi;

- raqibning jarohat olganida;
- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;
- raqibning musobaqadan chetlatilishida.

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- yaqqol texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi texnik ballar hisobida yutganga, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrani ballar hisobida yutganga, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Quyidagi holatlarda 0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko'k kiyimdagi kurashchiga berilishi mumkin:

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya).

13.15. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar

Texnik harakatlar va usullar uchun baholanayotganda hujumchi hujumni qabul qiluvchini qaysi holatga olib kelganligi, qaysi holatlarda qarshi hujum va kombinatsiyalar amalga oshirganligini hakamlar aniq baholashi kerak. Buning uchun hujumni qabul qiluvchining gilamga nisbatan qaysi holatda tushganligi yoki yiqilganligi inobatga olinadi. Shuningdek, texnik usul gilamdan ko'tarilgan yoki ko'tarilmasdan bajarilganligi beriladigan bahoning salmog'ini belgilaydi. Texnik usullarni baholashda quyidagi mezon tushunchalarini bilish zarurdir:

1. Tashlash usullari to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilsa, eng yuqori baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 ball beriladi.

2. Tashlash usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 ball beriladi.

3. Tashlash usullari to'liqsiz bajarilsa, kichik baho bilan baholanadi. Erkin va yunon-rim kurashida – 2 ball beriladi.

4. Yiqitish usullari to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilsa, eng yuqori baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 ball beriladi.

5. Yiqitish usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Erkin va yunon-rim kurashida – 4 ball beriladi.

6. Yiqitish usullari to'liqsiz bajarilsa, kichik baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 2 ball (agar parterga o'tkazsa) beriladi.

7. Parter holatidagi to'ntarish usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Faqat erkin kurashda – 2 ball.

8. Parter holatidagi tashlash usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Faqat erkin kurashda – 4 ball.

Musobaqa qoidalarini buzilsa:

Texnik usullarni baholashda ularning qaysi burcha bilan bajarganligi ahamiyatlidir. Agar texnik usul bajarilganda kuraklar bo'yi o'tkazilgan vizual chiziqning burchagi 45° va kam bo'lsa, yuqori baho beriladi, agar (β) to'liq bajarilgan usulda mazkur burchak 90° ni tashkil etsa, ko'proq o'rta baholar beriladi hamda (γ) to'liqsiz bajarilgan usulda taxminan 135° va ko'pni tashkil etsa, past baho beriladi.

1-namuna

O'zbekiston Respublikasi

Sport Vazirligi

"KELISHILGAN"

" " 2024 yil

A.I.Ikramov

O'zbekiston sport
kurashlari assotsiatsiyasi

"TASDIQLAYMAN"

" " 2024 yil

S.K.Abduvaliyev

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi championatini o'tkazish musobaqa N I Z O M I

1. Musobaqa maqsadi

Musobaqani o'tkazishdan maqsad – Respublika milliy terma jamoasiga va xalqaro musobaqalarga kuchli kurashchilarni saralash.

2. Musobaqa vazifalari

- erkin kurash sport turini Respublika aholisiga targ'ib qilish;
- barcha viloyatlarda erkin kurashning rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- erkin kurash bo'yicha viloyatlardagi murabbiylarga oxirgi musobaqa qoidalarini to'g'risida seminar o'tkazish;
- milliy terma jamoaning asosiy va zahiradagi kurashchilarini aniqlash.

3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2021-yilning 22-24 aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni – 22 aprel. Mandat hay'ati 22 aprel kuni soat 15⁰⁰ dan 16⁰⁰ gacha, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 17⁰⁰ dan 18⁰⁰ gacha.

4. Musobaqa turi va shartlari

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro assotsiatsiya – FILAning hozirgi qoidolari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning turizm va sport ishlari boshqarmasi hisobidan safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – **2021-yilning 12 aprel kunigacha** elektron varianti – internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O'zbekiston Respublikasi erkin kurash federatsiyasining internetdagi sayti www.wresling.com). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir ishtirokchi to'g'risida va sport yutuqlari bo'yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o'tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

5. Ishtirokchilarga bo'lgan talablar

Ishtirokchilar bellashuvlarga o'z vaqtida, musobaqa qoidasi bo'yicha sport formasida chiqishlari talab etiladi.

6. Vazn toifalari

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatida quyidagi vazn toifalari bo'yicha musobaqa o'tkaziladi: **-57 kg; -61 kg; -65 kg; -70 kg; -74 kg; -86 kg; -97 kg 125 kg**. Joriy yilda O'zbekiston chempionatidan keyin may oyida Osiyo chempionatini o'tkazish rejalashtirilganligi sababli, vazn toifalari bo'yicha chegaraga **2 kg qo'shiladi**.

7. Taqdirlash

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III o'rinlarni egallagan ishtirokchilar

O'zbekiston Respublikasi turizm va sport vazirligining diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Musobaqa – bu qaysi jarayonning tarkibiy qismidir?
2. Musobaqalarda ishtirok etishdan maqsad nima?
3. Musobaqalarni o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular qanday bo'linadi?
4. Klassifikatsion musobaqalarning asosiy vazifasi nimadan iborat?
5. Birinchilik deganda qaysi musobaqa tushuniladi?
6. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar nimalardan iborat?
7. Musobaqa bosh hakaminig asosiy vazifasi nimadan iborat?
8. Bellashuvda bajarilgan texnik usulni baholashda nimaga e'tibor berish talab etiladi?
9. Bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzadigan bo'lsa qanday chora ko'riladi?

XIV BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USHLUBLARI

14.1. Sport maktablarida erkin kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari

Sport maktablari oldida turgan vazifalar: erkin kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umum ta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasi talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMIning asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

14.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 17-jadvalda keltirilgan.

17-jadval

**O'quv guruhlarining to'ldirilishi va
o'quv-mashg'ulot ishi tartibi**

O'quv guruhlarining o'quv-mashg'ulot ishi tartibi						
O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		Guruhlar	o'quvchilar	haftada	yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						

1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik
2-chi	11	5	18	6	312	bo'yicha me'yorlar
3-chi	12	4	16	8	416	hamda sinov talablarini bajarish
O'quv-mashg'ulot guruhleri						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik
2-chi	14	4	12	16	832	bo'yicha me'yorlar
3-chi	15	3	10	18	936	hamda sinov talablarini bajarish
4-chi	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhleri						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhleri						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMda o'quv-mashg'ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umum ta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqali to'ldiriladi. SIMda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni keltirilgan.

Barcha turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (jadvalga qarang).

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining barcha o'quv guruhlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M)da o'quv-mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;

- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;

- o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

18-jadval

Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)
(A.M.Dyakin bo'yicha, 1990)

[A.M.Dyakini bo'yicha, 1998]

GURUHLAR													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	8	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tabirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	114 4	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

19-jadval

Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-mashg'ulot		Sport takomillashuvi
	1-3-yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

BO'SM, IBO'SO'Mning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlar uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari (A.M. Dyakin bo'yicha, 1990, qayta ishlangan) Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni sarflash uchun testlar

T/ r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar						O'quv-mashg'ulot guruhlar							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qab ul qilis hda	Ko'chi - rishda	qabul qilis da	ko'chi - rishda	qabul qilis da	ko'chi - rishda	qabul qilis hda	ko'chi - rishda	qabul qilis hda	ko'chi - rishda	qabul qilis da	ko'chi - rishda	qab ul qilis hda	ko'ch i- rishd a
1	60 m ga yugurish (s) 100 m (s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2	1000 m ga yugurish (min, s) 2000 m (min, s) 3000 m (min, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	14,4 8,2		14,2 8,0	13,6 7,4	13,4
3	Tennis koptogini uloqtirish (m) granata 700 g (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	0 26		28	30	32
4	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5	Suzish 50 m (s)	-	qayds iz	-	qayds iz	-	qayds iz	60	58	56	53	55	50	50	
6	Arqonga chiqish (4 m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7	Yotib qo'llarni bukib-yozish) 10 s ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	79	810	911	312
8	10 s ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9	Bosh atrofida yugurish 5 ta chapga, 5 ta o'ngga (s)		2 qayds iz	3 qayds iz	4 qayds iz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0

300

10	Ko'prik holatida to'ntarishlar) 10 marta (s)		3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
11	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	2	2	13
12	Yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	33
13	Test manekenni (sherigini) tegir mon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15 ta tashlash (s)		qayds iz	45,0	40,0	35,0	30,0		56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	8,0 49,0

20.1-jadval

T/r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda
1	UJT												
2	30 m ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
3	300 m ga yugurish (min, s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
4	700 g li granata uloqtirish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38
5	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
6	50 m ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
7	Oyoqlar yordamisiz 4 m li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
8	Yotib, qo'llarni 10 s ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
9	10 s ichida oyoqlar va gavadani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
10	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qullarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
11	Bosh atrofidagi yugurish 5 marta chappa 5 marta o'ngga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
12	Ko'prik holatida 10 marta to'ntarishlar (s)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
13	10 s ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
14	Yotgan holatdan gavadani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
15	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

Izoh: O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga binoan yosh guruhlariga qarab me'yorlar 10% gacha kamaytirilishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurashchilarni tayyorlash qanday sport maktablarida Olib boriladi?
2. BO'SM nimaligini ko'rsating.
3. IBO'OZM nimaligini ko'rsating.
4. ROZK nimaligini ko'rsating.
5. OSM nimaligini ko'rsating.
6. BO'SM vazifalari nimalardan iborat?
7. Ko'p yillik sport tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering.
8. Bazaviy bosqichda yoki boshlang'ich guruhlarining necha tahsil yili mavjud?
9. Sportda takomillashtirish guruhlarining necha tahsil yili mavjud?
10. O'quv-mashg'ulot 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
11. O'quv-mashg'ulot 2-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
12. O'quv-mashg'ulot 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
13. Oliy sport mahorati 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
14. Sportda takomillashtirish 1-tahsil yili guruhidagi shug'ullanuvchilarga talablar qanday?
15. Sportda takomillashtirish 2-tahsil yili guruhidagi shug'ullanuvchilarga talablar qanday?

XV BOB. O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ININI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH

15.1. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish zaruriyati

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy yuklamalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri – bu mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta mashg'ulot o'tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday mashg'ulotlarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o'tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlaridagi mashg'ulot samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o'quv-mashg'ulot yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish joyi noto'g'ri tanlanganda va mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

15.2. O'quv-mashg'ulot yig'inini tayyorlash

O'quv-mashg'ulot yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda tutiladi.

Yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relyef, sport inshootlari, mashg'ulot vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'inning o'quv rejasi asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim:

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.
6. Mashg'ulot sikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan mashg'ulotlar soni va ularga ajratiladigan vaqt.
8. Mashg'ulot vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.
9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ro'yxati.

Yig'inlarda o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.
 2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.
 3. Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar, mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.
 4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'liq.
 5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.
 6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.
 7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.
- Mashg'ulot jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati mashg'ulotning alohida rejasiga mos kelishi zarur.
- Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga mashg'ulot uslubiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning mashg'ulot jarayoniga ongli ravishda

munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

15.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-mashg'ulot yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrosiklni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus mashg'ulot vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart (G.S.Tumanyan, 1984).

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik erkin kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasining tahlili 21-jadvalda keltirilgan (R.Petrov, 1986).

21-jadval

Erkin kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'inini rejalashtirish.

Hafta kunlari	Birinchi hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot
Dushanba	dam olish	dam olish	Dam olish, hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT

Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2 ta bellashuv)	-

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik. TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT – maxsus kompleks tayyorgarlik.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek erkin kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Mashg'ulot siklining davrlariga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot yuklamalari mazmuni har xil bo'ladi. 20, 21, 22-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruhlari kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrosikllardagi mashg'ulot yuklamalari keltirilgan.

12, 13, 14-jadvallarda mashg'ulot ishining minimal hajmi ko'rsatilgan (YuQT 155 *ur/min* dan ortiq bo'lganda shiddatli ishning "sof" vaqti va ulushi).

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va har bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng murabbiy topshirig'iga ko'ra 10 soniya ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 *ur/daq* dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrosikllardagi zo'riqishli mashg'ulotlar 3-4

kun davom etadigan tiklanish mikrosikllari bilan uyg'unlash-tirilmasa, jarohat olish hamda miokardning zo'riqib ketish xavfi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

15.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish

O'quv-mashg'ulot yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.
2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur mashg'ulot vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.
3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.
4. Yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.
5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.
6. Yig'indagi o'quv guruhlari soni.
7. Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlari va ularning soni tarkibi.
8. Yig'inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baholash.
9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.
 11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali - o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.
 12. Sportchilar tomonidan alohida mashg'ulot rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.
- Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy yuklamalar hajmi va mashg'ulotlar shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

22-javdal
 Sport takomillashuvi guruhlarida sportchilari uchun o'tish davrining haftalik mikrosiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining daqiqalardagi me'yori)

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Yuklamani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	5	-	-	o'rta
	Badan qizdirish mashqlari-15, sport o'yinlari-40.	35	-	5	
	Badan qizdirish mashqlari-15 (harakatdagi mashq.-5, akrobatika mashqlari - 5, MTM-5) O'TI: P-6x5, P-6x3, TTMni alohida takomillashtirish - 15	78	10	10	
<u>Seshanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Nazariya	5	-	-	kichik
	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport anjomlarida UJT - 20, sport o'yinlari - 40	75	10	10	
<u>Chorshanba</u> 8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
		45	5-10	10	

11.00-12.30 17.00-19.15	Kross - 5 km, URM - 10, MTM - 10 Baseyin, hammom, massaj	-	-	-	
<u>Payshanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari - 40, sport anjomlarida URM - 10 Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: TTda - 6x5, P - 6x3, TTM individual takomillashtirish - 15	35 65 78	- - 10	- 5 10	o'rta
<u>Juma</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, aylanma UJT 3x6, TTMni alohida takomillashtirish - 20 Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: Ttda - 6x5, P - 6x3, 3x3 topshiriq bo'yicha O'MB	35 53 69	- 10 10	- 10 15	
<u>Shanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Basseyin, hammom, massaj Nazariya	35 - -	- - -	- - -	kichik
<u>Yakshanba</u>	Dam olish				

22-jadval

Sport takomillashuvi guruhlarida sportchilari uchun tayyorgarlik davrining haftalik mikrosiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining daqiqalardagi me'yori)

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Yuklamani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross - 15, URM-10, MTM - 10)	35	-	-	o'rta
	Badan qizdirish mashqlari-15, sport o'yinlari - 40, aylanma UJT-2x6	67	10	10	
	Badan qizdirish mashqlari-15,	80	10	15	

	O'MI: P-3x5, P-10x3, P da alohida takomillashtirish - 15				
<u>Seshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, aylanma UJT - 2x6, sport o'yinlari - 40 Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: P - 4x3, Tt - 6x5, Tt da alohida takomil. - 15	35 58 72	- 10 15	- 10 20	katta
<u>Chorshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Kross - 5 km, URM - 10, MTM - 10 Nazariya, hammom, massaj	35 50 -	- 10 -	- 10 -	kichik
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari - 30, aylanma UJT - 1x10 Badan qizdirish mashqlari - 15, aylanma MJT - 2x6, TTM alohida takomillashtirish - 40	35 55 70	- 12 10	- 15 15	katta
<u>Iuma</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: Tt - 4x5, P - 4x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'MB /P/ Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: Tt - 4x5, P - 4x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha nazorat O'MB, alohida takomil. - 20	35 53 70	- 10 20	- 10 25	maksimal
<u>Shanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 18.00 - 19.00	Ertalabki badan tarbiya Kross - 5 km, basseyn, hammom, massaj Nazariya	35 - -	- - -	- - -	kichik
<u>Yakshanba</u>	Dam olish				

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari
uchun musobaqa davrining haftalik mikrosiklidagi
mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining
daqiqalardagi me'yori)**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Yuklamani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross - 15, URM - 10, MTM - 10) Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari - 30, aylanma UJT - 3x6 Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: P - 4x5, P - 6x3, P da O'MB - 4x30 sek. TTMni P da alohida takomillashtirish - 20	35 63 75	- 10 10	- 10 15	o'rta
<u>Seshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: Tt da - 4x5, Pda - 4x4, alohida takomillashtirish, TTM - 10. Badan qizdirish mashqlari - 15, O'MI: Tt da - 4x5, P da - 4x4, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'MB	35 61 58	- 15 15	- 15 25	katta
<u>Chorshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Kross - 5 km, URM - 15, MTM - 15 Nazariya, hammom, massaj	35 60 -	- 12 -	- 15 -	kichik
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari-15, sport o'yinlari - 40, Badan qizdirish mashqlari-15, O'MI: P- 4x5, P da-4x4, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'MB, TTMni alohida takomillashtirish-20	35 35 77	- 12 15	- 15 25	katta
<u>Iuma</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari-15, 3Q3 nazorat O'MB, TTMni alohida takomil.	35 46 72	- 15 20	- 20 30	maksimal

	Badan qizdirish mashqlari – 15, 3Q3 nazorat O'MB, TTMni alohida takomil. – 40				
Shanba 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 18.00 - 19.00	Ertalabki badan tarbiya Basseyn, hammom, massaj Nazariya	35 - -	- - -	- - -	kichik
Yakshanba	Dam olish				

Izoh: 1. Ertalabki badan tarbiya murabbiy topshirig'i bo'yicha mustaqil bajariladi.

2. O'tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik sikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlarni qo'shib o'tkazish mumkin (ish hajmi muvofiq ravishda qisqartiriladi).

Qisqartirishlar: URM – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, MTM – maxsus tayyorgarlik mashqlari, Tt – tik turish, P – parter, O'MI – o'quv-mashg'ulot ishi (o'rganish va takomillashtirish), TTM – texnik-taktik mahorat, O'MB – o'quv-mashg'ulot bellashuvi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Yig'inlarning o'quv rejasi qanday ma'lumotlar mazmuniga ega bo'lishi lozim?
2. O'MYni nima uchun o'tkaziladi?
3. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan qayerda yig'inlarni o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi?
4. O'MY rejasiga qo'shimcha ilova sifatida nimani olish kerak?
5. Makrosiklda tayyorgarlikning qanday davrlari rejalashtiriladi?
6. Tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?
7. Musobaqa davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?
8. O'tish davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?
9. Umumiy tayyorgarlik bosqichida O'MYning asosiy vazifalarini ko'rsating.
10. Maxsus-tayyorgarlik bosqichida O'MYning asosiy vazifalarini ko'rsating.

11. Musobaqaga yakuniy keltirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

12. O'MY yakunining tahlili nima uchun kerak?

15. O'MYlari qanday me'yoriy hujjatlar asosida o'tkaziladi?

XVI BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USHLUBLARI

16.1. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Mashg'ulot jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash – bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umum-ta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir.

Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi quyida sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sababi. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: bo'y, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indekslarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik me'zonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir,

chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 24-jadvalda keltirilgan.

16.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi.

24-jadval

Sportchilarni saralash tizimi (V.P. Filin bo'yicha)

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turirlari bo'yicha ko'rik tanlovlari. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turidan muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar

	tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.		
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

25-jadval

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralash uchun testlar
(N.N.Sorokin va Yu.G.Kodjaspirov bo'yicha) 1. 12 yoshli o'smirlar tezkor-kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar

Nazorat mashqlari	Natijani baholash	
	dastlabki	birinchi o'quv yili oxiriga kelib
30 m ga baland startdan yugurish (s)	5,4 - a'lo	5,1 - a'lo
	5,5 - yaxshi	5,2 - yaxshi
	5,6 - qoniqarli	5,3 - qoniqarli
	5,8 - yomon	5,5 - yomon

Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) Zalda gilam yoki rezinali yo'lakchada o'tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 - a'lo 155 - yaxshi 150 - qoniqarli 140 - yomon	180 - a'lo 175 - yaxshi 170 - qoniqarli 160 - yomon
Gimnastika devorchasi, halqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4 - a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	8 - a'lo 7 - yaxshi 5 - qoniqarli 3 - yomon
Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o'rindiqqa oyoqlar bilan tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	6 - a'lo 4 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	15 - a'lo 12 - yaxshi 8 - qoniqarli 4 - yomon
Turnikda yoki halqalarda dahangacha tortilish (marta)	4 - a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 1 - yomon	6 - a'lo 5 - yaxshi 4 - qoniqarli 2 - yomon
To'p uchun kurashish (gilamda, tialarda turib, to'ldirma to'pni o'zaro ushlabdan, murabbiy buyrug'i bilan to'pni egallab olish uchun kurashish) Sherik bilan 3 marta bajariladi. Har bir bellashuv vaqti va natijasi qayd qilinadi.	3 ta g'alaba - a'lo 2 ta g'alaba - yaxshi 1 ta g'alaba - qoniqarli	
2. 12 yoshdagi o'smirlarning egiluvchanlik darajasini niqlash uchun testlar		
Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Bahosi
Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish	1. Ko'krak va qorin polga tekkiziladi, bosh ko'tarilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan	a'lo
	2. Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish	qoniqarli
	3. Orqa yarimigacha tekislangan holda (45°) oldinga egilish	qoniqarli
	4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	yomon

Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, yelkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar bir-muncha bukilgan, yelkalar tik holatdan bir oz og'gan	yaxshi
	3. Oyoqlar bukilgan, yelkalar 45° burchak ostida	qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, yelkalar 30° burchak ostida	yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizzalargacha polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	yaxshi
	3. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar polda	yomon

Bolalarni saralash uchun barcha testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatleri hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

16.3. Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy me'zonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;

- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;

- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;

- organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;

- ixtisoslashgan mashg'ulot yuklamalariga ruhiy mustahkamlik;

- maqsadga yo'nalganlik.

16.4. Sport natijasi

Erkin kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu me'zon natija ko'rsatilgan shariatlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarni batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga yetib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi so'nggi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi

bo'yicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar o'rtasidagi shaxsiy uchrashuvda g'alaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgarmas bo'lgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni olib borishga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka ko'proq mos bo'lgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat to'plami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo'lib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

16.5. Texnik-taktik mahorat darajasi

Kurash bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik me'zonlaridan biri – bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U Olimpiyada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi.

Bu ko'rsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi.

Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kurashchidan texnik-taktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha erkin

kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudligi sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baholanadi (V.M.Zatsiorskiy, 1976).

Sovrindor – olimpiyadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday hajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalaniş juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffitsienti erkin kurashchining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi – harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo'li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi

usullar, yakuni – keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

Himoyalaniş samaradorligi bo'yicha: koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum harakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniş – kurashchi mahoratining muhim ko'rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: Erkin kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib yetish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko'rsatkichi – 330 ms dan ko'p.

Hozirgi zamon hakamlık tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli faollik ko'rsatkichi erkin kurashchining 1 daqiqa ichida kamida ikkita aniq hujumidan iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bellashuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi.

Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va mashg'ulot ishi jarayonidan hosil bo'ladi.

Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1-o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan erkin kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sportda saralash nima degani?
2. Sportda saralash vazifalari nimalardan iborat?
3. Birlamchi saralash nima degani?
4. Birlamchi saralash me'zonlari nimadan iborat?
5. Ikkilamchi saralash nima degani va uning vazifalari?
6. Bola sportga kelishining asosiy sababini tavsiflang.
7. Qaysi tadqiqot dinamik yoki longitudinal deb ataladi?
8. Shug'ullanuvchi o'smirlarning biologik yoshini tavsiflash qay yo'sinda aniqlanadi?
9. Sensitiv bosqichi nima degani?
10. Sportga yo'naltirishda qanday fiziologik me'zonlar mavjud?
12. Sport maktabiga boshlang'ich saralash jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?
13. Bolalarni saralash paytida nimalarni hisobga olish zarur?
15. O'zbekiston terma jamoasiga saralash paytida kurashchida hujum va himoya harakatlari qanday darajada samarali bo'lishi kerak?

XVII BOB. ERKIN KURASH MUSOBAQA FAOLIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH

17.1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi

Erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

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

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

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

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi me'zoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa,

ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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

Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

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

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

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

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

17.2. Erkin kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar

Erkin kurash sport faoliyatining shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa ham ko'proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samarali hal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi.

Bunda murabbiy-pedagog hamda kurash sirlarini o'rgana-yotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo'ladi.

Sport kurashining ko'pgina mutaxassislari fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham THni ko'p miqdorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, "texnikachilar" borgan sayin kamayib bormoqda.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim tahrirlar kiritish uchun imkon beradi.

Hozirgi vaqtda kurashchilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda ko'pincha kurashchi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o'rin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar qo'lga kiritilganidan so'ng murabbiy-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini modellashtirib, ma'lum darajada muayyan sportchilar bilan bo'lajak bellashuvlarning natijalarini (asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o'zgartirishlar kiritish boshlaydilar.

Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi, muayyan miqdoriy ko'rsatkichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida mazkur axborotga murojat qilamiz: murabbiy-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini o'z usullari yordamida baholab ko'rgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: A kurashchi parterda yaxshi ishlaydi, bukib turib to'ntarish va uzatilgan oyoq sonini ters tomondan ushlab ag'darib otishni, dastlabki turishda ikki oyoqdan olish bilan bog'liq usullarni bajaradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday ma'lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini yengish uchun qandaydir javob choralarini ko'rish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko'rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo'qligi pedagogik tahrirlar samaradorligini ancha tushiradi, kurashchilarning turli

bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini nazorat qilishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi sport kurashida sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko'rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratadi. TTTning alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ular tasniflangan (B.N.Shustin), ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi TTT ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas. TTT ko'rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Bunda eng kuchli sportchilar, Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionlarining ko'rsatkichlari namunaviy "champion modeli" sirasiga kiradi.

Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda, TTT ko'rsatkichlari yig'indisining shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

17.3. Erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari

Zamonaviy erkin kurashda kurashchining texnik-taktik zahirasidagi uzluksiz hujum harakatlari yuqori baholanadi. Bu kurashchilardan MFda texnik-taktik harakatlarning muayyan zahirasidan foydalanib, tezkor ravishda taktik qarorlar chiqarish malakasini talab etadi. MF sharoitida erkin kurashchining TTT haqida ishonchli axborot olishga tizimli yondashuv hamda tezkor nazorat darajasiga qo'yiladigan talablar o'sib ketdi. Ishining bosh yo'nalishlaridan biri erkin kurashchilarning MFdagi qayd etiladigan ko'rsatkichlarni samarali usuliyatni ishlab chiqish bo'lib, bu TTHni tahlil qilish asosida ishonchli ko'rsatkichlardan foydalanishni tezkor imkoniyat bilan ta'minlaydi, shuningdek, turli bosqichlarda erkin kurashchilarning TTTni individuallashtirib borib, mashg'ulot jarayonining har xil darajalarini tahrir etish mumkin bo'ladi. Oldinga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda yirik musobaqalarga erkin kurashchilarni aniq maqsad bilan texnik-taktik jihatdan tayyorlash uchun MF xususiyatlarini tinimsiz o'rganib borish zarur. Musobaqalardagi muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi asosiy omillarni o'rganar ekanmiz, biz MFning an'anaviy tahlilida qator nuqsonlar mavjudligini aniqladik, ularning asosiysi erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati to'g'risida ishonchli axborot olishga tinimsiz yondashuv hamda nazorat yo'qligi hisoblanib, bu musobaqalarda qaror qabul qilish uchun miqdoriy axborotlardan foydalanish tezkor imkoniyatlari yo'lini berkitadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini

topish maqsadida erkin kurashchilarning MFni pedagogik nazoratdan o'tkazish hamda mashg'ulot jarayonining olib borishni tahlil qilish kerak. MF jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari, Osiyo, Respublika birinchiliklari va boshqa bir qator yirik xalqaro musobaqalardagi bellashuvlarni bevosita va MF ko'rsatkichlarini tahlil qilish uslublardan hamda videomateriallar orqali kuzatish jarayonida tahlil qilish kerak.

Kurashchilar musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish zamonaviy musobaqa qoidalarida kurash bellashuvlari shiddatini jiddiy oshirishga olib kelgani faktini ta'kidlaydi. Sport fanining etakchi mutaxassislari, murabbiylar sportchilarning MF xususiyatlarini batafsil o'rganish asosida o'quv-mashq ishlari samaradorligini oshirishga urinadilar. Shundan kelib chiqib, erkin kurashchilarning alohida xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladigan, TTTni boshqarishning maxsus tizimi belgilandi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejalashtirilgan maqsadlarga erishish yo'llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlarini ochishdan iborat. Mazkur vaziyatning oqibati sifatida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tomonlari darajasiga qo'yiladigan talablar oshib ketdi. Kurashchilar o'tkazadigan hujum usullari miqdorini orttirish hisobiga ballardagi arziyas ustunlik bilan g'alabalarga ko'proq erisha boshladilar. Bellashuvni baholashda ogohlantirish va passivlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni e'tiborga olib, erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatini tavsiflovchi model qiymatlar majmuasini yana ham sinchiklab ishlab chiqish talab etiladi.

17.4. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar

TTT baholarining turli tomonlarini bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, maqsadli o'quv ishlari samaradorligini oshirish uchun tegishli pedagogik tuzatishlarni ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin.

Bunda TTTning har bir jihatini – hujum, himoya, hajm, xilma-xillik kabi xususiyatlarni baholash asnosida musobaqa faoliyatini chuqurroq tahlil etish, tayyorgarlikning yetishmagan darajalarini topish va ularni yaxshilashga harakat qilish zarur. Masalan, A erkin kurashchining hujum harakatlarini baholashda uning hujumi ishonchliligi ko'rsatkichi yuqori – $N_a=0,8$, darajasi $W_a=0,8$ esa yetarli emasligi ma'lum bo'ldi, ya'ni bellashuvlarning bayonnomalaridan ko'rinib turibdiki, kurashchi, asosan, raqibini parterga o'tkazish usullaridan foydalanishga harakat qilgan. Parterda kurashchi A usullarni ishga solmas ekan. Bunday hollarda parterda kurashchi yo'llarini takomillashtirishga ko'proq e'tiborni qaratish zarur bo'ladi. Misol uchun: raqibni parter holatiga o'tkazgandan so'ng, o'sha zahoti aylantirish yoki ag'darish, yoxud gavdasidan, yoki bo'lmasa uzoqdagi sonidan teskari ushlab tashlash usulini amalga oshirish zarur, ya'ni murakkab hujum harakatlarini – raqibni parterga o'tkazishni – parterda texnik harakatni amalga oshirish kerak. Tuzatishlarning boshqa bir turi – ancha yuqori ballarni qo'lga kiritishga imkon beradigan texnik harakatlarni – egilib tashlash, beldan oshirib tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, orqadan chalish kabi amallarni o'rganishdan iborat bo'lishi mumkin.

Tuzatish amallaridan kurashchi o'z alohida xususiyatlariga qarab eng tez va yaxshi o'zlashtirib oladiganlarini tanlab o'rganishi zarur. Agar kurashchi himoyasining ishonchliligi

yetarli bo'lmasa yoki darajasi past bo'lsa, musobaqa bayonnomalarini tahlil etib, uning raqibga yutqazishiga olib keladigan texnik harakatlarini aniqlash, xavfli holatlarda himoyalaniшни qanday bajarganligiga, xavfli holatlardan chiqib ketish yo'llariga e'tibor berish lozim. Pedagogik tuzatishlar uchun tavsiya sifatida raqib qo'llagan texnik harakatlardan himoya variantlarini chuqur o'zlashtirib olish, ularga ishlov berib, takomillashtirish, xavfli holatga tushganda himoyalaniş samradorligini oshirish, shuningdek, qarshi hujum harakatlarini o'rganish singari amallarni qayd etib o'tish mumkin. Aniqlangan miqdoriy ma'lumotlarga ko'ra qayd etish mumkinki, sportchilar musobaqa faoliyati natijalarining tahlilidan ayon bo'lishicha, yengil vazn toifasidagi kurashchilar xalqaro musobaqalarda ancha yuqori TTT va samarali kurashni namoyish etdilar. TTHlarga urinishlar miqdorining, TTHlarga muvaffaqiyatli urinishlar miqdorining va TTHlarni amalga oshirish uchun ballar miqdorining yuqori ko'rsatkichlari shundan darak beradi. MF qiyosiy tahlilining dalolat berishicha, vaznlari toifasi ortib borishi bilan kurashchilarda chapga hujumlar nisbati pasayadi. Shunday qilib, biz kurashchilar musobaqa faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini aniqladik: Masalan:

1. Xalqaro musobaqalarda (XM) va O'zbekiston chempionatlarida (O'zCh) yengil (e), o'rta (o') va og'ir (o) vazn toifalarida 1 daqiqada bajarilgan TTHlarga urinishlar miqdori (m) hujum harakatlari texnik-taktik zahirasi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (o'rtacha):

XM – e – 2,69, o' – 2,48, o – 1,92 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh – e – 2,17, o' – 1,96, o – 1,81 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM – e – 1,46, o' – 1,22, o – 0,68 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh – e – 0,89, o' – 0,68, o – 0,57 ta chapga hujum harakatlari.

2. Kurashchilar XM va O'zChda TTHlarning muvaffaqiyatli urinishlari miqdoriga ko'ra (i) bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM – e – 1,32, o' – 1,11, o – 0,52 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh – e – 0,80, o' – 0,57, o – 0,41 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM – e – 0,82, o' – 0,63, o – 0,08 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh – e – 0,34, o' – 0,11, o – 0,12 ta chapga hujum harakatlari.

3. TTHlarni o'tkazish uchun ballar miqdoriga ko'ra (a) ham huddi shunday yo'nalish kuzatiladi, kurashchilar XM va O'zChda bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM – e – 1,53, o' – 1,33, o – 0,76 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

O'zCh – e – 0,91, o' – 0,68, o – 0,66 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

XM – e – 1,28, o' – 1,07, o – 0,57 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun;

O'zCh – e – 0,47, o' – 0,24, o – 0,37 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun.

Xalqaro musobaqalarda dunyoning turli mamlakatlaridan kelgan kurashchilar turli vazn toifalarida faol kurashishning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, hujum va qarshi hujum harakatlari uzluksizligini tahlil qilish lozim.

Pedagogik kuzatishlar yuzasidan tavsiyalarni ishlab chiqish bo'yicha xulosalar sifatida quyidagilarni keltiramiz:

1. Samarali tuzatish amallarini ishlab chiqish uchun tayyorgarlikning har bir tomonini (hujum, himoya, hajm va ishlanmalar) alohida baholash va tahlil etish zarur.

2. TTTni oshirishga yo'naltirilgan bir necha xil tuzatish variantlarini ishlab chiqish va sportchi qaysi birini oson o'zlashtirsa, shuni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

3. Tavsiyalarni tanlash imkoniyati murabbiy va sportchilarning TTT umumiy darajasini oshirishga yo'naltirilgan ijodiy rejalarini aslo cheklamaydi.

4. Kurashchilar TTT darajalarini tadqiq etish va baholash bo'yicha bajariladigan vazifalar TTT xususiyatlarining miqdoriy baholarida ifodalanuvchi yechish usullariga tizim sifatida yondashishni hamda ularga umumlashtirilgan holda baho berishni talab qiladi.

5. Sport tayyorgarligining vaqt birligidagi o'zgarishlarini alohida va majmuali ko'rsatkichlar darajasini (dinamikasini) bazaviy ko'rsatkichlar darajasi (dinamikasi) bilan taqqoslash asosida tahlil qilish mumkin, bu sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish hamda uni boshqarish samaradorligini oshiradi.

6. TTTning alohida xususiyatlari yoki tomonlarini baholash tayyorgarlik jarayoniga pedagogik tuzatishlar kiritish bo'yicha xususiy tavsiyanomalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

7. TTT ko'rsatkichlarining to'la ro'yxati TTT modelini yaratish va sport kurashida bashorat qilish vazifalarini hal etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sportchining musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?

2. Sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?

3. Asosiy musobaqada qatnashish maqsadiga tavsif bering.

4. Sport kurashida musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.

5. Erkin kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimani tushunasiz?

6. Erkin kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?

7. Sport kurashida qaysi yo'l bilan musobaqa faolitini yozib borish amalga oshiriladi?

8. Texnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?

9. Texnik-taktik tayyorgarlikning tizimi qanday tuzilmalardan iborat?

10. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi yagona ko'rsatkich deyiladi?

11. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deyiladi?

12. "Hujum oralig'i" ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?

13. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi dinamikasini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?

XVIII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA ILMIY ISHLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHALAR

18.1. Erkin kurash sport turida ilmiy ishlarning ahamiyati

Mazkur mavzu bilan birga keltirilgan boblarda o'quv dasturiga asoslanib ilmiy ishlarga taalluqli mavzular berilgan. Sababi mazkur mavzu va bobda ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar I-II bosqichlar uchun, Kurs ishini yozish qoidalari III bosqich uchun, ilmiy ishlar to'g'risida kengroq bilim olish bilan birga bakalavriaturadan keyingi magistraturaga bazaviy tayyorgarlik tushunchalari III bosqich uchun berilgan. Har bir bosqichda talabalarga uzluksiz bilim berish hamda ularning ilmiy ishlar to'g'risida berilgan bilimlarni o'zlashtirish hamda tushuna olishi maqsadida mavzular ketma-ket qo'yilgan.

Ilmiy ishlar barcha sohalar kabi erkin kurash sport turida ham olib boriladi. Ilmiy ishlarni olib borish uchun avvalambor u haqida tushunchaga va tasavvurga ega bo'lish mazkur faoliyatning to'g'ri yo'ldan borishini ta'minlaydi. Bunda o'ziga xos ma'lum darajadagi qonun va qoidalarga, tartib va intizomga, oddiydan murakkabga va ketma-ketlik hamda ishonchlilik tamoyillariga qat'iy rioya qilish talab etiladi. Oliy ta'lim muassasining endigina birinchi bosqichiga o'qishga kirgan talaba ortda qolgan bog'cha, maktab, litsey yoki kollejdagi orttirgan bilimiga tayangan holda ilmiy ishlarni olib bora oladimi, yoki yo'qmi degan savol hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Sababi, ilmiy ishlarni olib borish uchun bazaviy bilimlarga ega bo'lish shart. Buning uchun ilmiy ishlarni olib borishdagi bosqichlarni e'tiborga olish zarur. Hozirgi kunda yoshlarimizga barcha sharoitlar yaratilgan bo'lib, maktabgacha ta'lim muassasalarida motorikasini rivojlantirish uchun har xil o'yin

harakatlari, ongini rivojlantirish uchun she'rlarni yodlash, qo'shiq aytish ko'nikmalari shakllanib, o'rta ta'lim va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida bazaviy bilimlar va kasbga yo'naltirilib tarbiyalanmoqda. O'rta ta'lim muassasasida adabiyot fanidan insho yozgan o'quvchi unung ma'lum bir qolipda va qoidaga amal qilib, kirish, boblar va xulosasini yozishni hamda o'rta maxsus ta'lim muassasasida bitiruv malakaviy ishini yozishni o'rgangan. Bilim olishda yangiliklarga intilishni uyg'otish yonalishida tarbiya olgan yoshlarning ilmga bo'lgan qiziqishi so'nmasdan yanada rivojlantirilib borilishi zarur ahamiyat kasb etadi. Mana shu bilim olish harakati oliy ta'lim muassasalaridagi bakalavriaturada bitiruv malakaviy ishini va magistraturada dissertatsiya yozish bilan davom etadi. O'zbekistonda yoshlarning uzluksiz ta'lim olishidagi ilmiy ishlariga katta yol ochilgan, buning uchun har bir oliy ta'lim muassasidagi professor-o'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha iqtidorli talabalar bilan ishlash faoliyatini yurgizadilar, qo'shimcha dars o'tadilar va mustaqil bilim olish uchun talabalarga yo'naltiruvchi vazifalar beradilar.

Kurash turlari bo'yicha qanday ilmiy ishlarni olib borish mumkinligini talabalar aniq bilishlari zarur. Ayrim boshqa soha vakillari tushunmasdan, "Sportda ham ilmiy ishlar bormi?" deb noto'g'ri savol berishadi. Masalan, ikki kurashchi bellashganda biri yutadi, ikkinchisi yutqazadi. Bunda yutqazgan erkin kurashchining nima uchun yutqazganlik sabablarini qidirish kerakmi? Yoki, yutqazgan kurashchi keyingi safar yutishi uchun yaxshiroq tayyorlanishi uchun qaysi uslubdan foydalanish zarurligi, bundagi kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini qidirib topish kimning zimmasiga tushadi? degan savollar o'z-o'zidan tug'iladi. Albatta bu javobgarlik murabbiyning zimmasidadir. Shuning ushun bo'lajak murabbiylar ilmiy ishlarni olib borish

to'g'risida bilimga ega bo'lishi shart. Erkin kurash sport turida ilmiy ishlar hozirgi kungacha olib kelingan, olib borilmoqda va bundan keyin ham olib boriladi. Hozirgi kunda faqatgina ilmi kuchli murabbiylarning shogirdlari yuqori natijalar ko'rsata oladi. Erkin kurash sport turida mashg'ulotlarni o'tkazish tamoyillardan biri – ilmiy asoslangan tamoyildan foydalangan holda olib borish deb belgilangan.

Birinchi bosqich talabalari ilmiy ishlar bo'yicha:

- kurashchilar mashg'ulotining dars konspektini,
- pulsometriya,
- xronometriya,
- ilmiy ishlardagi ko'rsatkichlarni taqqoslash tuzilmasi,
- nazorat testlari to'g'risida tushunchaga ega bo'lishi zarur.

18.2. Dars konspekti

Erkin kurashchilar mashg'ulotining dars konspekti – guruhning bir mashg'uloti uchun tuzilgan reja bo'lib, haftalik rejadani, haftalik reja oylik rejadani, oylik reja yillik rejadani kelib chiqqan holda tuziladi. Dars konspektida sport maktabining direktori yoki uning o'rinbosari tasdiqlaydigan joy, dars raqami, aniq sanasi, darsda foydalaniladigan anjomlar va o'tkaziladigan joy ko'rsatiladi.

Dars konspekti quyidagi vazifalarni belgilaydi va bular murabbiyning majburiyati hisoblanadi:

- 1) bilim berish;
- 2) tarbiya berish;
- 3) sog'lomlashtirish.

Bilim berish vazifasi – yillik, oylik va haftalik rejada ko'rsatilgan mavzu bo'yicha shug'ullanuvchilarga bilim berish va

ungacha bo'lgan bilimlarni yanada rivojlantirish va takomillashtirishdan iboratdir.

Tarbiya berish vazifasi – birinchi vazifadan kelib chiqqan holda, ya'ni qanday mavzu berilgan bo'lsa, o'sha mavzuni erkin kurashchining tarbiyasiga ta'sir etuvchi jihatlari belgilanadi.

Sog'lomlashtirish vazifasi – bu ham birinchi vazifadan kelib chiqqan holda, ya'ni qanday mavzu berilgan bo'lsa, o'sha mavzuning organizmdagi qaysi qismiga ta'sir etish tomonlari belgilanadi.

Dars konspekti to'rtta qatordan iborat: birinchi qatorda darsning qismlari, ikkinchi qatorda darsdagi vazifalar mazmuni, uchinchi qatorda me'yorlash, to'rtinchi qatorda tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar ko'rsatiladi.

Dars konspekti uchta qismdan iborat – tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

Tayyorgarlik qismining vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini asosiy qismda olinadigan yuklamaga tayyorlash hisoblanadi.

Asosiy qismning vazifasi – darsga qo'yilgan birinchi vazifa, ya'ni bilim berish vazifasini bajarishdagi mavzu bo'yicha bilim, ko'nikma va mahorat darajasini ko'tarishga qaratilgan.

Yakuniy qismning vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini tiklash, asosiy qismda olingan yuklama oqibatidagi charchashni yo'q qilish.

Tuzilgan dars konspektiga murabbiy javobgardir.

"TASDIQLAYMAN"
BO'SM direktori
____ T.A.Sultonov
"____" ____ 20__ y.

DARS KONSPEKTI
№ ____

2-namuna

Guruh	
Sana	
Vaqti	

Vazifalar: 1.
2.
3.

Dars o'tkazish joyi va anjomlar:

Dars qismlari	Dars mazmuni	Me'yorlash	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi (15-20min.)			
Asosiy qism (45-50 min)			
Yakuniy qism (10-15 min)			

Tuzuvchi murabbiy: (imzo) D.E.Karimberdiyev

18.3. Pulsometriya

Erkin kurashchilar mashg'ulotida **pulsometriya** uslubini qo'llash - yuklamani me'yorlash uchun muhim uslubdir. Pulsometriya uslubi yordamida murabbiy shug'ullanuvchilarning organizmiga qay darajada yuklama berilganligini aniqlash uchun foydalanadi. Shuningdek, pulsometriya uslubi yuklamalarni son jihatdan o'lchash imkoniyatini ham yaratadi.

Zamonaviy kurash murabbiyi mashg'ulot yuklamasining darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Buning uchun ish tartibi qaysi shiddatdagi zonada ish olib borilishiga qarab V.A.Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi bo'yicha baholanishi mumkin. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat qanchalik optimal ekanligi aniqlanadi. Mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQTning hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi, barcha mashg'ulotdagi vazifalarning yuklama birligining summasi qo'shib, butun mashg'ulot yuklamasi aniqlanadi $P_x = (t_1 \times p_1) + (t_n \times p_n)$.

26-jadval

Sport kurashida V.A. Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining klassifikatsiyasi

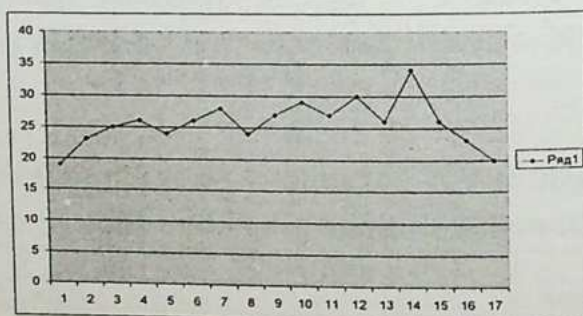
Mashg'ulot shiddatining tartibi	YuQT		Baho, ballar
	10 soniya ichida	1 daqiqa ichida	
Ko'proq aerob	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
	26	156	8
Aralash aerob-anaerob	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
	31	186	21
Anaerob-glikolitik	32	192	25
	33	198	33

	34	204	38
	35	210	42
	36	216	46
	37	222	50

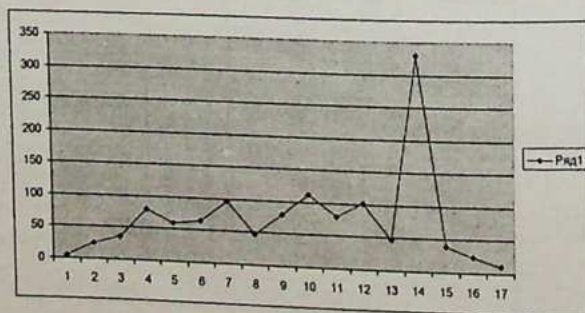
27-jadval

Sport kurashida yuklamalar shiddatini aniqlash jadvali

Aniqlash	Darsdagi vazifalar №																	Jami
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Vazifa vaqti	5	5	5	10	10	8	8	8	8	8	8	6	6	10	5	5	5	120
10 ^{II} davomida YuQT	19	23	25	26	24	26	28	24	27	29	27	30	26	34	26	23	20	25,7
Ballarda baholash	1	5	7	8	6	8	12	6	10	14	10	17	8	33	8	5	2	-
Yuklama birligi	5	25	35	80	60	64	96	48	80	112	80	102	48	330	40	25	10	1240



1-diagramma. Mashg'ulot davomidagi pulsometriya dinamikasi



2-diagramma. Mashg'ulot davomidagi yuklamaning dinamikasi

Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir. Yuqoridagi jadval va formula yordamida aniqlangan birlik – bu yuklama birligi deyiladi. Yuklama birligining hajmiga qarab quyidagi darajalarga ajratish mumkin: kichik (600 dan 800 gacha), o'rta (800 dan 1000 gacha), katta (1000 dan 1200 gacha) va maksimal (1200 dan yuqori).

18.4. Xronometriya

Harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xronometriya hamda uning mazmuni asosini tashkil etadi.

Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo'llaniladi (masalan, eng yaxshi murabbiylar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublariga qo'shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

Darsning umumiy (U_{zich}) va harakat zichligini (H_{zich}) aniqlash uchun o'quvchilarning quyidagi harakat turlari xronometriyasi amalga oshiriladi:

1. Mashg'ulotlarda o'rganiladigan hamma harakatlarni bajarish vaqti aniqlanadi.
 2. Tushuntirishlarni eshitish va mashqlarning ko'rsatilishi, ko'rgazmali qurollarning namoyish etilishini kuzatish.
 3. Dam olish, o'quvchilarning navbatdagi mashg'ulotni bajarishlarini kutish.
 4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha harakatlar.
 5. Oddiy.
- Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formulalarga asosan bajariladi:

$$U_{zich} = \frac{t_u - t_{to'x}}{t_u} \times 100\%$$

$$H_{zich} = \frac{t_b}{t_u} \times 100\%$$

bu yerda: U_{zich} – darsning umumiy zichligi; H_{zich} – darsning harakat zichligi; t_u – darsning umumiy vaqti; $t_{to'x}$ – o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti; t_b – mashqlar va topshiriqlarni bajarish vaqti.

Dars zichligi butunligicha va uning alohida qismlari bo'yicha hisoblanadi. Xronometriya natijalari grafik holda chizilishi mumkin. Grafik tasvirlash uchun eng yaxshi millimetrlil qog'ozdan yoki maxsus bloknotlardan foydalanish zarur. Xronometriya o'tkazayotib, shuni nazarda tutish lozimki, eng tez va qisqa yozuvda buning uchun, odatda, 2-3 soniya sarflanadi. Bu vaqt ichida pedagogik jarayonning ko'pgina muhim daqiqalari kuzatuvchi nazaridan chetda qoladi. Ushbu kamchiliklarni kam darajaga tushirish maqsadida kuzatishlar dasturini soddalashtirish yoki kuzatuvchilar brigadasini tashkil etish lozim.

18.5. Ilmiy ishlardagi ko'rsatkichlarni taqqoslash tuzilmasi

Erkin kurash sport turida ilmiy ishlarni olib borishda yangi uslubni sinab ko'rish uchun tadqiqot o'tkaziladi. Tadqiqotda asosan ikki guruh, ya'ni nazorat va tajriba guruhlar ishtirok etadi. Nazorat guruhi – kurash turlari bo'yicha sport maktablarida, doimiy nazoratdagi guruhlar va ularning faoliyati aniq tasdiqlangan reja asosida yuritiladi. Tajriba guruhi – yangi uslubni sinab ko'rish uchun tanlangan guruh deb hisoblanadi.

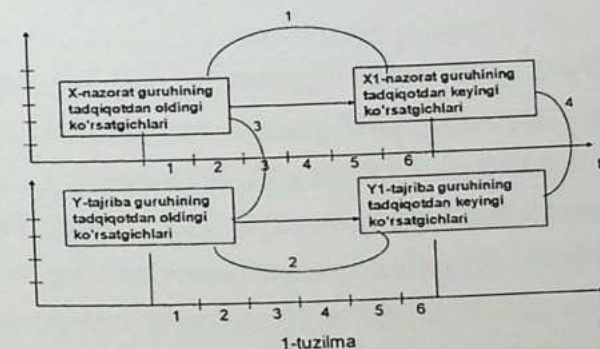
Tadqiqotning qanday o'tkazilganligini nazorat va tajriba guruhlarining tadqiqotdan oldingi hamda tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlarini taqqoslash yo'li bilan bilish mumkin.

Bunda quyidagi ko'rsatkichlar o'zaro taqqoslanadi (1-tuzilma):

1) $x - x_1$ nazorat guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari;

2) $y - y_1$ tajriba guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari;

Nazorat va tadqiqot guruhlarini solishtirish tuzilmasi



18.6. Nazorat testlari

Nazorat testlari alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash, ayrim shug'ullanuvchilar bilan birga butun guruh tayyorgarligini taqqoslash, u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun kurashchilarni optimal tanlab olishni amalga oshirish, ayrim kurashchilar bilan bir qatorda butun guruh mashg'ulotini xolisona nazorat qilishni kiritish, qo'llanilayotgan o'qitish uslublari, vositalari hamda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllarining afzalliklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Nazorat testlari har qanday tadqiqot uslublariga qo'yiladigan talablarga (barqarorlik, tanlanganlik, katta sig'im, qayta amalga oshirish) javob berishi lozim.

Nazorat testlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladi.

Nazorat test-mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

1) tanlangan nazorat mashqlari barcha sinaluvchilar uchun bir xil sharoitda testlarni o'tkazish imkoniyatini berishi lozim;

2) nazorat mashqlari barcha sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar, yengil bo'lishi kerak;

3) qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o'rganilayotgan pedagogik omillarga nisbatan indifferentlilik bilan tavsiflanishi lozim (masalan, mashg'ulotning yangi mazmuni xususiyatini aks ettiruvchi nazorat mashqlariga qarab, uning katta samaradorligi to'g'risida fikr bildirib bo'lmaydi, ya'ni boshqacha qilib aytganda, agar tajriba guruhlarida yangi harakatlar o'rganilsa, nazorat guruhida esa o'rganilmasa, testlar darsning yangi va eski mazmuni uchun bir xilda taalluqsiz bo'ladi);

4) har bir nazorat mashqi qaysidir bir obyektiv ko'rsatkichlarda (soniyalar, santimetrlar, kilogrammlar, takrorlashlar soni va h.k.) o'lchangan bo'lishi lozim;

5) nazorat mashqlari imkoni boricha o'lchanishi va baholanishiga ko'ra soddaligi bilan ajralib turishi zarur;

6) nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko'ra ko'rgazmali bo'lishi kerak.

Nazorat mashqlarini tadqiqot va o'quv-tarbiya jarayoni vazifalariga bog'liq muddatlarda o'tkazishni tavsiya etish lozim. Nazorat testlari ko'pgina hollarda har bir o'qitish davrining boshida, o'rtasida va oxirida o'tkaziladi (masalan, yillik

mashg'ulot siklining tayyorgarlik davrida). Biroq maxsus chidamlilikka qaratilgan nazorat testlari shiddati yuqori bo'lgan vazifalarni bajarishda va musobaqa davrida olib boriladi. Nazorat mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda berishi tavsiya etiladi: birinchi kun – tezkor-kuch, ikkinchi kun – kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

So'nggi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfofunktsional ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladigan komplekslarni ishlab chiqishga intilish kuzatilmoqda. Bundan tashqari, barcha testlar natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning, ham butun guruhning taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarga saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

Uyg'unlashtirilgan testlarga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki ular yordamida bitta harakat bo'yicha bir qancha harakat sifatleri hamda malakalarining rivojlanganlik darajasini aniqlash mumkin. Biroq, yetarlicha salmoqli va qayta amalga oshirib, ishonchli testlarni yaratish katta qiyinchilik tug'diradi, chunki ular uchun nisbatan murakkab harakatlarni tanlab olishga to'g'ri keladi. Bunday testlarning natijadorligi sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Nazorat testlari erkin kurashchining holatini yoki qobiliyatini aniqlash uchun o'tkaziladigan o'lchash yoki sinovdir. Bunday o'lchashlar juda ko'p o'tkazilishi mumkin, lekin nazorat testi sifatida, faqatgina quyidagi metrologik talablarni qondiradiganlari ishlatilishi mumkin:

1) har qanday testni qo'llashning maqsadi aniqlanishi kerak;

2) testlarda natijalarni standartlashtirilgan o'lchash usullarini va test o'tkazish jarayonini ishlab chiqish lozim;

3. Quyidagilardan qaysi biri erkin kurash sport turida mashg'ulotlarni o'tkazish tamoyili?
4. Nima guruhning bir mashg'uloti uchun tuzilgan reja hisoblanadi?
5. Dars konspektidagi birinchi vazifa quyidagi javoblarning qaysi birida to'g'ri ko'rsatilgan?
6. Dars konspektidagi ikkinchi vazifa quyidagi javoblarning qaysi birida to'g'ri ko'rsatilgan?
7. Dars konspektidagi uchinchi vazifa quyidagi javoblarning qaysi birida to'g'ri ko'rsatilgan?
8. Dars konspekti nechta qismdan iborat?
9. Yakuniy qismning asosiy vazifasi nimadan iborat?
10. Pulsometriya nima uchun muhim uslub hisoblanadi?
11. Qaysi formula yordamida mashg'ulot yuklamasi aniqlanadi?
12. Ko'proq aerob shiddatda bir minutdagi YuQT urishning yuqori chegarani ko'rsating.
13. Ko'proq aerob-anaerob shiddatda bir minutdagi YuQT urishning yuqori chegarani ko'rsating.
14. Ko'proq anaerob shiddatda bir minutdagi YuQT urishning yuqori chegarani ko'rsating.
15. Harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni qaysi uslub yordamida aniqlash mumkin?
16. ... guruhi doimiy nazoratda va ularning faoliyati aniq tasdiqlangan reja asosida yuritiladi?
17. ... guruhi yangi uslubni sinab ko'rish uchun tanlangan guruh deb hisoblanadi?
18. Guruhlar orasidagi taqqoslash natijasida nimani bilish mumkin?
19. Nazorat testlari erkin kurashchining nimasini aniqlaydi?
20. 30 metrga yugurish qaysi jismoniy sifatni aniqlaydi?

XIX BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA OLIB BORILADIGAN ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

19.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotchining tanlagan mavzusi bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishiga va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Erkin kurash sport turidagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash, boshlovchi olimlar ushbu ko'rsatmalarga tayangan holda tadqiqotning barcha bosqichlarini oqilona tashkil eta olishi tajriba ishining samarali yakunlanishiga turtki beradi.

Erkin kurash sport turida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, erkin kurash bo'yicha muammolarni tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzularni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha – barcha asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilishi muammoning yechilishida yordam beradi.

Ilmiy-tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

19.2. Erkin kurash uslubiylati fani mohiyatini aniqlash

Erkin kurash bo'yicha olimlar va boshqa qator ilm-fan sohasi vakillarining erkin kurash nazariyasi va uslubiylati fani mohiyatini aniqlashga, uning rivojlanish qonuniyatlarini, inson organizmida mavjud ruhiy-funksional va jismoniy imkoniyatlar zahiralarini bilishga qiziqishi nihoyatda ortdi.

Erkin kurash nazariyasi va uslubiylati fanining o'ziga boshqa turli bilim sohalari vakillarining diqqatlarini tobora ko'proq jalb etgan holda bosib o'tgan yo'li bizni hozirgi bosqichda yagona sport fani bunyodga kelayotgani haqidagi masalani kun tartibiga qo'yishga hamda uni jiddiy muhokama qilishga undaydi.

Erkin kurash nazariyasi va uslubiylati to'g'risidagi bilimlar tizimini yagona fan sifatida shakllantirish, uning bilish usullarini ishlab chiqishni amaliyot talablari ham, sport fanlari tizimidagi mustaqil ilmiy fan sifatida yuzaga kelgan sport to'g'risidagi fanning nazariy-metodologik muammolarini ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyojlar ham taqozo etadi.

Hozirgi paytda erkin kurash nazariyasi va uslubiylatini o'rganadigan mustaqil ilmiy fanlar anchagina: biomexanika, bioximiya, fiziologiya, pedagogika, sport nazariyasi va boshqalar. Barcha ilmiy fanlar kabi ular tadqiqot obyekti sifatida erkin kurashchining alohida xususiyatlari, munosabatlari, jihatlarini ajratib oladilar. Ularning har biri kurashni o'zicha, o'z tadqiqot predmeti nuqtayi nazaridan tushunadi va, tabiiyki, bu sport to'g'risida yaxlit tasavvur bermaydi. Har qanday haqqoniy fan, ayni chog'da kurash turi haqidagi fan ham, yaxlit bir tizimdan iborat bo'lishi zarur. Tizimlilik nazariy bilimning o'ziga xos xususiyati, u bilimning rivojlanishida ichki mantiq, bilimni tashkil etgan tarkibiy qismlar orasida qonuniy aloqadorlik mavjudligidan darak beradi.

19.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari

Erkin kurash amaliyoti va uning rivojlanish jarayonini butun rang-barangligi bilan bir qatorda aks ettirgan kurashning yaxlit ilmiy tasvirini falsafa hamda umumilmiy metodologiyasiz aslo tasavvur etib bo'lmaydi. Kurashning to'la tasvirini ishlab chiqishda, kurash haqidagi yagona fanni yaratishda falsafaning alohida o'rni bor va bu vazifani boshqa hech bir fan bajara olmaydi (jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi ham). Falsafa dialektikani voqelikni nazariy jihatdan o'zlashtirishning umumiy usuli sifatida tushunadi. Falsafa kategoriyalari tizimining tuzilish tamoyillari, ushbu tizimda qaysi fan o'z nazariy in'ikosini topishidan qat'iy nazar, umuman dialektik tizim tuzilishining tamoyillari hisoblanadi.

Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari adabiyotlarda yetarlicha chuqur va mufassal yoritilgan. Faqat shuni ta'kidlash joizki, ulardan birining amalga oshishi o'z ortidan boshqalarini ergashtiradi va shu tariqa umuman dialektik usulning amalga oshishini (realizatsiyasini) ta'minlaydi.

Harakatning u yoki bu alohida shaklini tadqiq etuvchi fan dialektikaga umuman harakat haqidagi fan sifatida qaraydi. Aniqrog'i, bunday zarurat mazkur fan predmeti uchun xos bo'lgan xususiyat va munosabatlar unda shu predmetning taraqqiy etishi natijasi sifatida qaralganda yuzaga keladi. Bunda zaruratga ko'ra dialektika qonunlari uning (fanning) mazmuniy harakatlari tamoyillariga aylanadi, fanning o'zi esa dialektik shaklga ega bo'ladi.

Dialektika usulini bevosita aniq fanlar materialiga qo'llab bo'lmaydi. Dialektikani ilmiy bilishda qo'llash bilvositalik xususiyatiga ega. Bilvositalik ushbu fanning o'zgarishi, ular mazmunining rivojlanib borishi, ular obyektida dialektik nazariya predmetiga aylana oladigan xossalar va tomonlarning topilishi demakdir.

Dialektik usulning aniq fanda qo'llanilishi undagi o'zgarishning yangi, yanada yuksakroq nazariy darajaga ko'tarilishini nazarda tutadi.

19.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari

Taraqqiyot asnosida kurash to'g'risidagi fan o'z-o'zidan shunday holatga keldiki, bilishning nazariy usullari unga tobora chuqurroq kirib borib, hozirgi paytda juda muhim, hatto belgilovchi ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Aslida, kurash to'g'risidagi fanning tajribaviy fan sifatidagi rivojlanish mantig'i uning **nazariylashuviga** olib keldi. Ammo nazariylashish deganda, uning o'z amaliy asosi bilan aloqasini uzib, tajriba o'tkazuvchi fan sifatida faoliyatini to'xtatganligini tushunmaslik kerak. Nazariylashuv xususida gapirganda, biz bilishning **nazariy va empirik shakllari** nisbatidagi aksentlarning o'rin almashishini, ular orasidagi aloqa xususiyatlari o'zgarishini nazarda tutamiz. Kurash to'g'risidagi fanning nazariylashuvi uning nazariyalar bilan to'yinishi, unda nazariy fikrlash rolining oshishi, fan tuzilishining yuzaga kelgan qayta qurilishi demakki, natijada, uning samaradorligi ko'proq nazariy tadqiqotlarga bog'liq bo'lib qoladi.

Har qanday, jumladan, kurash to'g'risidagi fan rivojining dastlabki bosqichlarida, u shakllanishning empirik davrini boshdan kechirayotgan pallada, hodisalarning **empirik ma'lumotlar orasidagi o'zaro aloqadorligini belgilashga xizmat qiluvchi bilishning induktiv usullari** ustunroq edi. Unda mashg'ulot vositalari va usullari tasniflanish turining eng oddiy nazariy umumlashmalari ham empirik bilish rivojiga sezilarli turtki berardi. Biroq, tajriba ma'lumotlari doirasining tobora kengayib borgan sayin, ularni nazariy jihatdan anglash, oqilona

ravishda guruhlariga bo'lish va tizimlashtirish ehtiyojga aylanib qolmoqda. Bu ishlarning o'z vaqtida olib borilmayotganligi yoki butunlay o'tkazilmayotganligi tadqiqotlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Yildan-yilga kurash va kurashchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq-yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Kurash sohasidagi ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli kurash to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, kurash amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan-ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Kurash, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro kurash maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti – o'zbek kurashchilarining yorqin, qat'iy va mutloq g'alabalari hisoblanadi.

19.5. Erkin kurash sport turidagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar

Yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Erkin kurash sport turidagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan **yangi talablar** quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

1. Tadqiqotlar, umumlashma va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.

2. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imkoniyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'llarini izlashni uyg'unlikda olib borish.

3. Inson organizmining ruhiy-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezoni sifatida qarash.

Ko'rsatilgan talablarning so'nggisini alohida ta'kidlash kerak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog'liq. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, erkin kurashchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo'lgan o'z qobiliyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo'ljal olish ilmiy kurash nazariyasining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo'yadi.

Erkin kurash taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida kurash mahoratining shakllanish jarayoni (kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati) kurashchilarni tayyorlash tizimining ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham kurashchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda, kurash to'g'risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa – kurash taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo'lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko'tarmoqda.

19.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlar

Kurashchilarni tayyorlash jarayonining **ijtimoiy jihatlar** deganda biz, **rivojlantirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni** tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta'sirida kurashchi organizmining holatidagi ruhiy-jismoniy o'zgarishlar demakdir. Kurashchi mashg'ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi kurashchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar kurashning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, kurashchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlarini yaxlit holda o'rganish va hisobga olish zarurligi to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yar ekanlar, ular batamom haqlar.

Kurashchilarni tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o'zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo'yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlar tahlili yana bir qonuniyat – kurash-texnik natijalarining o'sish sur'atiga ijtimoiy omillar ta'sirining kuchayishini keltirib chiqaradi.

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonida ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'sirida ko'rsatilgan qonuniyatlar hisobi yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash ishida orientatsiyani mohiyatan o'zgartirib yuborishi mumkinligini payqash qiyin emas.

Kurashchilarning mashg'ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan biologik omil har doim birdan-bir o'zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati mashg'ulot

usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o'sishi va h.k., ya'ni kurashchi organizmining ruhiy-jismoniy holatidagi o'zgarishlarga bog'liq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta'kidlab ko'rsatadi.

Biroq, kurash-texnik natijalardagi o'sish sur'atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda kurashchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur'atlari to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz kurash (yuqori natijalar kurashi) rivojlangan hozirgi sharoitda kurash-texnik natijalar o'sish sur'atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog'liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo'q, negaki kurashchilarni tayyorlash jarayoni – bu **yagona o'zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir.**

Yuqoridagi fikrlar nuqtayi nazaridan kurash-texnik natijalar darajasining kurashchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur'ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to'g'risidagi qonun haqida to'xtalish o'rinlidir.

Bu kurashni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo'lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki kurashchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining kurash-texnika natijalariga va sportning rivojiga ta'siri bu qadar yorqin ifodalangan ulkan miqyoslarga erishmagan edi.

19.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi

"Yuqori natijalar" sportining rivojlanib ketishi, uning "imkoniyatlar chegarasiga yaqin natijalar" sportiga aylanishi mutaxassislar, murabbiylar, olimlarda sportchilarni tayyorlash

jarayoniga nisbatan ilgari shakllanib qolgan qarashlar, ruhiy ko'nikmalarning sezilarli o'zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo'lib qolgan ko'pgina tasavvurlar, an'analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Bu tamoyillarning metodologik asosi sifatida dunyoning moddiy birligi to'g'risidagi qonunni qabul qilish, nazarimizda, eng to'g'ri yo'l bo'ladi. Tuzilishiga ko'ra, sportchilarning mashg'ulot tizimi ularni tayyorlash tizimining bir qismidir, demak, bu ikki tizim orasidagi o'zaro ta'sir jarayonida butun bilan qismlar orasidagi o'zaro ta'sirga xos bo'lgan qonunlar amal qiladi, umumlashtirib aytadigan bo'lsak, bu *subordinatsiya (qismning butunga bo'ysunishi)*, *koordinatsiya (muvozanat)* va *korrelyatsiya (munosabatdorlik) qonuniyatlaridir (o'zaro aloqadorlik tartibi, qismlarning o'zgarish xususiyatlari).*

Kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo'q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko'proq yo'naltirib rivojlantirilishi haqida so'z yuritish mumkin.

Kurashchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zahirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

19.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari

Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo'lda tadqiqotchini juda ko'p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni yengish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda, o'z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo'sinda olib borishni bilmaydilar.

Har qanday ilmiy-tadqiqot quyidagi asosiy, mantiqan o'zaro bog'liq bosqichlarga bo'linishi mumkin:

- tadqiqot mavzusini tanlash: u, albatta, mazkur tadqiqotning obyekti sifatida tanlab olingan masalaning o'rganilganlik darajasini aniqlashga, ilmiy ishlanmalarning muayyan usuliyatini qo'llashning mavjud imkoniyatlariga qarab mo'ljal olishga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish bilan yakunlanadi;

- ish rejasini tuzish, xususan, tadqiqot usullarini o'zlashtirish hamda uning asosiy bosqichlarini belgilashda o'z aksini topadigan uzil-kesil qarordir;

- tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va ularga dastlabki ishlov berish; bu ish mazkur ilmiy-tadqiqot oldida turgan vazifalarga va ularni hal etish uchun tanlangan usullarga muvofiq ravishda amalga oshiriladi;

- ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish bajarilgan ishlarni jamlash hamda tadqiqot natijalari bo'yicha aniq xulosalar chiqarish bilan yakunlanadi;

- tadqiqotni tugallash o'z ichiga uning natijalari muhokamasi, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, shuningdek, uni tarqatish (sotish) bilan bog'liq imkoniyatlarni aniqlash amallarini qamrab oladi.

Ilmiy tadqiqotning sanab o'tilgan bosqichlari nafaqat o'zaro bog'liq, ularning biri ikkinchisiga singib, kirishib ham ketgan.

Izlanish jarayonida tadqiqotchi muntazam ravishda bajargan ishlariga tuzatishlar, o'zgartishlar kiritib turadi. Masalan, ish davomida yig'ilgan ma'lumotlarning sifatiy tavsifnomasi haqida yetarlicha aniq tasavvur paydo bo'lgach, tadqiqotning nomlanishi, maqsad va vazifalariga aniqlik kiritishga to'g'ri keladi yoki tadqiqot materiallarini tahlil qilish hamda umumlashtirish chog'ida qo'shimcha ma'lumotlar olish zarurati paydo bo'ladi. Bularning barchasi tadqiqotchiga material yig'ish va to'plash bilan bog'liq keyingi ishlarga o'z vaqtida o'zgartishlar kiritish, demak, vaqt va mehnatni tejash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati uning qanday tuzilganligi va usuliy ta'minlanganligiga emas, ilmiy xodimning tanlangan mavzuga qanday munosabatda ekanligiga ham bog'liqdir. Ishga kirishar ekan, tadqiqotchi o'zida tanlab olingan mavzuga chuqur ilmiy qiziqish his etishi, bor vujudi bilan unga berilib, doimo u haqda o'ylashi, o'z oldidagi tadqiqot masalalarini yechishning eng samarali yo'llarini izlashi lozim. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borishga intilayotgan tadqiqotchining umumiy va maxsus tayyorgarligi tadqiqot hajmi hamda mavzuning mazmuniga muvofiq bo'lishi kerak.

19.9. Tadqiqot mavzusini tanlash

Ilmiy-tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to'g'ri tanlanishi esa ko'p jihatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun ham tadqiqotning to'g'ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo'lib, o'ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e'tiborni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli

bo'lishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan umumiy talablarga to'la javob berishi shart. Ilmiy-tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy me'zonlar: a) uning dolzarbligi, ya'ni jismoniy tarbiya va sportning muayyan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati; b) olinadigan ma'lumotlar, tadqiqot usuli va yo'nalishining yangiligi; c) murabbiylik va pedagoglik amaliyotining eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik; d) sport fanining mazkur sohasiga oid muayyan ilmiy masalani hal etish maqsadiga yo'naltirilganlik; e) mavjud sharoitda qo'yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi (rahbarlik qiluvchi va bajaruvchi xodimlarning yetarliligi, xodimlarning tayyorlanganlik darajasi, zarur moddiy-texnika bazasining mavjudligi).

Ilmiy-tadqiqotning istiqboli yo'nalishini to'g'ri belgilash va uning aniq mavzusini tanlab olishda ilmiy-texnik axborotlar katta ahamiyatga ega. Ular har qanday turdagi ilmiy-tadqiqot ishlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir tadqiqotchi ishni tanlangan mavzuga doir o'zigacha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni to'plash va o'rganishdan boshlaydi, izlanishlarni o'zi erishgan natijalar to'g'risidagi u yoki bu ma'lumotlar bilan tugallaydi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolliligi me'zonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilini amalga oshirish kerak:

- mavzuning o'rganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish.

Tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad – mazkur masalaning mohiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilish, o'tmishda uning ilmiy tomondan ishlanishi qaysi yo'llardan borganligi to'g'risida tushuncha hosil qilishdan iborat.

Bunday ma'lumotlar, birinchidan, amalga oshiriladigan tadqiqotning aniq vazifalari va unga asos bo'ladigan usullarni to'g'ri belgilash imkonini bersa, ikkinchidan, avvalgi tadqiqotlarda yetarlicha yoritilgan masalalar ustida ishlash uchun ortiqcha kuch va mablag' sarflashning oldini oladi.

Bunday dastlabki tanishtirish manbalari sifatida ilmiy jurnallarda himoya qilingan dissertatsion ishlar ro'yxati keltiriladi, dissertatsiya ishlari avtoreferatlari, ilmiy anjumanlar to'plamlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha monografiyalar, O'zbekiston Respublikasi OAK byulleteni, tadqiqotchini qiziqtirgan masala bo'yicha adabiyotlarning umumlashtirilgan referativ obzorlari xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlagan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yo'llar bilan erishish, tadqiqot obyekti to'g'risida ishonchli ma'lumotlar olish hamda o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni ta'minlamog'i lozim.

Tadqiqotchi tekshirilayotgan masala ustida ilmiy ish olib borish jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan tadqiqot usullari to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun dissertatsiya va avtoreferatlar kabi asosiy adabiy manbalardan foydalanishi, ular orqali tanlagan mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashi mumkin. Tadqiqot usullarini belgilash uni muayyan sharoitlarda amalga oshirishning mavjud imkoniyatlariga bog'liqdir. Masalan, zarur moddiy-texnika bazasi – maxsus kompyuter dasturi asosida tahlil qilinadigan tezkor videotasmaga tushiruvchi uskunalar bo'lmasa, sportchi harakatlarining biomexanik xususiyatlarini tadqiq etishni rejalashtirishga qanday hojat bor?

Biroq, tadqiqotchini tekshiruvning faqat an'anaviy yoki soddalashtirilgan usullaridan foydalanishga yo'naltirish to'g'ri bo'lmaydi. Tadqiqotchi yangi usuliy yo'l-yo'riqlarni qo'llash bo'yicha qo'lidan kelgan barcha choralardan foydalanishi kerak. Buning uchun zarur asbob-uskunalar ega bo'lgan muassasalar bilan ilmiy aloqalar o'rnatish lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga yetkazadi. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan mavzuning o'rganilganlik darajasini hamda aynan shu muayyan sharoitda ilmiy jihatdan ishlanishi zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olishi, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart. Yanada tushunarliroq qilib aytganda, u ilmiy-tadqiqot ishining bosqichlarida amal qilinadigan ishchi farazlarni aniqlashtirib olishi kerak.

Ishchi farazlar shakllantirilgach (keyingi barcha ishlar shu zaminga tayanadi), tadqiqotning ish rejasi tuziladi. Ilmiy xodim tanlagan farazlariga amal qilgan holda qanday materiallar to'plashi lozimligini, qanday tadqiqot obyektlari talab etilishini, oldinga surilgan farazlarni isbot qilish yoki rad etishga yaroqli ma'lumotlarni olish uchun tadqiqotni qaysi usullarda olib borishi zarurligini belgilaydi.

19.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish

O'tkaziladigan tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab berishi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatishi kerak.

Ish rejasida mavzuning ishlanish bosqichlari boshlanadigan va tugallanadigan muddatlar ko'rsatilib, bunda amalga

oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Masalan, adabiyotlarni yig'ish va o'rganish, odatda, quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalarni turli bibliografik ko'rsatkichlarni ko'zdan kechirish yo'li bilan aniqlash; b) chuqur o'rganilishi kerak bo'lgan adabiy manbalarning ro'yxatini (kartotekasini) tuzish; c) ajratib olingan asarlarni o'qib chiqish va ularga tegishli ishlov berish (qisqacha mazmunini yozib olish, zarur ma'lumotlarni ko'chirish); d) o'rganilgan adabiy manbalarning tanqidiy obzorini tuzish va xulosa chiqarish.

Ilmiy tajriba shaklidagi tadqiqotlarni rejalashtirishda quyidagilarni ko'zda tutish zarur: a) ilmiy tajribani o'tkazish usuliyatini o'zlashtirish; b) zarur asbob-uskunalar, hujjatlarni tayyorlash, pedagogik tajriba o'tkaziladigan bo'lsa, u holda sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga ko'ra tajriba guruhlarining tarkibini, pedagogik tajriba uchun ajratilgan muddatlarni belgilash; c) tadqiqotchining usuliy va texnik jihatdan tayyorgarligini aniqlash maqsadida dastlabki pedagogik tajribani o'tkazish; d) ishchi farazlarning zarur isbotini olish uchun ilmiy tajribani yoki ularning seriyalarini yo'lga qo'yish; e) tajriba ma'lumotlariga statistik ishlov berish va uning tajribalarini tahlil qilish; f) qo'shimcha tajribalarni (zarur bo'lganda) o'tkazish; g) ilmiy tajriba natijalarini umumlashtirish va ularni ilmiy farazlar bilan taqqoslash.

Tadqiqot bosqichlari va ularda olib boriladigan ishning muayyan turlarini rejalashtirishda belgilangan amallar ketma-ketligi hamda mantiqiy izchilligini aniq oydinlashtirib olish zarur. Muayyan topshiriqlar rejada ularni u yoki bu vaqt bo'lagida bajarish mumkinligidan kelib chiqib (masalan, tajriba tadqiqotlarining moddiy-texnika bazasi tayyorgarligini hisobga olgan holda) ko'rsatiladi.

Ilmiy-tadqiqot ishlarini rejalashtirishning juda muhim nuqtalaridan biri belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun

imkoniyat yaratadigan tadqiqot usullarini uzil-kesil tanlab olish masalasidir. Eng ishonchli usullar tanlab olingach, ish rejasida o'rganiladigan obyektlar soni (sportchilar, mashg'ulotlar, musobaqalar toifasi) hamda o'rganiladigan obyektlarni kuzatish muddati belgilab qo'yiladi. Bunda rejadagi kuzatishlar miqdori olingan ma'lumotlarning statistik jihatdan ishonchliligiga me'zon bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy-tadqiqotni rejalashtirish ish rejasini tuzish bilan tugamaydi. Tadqiqotlar o'tkazish chog'ida dastlab tuzilgan ish rejasi muntazam ravishda tahrir qilib boriladi. Unga ishning alohida bosqichlarini amalga oshirish muddatlarini aniqlashtirish, qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarurati, ba'zan esa ilgari ko'zda tutilmagan yangi ilmiy masalalarning yuzaga chiqishi bilan bog'liq o'zgartishlar kiritilishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yo'naltiruvchi kuchi hisoblanadi, u o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalalar mohiyatini ochiq-oydin ko'rsatishi kerak. Tadqiqotning ish rejasi garchi hali taxminiy bo'lsa ham, bunday reja juda zarurdir. Usiz umuman ishga kirishish mumkin emas, chunki rejasiz tadqiqotchi ish jarayonida nimalar qilishi, qaysi yo'ldan borishi va qanday natijalar olmoqchi ekanligini bilmaydi. Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik to'g'ri tuzilgan bo'lsa, tadqiqot o'tkazish davomida unga shuncha kam o'zgartirishlar kiritishga to'g'ri keladi.

19.11. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash

Material yig'ish va to'plash har qanday yangi, o'ziga xos ilmiy-tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi va, odatda, unga sarflanadigan vaqtning ko'prog'ini mazkur faoliyat band qiladi. Ilmiy-tadqiqot ishidagi bu bosqichning mohiyati tadqiqotchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni hal etish va oldinga surilgan farazlarni

isbotlash uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni yig'ish hamda tizimlashtirish imkonini beradi.

Ilmiy ma'lumotlarni yig'ish ishlarining xususiyati va mazmuni tadqiqotning maqsadi hamda usullariga bog'liq. Izlanuvchi o'zini qiziqtirgan masala yuzasidan fanga ma'lum bo'lgan axborotni imkon qadar to'la o'zlashtirib olmog'i shart. Bularning bari ilmiy-texnika ma'lumotlarini yig'ish va o'rganish yo'li bilan hal etilishi mumkin. Hozirgi vaqtda axborotlar hajmi juda muhim bo'lib, internet joriy etilganligi munosabati bilan imkoniyatlar kundan-kunga o'sib bormoqda. Shuning uchun har bir tadqiqotchi kerakli ilmiy-texnika ma'lumotlarini olish yo'llari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi hamda uning eng samarali usullarini qo'llay bilishi, axborot manbalaridan iloji boricha ko'p foydalanib, olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uchun iloji boricha kam kuch va vaqt sarflashi lozim.

Zarur ma'lumotlarni olishning eng muhim yo'llaridan biri tadqiqotchini qiziqtirgan masalani yoritgan adabiyotlarni yig'ish hamda o'rganishdir. Adabiyotlar ustida ishlash uch asosiy vazifaning bajarilishini talab qiladi. Birinchidan, o'rganilayotgan muammo xususida mamlakat hamda dunyo adabiyotida yozilgan barcha ahamiyatli asarlarni topish kerak bo'ladi. Ikkinchidan, yig'ilgan adabiy manbalarda berilgan ma'lumotlarni tizimga solib, amalga oshirilayotgan tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tahlil qilish lozim. Va, nihoyat, uchinchidan, barcha o'qilgan asarlarni bir-biriga bog'lab, tanqidiy nuqtai nazardan mag'zini chaqish zarur, odatda, bu amallarni tadqiqotchi ishlanayotgan ilmiy tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar obzorini tuzish vaqtida bajaradi.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotchi ilmiy adabiyotlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerakki, bunga adabiyotlarni bibliografik jihatdan o'rganish hamda

ro'yxatga olish, adabiy manbalarni aniq maqsad bilan o'qish va qisqacha mazmunini yozib borish usuliyatlarini o'zlashtirib olish kiradi. Ilmiy asarni o'qiganda, uning mazmunini shunchaki bilib olishi emas, balki muallifning qarashlarini tanqidiy qabul qilishi, unga o'z mulohazalari va baholari bilan izoh berib borishi lozim. Ilmiy ishni o'rganishning 3 asosiy yo'li bor: 1) manbani ko'rib chiqish; 2) boshidan oxirigacha o'qish; 3) puxta o'zlashtirish.

Tadqiqotchi ma'lum bir adabiy manba bilan ilk bor tanishgach, unda yangi ma'lumotlar yo'qligiga, tadqiqot uchun biror-bir qiymatga ega emasligiga ishonch hosil qilgach, mazkur kitob yoki maqolani faqatgina ko'rib chiqadi. Bunday hollarda u asar sahifalarini tezgina ko'zdan kechirib, diqqatga sazovor biror parchaga duch kelsagina, uning mazmunini diqqat bilan o'rgana boshlaydi.

Boshidan oxirigacha o'qishda tadqiqotchi adabiy manbani shoshmasdan, diqqat bilan sinchiklab mutolaa qiladi. Bunda izchillikka rioya qilib, berilgan izohlarni nazardan qochirmaslik, rasmlar, jadval va chizmalarni yaxshilab o'rganish lozim. Kitobni puxta o'zlashtirish uni chuqur ishlab chiqish, o'qilgan materialning mazmunini qichqacha yozib olish demakdir.

Tadqiqotchi uchun zarur materiallarni yig'ish va to'plashning eng muhim yo'llaridan biri o'rganilayotgan obyekt yoki masala to'g'risida o'z kuzatuvlari, tajribalari va h.k. asosida tegishli ma'lumotlarni olishdir. Ularni qo'lga kiritishning yo'llari turlicha bo'lishi mumkin, bu mazkur holda tadqiqotning qanday usullaridan foydalanilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tajriba tadqiqotlarining xillari ko'p va faqat ulargina tadqiqotchining shaxsan o'zi tomonidan material yig'ish hamda to'plashning asosiy yo'li hisoblanadi.

Ilmiy tajribaning maqsadi tadqiqotchida paydo bo'lgan g'oyani, ilgari surilgan faraz, konsepsiyani tasdiqlashdan iborat.

Sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tajriba tadqiqotlari hamda xususiy usuliyatlar nihoyatda rang-barangligiga qaramay, ularning asosida umummetodologik va usuliy tamoyillar yotadi.

Tajriba asosida olingan natijalar tadqiqotchi ilgari surgan g'oya, ishchi farazlarni yo tasdiqlaydi, yoki unga ayrim o'zgartishlar kiritadi, to'ldiradi. Tajribalarni o'tkazishda ko'pincha yana nazorat tajribalarini yo'lga qo'yishga to'g'ri keladi, ularning vazifasi tajribadan eng to'g'ri, boshqacha aytganda, reprezentativ natijalar olishni ta'minlashdir. Nazorat tajribalarini taqqoslash uchun namuna (etalon) deb atash mumkin. Shuning uchun ham ularni tabiiyga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish lozim, aks holda sport fanida ilmiy tajribalar o'tkazish umuman o'z ma'nosini yo'qotadi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatishlarni amalga oshirishning 3 asosiy turi bor. Kuzatish ma'lumotlarini umum ta'lim yoki sport maktabida ishlaydigan tadqiqotchi o'qituvchi yoxud murabbiy o'zining kundalik faoliyati davomida yig'ib, to'plab borishi mumkin. Ularni sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning kundaliklarini tahlil qilish natijasida qo'lga kiritisa ham bo'ladi. Nihoyat, bunday ma'lumotlarga ega bo'lish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar har jihatdan ommaviy pedagogik testlash yordamida o'rganiladi, yoki sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ayrim tomonlarini chuqur tadqiq etish maqsadida maxsus tayyorlangan majmualar tekshirish ishlari o'tkaziladi.

Shu tariqa tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash aniq maqsad bilan olib borilishi, ya'ni ilmiy-tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib o'tkazilishi hamda uning ish rejasida ko'rsatilgan vazifalarning bajarilishini ta'min etishi shart.

19.12. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish

O'rganilayotgan obyekt to'g'risidagi materiallarni yig'ish va to'plash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng mas'uliyatli bosqichi sanaladi. Aynan shu bosqichda tadqiqotchi o'rganilayotgan masalani chuqur, har tomonlama qamrab olishi, to'plangan ma'lumotlarga to'g'ri, ilmiy jihatdan asoslangan baho berishi, o'z mulohazalarining to'g'riligiga ishonchli dalillar keltira bilishi lozim. Yig'ilgan ma'lumotlarni avval tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, zarur tartibda guruhlariga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruhlashtirish turli belgilarga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Ba'zan taqsimlash sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shug'ullanuvchilar, razryad egalari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda o'quv-mashq hamda musobaqa yuklamalari ta'siri ostida organizmning funksional harakatlaridagi u yoki bu o'zgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda – "texnarlar", "tezkorlar", "kuchdorlar"); uchinchi holda bajarilgan biomexanik, fiziologik, ruhiy tadqiqotlarning natijalari asosida, to'rtinchi holda o'rganilayotgan harakat faoliyatining yuzaga kelish yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

Yig'ilgan materiallarni tahlil qilishning eng muhim vazifasi ilmiy-tadqiqotning ilgarigi barcha boqichlarida qo'lga kiritilgan axborotga tanqidiy baho berishdan iboratdir. Bunday tanqidiy baho adabiyotlar mutolasi asosida to'plangan ma'lumotlarga nisbatan qanchalik zarur bo'lsa, muallifning o'z tadqiqotlari natijasida olgan ma'lumotlariga nisbatan ham shunchalik zarur. Bunda ma'lumotlarning ishonchliligi va tipikligi darajasini

aniqlashga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqotchi yig'ilgan ilmiy ma'lumotga usuliy yoki texnik tomondan yo'l qo'yilgan xatoliklar ta'sir ko'rsatganligiga ishonch hosil qilmog'i kerak.

Tadqiqot materiallari muayyan maqsad asosida guruhlariga taqsimlab olingach, ularni tahlil qilish va umumlashtirish jarayonining muhim unsuri – olingan ma'lumotlarni taqqoslash hisoblanadi. Bundan maqsad – ularning o'xshash va farqli jihatlarini, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalariga qanchalik muvofiqligini, xususan, ishchi farazlarning mohiyatini tashkil etuvchi nazariy hukmlar hamda qarashlar tizimiga mosligini ochib berishdir.

To'plangan ma'lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, tanqidiy baholash, taqqoslash hamda bog'liq jihatlarini aniqlash natijasida tadqiq etilayotgan hodisalarning o'xshash tomonlari, qonuniyatlari yuzaga chiqadi. Tadqiqotning yakunigacha xulosa qismiga zamin hozirlaydigan, ilmiy umumlashmalarning mag'zini tashkil etadigan narsa xuddi shuning o'zidir. Ilgari bayon etilgan ma'lumotlardan mantiqan kelib chiqadigan bu xulosalar tadqiqotchining taxminlari va taassurotlariga emas, aniq faktlarga, isbotlangan ma'lumotlarga asoslanmog'i lozim.

19.13. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish

Ilmiy tadqiqotning so'nggi bosqichi uni yakunlash va shakllantirish bo'lib, odatda, buning tarkibiga izlanishlar natijalarini muhokama qilish va taqrizlash, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, uni tarqatishning yoki tavsiya etishning ikkilamchi yo'llarini belgilash kiradi.

Ish natijalarini tadqiqotchi ishlagan ilmiy jamoada (kafedrada) muhokama etiladi va unga taqriz beriladi. Muhokamani tadqiqot tamomila yakunlanganidan keyingina

emas, balki, uning amalga oshirilishi jarayonida, ma'lum bosqichlar tugallanganidan keyin o'tkazib turish maqsadga muvofiqdir. Olib borilayotgan tadqiqot to'g'risida davriy ilmiy jurnallarda yoki ilmiy to'plamlarda muntazam ravishda axborot berib borishni tashkil etish muhokamalar miqyosini kengaytirishga imkon beradi. Ilmiy ish tadqiqotlari amalga oshirilayotganda, ishning asosiy mazmunini oldindan e'lon qilish uni himoyaga taqdim etishning majburiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi jarayonida muallif ko'pgina qimmatli, foydali maslahatlar olishi mumkin. U barcha mulohazalarni sinchiklab o'rganishi, e'tirozlarga sabab bo'lgan o'rinlarga alohida e'tibor qaratib, zarur bo'lsa, qayta ishlab chiqishi kerakki, bu ilgari surilgan dalillar tizimini yanada kuchaytirish, hatto ularni o'zgartirish, shu tariqa ilmiy ish sifatini yana ham oshirish imkonini beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Ilmiy-tadqiqot deganda nimani tushunasiz?
2. Ilmiy izlanish nimani tavsiflaydi (xarakterlaydi)?
3. Kurashchi mashg'uloti, o'rgatish nazariyasi va uslubiyati vazifalarini yechishda qaysi uslublardan foydalanish ko'proq samarali hisoblanadi?
4. Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiyaviy uslublar qanday turlarga ega?
5. Tajriba guruhlarida tarbiyaviy uslublarni tashkillashtirish jarayonining qaysi holatida individual uslub foydalaniladi?
6. Retrospektiv axborotni olish nima bilan tavsiflanadi?
7. Modelli tajriba nima?
8. Laboratoriya tajribasi tushunchasini belgilab bering.
9. Qaysi holatlarda oddiy pedagogik tajriba qo'llaniladi?

10. Test deb nima tushuniladi?
11. Xronometrlash degani nima?
12. Nima yordamida nazorat sinovlari o'tkaziladi?
13. Qaysi testlar ijobiy va autogenli hisoblanadi?
14. Testlarning ishonchliligi degani nima?
15. Testning bir xilligi deganda nimani tushunasiz?
16. Testning axborotliligi deganda nimani tushunasiz?
17. Baholash (yoki pedagogik baholash) deganda nimani tushunasiz?
18. Kvalimetriya nimani o'rganadi?
19. So'rovnomma deganda nimani tushunasiz?
20. Musobaqa faoliyatini yozib borishning qanday uslubi mavjud?
21. Texnika hajmi deganda nimani tushunasiz?
22. Texnikaning har tomonliligi deganda nimani tushunasiz?
23. Ilmiy-tadqiqot ishlarida nechta bob mavjud?
24. Ilmiy-tadqiqot ishlarining kirish qismida asosan nima yoziladi?
25. Ilmiy-tadqiqot ishlarining birinchi bobida asosan nima yoziladi?
26. Ilmiy-tadqiqot ishlarining ikkinchi bobida asosan nima yoziladi?
27. Ilmiy-tadqiqot ishlarining uchinchi bobida asosan nima yoziladi?
28. Ilmiy-tadqiqot ishlarining xulosa qismida asosan nima yoziladi?
29. Ilmiy-tadqiqot ishining maqsadi nimadan kelib chiqqan holda qo'yiladi?
30. Ilmiy-tadqiqot ishining vazifalari nimadan kelib chiqqan holda belgilanadi?
31. Ilmiy-tadqiqot uslublarini tanlash nimaga bog'liq?

32. Ilmiy-tadqiqot ishining natijalarini hisoblash qaysi uslub yordamida amalga oshiriladi?

33. Nazorat testlarini hayotdagi qaysi bir asbobga o'xshatish mumkin?

34. Ilmiy tomondan samaraliligi isbotlangan uslubni nima qilish kerak?

35. Erkin kurashchining kuchini qaysi o'lchash birligidan ko'proq foydalaniladi?

36. Erkin kurashchining tezligini qaysi o'lchash birligidan ko'proq foydalaniladi?

37. Erkin kurashchining tezkor-kuchini Yu.V.Veroxshanskiy-ning UDS apparati yordamida qaysi o'lchash birligidan ko'proq foydalaniladi?

38. Anketa uslubida nimadan ko'proq foydalaniladi?

39. Erkin kurashchining umumiy chidamligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?

40. Erkin kurashchining maxsus chidamligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?

41. Erkin kurashchining chaqqonligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?

XX BOB. ERKIN KURASHDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI

20.1. Erkin kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko'pchilik tadqiqotlarga xos bo'lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o'quv-mashg'ulot jarayonining mohiyatiga chuqur kira olmay, go'yo yuzada "sirg'alib" yurgandek bo'ladi, unda sportchining murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida bajaradigan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko'pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o'rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo'lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o'z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

Har qanday ilmiy-tadqiqot ishining yakunlovchi bosqichi uni adabiy jihatdan shakllantirishdir. Darslikda ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllantirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo'yiladigan talablar sanab o'tilgan.

20.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari

20.2.1. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari

Ilmiy bilish – inson aqlining narsalar mohiyatiga, ularning qonuniy aloqalari va munosabatlari dunyosiga kirib borishining murakkab dialektik jarayonidir. Ilmiy bilishsiz tabiat va ijtimoiy hayotni samarali o'zgartirish mumkin emas. Ma'lumki, dunyoni bilish haqidagi masala falsafaning asosiy masalasi hisoblanadi.

Bilish jarayonida inson (bilish subyekti) va mavjud borliq (bilish obyekti) o'zaro aloqada bo'ladi. Inson olamni o'rganadi, shuning uchun ham u olgan barcha bilimlar obyektiv borliqning shunchaki tasviri emas, balki subyektiv tasviridir. Buning ma'nosi shuki, bilish jarayonida obyektivlik va subyektivlik orasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunda bilimlar tobora haqqoniy bo'lib boradi, ya'ni bilishning rivojlanishi, obyektiv olam to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashuvi muqarrar ravishda borliqni yana ham adekvat tarzda aks ettirish jarayoniga aylanadi.

Sport fanining boshqa fanlar kabi rivojlanishi bundan mustasno emas. U ilmiy bilish metodologiyasining, jumladan, uning usul va tamoyillarining ishlab chiqilishi bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy metodologiya – bu ilmiy bilishning eng umumiy, dunyoqarashga oid tamoyillari tizimidir. Metodologiya deganda umuman fanda (fanning umumiy metodologiyasi), jumladan, uning muayyan bir sohasida (bu yerda sport fani metodologiyasida) ilmiy bilishning usullari haqidagi ta'limot tushuniladi.

Usul – ilmiy tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va ularga ishlov berishning asosiy yo'lidir. Ilmiy usul har doim obyektning xususiyatlari haqidagi umumiy tamoyillar va tasavvurlardan kelib chiqadi hamda ularning natijasi bo'lmish maqsadga erishishni ta'minlovchi yo'l-yo'riqlar va talablarni qamrab oladi.

Usuliyat – muayyan usul bilan bog'liq usullar yoki texnik yo'llarning yig'indisini ifodalaydigan tushuncha bo'lib, ushbu tarkibga xususiy muolajalar, ularning tartibi hamda o'zaro aloqadorligi ham kiradi.

Usuliyat deganda quyidagilar tushuniladi:

a) usulning xususiy varianti, muayyan muammoni hal etishning maxsus usuli (yechimi), masalan: sportchining tezkorlik-kuch xususiyatlarini tadqiq etish usuliyati;

b) berilgan vazifani tadqiq etish (hal qilish) usullari to'plami va ularni qo'llash tartibi; masalan: Erkin kurashchining musobaqa faoliyatini o'rganish usuliyati.

Ilmiy bilish mantiqi – uning tuzilishi, bosqichlarini o'rganadi, ilmiy tadqiqot jarayoni va uni tashkil etuvchi unsurlarning yaxlit qiymatini beradi.

Har qanday ilmiy tadqiqot **ilmiy muammoni** o'rta tashlashdan boshlanishi kerak.

Ilmiy muammo bilimlarning erishilgan darajasi bilan ijtimoiy amaliyotning yangi faktlari yoki ehtiyojlari orasidagi ziddiyatning yuzaga kelishi va rivojlanishi oqibati sifatida shakllanadi.

Ilmiy muammoni to'g'ri ifodalash uchun fan va texnikaning eng yangi yutuqlari va imkoniyatlarini bilish, shuningdek, shu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar haqida tasavvurga ega bo'lib, tadqiqot darajasini aniq bilish lozim. Ilmiy muammoning to'g'ri qo'yilishi uni hal etish uchun ko'p narsa bera oladi.

Ilmiy metodologiyadan kelib chiqib, ilmiy bilishning quyidagi umumilmiy usullarini farqlash mumkin: tahlil (analiz) va sintez, induksiya va deduksiya, o'xshashlik (analogiya) va modellashtirish, mavhumlashtirish va aniqlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv va tajriba.

Tahlil – predmetni xayolan yoki amalda tarkibiy qismlarga (obyektning qismlari, belgilari, xususiyatlari, munosabatlari) ajratib o'rganishdan iborat tadqiqot usuli.

Har bir ajratilgan qism bir butun doirasida alohida-alohida tahlil qilinadi. Masalan: jamoa sportchilarining va har bir o'yinchining o'quv-mashq jarayonini tahlil qilish.

Sintez – (birlashtirish, uyg'unlashtirish, tuzish) – obyektни yaxlit holda, uning qismlarini birlikda va o'zaro bog'liqlikda o'rganish usuli.

Ilmiy tadqiqotlar jarayonida sintez tahlil bilan chambarchas bog'liq, chunki u predmetning tahlil jarayonida tarkibiy qismlarga ajratib yuborilgan bo'laklarini birlashtirib, ular orasidagi bog'liqlikni aniqlashga va predmetni bir butun holda o'rganishga imkon yaratadi. Masalan, sportchilar tomonidan mikro va mezosikl yuklamalarining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining bajarilishi.

Induksiya (to'g'rilash, qo'zg'atish) – predmetning ayrim unsurlariga xos belgilarni o'rganish asosida uning barcha unsurlariga xos bo'lgan belgilar haqida umumiy xulosa chiqarishga asoslanuvchi tadqiqot usuli.

Sportchining musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiluvchi alohida omillar shu tariqa o'rganilib, keyin ular ko'rsatkichlar bo'yicha umumlashtiriladi.

Deduksiya (payqab olmoq) – umumiydan xususiylik tomon fikr yuritish usuli hisoblanib, bunda dastlab obyekt yaxlit holatda tekshiriladi, keyin uning tarkibiy qismlari tadqiq etiladi. Masalan: avval erkin kurashchining u yoki bu usulni bajarish texnikasi o'rganiladi, keyin usul tarkibiy qismlarga ajratib ko'rib chiqiladi (ushlab olish, ko'tarib olish, chalish, yerga tushish).

O'xshashlik – ayrim predmet yoki hodisalarni boshqalari bilan o'xshashligi asosida o'rganishga tayanadigan ilmiy fikrlash usuli. Masalan: maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi alohida maktablar misolida o'rganilib, olingan natijalar barcha maktablar o'quvchilariga tatbiq etiladi.

Modellashtirish ilmiy bilish usuli bo'lib, bunda o'rganilayotgan predmet, hodisa unga o'xshash shunday boshqa

predmet yoki hodisaga, modelga almashtiriladiki, u aslining eng muhim xususiyatlarini o'zida jamlagan bo'ladi.

Sport fanida musobaqa faoliyatini modellashtirish keng qo'llaniladi. Ikki sportchining bellashuvi bir xil tenglamalar asosida tasvirlanadi va zamonaviy kompyuterlardan foydalangan holda tadqiq etiladi. Masalan: Erkin kurashchining taxminiy raqibi bilan o'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirishga imkon beradigan kompyuter dasturlari ishlab chiqilgan va amaliyotda faol qo'llaniladi.

Mavhumlashtirish – (diqqatni bo'lish, chalg'itish) – muayyan predmetlardan rivojlanishning umumiy tushuncha va qonuniyatlariga o'tish imkonini beradigan chalg'itish usuli.

Bu usul pedagogik tadqiqotlarda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasini tuzish vaqtida qo'llanilib, bunda sportchilarning o'tgan davrdagi faoliyatlarini o'rganish asosida ular tayyorgarligining keyingi davrdagi rivojlanishi bashorat qilinadi.

Aniqlashtirish – predmetlarni mavhum, umumiy tarzda o'rganishdan farq qilib, ularni butun serqirraligi, sifatiy xilma-xilligida olib tekshirishdan iborat usuldir. Bunda predmetlarning holati ular mavjudligining muayyan sharoiti va tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda tadqiq etiladi. Shu tariqa, sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish istiqbollari yangi usuldan foydalangan holda hisob-kitoblar orqali aniqlanadi.

Tizimli tahlil tadqiqot obyektini bir tizimni tashkil etuvchi unsurlar yig'indisi sifatida o'rganish demak.

Ilmiy tadqiqotlarda u obyektning tizim sifatidagi holatiga mazkur obyektning amal qilishiga ta'sir ko'rsatadigan barcha omillari bilan birgalikda olib baho berishni ko'zda tutadi. Ushbu usuldan sport fanida, masalan, musobaqa faoliyatini yaxlit holda o'rganish jarayonida, xususan, sportchi chiqishlarining

samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlashda keng foydalaniladi.

Kuzatuv predmetni miqdoriy o'lchashlar va sifatiy ta'riflar yo'li bilan o'rganish usulidir. U sport fanining barcha tadqiqotlarida qo'llaniladi. Masalan, mashg'ulot xronometrajida hamda mashg'ulotning umumiy va motor (harakat) zichligi foizini aniqlashda undan foydalaniladi.

Ilmiy tajriba nazariy tadqiqot natijalarini tekshirib ko'rish uchun uning maqsadiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ilmiy sinovdir. Ilmiy tajriba hodisaning borishini kuzatishga va, zarur bo'lsa, uni aynan takrorlashga imkon beradigan muayyan sharoitlarda o'tkaziladi.

Sport fanida ishlab chiqilgan yangi usuliyat pedagogik ilmiy tajribada tasdiqdan o'tishi shart.

20.2.2. Ilmiy bilish tamoyillari

Sport fanidagi ilmiy tadqiqotlarning o'ziga xos belgisi shuki, jismoniy tarbiyaning har qanday sohasida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshiriladi. Chunonchi, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq eta turib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini aniqlasa bo'ladi. Ilmiy metodologiyaga tayangan ilmiy tadqiqotlar (agar ilmiy bilishning metodologik tamoyillariga aniq rioya qilinsa), ilmda juda muhim va zarur xususiyat – ilmiy xolislik va haqqoniylikka ega bo'ladi.

Ilmiy bilishning ilmiy tadqiqot jarayonida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Bu obyektiv

olamni bilish, determenizm, rivojlanish, tarixiylik, nazariya va amaliyotning birligi tamoyillaridir.

Obyektiv borliqni bilish mumkinligi tamoyili – insonning o'rganish faoliyati natijasida tevarak olam va uning qonuniyatlari to'g'risida haqqoniy tasavvur hosil qilish imkoniyatidir. Obyektiv borliq inson ongidan tashqarida mavjud bo'ladi. Ammo uni bilish haqida nisbiy ma'nodagina gapirish mumkin.

Sport fani taraqqiyoti tarixidan ma'lumki, qandaydir predmet yoki hodisa haqidagi go'yo mufassal bilimlar yangi ma'lumot hamda kashfiyotlar ta'sirida tubdan o'zgarib ketgan hollar ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham fanning u yoki bu yutuqlarini, uning taraqqiyotidagi u yoki bu bosqichni mutlaqlashtirish yaramaydi. Umuman, tarixiy taraqqiyotning muayyan bosqichida obyekt to'g'risida to'plangan bilimlar doimo nisbiy bo'ladi.

Ayrim faktlarni avvaldan tanlab olib, qolganlarini e'tiborsiz qoldirish, ma'lumotlarni tadqiqotchi ilgari sinovdan o'tkazgan faraz yoki qoliplarga moslash, unga ters bo'lgan narsalar haqida eslamaslikka harakat qilish, o'rganilayotgan hodisalar, faktlarning ayrim jihatlarini kamsitish ilmiy xolislikka mutlaqo ziddir.

Bilish mumkinligi tamoyili bilishning amaliy faoliyat bilan aloqalarini aniqlash va ochib berish orqali isbotlanadi. Shu sababdan bilish natijalarini tekshirish hamda tasdiqlash, albatta, amaliyotga tayanishi zarur. Sport fanida yangi usuliyat ham pedagogik ilmiy tajribada o'z tasdig'ini topishi kerak.

Determenizm tamoyili olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlarning umumiy universal o'zaro munosabati hamda sababiy bog'lanishlari mavjudigini bildiradi. Bu tamoyil bevosita olamning moddiy birligini tan olishdan, demak, bir moddiy hodisaning boshqasiga bog'liqligi qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Bunda turli hodisalar va moddiy obyektlar orasidagi munosabat hamda aloqalar nihoyatda rang-barang, turli-tuman bo'ladi. Ular ahamiyatli va ahamiyatsiz, sababli va sababsiz, tasodifiy va zaruriy, shuningdek, shakl va mazmun, mohiyat va hodisa, tuzilish va vazifa va h.k. orasidagi bog'liqlikdan iborat bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchining vazifasi o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqalarini har tomonlama ochib berishgina emas, balki, albatta, hal qiluvchi, belgilovchi aloqalarni ajratib ko'rsatish, ya'ni sababiy bog'lanishlarni aniqlash hamdir.

Determinizm tamoyili tadqiqotning sport fanida qo'llanadigan ilmiy usullari va ularga qo'yiladigan umumiy talablarni asoslashda katta ahamiyatga ega. Bu talablar quyidagilardir: tanlangan usulning tadqiqot obyekti va uning xususiyatlariga bog'liqligi, tadqiqotning har bir keyingi bosqichini undan oldingi bosqichda olingan ma'lumotlar zaminiga qurish, o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqa va munosa-batlarini ularning butun xilma-xilligi, murakkabligida yuzaga chiqarish zarurati.

Rivojlantirish tamoyili olimning metodologik zahirasi-dagi eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. O'rganilayotgan obyekt yoki hodisalarining mohiyatini to'g'ri tushunish uchun ularni "materiyaning qotib qolgan shakli" sifatida emas, harakat, o'zgarish, rivojlanishda tekshirish, ularga sabab bo'lgan shart-sharoitlarni aniqlash zarur. Bunda rivojlanish bir tekis va uzluksiz o'sish, ko'payishdan iborat bo'lmaydi, u darajama-daraja sodir bo'lib, ma'lum bosqichda sakrashlar tufayli uzilib qoladi, tajribiylikda tanaffuslar, demak o'rganilayotgan obyektning (hodisaning) yangi sifat holatiga o'tishi uchun imkoniyatlar yuzaga keladi.

Ilmiy tadqiqotda taraqqiyotning metodologik tamoyilini qo'llar ekanmiz, miqdoriy va sifatiy o'zgarishlar faqat murakkablashuvga olib kelmasligini nazarda tutish lozim. Taraqqiyot soddalashuvni ham o'z ichiga oladi, negaki, u ikkita qarama-qarshi yo'nalish - tuzilish va vazifalarni murakkablashtirish hamda soddalashtirish yo'nalishlarining o'zaro munosabatini ko'zlaydi.

Rivojlantirish tamoyili ilmiy bilishning metodologik tamoyili sifatida har qanday ilmiy tadqiqotga muayyan talablar qo'yadi. Ushbu talablarga muvofiq ilmiy tadqiqot davomida o'rganilayotgan obyektning shakllanishi va rivojlanishini, undagi miqdoriy o'zgarishlar hamda bir sifatiy holatdan boshqa holatga o'tishni tavsiflaydigan obyektiv jarayonlar to'liq va har tomonlama ochib berilishi zarur bo'ladi.

Tarixiylik tamoyili rivojlantirish tamoyili bilan bevosita bog'liq, lekin u ilmiy bilishga o'ziga xos alohida talablar qo'yadi. U tadqiqotchini tekshirilayotgan obyekt yoki hodisani irsiy nuqtai nazardan, mazkur obyektning (hodisaning) kelib chiqishini, o'zgarishlari va rivojlanishini hisobga olgan holda boshqa obyektlar bilan aloqalarini, shuningdek, undagi o'zgarishlarning sabablarini ko'rsata borib o'rganishga yo'naltiradi.

Sport fanida kashfiyot va yutuqlarni baholash maqsadida tarixiylik tamoyili qo'llanilar ekan, ularning ilgarigi qarashlar hamda yutuqlarga bog'liq tomonlarini ochish, nazariy manbalarini topish lozim. Bunda u yoki bu ta'limotni, nazariyani baholash chog'ida ularning bugungi kundagi qimmati emas, paydo bo'lgan davri uchun qimmati ham hisobga olinishi shart. Mazkur ta'limot yoki nazariya sport fani va amaliyotining keyingi taraqqiyoti uchun qanday ahamiyatga ega ekanligiga alohida e'tiborni qaratish zarur.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili insonning tashqi olamga munosabati mohiyatidan kelib chiqadi. Inson tashqi olamga faollik bilan ta'sir o'tkazadi va shu ta'sirotlar jarayonida uni bilib boradi.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullarini asoslashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sportdagi amaliy faoliyatni nazariyani boyitish hamda rivojlantirishning asosiy manbai deb qarash zarur. Musobaqa, o'quv-mashq va tashkilotchilik faoliyatlarini tahlil etish hamda umumlashtirish orqali tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan ilmiy muammoni nazariy jihatdan tushunib olishi uchun zurur bo'lgan faktik ma'lumotlarni qo'lga kiritadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy faoliyat jarayonida u yoki bu nazariy qoidaning nomukammalligi oshkor bo'ladi, ularni tubdan qayta ko'rib chiqish yoki tahrir qilish zarurligi sezilib qoladi, shuningdek, tushunarsiz masalalar, nazariy tomondan yana o'ylab ko'rish lozim bo'lgan o'zgaruvchan muammolar yuzaga chiqadi.

Jismoniy tarbiya va sportda o'rta tashlanayotgan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yo noto'g'riligini aniqlovchi asosiy, eng ishonchli va xolis me'zon amaliy faoliyatdir. Tadqiqotchi yangi nazariy qoidani maydonga tashlar ekan, u faqat musobaqa faoliyatiga yoki o'quv-mashq jarayoniga muvaffaqiyatli tatbiq etilganidan keyingina asos uchun qabul qilingan deb tan olinishi mumkin.

Shunday qilib, har qanday fanda, jumladan, sport fanida ham ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillaridan foydalaniladi.

Sport fanida umumfalsafiy kategoriyalar va ularga tayanadigan mazkur fanga tegishli maxsus kategoriyalar (aniqroq aytsak, tushunchalar) qo'llaniladi. Bu kategoriya va

usullarni bir-biriga qarama-qarshi qo'yish yaramaydi, ularning umumiylari ham xususiylari kabi dialektik birlikda mavjud. Hozirgi bosqichda fanning taraqqiyoti ilmiy bilishda yangi mustaqil sohalarning paydo bo'lishi va tez rivojlanishi bilan boradigan differentsiatsiya jarayoniga qarabgina emas, balki turli fan sohalari integratsiya jarayoniga ko'ra ham tavsiflanadi. Ilmiy-tadqiqot ishida doimo yangi tadqiqot usullarining yuzaga kelish imkoniyatlarini, shuningdek, bu fanning usullari boshqa fanlarga o'tishi mumkinligini hisobga olish kerak. Masalan, zamonaviy ilmiy bilishning o'ziga xos xususiyati matematik tadqiqot usullarining ko'p boshqa fanlarga kirib kelishidir. Bu jarayon sport fanida ham allaqachon boshlangan. Shuning uchun ham zamonaviy olim – sport fanida ilmiy ishlar olib borayotgan tadqiqotchi birinchi navbatda ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillarini, shuningdek, sport fanining mazkur sohasida qo'llanadigan bilish usullariga taalluqli barcha ma'lumotlarni chuqur bilib olishi lozim. Shu bilan birga, u sport fanining oraliq sohalarida ishlaydigan tadqiqotchilarning usuliy apparatlaridan yaxshi xabardor bo'lishi ham kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. "Tadqiqot uslubi" atamasi nimani anglatadi?
2. Ilmiy tadqiqot jarayoni qanday qismlardan iborat?
3. Ilmiy idrok etish uslublari qanday yo'sinda guruhlariga ajratiladi?
4. Tajribaviy-empirik daraja uslubi guruhiga nimalar kiradi?
5. Tadqiqot usulining qayta takrorlanishi qanday imkoniyatga ega?
6. "Intervyu" deb nimaga aytiladi?
7. So'rovnoma qanday asosiy qismlardan iborat?

8. Pedagogik kuzatish obyektiga asosan nimani kirgizish mumkin?

9. "Xronometrlash" tushunchasiga aniqlik bering.

10. Nazorat tajriba uslubi nimani aniqlaydi?

11. Nazorat tajribasi nima yordamida o'tkaziladi?

XXI BOB. KURASH TURLARIDA SPORTCHILARINING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN MASHG'ULOT JARAYONINING TUZILISHI

21.1. Malakali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

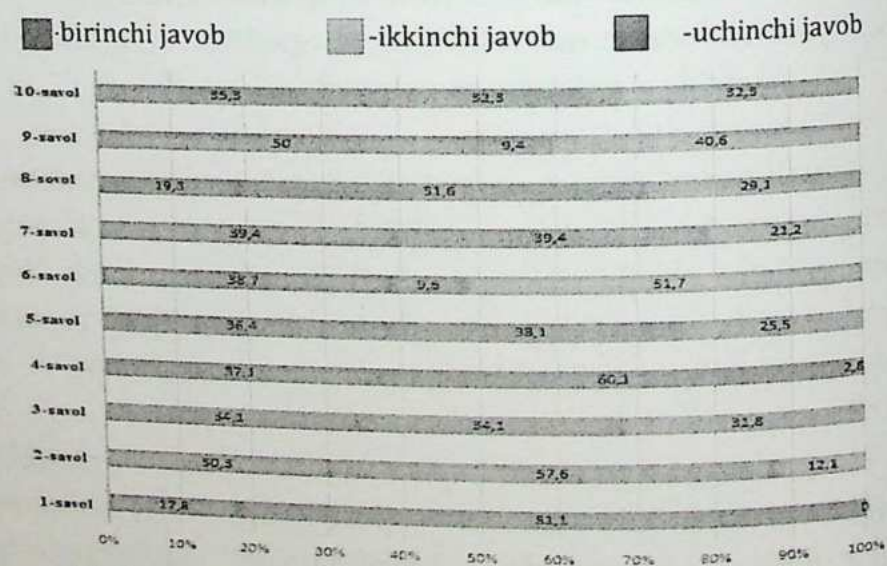
Kurash turlari bo'yicha malakali sportchilar tayyorgarligida uchrayotgan koordinatsion qobiliyatlarni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga to'sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etish yuzasidan pedagogik kuzatish va ilg'or tajribali mutaxassis va sportchilar o'rtasida so'rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali kurashchi sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda amaliyotda talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim.

Sport amaliyotidagi malakali ilg'or tajribalarni o'rganish natijasi shuni ko'rsatdiki, erkin kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning dastlabki vazifalarning bir tomonlama hal

qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida 45 nafar murabbiylar orasida anketa so'rovnomasi o'tkazildi. O'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi. (21.1-rasmga qarang):



21.1-rasm. Anketa so'rovnomasi natijalari (%).

Kurash turlari sport turida koordinatsion qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz (1-savol)? – degan savolga 17,8% murabbiy: “unchalik muhim emas”, 82,1% murabbiy: “judayam muhim”, qolgan murabbiy bu savolga “ba’zan kerak, ba’zan kerak emas” deb ta’kidlashadi. Shu qatorda mutaxassislar tomonidan ushbu savolga yakkakurash sport turlarida koordinatsion qobiliyatlar muhim rol o’ynaydi va qobiliyat ega bo’lish tug’ma yoki uni rivojlantirish mumkinligi to’g’risida fikrlar bildirishgan. Koordinatsion qobiliyat va muvozanatni saqlash texnik usullarni bajarishda muhim ahamiyatga ega degan fikrlarni bildirishgan. Mutaxassislarni

fikriga asoslanib, kurash sport turida koordinatsion qobiliyat muhim ahamiyatga ega degan xulosaga keldik.

Qaysi yosh davri kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz (2-savol)? – deb berilgan savolga 30,3 % murabbiy: 10-12 yosh, 57,6 % murabbiy: 12-14 yosh, 12,1% murabbiy esa 13-16 yosh deb javob berishgan. Bu savolimizga ba’zi murabbiylar “gimnastika va suzish sport turlarida 5-9 yoshda rivojlantirsa ham bo’ladi hamda 7-8 yoshdan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar berib turish keyinchalik sport turlarini tanlashda va moslashib ketishiga yaxshi samara beradi” deb fikr bildirishgan. Mutaxassislarning fikricha 8-10 yoshdan 12-14 yosh oralig’i davrida sportchilar koordinatsion qobiliyatlarni o’zlashtirishga har doimgi yosh davridan ko’ra chanqoq vaqt bo’ladi. Bizning fikrimizcha koordinatsion qobiliyatlar bola yura boshlagandan so’ng unda mustaqil rivojlana boshlaydi.

Kurash turlari sportchilari musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida koordinatsion qobiliyatlar yaqqol namoyon bo’ladi (3-savol)? – deb berilgan savolga murabbiylarning 34,1% “hujumda” 34,1% “himoyada”, qolgan 31,8% murabbiy bu savolga “qarshi hujumda» degan javobni tanlashgan. Ba’zi murabbiylar koordinatsion qobiliyatlar musobaqa faoliyatining barchasida muhim ahamiyat kasb etadi shu bilan birgalikda musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlardan oqilona foydalanishi koordinatsion qobiliyatlarni qanchalik rivojlanganini ko’rsatadi degan fikrlarni bildirib o’tishgan. Biz yuqorida keltirilgan fikrlarni tahlil qilib, koordinatsion qobiliyatlar musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi degan fikrga keldik.

O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish kerak deb hisoblaysiz (4-savol)? – deb berilgan savolga 37,1% murabbiy “tayyorlov qismida”, 60,1% murabbiy “asosiy qismida”, 2,8% murabbiy esa bu savolga “yakuniy qismida” degan javobni belgilashgan. Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va harakatli o'yinlardan foydalanish samarali degan fikrni bildirishgan. Koordinatsion qobiliyatlarni tayyorlov qismida rivojlantirish yaxshi samara beradi, bunga sabab tayyorlov qismida akrobatik mashqlar va maxsus chigal yozdi mashqlari qo'llaniladi deb fikr berishgan. Mashg'ulot jarayonining barcha qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish kerak deb hisoblaymiz.

O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qanday uslublar qo'llanilishi kerak deb hisoblaysiz (5-savol)? – deb berilgan savolimizga 36,4% murabbiy “takroriy”, 38,1% murabbiy “qat'iy tartiblashtirilgan”, qolgan 25,5% murabbiy esa bu savolga “oraliqli (tanaffusli)” degan javobni belgilashgan. Murabbiylarning ba'zilari bu savolimizga hamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan. Ba'zi mutaxassislar aylanma metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'lar edi deb fikr bildirishgan va musobaqa metodini ham afzallik tomonlari ko'p deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqorida keltirilgan amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga qo'shilamiz.

Hozirgi kunda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi (6-savol)? – degan savolga 38,7% murabbiy “yetarli emas”, 9,6% “yetarli”, shuningdek, 51,7% murabbiy bunga javoban “bor, lekin juda ham kam” deb ta'kidlashadi. Bu savolimizga ba'zi murabbiylar butun dunyo tanigan olimlar Berneshteyn va Lyax adabiyotlaridan ma'lumot olish kerak deb qo'shimcha qilishgan.

Biz koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli, ammo o'zbek tiliga tarjima qilingani kam deb hisoblaymiz.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanasiz (7-savol)? – deb berilgan savolga 39,4% murabbiy “takroriy”, 39,4% respondent “qat'iy tartiblashtirilgan”, 21,2% murabbiy bu savolga “oraliqli (tanaffusli)” degan javobni tanlashgan. Bu savolimizga ba'zi mutaxassislar barcha metodlardan foydalanib mashg'ulotni olib borish mumkin deb izoh berishgan. Shu bilan birgalikda “Aylanma” va “Musobaqa metodi”ni ham afzal taraflari ko'p deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqoridagi fikrlarni to'g'ri deb hisoblaymiz.

O'smir yoshdagi kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi (8-savol)? – degan savolga 19,3% murabbiy “ha”, 51,6% murabbiy “yo'q”, 29,1% mutaxassis esa “aniq bilmayman” degan javobni belgilashgan. Bundan tashqari bu savolimizga murabbiylar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning o'zi yangilik deb fikr bildirishgan. Ba'zi murabbiylar ilmiy metodikani rivojlantirish kerak degan fikrni aytib o'tishgan. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkin; tanlangan dissertatsiya mavzusi hozirgi kunda dolzarb ekanligini belgilab beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin? (9-savol) – deb berilgan savolga 50% murabbiy “sportda yuqori marralarga erisha olmaydi”, 9,4% murabbiy “mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi”, 40,6% murabbiy esa bu savolga “muvozanatni saqlay olmaydi” degan javobni belgilaganlar. Bundan tashqari ushbu savolimizga murabbiylar koordinatsion

qobiliyatlar rivojlanmagan sportchidan yaxshi natija kutish qiyin hamda kurash turlari sportchilarida texnika-taktika bilan birgalikda koordinatsion qobiliyat birgalikda mujassam bo'lishi sport yutuqlariga erishishda samarali vosita bo'la oladi degan fikrni berib o'tishgan.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin (10-savol)? – deb berilgan savolga 35,3% murabbiy “berilgan vositalarning to'g'ri bajarilganligiga qarab”, 32,3% murabbiy “muvozanatni saqlay olishiga qarab”, 32,3% murabbiy bu savolga “sportchining sport turiga moslashganligiga qarab” degan javobni berishgan. Bu savolimizga murabbiylar integral ko'rsatkichlar doimo aniq va yuqori darajada bajarish shart deb fikr bildirishgan. Yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan holda shunday xulosa qilish mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini maxsus (nazorat) testlari orqali ham aniqlash mumkin deb hisoblaymiz.

Koordinatsiya qobiliyatlari yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga biriktirish) o'zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat. Koordinatsiya qobiliyatlarining ko'rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish) va boshqalar hisoblanadi. Ular to'g'risida yangi harakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan harakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko'rsatkichlari (vaqt birligida) fazo va zo'r berish darajasi bo'yicha fikr yuritish mumkin.

Kurash turlari bo'yicha malakali sportchilar koordinatsion qobiliyatlarini samaradorligini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng

qo'llanuvchi mashqlar tizimlashtirildi. Mashg'ulot sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, ularning maxsus mashg'ulotlardan so'ng rivojlanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi. Mashg'ulotlarni ratsional almashtirish asosida sportchilarning TTT va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining turli yo'nalishdagi mashg'ulotlari tashkil etishning o'zaro bog'liqligi haqida ilk marotaba tajriba ko'rsatkichlari olindi.

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun yuqori malakali kurashchilarga bir kunda beriladigan bir necha turli koordinatsion yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifini chuqur o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishning mashqlar tizimini ishlab chiqish va kurash turlari bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda uning samaradorligiga erishish imkoniyatini beradi.

21.2. Kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot dasturining yo'nalishi

Adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnoma hamda ko'p yillik tajribaga ega murabbiylarning fikriga ko'ra, biz tomonimizdan sport takomillashuvi bosqichi kurashchilarning tayyorgarlik davri mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi hamda ushbu dastur asosida tajriba tadqiqot ishlari o'tkazildi. Dasturdan o'rin olgan maxsus mashqlar majmu'asi kurash gilamida raqib bilan bajariladi. Tayyorgarlik davridagi mashg'ulot dasturi uchun mo'ljallangan kurash gilamidagi mashqlar (21,2., 21,3., 21,4., 21,5., 21,6., 21,7., 21,8., 21,9., 21,10., 21,11., 21,12., 21,13 rasmlarda keltirilgan).

1-mashq. Dastlabki holat parter holatida raqibining belini ushlab va ikkala oyog'ini tashqariga qo'yib ko'tarib turish. Buyruq bo'lishi bilan hujumchi raqibini ko'tarishga harakat qiladi. Hujumni qabul qiluvchi raqibni ko'tarishga yo'l qo'ymasdan harakatlanadi. 21.2-Fotorasmda keltirilgan.

2-mashq. Dastlabki holat ikkala kurashchi ham bir xil, ya'ni raqibning uzoqdagi oyog'ining to'piq qismidan bir qo'l bilan ushlagan holda parter holatida turadi. Buyruq berilishi bilan kurashchilar raqibidan oldin yuqoriga chiqishga harakat qiladi. 21.3-Fotorasmda keltirilgan.

3-mashq. Dastlabki holat hujumni qabul qiluvchining oyog'i orasidan boshini kirg'azib, ikkala oyog'idan ushlab tizzaga turadi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Hujumni qabul qiluvchi shunga qarshilik ko'rsatadi. 21.3-Fotorasmda keltirilgan.

4-mashq. Dastlabki holat hujumni qabul qiluvchining oyog'i orasidan boshini kirg'azib, ikkala oyog'idan ushlab tizzaga turadi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Hujumni qabul qiluvchi shunga qarshilik ko'rsatadi. 21.4-Fotorasmda keltirilgan.

5-mashq. Dastlabki holat hujum qiluvchi, hujumni qabul qiluvchining bir oyog'ini yon tarafdan tizza qismidan ushlab turadi. Hujumni qabul qiluvchi raqibini yelkalariga qo'lini qo'yib himoyaga tayyor turadi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Hujumni qabul qiluvchi shunga qarshilik ko'rsatadi. 21.5-Fotorasmda keltirilgan.

6-mashq. Dastlabki holat hujum qiluvchi raqibining yon tarafidan turib bitta oyog'ini teskari ushlab turadi. Hujumni qabul qiluvchi tepa parter holatida turib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.6-Fotorasmda keltirilgan.

7-mashq. Dastlabki holat kurashchilar ikkalasi ham oyog'i uchida o'tirib, yelkalarini ushlagan holda turadi va buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.7-Fotorasmda keltirilgan.

8-mashq. Dastlabki holat kurashchilar bir oyoqda o'ng qo'li qo'ltig'i tagidan chap qo'li tashqaridan birlashtirib turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.8-Fotorasmda keltirilgan.

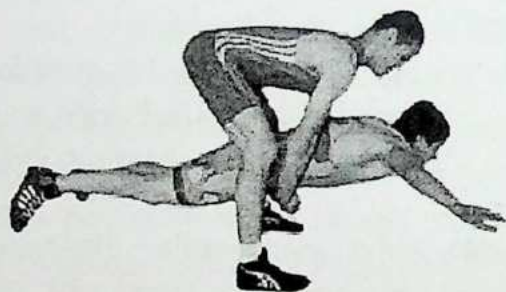
9-mashq. Dastlabki holat kurashchilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyog'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkaridan chirmashtirib, bir qo'li bilan bir qo'lini ushlab, ikkinchi qo'lini beliga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.9-Fotorasmda keltirilgan.

10-mashq. Dastlabki holat kurashchilar bir oyoqda turib, ikkinchi o'ng qo'li bilan bir-birining boshiga qo'lini qo'yib, buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.10-Fotorasmda keltirilgan.

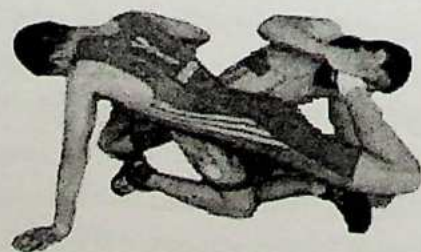
11-mashq. Dastlabki holat ikkala kurashchi ham bir xil, ya'ni raqibning teskari ushlash bilan o'ng qo'l ustidan chap qo'l pastdan bel qismidan ushlanadi. Gavda qismini to'g'ri ushlab tik turgan holatida turadi. Buyruq berilishi bilan kurashchilar raqibidan oldin yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.11-Fotorasmda keltirilgan.

12-mashq. Dastlabki holat kurashchilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyog'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkaridan chirmashtiradi va bir qo'li bilan bir qo'lini ushlab, ikkinchi qo'lini beliga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.12-Fotorasmda keltirilgan.

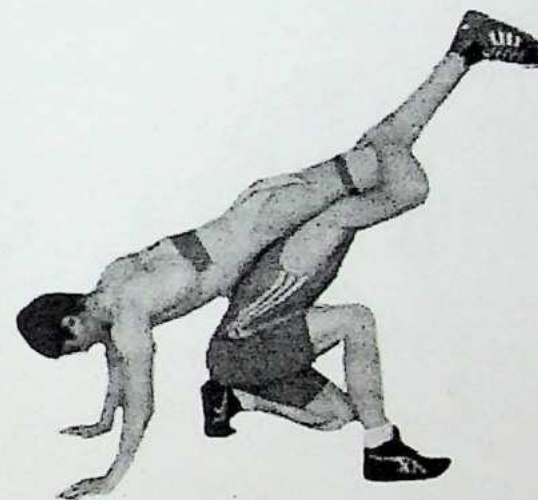
13-mashq. Dastlabki holat kurashchilar bir oyoqda o'ng qo'li qo'ltig'i tagidan chap qo'li tashqaridan birlashtirib turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi. 21.13-Fotorasmda keltirilgan (Erkin va yunon-rum kurashi misolida).



21.2-rasm



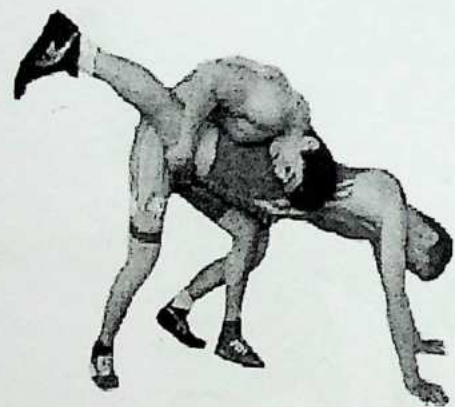
21.3-rasm



21.4-rasm



21.5-rasm



21.6-rasm



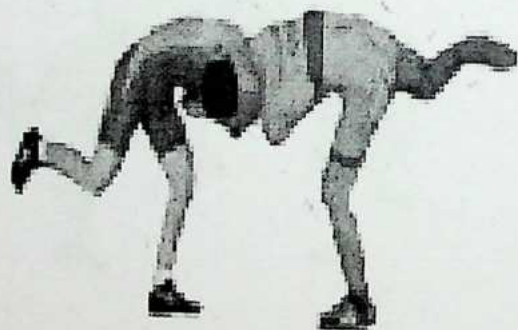
21.7-rasm



21.8-rasm



21.9-rasm



21.10-rasm



21.11-rasm



21.12-rasm



21.13-rasm

Kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi yaratildi va amaliyotga joriy qilindi. Quyidagi mashqlar majmuasi kurashchilarning musobaqa faoliyatida va mashg'ulot jarayonida koordinatsion qobiliyat va texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi deb hisoblaymiz.

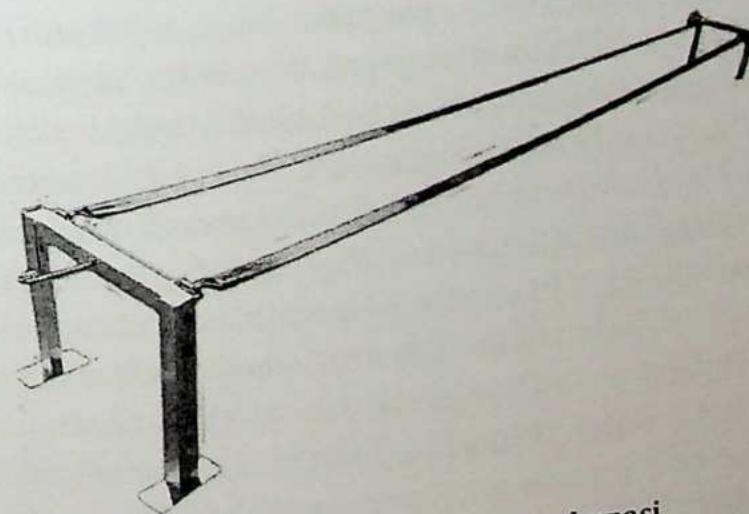
Bu mashqlar kurash zalida maxsus uskunarlar va trenajorlar bo'lmasa ham koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish orqali texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishda yordam beradi. Yuqoridagi keltirilgan kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi musobaqa faoliyatida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Murabbiylar ushbu majmuadan sport malakasi va yoshidan kelib chiqib yuklama me'yorini nazorat qilishi kerak bo'ladi.

21.3. "ZS" sport uskunasi tuzilishi va funksiyasi

Maxsus kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari bilan texnik-taktik harakatlarini bajarish muvofiqligini va darajasini aniqlash yuzasidan ilk bor biz tomonimizdan ixtiro etilgan va amaliyotga joriy qilingan "ZS" sport (Zafar-Sarvar) sport uskunasi kurash turlarida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlari bilan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga mo'ljallangan asosiy mashg'ulot vositasi hisoblanadi. Shuningdek, maxsus "ZS" sport uskunasi bo'yicha 001330-sonli "Mualliflik huquqi" hamda 2256375-raqamli "Muvofiqlik sertifikat" va UZ.AMT.07.MAI.790-sonli "Sanitariya epidemiologiya xulosasi" va boshqa hujjatlari o'rnatilgan tartibda olingan.

"ZS" sport uskunasi vazifasi:

Dastlab maxsus "ZS" sport uskunasi yaratishdan oldin respublikamizda va xorijda ishlab chiqilgan uskunalar va ularga doir ma'lumotlar ko'rib chiqildi. Kurash mutaxassislari, murabbiylari va sportchilar fikri o'rganildi va ular bilan tadqiqot yo'nalishidagi izlanishlar olib borildi hamda maxsus "ZS" uskunada kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari bilan texnik-taktik harakatlarni bajarish muvofiqligi bo'yicha ishlar amaliyotga joriy etildi. "ZS" sport uskunasi vazifasi maxsus mashqlar yordamida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va aniqlashga mo'ljallangan.



21.14-rasm. "ZS" sport uskunasi

21.4. "ZS" - sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar kompleks dasturi

Kurash turlaridagi sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va musobaqa qoidalarining o'zgarishini

e'tiborga olgan texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish doirasida 4 turdagi sinov-tajriba ishlari olib borildi. Jumladan, a) ilk bor maxsus "ZS" sport uskunasi yaratish asosida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari rivojlanganlik darajasi aniqlanadi. "ZS" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi yuqorida keltirilgan fikrlardan kelib chiqib, shuni aytish mumkin; Hamma sport turlaridagi kabi kurash turlarida ham koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Ilk bor ixtiro etilgan "ZS" sport uskunasini hozirgi kunda sport klublariga kerakli jihoz deb hisoblaymiz. Bunga o'xshash "BO'SU" (yarim sharsimon) sport anjomi mavjud. Lekin, bu uskunani yakkakurash sport turlariga oid maxsuslik darajasi kam deb hisoblaymiz. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradigan boshqa vositalar mavjuddir. Lekin bu uskuna barcha me'yoriy talablarga to'liq amal qiladi. Ushbu uskuna Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati; Chirchiq ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati; Bektemir tumani 1-son BO'SM va Milliy gvardiyaga qarashli sport kurashlari maktab internati bilan hamkorlikda tayyorlandi. Uskunada bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi 13 ta mashqdan iborat bo'lib, bu mashqlar 40 ga yaqin mashqlar orasidan aynan kurash sportchilariga musobaqa va mashg'ulot jarayonida samarali mashqlar bo'ladi deb o'ylaymiz. Uskunaning ustiga ilgaklari ilingan ustun tarafdin chiqiladi. Umumiy foydalanish maydoni 5,7 metrni tashkil qiladi. Uskunada koordinatsion qobiliyat va texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar saralab olingan va tajriba guruhida amaliyotga tatbiq etilgan.

1-mashq. Yuqori parter holatida oldinga yurish. Bu mashq kurashchilarning parter holatida koordinatsion qobiliyatini saqlashda yaxshi samara beradi.

2-mashq. Yuqori parter holatida orqaga yurish. Ushbu mashq ham yuqoridagi mashq kabi yaxshi samara berishiga yaqqol misol sportchining raqibi uni aylantirib to'ntarishida yutuq ballini bermasdan qarshilik ko'rsatish samaradorligini oshirib beradi.

3-mashq. Yuqori parter holatida yon tomonga yurish. Bu mashq bir muncha murakkab hisoblanib, erkin kurashchining musobaqa faoliyatida va mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlar hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida foydalanishsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

4-mashq. Qo'llarga tayangan holda chalqancha orqaga yurish. Quyidagi mashq sportchilarning ushlab holatida maxsus kiyimlari bo'lmagani uchun ham bir-birini his qilish orqali koordinatsion mashqni bajaradi.

5-mashq. Qo'llarga tayangan holda chalqancha yon tomonga yurish. Ushbu mashq kurashchilarning jismoniy holatini oshirishda yaxshi samara beradi.

6-mashq. Raqibni teskari ushlab oldinga va orqaga yurish. Bu maxsus mashqimizda kurashchilar mashq bajarayotgan sherigini xis qilishi hamda havoda turib, mashq bajarishi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda va namoyon bo'lishiga xizmat qiladi.

7-mashq. Raqibni teskari ushlab, yon tomonga yurish mashqi. Ushbu maxsus mashq ham sportchilarni raqibini his qilishida va tezkor qaror qabul qilishida yaxshi samara beradi.

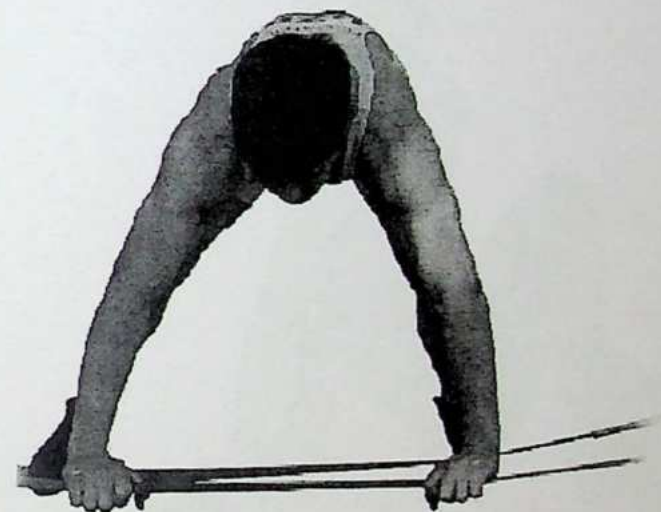
"ZS" – sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar



21.15-rasm: Yuqori parter holatida oldinga yurish



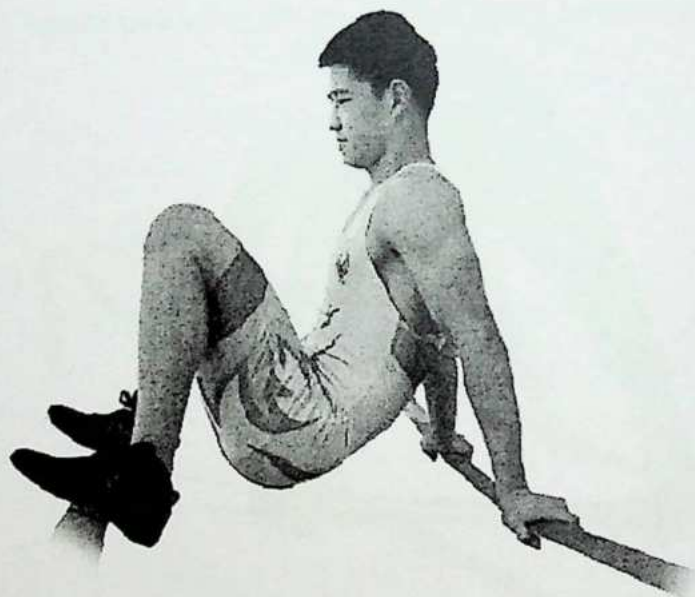
21.16-rasm: Yuqori parter holatida orqaga yurish



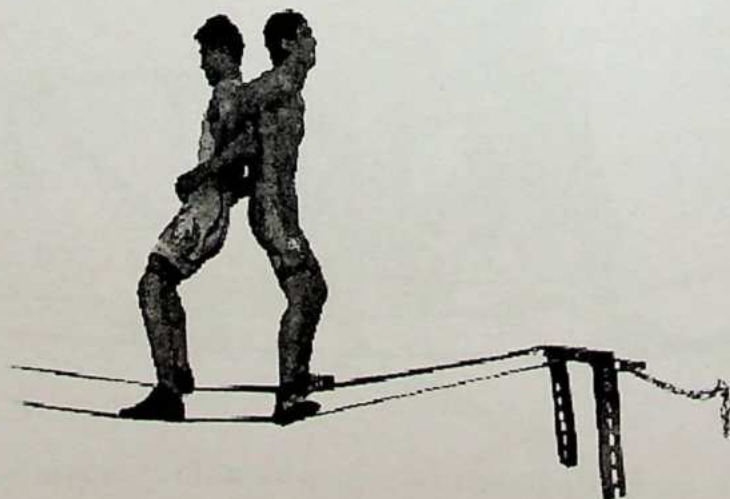
21.17-rasm: Yuqori parter holatida yon tomonga yurish



21.18-rasm: Qo'llarga tayangan holatda chalqancha orqaga yurish



21.19-rasm: Qo'llarga tayangan holatda chalqancha yon tomonga yurish



21.20-rasm: Raqibni teskari ushlab oldinga va orqaga yurish



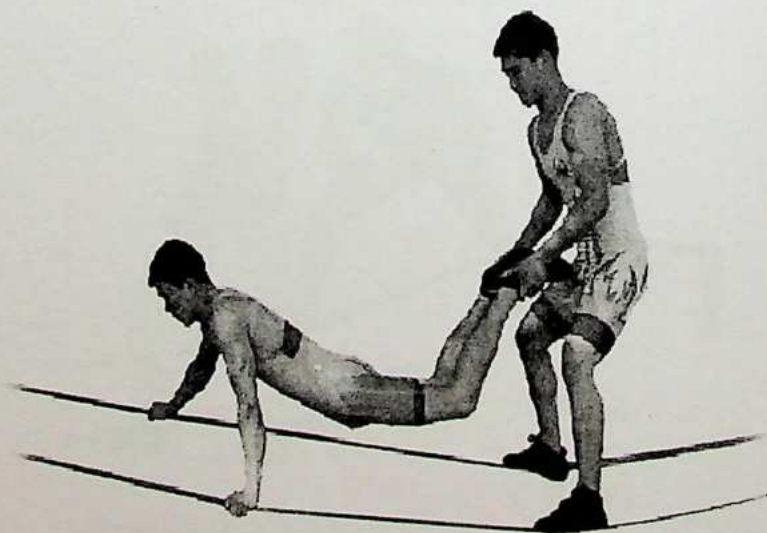
21.21-rasm: Raqibni teskari ushlab yon tomonga yurish



21.22-rasm: Oldinga tezlik bilan yurish



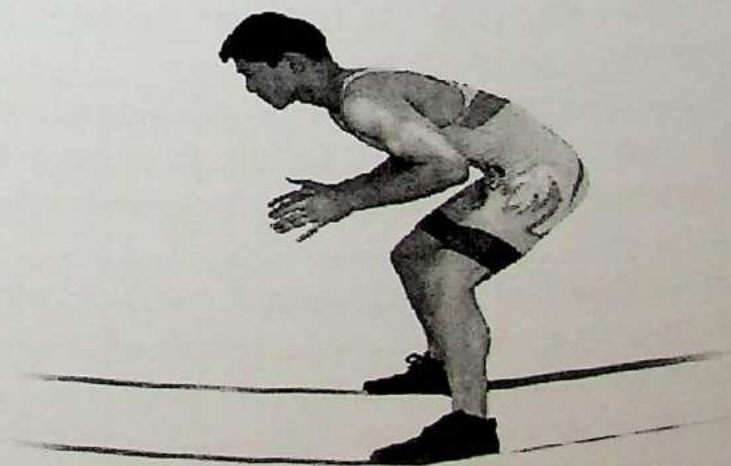
21.23-rasm: Orqaga tezlik bilan yurish



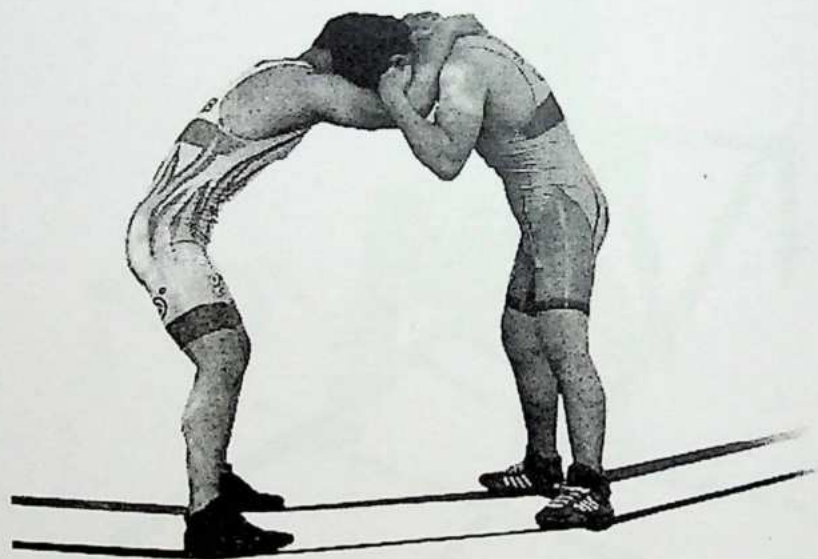
21.24-rasm: Oyoqlarni raqibga ushlatib qo'llarga tayangan holda yurish



21.25-rasm: Qo'llarga tayangan holatda chalqancha oldinga yurish



21.26-rasm: O'tirib turish (10 marta)



21.27-rasm: Raqibni muvozanatdan chiqarish

8-mashq. Oldinga tezlik bilan yurish. Ushbu maxsus mashqda sportchi kurashchilarda turadigan dastlabki kurash holatida bajaradi.

9-mashq. Orqaga tezlik bilan yurish. Bunda oldinga yurishga nisbatan bir muncha murakkabroq bo'ladi. Bajarishda oldinga yurish mashqidan vaqti orqa tomonga yurish mashqiga ko'proq vaqt ketadi.

10-mashq. Oyoqlarni raqibga ushlatib qo'llarga tayangan holda yurish mashqi. Bu mashqda sportchi raqibi bilan birga birini tushunib harakat qilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

11-mashq. Qo'llarga tayangan holda chalqancha oldinga yurish. Bu holatda kurashchi kutilmagan vaziyatlardan chiqib keta olish mahoratini oshiradi.

12-mashq. 10 marta o'tirib turish. Ushbu maxsus mashq kurash gilamida yoki oddiy joyda turib bajaradigandan ko'ra

birmuncha qiyinroq bo'lib, uskunada bajarish murakkab va foydaliroq hisoblanadi.

13-mashq. Raqibni muvozanatdan chiqarish. Bunda sportchi texnik-taktik harakatlar haqida o'ylayotganda kurashchi uskuna ustida turgani uchun koordinatsion qobiliyat barcha sifatlarni bir paytda muvofiqlashtirishiga yana bir karra ishonch hosil qilish mumkin. Yuqorida keltirilgan fotorasmlardan ko'rinib turibdiki "ZS" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi kurash turlarida sportchilarning mashg'ulot jarayoniga maksimal darajada yo'naltirilgan.

21.5. Kurash turlarining tayyorgarlik va tiklanish darajasini nazorat qilish

Yuqori darajadagi kuch chidamliligini kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining xarakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Malakali kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida "MI bend-5" gadgetini qo'llash asosida sportchilarning funksional xolati nazorat qilindi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq, vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi xarakatlar va amallarni xar xil kuchlanishlar bilan xamda gavdaning turli xolatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli xamma mushak guruhlar 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. Sportchi 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 xolda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi: -mashq shiddati; -mashq davomiyligi; -takrorlash soni; -dam olish oraligi davomiyligi; -dam olish xususiyati. Bajarilayotgan mashq energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust. Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 soniyadan 4-5 daqiqagacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bogliq. Anaerob-alaktat rejimdagi mashklar davomiyligi 3-8 soniyaga, anaerob-glikolitik rejimda 20 soniyadan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimda - 3 daqiqadan va ko'proqqa teng. Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini kupaytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi. Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz

mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovida 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 oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat: - tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, sekinlashadi; «turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik); - tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali uzgarishi kuzatiladi. Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda xar bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oraligini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi. Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraligini 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 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.

Tashqi ko'rsatkichlar - murabbiy bilan sportchining mo'ljal olishi uchun qo'l keladi, ya'ni ayrim mashg'ulotlar va mashqlarda yuklama jarayonlarining miqdoriy parametrlarini belgilab

beradi. Bu ko'rsatkichlardan yuklama ishini rejalashtirish va hisobga olish chog'ida foydalaniladi.

Ichki ko'rsatkichlar (organizmdagi funksional o'zgarishlar ko'rsatkichi) mashg'ulot yuklamalari tavsifi ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlar dinamikasini obyektiv baholash imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamasining kattaligi mashq shiddati va hajmining hosilasi hisoblanadi.

Shu bilan bir vaqtda yuklamalar parametrlarining ortib borishi shunday bir chegaraga qadar sodir bo'lib borishi mumkinki, shundan keyin ham shiddatning oshirilishi hajmning kamaytirilishiga olib keladi va aksincha bo'ladi.

Hajm – yuklamaning davom etadigan ta'sir vaqti va muayyan bir vaqt bo'lganda bajarilgan ish miqdori ekani yoki mashqlar, mashg'ulotlar, sikllar, bosqichlar va hokazolarning yig'indisi.

Shiddat – bajarilayotgan mashqning har bir daqiqasida mashqga sarf qilinayotgan kuch – g'ayrat, zo'riqish hamda yuklamalar ta'sir kuchining kattaligi (tezlik, takrorlash soni va boshqa shunga o'xshashlar).

Mashg'ulotning bir oylik sikli mobaynida shtangada bir bajariladigan yuklamaning umumiy hajmini «shiddat zonalari bo'yicha» taqsimlab chiqish namunasi. (Shtangani ko'tarish soni jamlangandan keyingi ko'rsatkichlar bo'yicha).

A – statistik normal holga muvofiq keladigan taqsimlash;

B – oshirilgan shiddat zonasiga o'tilishi;

V – intensivlik polangan zonasiga o'tilishi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, yuklamalarning asosiy hajmi ko'pincha 60 – 80 % shiddatga to'g'ri keladi.

Yuklamalarning sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'siri faqat tashqi parametrlardagi (hajm va shiddat) o'zgarishlar (organizmning hayotni ta'minlab turadigan tizimlar)gagina

bog'liq bo'lib qolmasdan, shu bilan birga bajariladigan mashqlar murakkabligini muvofiqlashtirishga hamda ulardagi ruhiy zo'riqishga (ko'p hollarda hayajonlanishga) ham bog'liq bo'ladi.

Amaliy tajribada yuklamalar murakkabligiga baho berishning ba'zi bir usullaridan foydalaniladi. Yuklamalar o'rtasidagi dam olishning ahamiyati. Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni ham o'z ichiga oladi. Muayyan dam olish qonuniyatlariga rioya qilgan holda dam olish mashg'ulotning tashkiliy tarkibiga aylanadi. Haddan tashqari qisqa muddat dam olish yoki keragidan ortiqroq uzoq vaqt dam olish mashg'ulot tuzilishini izdan chiqaradi, mashg'ulotning asosiy tarkibidan qayta mashq qilishga yoki mashg'ulotning besamara o'tishiga sabab bo'ladigan bir omilga aylanadi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Malakali kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga joriy qilinishi, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilishi bo'yicha aniq ma'lumot olishga imkon beradi.

2. Tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari bilan birgalikda texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda va uni bajarish muvofiqligi va darajasini aniqlashda maxsus «ZS» sport uskunasi o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida foydalanish yuqori samara beradi.

3. Kurash turlarida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligini aniqlash bo'yicha

maxsus mashqlar majmuasini (bellashuv davomida kurashchilar qarama-qarshi turgan holda, ularning ko'zlarini mato bilan bog'lab, bajarilgan texnik-taktik usullarni) nafaqat kurash turlarida, balki paralimpiya sportchilarining tayyorgarligida ham qo'llash mumkin.

4. Kurash turlarida kurashchilarning haftalik sikl mashg'ulotlari rejasida kurash gilami va «ZS» sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ijobiy samara beradi va ularning musobaqa faoliyati natijaviyligini oshirish imkonini beradi.

5. Erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan «ZS» sport uskunasi bilan birgalikda kurash gilamida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga doir kurashchilarning maxsus mashqlari majmuasini harbiylarning maxsus jismoniy tayyorgarligida va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llash mumkin

ZS SPORT USKUNASINING ME'YORIY HUJJATLARI

Агентство по интеллектуальной собственности
Республики Узбекистан
Государственное унитарное предприятие

Учебный центр по переподготовке и повышению квалификации
кадров в сфере интеллектуальной собственности

IP-CENTRUM

СВИДЕТЕЛЬСТВО

№ 001330

о депонировании объектов авторского права

Настоящим удостоверяется факт предоставления на депонирование объекта авторского права – *графическое произведение: эскизы и чертежи* под названием «ZS» (Зафар, Сарвар - спорт ускунаси) авторами, которого по заявлению являются *Адилов Сарвар Кахрамонович (50%), Бакиев Зафар Абдушукурович (50%)*.

По заявлению *авторов*, права на данный объект авторского права принадлежат исключительно вышеуказанным лицам.

Адилов Сарвар Кахрамонович, Бакиев Зафар Абдушукурович свидетельствуют, что при создании вышеназванного объекта авторского права не были нарушены права третьих лиц.

Запись в Реестре за № 001330 от «07» мая 2019 года имеется.



Директор

М.С. Мансуров

НАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Орган по сертификации продукции при ГП "Чирчикский центр испытаний и сертификации"
Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Д. Менделеева, 5а тел. 7153582, № UZ-AMT.06.MAJ.316
(Импортёры: Служба по сертификации, адрес: № 9 Т.С. 0001001)

№ 2256375

СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ



Зарегистрирован в Государственном реестре
" 14 " июня 20 19 г.
№ UZ-SMT 01 316 2456324
Действителен до " 14 " июня 20 20 г.
Код ТН ВЭД (определенный)

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта
(производитель, фирма, страна-изготовитель)
Настоящий сертификат удостоверяет, что идентифицированная должным образом продукция:
Спортивный инвентарь «Балансировочная стойка» торговой марки «ZS», 1 комплект.

(Импортёр или серийное производство) (аккредитованное лицо, код, марка)
соответствует требованиям нормативной документации:
Техническое задание, СанПиН 5193-06 Руз
Схема сертификации: 1 схема
Заявитель (изготовитель, продавец) ADILOV SARVAR KAXRAMONOVICH, паспорт AA 8810820,
г. Ташкент, Мирзо-Улугбекский р-н, массив Ялпоян, дом 107, кв 57.

Сертификат выдан на основании (марка)
а) для целей Санитарно-гигиеническое заключение № 15/8912 от 06.06.2019 г.,
выданное ЦГСЗН Кибрайского района, Ташкентской области
Акт идентификации и отбора образцов продукции ОС при ГП "ЧЦИС" от 29.05.2019 г.

б) испытания образцов Прот. № 2598 от 12.06.2019 г. АСИЛ спортивных снарядов, инвентаря,
оборудования и физико-механических испытаний ГП "РЦИС" № UZ-AMT.07.MAJ.593
Прот. № 01/19/170-Д от 06.06.2019 г. РИЛ ИЯФ АН РУз № UZ-AMT.07.MAJ.790

в) акта проверки производства Не предусмотрен схемой сертификации.
Инспекционный контроль осуществляет Не предусмотрен схемой сертификации.
с периодичностью.

Особые отметки: Продукция не предназначена для реализации. Сертификат соответствия распространяется
на опытный образец, предназначенный для научной работы.
Сертификат соответствия действителен при соблюдении условий эксплуатации и хранения.
Знак соответствия предоставляется: Не предоставляется

Примечание: Копии сертификата и/или копии сертификата действительны только в случае сохранения ветою оригинал по сертификации или
копии.

Руководитель органа
по сертификации

Экземпляр



Ю.Н. Прикупсов

(подпись)

Н.Ш. Атабеков

(подпись)

УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
СОГЛИКНИ САКЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ КИБРАЙ
ТУМАНИ ДАВЛАТ САНИТАРИЯ
ЭПИДЕМИОЛОГИЯ НАЗОРАТ
МАРКАЗИ



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI QIBRAY
TUMANI DAVLAT SANITARIYA
EPIDEMIOLOGIYA NAZORATI
MARKAZI

702130, Toshkent viloyati Qibray tuman Sadoqat ko'chasi 43 uy. Tel: 61-359, 289-35-43

Tosh vil. G'aznachilik bosh. r-s 234020003001100001010 Ipoteka bank ATB Tosh vil. filiali MFO 00014
INN-201122919 Qibray tuman DSENM I/s 401421860272487950100054003 INN-200607020 OKONX-91531

№ 15/8912
" 8 " 06 2019 йил

Ректору
Узбекский Государственный Университет
Физической Культуры и Спорта
М.Р. Болтабеву

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее заключение выдано «Узбекский Государственный Университет
Физической Культуры и Спорта»
юридический адрес: Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсмены, 19.

1. Спортивный Инвентарь Балансировочная Стойка Торговой Марки "ZS"
2. Согласно радиологических исследований: протокол дозиметрического
исследования № 01/19/170-Д от 06.06.2019 (РИЛ ИЯФ АН РУз: Свидетельство
об аккредитации № UZ-AMT.07.MAJ.790 от 05.07.2017г) соответствует
требованию СанПиН 5193-06.

Необходимые условия использования, хранения, транспортировки и меры
безопасности при выполнении санитарных норм и правил при производстве.



Б.Ш.Бекназаров

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ИСПЫТАНИЙ И СЕРТИФИКАЦИИ

«Утверждаю»
начальник специализированной
испытательной лаборатории спортивных
снарядов, инвентаря, оборудования и
фитинго-механических испытаний
ГП «Республиканский центр
испытаний и сертификации»
Ш.Ш. Самаритдинов,
2019 г.

ПРОТОКОЛ ИСПЫТАНИЙ (ИЗМЕРЕНИЙ) № 2598

Аккредитованная специализированная испытательная лаборатория спортивных снарядов, инвентаря, оборудования и физико-механических испытаний ГП «Республиканский центр испытаний и сертификации». Свидетельство об аккредитации
UZ.AMT.07.MAI.593 от 30.05.2017 года. Адрес: г. Ташкент М.Узбекский р-н, ул. «Равнок-16».

Наименование заказчика: ЧЛ АДІЛОВ САРВАР КАХРАМОНОВИЧ

Обозначение и данные маркировки объекта испытаний: Балансировочная стойка торговой марки «ZS» отобразившие по акту отбора образцов от 29.05.2019 года, специалистом ОС ГП «Чирчик ЦИС» Н.Атабековым (рег. № 2512 от 30.05.2019 г.).

Вид испытаний: сертификационные испытания

Нормативный документ на объект испытаний: Технические задания производителя

Нормативный документ на методы испытаний: ГОСТ 9.032, ГОСТ 3242, ОСТ ДСТУ 1164-2008

Условия проведения испытаний: температура 18-21 °С, относительная влажность 65-70 %

Результаты проведенных испытаний:

стр. 1 из 2

№ п.п.	Наименование параметров	Значения		Соответствие параметрам Технический заданий
		По ПД	Фактический	
1	Общая длина инвентаря (от угла стойки до угла другой стойки), мм - Ширина ремня, мм - Длина ремня, мм - Длина посадочной части ремня активной стойки, мм - Ширина посадочной части ремня активной стойки, мм - Расстояние между ремнями, мм - Устойчивающая высота перекладины, мм - Ширина стойки, мм - Длина стойки, мм - Длина/ширина лапки стойки	9800±50 75±0,1 9500±50,0 100±0,1 20±0,1 480±100 500±50 60±5,0 720±50,0 200/40±1,0	9830 75 9525 100 20 486 495 62 715 200/40	Соответствует п. 1.2.1 таб.1
2	Масса инвентаря должна быть не более	27±1,0kg	24,6	Соответствует п. 1.2.2
3	Поверхность стойки	должна быть гладкой, отполированной, без вытиги, трещины и следов коррозии	Поверхность стойки гладкой, отполированной, без вытиги, трещины и следов коррозии	Соответствует п. 1.2.3
4	На видимых поверхностях металлических деталей	не допускаются трещины, выгины, закосы, следы коррозии и другие дефекты, ухудшающие внешний вид инвентаря. Острые кромок должны быть притуплены. В местах сгиба допускаются несущественные следы от инструмента	Дефекты отсутствуют	Соответствует п. 1.2.4
5	Сварные соединения	не допускаются непровары, прожоги, трещины. Сварные швы должны быть зачищены	Не обнаружены	Соответствует п. 1.2.5

стр. 2 из 2

6	Ремня	должна быть чистой, без заусенцев	Ремни чистые и без заусенцев	Соответствует п. 1.2.6
7	Качество лакокрасочных покрытий металлических поверхностей	должно соответствовать V классу по ГОСТ 9.032	Требования обеспечены	Соответствует п. 1.2.7
8	Ремни инвентаря	Должны быть упрямими. Прочность ремня при статической нагрузке (2500±50) Н, приложенной в середине ремня на участке длиной 490мм, не более 220мм	При нагрузке 2550 Н прорыв составил 190 мм	Соответствует п. 1.2.10
9	Повреждения и остаточная деформация после снятия нагрузки	не допускается	Не обнаружено	Соответствует п. 1.2.11
10	Прочность изделия ремня на кожу и растяжки под действием статической нагрузки	не менее 4000Н	Выдержал без повреждений	Соответствует п. 1.2.12

Примечание: протокол распространяется только на образцы, подвергнутые испытаниям

Дата проведения испытаний: с 30.05.2019 года по 12.06.2019 года.

Дата оформления протокола: 12.06.2019 года.

Специалисты лаборатории ГП «РЦИС»

Самаритдинов Ш.Ш.

Аллаева А.А.

SHARTLI BELGILAR

- ✦ PQ – Prezident qarorlari
- ✦ PF – Prezident farmonlari
- ✦ HAA – Havaskor atletika assotsiatsiyasi
- ✦ JKF – Jahon kurash Federatsiyasi
- ✦ FILA – Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi
- ✦ UWW – United World Wrestling
- ✦ MJT – Maxsus jismoniy tayyorgarlik
- ✦ UMMS – Uzoq muddatli mashg'ulot samarasi
- ✦ UJT – Umumiy jismoniy tayyorgarlik
- ✦ TTT – Texnik taktik tayyorgarlik
- ✦ MJTTT – Maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik
- ✦ TTH – Texnik-taktik tayyorgarlik
- ✦ MHH – Murakkab hujum harakati
- ✦ YuQT – Yurak qisqarish tezligi
- ✦ RBM – Ruhiy boshqarish mashg'uloti
- ✦ RMM – Ruhiy mushak mashg'uloti
- ✦ AM – Autogen mashg'ulot
- ✦ URM – Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
- ✦ MTM – Maxsus tayyorgarlik mashqlari
- ✦ TT – Tik turish
- ✦ P – Parter
- ✦ O'MI – O'quv- mashg'ulot ishi
- ✦ TTM – Texnik-taktik mahurat
- ✦ O'TM – O'quv-mashg'ulot bellashuvi
- ✦ KMIQ – Kislородni maksimal iste'mol qilish
- ✦ BO'SM – Bolalar-o'smirlar sport maktablari
- ✦ IBO'OO'M – Ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktabi
- ✦ SIMI – Sportga ixtisoslashgan maktab internati
- ✦ OSMM – Oliy sport mahorati maktablari

GLOSSARIY

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

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

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

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

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Mashg'ulot faoliyati - mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Erkin kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

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

Mashg'ulot yuklamasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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

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

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

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

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

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

Past tik turish - Erkin kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

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

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aylanib - Erkin kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.

2. Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T., 2016.

3. Abdullayev Sh.A. Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish. O'quv qo'llanma. T., Lesson press, 2017.

4. Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. T., Fan, 2019.

5. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М., ФиС, 2016.

6. Атаев А.К. Кураш. Т., 1987.

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.

8. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.

9. Bakiev Z.A. Erkin kurash. T., 2011.

10. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент, Лидер Пресс, 2011.

11. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. T., 2020.

12. Bayturaev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.

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

14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1985.

15. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.

16. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., 1977.

17. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.

18. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.

19. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1998.

20. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М., СпортАкадем-Пресс, 2002.

21. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защищать диссертацию. СПб., Питер, 2003.

22. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.

23. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983.

24. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

25. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.

26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.

27. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.

28. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Darslik. Т., 2009.

29. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.

30. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.

31. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. М., ФСБР, 1997.

32. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997.

33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.

35. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013.

36. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.

37. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания. Под ред. М.Мухитдинова. Т., ВАК РУз, 2003.

38. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.

39. Nurshin J.M., Taymuratov A.R., Shokirjonov A.Sh. O'zbekcha milliy sport kurash usullari. Т., 1987.

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

41. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой, М., 1982.

42. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.

43. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

44. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Т., 2009.

45. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс, 2001.
46. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М.Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.
47. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова. М., 1978.
48. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
49. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуратов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.
50. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratni oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. T, 2018.
51. Tastanov N.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T., 2017.
52. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
53. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Ашмарина Б.А. М., 1979.
54. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
55. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. М., 1984.
56. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.
57. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987
58. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980

59. Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. М., 1977.
60. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
61. Beasley S. Hendrix. Wrestle to Win. Be Smart Be Ready 2012y.
62. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwando, and Lots, More. 2009.
63. Jim Gallagher. The Composite Guide to Wrestling. 2010.
64. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA, 2013.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	8
1.1. Qadimiy kurash	8
1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash	9
1.3. Erkin kurash qoidalari.....	13
1.4. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi.....	15
1.5. O'zbekistonda erkin kurash	16
II BOB. ERKIN KURASH SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI	24
2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.....	24
2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari	28
2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari	30
2.4. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari..	32
2.5. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari.....	34
2.6. Erkin kurashchining taktik harakatlari.....	36
III BOB. ERKIN KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA.....	39
3.1. Erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik.....	39
3.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	42
3.3. Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	45
IV BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA	49
4.1. Taktik tayyorgarlik	49
4.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	54

4.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	56
4.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	70
V BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.....	74
5.1. Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari.....	74
5.2. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni.....	74
5.3. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari	75
5.4. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari	76
5.5. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari	80
5.6. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi.....	81
5.7. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash.....	82
5.8. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi	83
5.9. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi.....	85
5.10. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi	88
5.11. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar	89
5.12. Chidamlilikni rivojlantirish	90
5.13. Chidamlilik turlarining tasnifi	91
5.14. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari.....	92
5.15. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsif-nomasi.....	93
5.16. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash	95
5.17. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.....	97
5.18. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik.....	101
5.19. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	120

5.20. Erkin kurashda jismoniy mashqlar	127
VI BOB. ERKIN KURASHDA O'RGATISH USHLUBLARI....	129
6.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari	129
6.2. O'qitish tamoyillari	130
6.3. O'qitishning ilmiylik tamoyili	132
6.4. O'qitishning yengillik tamoyili	133
6.5. O'qitishning muntazamlilik tamoyili	134
6.6. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili	135
6.7. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili	136
6.8. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili	138
6.9. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili	139
6.10. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili	141
6.11. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili	142
6.12. O'qitish ushlublari	143
6.13. O'qitish bosqichlari	145
6.14. Dastlabki o'rganish bosqichi	145
6.15. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi	146
6.16. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi	147
VII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA REJALASH- TIRISH TURLARI.....	149
7.1. Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari....	149
7.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	153
7.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	155
7.4. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish	156
7.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli	158
7.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	160

7.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish	163
VIII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI	166
8.1. Erkin kurashchilar uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari ..	166
8.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari ..	170
8.3. Yosh erkin kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish	172
8.4. Erkin kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi	174
8.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar	179
8.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi	180
8.7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	181
8.8. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	183
8.9. Sport takomillashuvi bosqichi	185
8.10. Oliy sport mahorati bosqichi	187
IX BOB. O'QITUVCHI-MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	190
9.1. Sport kurashi murabbiyining kasb-pedagogik faoliyati9	190
9.2. Psixologik tayyorgarlik	192
9.2.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik	192
9.2.2. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash ..	193
9.2.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik	197
9.2.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat....	198
X BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA MODELLASH- TIRISH.....	205
10.1. Sportda modellashtirish	205
10.2. Tayyorgarlik modellari	211

10.3. Mahorat modeli.....	212
10.4. Ruhiy tayyorgarlik.....	213
10.5. Bellashuv faoliyatining modellari.....	213
10.6. Morfofunktsional model.....	216
10.7. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi.....	217
10.8. Modellashtirish usullari.....	217
10.9. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash..	220
10.10. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi).....	224

XI BOB. ERKIN KURASHDA MASHG'ULOT YUKLAMALARI-NING SHIDDATINI ANIQLASH USHLUBLARI..... 229

11.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish.....	229
11.2. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.....	232
11.3. Yuklama hajmi.....	234
11.4. Kurash turlarida kurashchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish.....	235

XII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TIKLANISH VOSITALARI..... 261

12.1. Erkin kurashchilar mashg'uloti jarayonida tiklanish vositalarini qo'llash.....	261
12.2. Tiklanishning pedagogik vositalari.....	261
12.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.....	262
12.4. Farmakologik vositalar.....	263
12.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.....	264
12.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.....	265
12.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida.....	268
12.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.....	268

XIII BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI..... 275

13.1. Musobaqalar to'g'risida tushuncha.....	275
13.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari.....	279
13.3. Musobaqalarni boshqarish.....	279
13.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar.....	279
13.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.....	280
13.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.....	280
13.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari..	280
13.8. G'oliblarni taqdirlash.....	280
13.9. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar.....	281
13.10. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.....	281
13.11. Musobaqa nizomi.....	284
13.12. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash.....	285
13.13. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi.....	286
13.14. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi.....	288
13.15. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar.....	289

XIV BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA SPORT MAKTAB-LARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USHLUBLARI..... 294

14.1. Sport maktablarida erkin kurashchilarni tayyorlash-ning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.....	294
14.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	295

XV BOB. O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ININI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH..... 304

15.1. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish zaruriyati....	304
15.2. O'quv-mashg'ulot yig'inini tayyorlash.....	305
15.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish.....	307
15.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.....	309

XVI BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USHLUBLARI 316

16.1. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida	316
16.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar	319
16.3. Terma jamoaga saralash	322
16.4. Sport natijasi	323
16.5. Texnik-taktik mahorat darajasi	324
XVII BOB. ERKIN KURASH MUSOBAQA FAOLIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH	328
17.1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi	328
17.2. Erkin kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar	330
17.3. Erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari	333
17.4. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar	335
XVIII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA ILMIY ISHLAR TO'G'RSIDA TUSHUNCHALAR	340
18.1. Erkin kurash sport turida ilmiy ishlarning ahamiyati	340
18.2. Dars konspekti	342
18.3. Pulsometriya	344
18.4. Xronometriya	347
18.5. Ilmiy ishlardagi ko'rsatkichlarni taqqoslash tuzilmasi	348
18.6. Nazorat testlari	349
XIX BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA OLIB BORILADIGAN ILMIY-TADQIQOT ISHLARI	355
19.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish	355
19.2. Erkin kurash uslubiyati fani mohiyatini aniqlash	356

19.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari	357
19.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari	358
19.5. Erkin kurash sport turidagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar	359
19.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarini	361
19.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi	362
19.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari	364
19.9. Tadqiqot mavzusini tanlash	365
19.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish	368
19.11. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash	370
19.12. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish	374
19.13. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish	375
XX BOB. ERKIN KURASH ZAMONAVIY TADQIQOT USHLARI	379
20.1. Erkin kurashda zamonaviy tadqiqot ushlari	379
20.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari	379
20.2.1. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari	379
20.2.2. Ilmiy bilish tamoyillari	384
XXI BOB. KURASH TURLARIDA SPORTCHILARINING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN MASHG'ULOT JARAYONINING TUZILISHI	391
21.1. Malakali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari	391
21.2. Kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot dasturining yo'nalishi	397
21.3. "ZS" sport uskunasi tuzilishi va funksiyasi	405

21.4. "ZS" sport uskunasi	bajariladigan maxsus mashqlar	
kompleks dasturi.....		407
21.5. Kurash turlarining	tayyorgarlik va tiklanish darajasini	
nazorat qilish.....		417
SHARTLI BELGILAR.....		428
GLOSSARIY.....		429
ADABIYOTLAR RO'YXATI:.....		437
MUNDARIJA		442

QAYDLAR UCHUN

S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, I.Z. Usmonova

ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

Darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 25.1. Nashr hisob t 25.7.

Adadi 20 dona. 68-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-728-65-5



9 789910 728655 >