



F.I. Bobomurodov

KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

2024

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI RIVOJLANTIRISH
VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

BOBOMURODOV FERUZ ISMOILJONOVICH

KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'QUV QO'LLANMA

Toshkent
“BEHZODBEK PRINT”
2024

UO'K: 796.850

KBK: 75.715.8

B 72

F.I.Bobomurodov. Kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma.—Toshkent.: “Behzodbek Print” nashriyoti. 2024. - 144 bet.

Respublikamizda kurash sporti dunyo bilan yuzma-yuz bo'ldi. Zero, bu yuksalishimizda xalqimizning nomdor kurashchilari yana bir bor kashf etildi.

Tadqiqotchi F.I.Bobomurodovning ushbu “Kurash nazariyasi va uslubiyati” o'quv qo'llanmasida ana shu qadimiy va hamisha navqiron sport turining o'ziga xos jihatlari haqida fikr yuritilgan.

O'quv qo'llanma kurash bilan shug'ullanuvchilar va keng jamoatchilikka mo'ljallangan.

Muallif: **F.I.Bobomurodov**, p.f.b.f.d. (PhD) dotsent, O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası.

Taqrizchilar: **N.A.Chorshamiyev** - Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri., p.f.b.f.d. (PhD) dotsent.v.b.

A.R. Abdulaxatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri, (PhD), dotsent

ISBN: 978-9910-8869-6-6

O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2024 yil 22 noyabrdagi buyrug'i asosida F.I.Bobomurodov tomonidan 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yonalishi (mutaxassisligi) talabalari uchun tavsiya etilgan “Kurash nazariyasi va uslubiyati” nomli o'quv qo'llanmasi chop etilishiga ruxsat berilgan.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

JTSITI

GUVOHNOMA

O'QUV ADABIYOTINING NASHR GUVOHNOMASI

O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktorining 2024-yil "22" - noyabrda "51" -sonli
buyrug'iga asosan

F.I. Bobomurodov

_____ tomonidan

61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

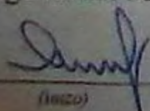
ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) talabalari uchun tavsiya
etilgan

Kurash nazariyasi va uslubiyati

nomli O'quv qo'llanma ga

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda
chop etishga ruxsat berildi.

Direktor



M. Mirjamolov



Ro'yxatga olish raqami

O'Q-0063



KIRISH

XXI asrga kelib, jahon sportining maqsad va vazifalari, samaradorlik mezonlari bilan bir-biridan ajralib turuvchi yangi sport turlari shakllandi va ular alohida bo'lib rivojlana boshladi. Bular qatoriga milliy kurash sport turi ham aks topgan va butun dunyoda keng ommalashib bormoqda. Shu asosida milliy kurash sport turimizning olimpiya sport turlari tarkibiga kirishi yo'lida jahon miqiyosida targ'ib qilinishi, xalqaro sport maydonida o'zining jozibador bellashuvi, musobaqa qoidalari bilan munosib o'rin egallamoqda. Milliy kurashni mamlakatimizda olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha olib borilayotgan chora tadbirlar, yuqori malakali, istiqbolli kurashchilarni tayyorlashda sportchilarni morfo-funksional qobiliyatlarini, texnik-taktik harakatlarini aniq va xatosiz bajarish uchun mashg'ulot jarayonida kurashchilarning axborotli fiziologik ko'rsatkichlarini hisobga olish talab etiladi.

Dunyoda, olimlar tomonidan milliy kurash mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda kurashchilarni tana tuzilishi va usulni bajarishdagi texnik harakatlarni biomexanik tahlili qilinmagan. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, ularning organizmini morfofunksional ko'rsatkichlariga mos vositalar va uslublarni qo'llash, mashg'ulotda dasturlarini tuzishda biomexanik yondashuv asosida takomillashtirilgan klassifikatsiyadan foydalanib jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini tashkil etish kabi masalalar dolzarb bo'lib kelmoqda.

Prezidentimizning 2020-yil 4-noyabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari

to'g'risida"dagi PQ-4881-sonli qarori asosida sportning kurash turi o'quv-tarbiya jarayonini yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan to'liq ta'minlanish dolzarb vazifalar qatoriga kiritilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommaviylashtirish katta e'tibor qaratilmoqda. Milliy kurashchilarimiz yuqori natijalarga erishishi, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali va kafolatli mashg'ulot jarayonini yaratish muhim. Milliy kurash sport turi, bellashuv jarayonida yuzaga keladigan tez o'zgaruvchan sharoitlar, raqib bilan faol to'qnashuv natijasida paydo bo'ladigan chalg'ituvchi harakatlar bilan ifodalanuvchi turli-tuman harakat malakalariga egadir.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya universiteti va pedagogika institutlarining jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u magistrant, ilmiy izlanuvchi xodimlar, trenerlar, sportchilar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yordamchi qo'llanma bo'la oladi.

I BOB. O'ZBEK MILLIY KURASHI MASHG'ULOTLARINI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA ASOSIDA TASHKIL QILINISHINING AHAMIYATI

1.1. Milliy kurashi mashg'ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkil qilinish

Mustaqillik yillarida o'zbek milliy kurashi bo'yicha yirik musobaqalar o'tkazilmoqda. Milliy kurash maktab dasturiga kiritilgan. Milliy kurash texnik-taktik usullari ham yoshlarga sinf dars tarzida o'rgatiladi.

Keyingi yillar mamlakatimizda milliy kurashning o'quv jarayonida texnik-taktik samaradorlikka erishish yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlarning asosini jahon ta'limi mazmunini o'rganish, ilg'or tajribalarni ommalashtirish kabi amaliy faoliyat olib borilmoqda. Mazkur faoliyat doirasida o'zbek milliy kurashi mashg'ulotlarini yangi pedagogik texnologiya usullaridan foydalanishni chuqur o'rganish, bu borada bilimlar bilan milliy kurash bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan barcha murabbiylarni qurollantirish, ularda milliy kurashga doir mashg'ulotlarni tashkil etishda nisbatan yangicha yondashuvni qaror toptirish borasida olbi borilayotgan ishlar o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Pedagogik texnologiya tushunchasi chet el olimlari tomonidan turlicha izohlangan bizningcha YUNESKO ma'qullagan quyidagi ta'rif e'tiborga molik "Pedagogik texnologiya – bu texnik vositalar va inson salohiyati haqida ularning o'zaro ta'sirlarini inobatga olib ta'lim shakllarini qulaylashtirish maqsadida o'qitish va bilim o'zlashtirishni barcha jarayonlarini aniqlash, yaratish va qo'llashning tizimli usulidir".

O'zbek milliy kurashi mashg'ulotlarida texnologik yondashuvining mohiyatini tushunish uchun, avvalo, texnologiya so'zi tushunchasini mazmunini aniqlash zarur. Texnologiya – yunoncha so'z bo'lib, texne-mahorat, san'at, logos-tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnologik yondashuv birinchidan, milliy kurash texnik-taktik usullarni o'rganish jarayonini o'zaro uzviy bog'liq davrlarni, usullarni harakat tomonlarini bo'laklarga ajratishni, ikkinchidan, milliy kurashda mo'ljallangan usul harakat tomonlarni

egallashga erishishni, ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni, uchinchidan, loyiha asosida mashg'ulotlarni tashkillashtirishini ko'zda tutadi. Kurash usullari ushlarlar, kirishlar, tashlashlarga ajratiladi va har bir bo'lakni test yordamida nazorat qilib, xato kamchiliklar tuzatilib boriladi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o'zaro yordamlashishni inkor etmaydi.

Milliy kurashni pedagogik texnologiya asosida tashkil etishda muhim xususiyatlari, belgilari qatoriga umumlashtirgan holda quyidagilardan foydalanish kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda katta samara beradi:

- kurash texnik-taktik usullarini o'rgatishni oldindan loyihalash, guruh va kurashchilar bilan loyihani qayta ishlab chiqish;

- tizimli, texnologik yondashuvlar asosida kurashchiga kurash texnik-taktik usullarini o'rgatishni tasvirlaydigan ta'lim jarayonini tuzish;

- milliy kurash mashg'uloti maqsadi real aniq diagnostik bo'lishi, kurashchini usul bajarish harakatlarini o'zlashtirish sifatini xolisona ob'yektiv baholash;

- milliy kurash mashg'ulot tuzilishi va usullarini o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'sirini hisobga olish;

- kurash texnik-taktik usullarini o'rganish jarayonida yo'l qo'yilgan ortiqcha harakatlarni bartaraf qilish;

- kurashchini texnik-taktik harakatini takomillashtirish uchun musobaqalar va musobaqali olishuvlar tashkil qilish;

- milliy kurash mashg'ulotlarida rejalashtirilgan natijaga erishishni kafolatlash;

Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyadan foydalanish fan sifatidagi vazifasini rivojlanish uchun, psixologik-pedagogik qonuniyatlarni aniqlash, fiziologiya, matematika shuningdek boshqa fanlarning qonuniyatlardan foydalanishdan iborat.

1.2. O'zbek kurashining o'zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o'rni va ahamiyati

O'zbekistonda "Kurash" milliy sport turi sifatida 2005-yilda rasman ro'yxatga olindi va o'sha yili Xalqaro va milliy kurashlar federatsiyasining raisi tayinlandi. Jumladan, kurash bo'yicha rais qilib K.Yusupov tayinlandi. K.Yusupov tomonidan kurash bo'yicha qoidalar va talablar ommaviy tarzda e'lon qilindi. O'zbekistonda 2009-yil 22-oktabrda "An'anaviy sport turlari va o'yinlarning millatni himoya qilishdagi ustuvorligi" mavzusida Xalqaro konferensiya o'tkazildi.

Konferensiyada yurtdoshlarimiz va xorijiy mamlakatlardan kelgan mutaxassis olimlar mazmunli ma'ruzalar qilib, kurashning har xil turlari, jumladan, kurashda murabbiylik qilayotgan trenerlar faoliyati to'g'risida axborotlar o'qib eshittirdilar. Prof. A.J. Atayev va Saidov N.N. (2009) "Kurashchilarni sport mashqlari bilan shug'ullantirish qonuniyatlari, ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar" mavzusida ma'ruza qilishdi. Kurashchilarni mashq qildirish amaliyotidan kelib chiqqan holda asosiy holatlarga to'ldirish kiritildi va muhokamaga qo'yildi. Qozog'istonlik mutaxassis B.S. Bayshulakov (2009) "Kazaksha kures" bilan shug'ullanayotgan vaqtda texnik-taktik harakatlarning qanday tartibda olib borilishi to'g'risida ma'ruza qildi. Tataristonda milliy kurash turiga "Koreshe" kiradi, sportchining malakasi yoshlik davrida boshlanib, yuqori malakaga erishish faqat sportchi yoshlik davrida barcha zarur sifatlarni ruyobga chiqargandagina, ya'ni yosh kurashchi yuqori malakaga erishish uchun asos tayyorlagandagina amalga oshadi. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilk bosqichlarida sifatli texnik tayyorgarlikni namoyon qilishda trenerlar zimmasida katta ma'suliyat yotadi. Ammo, kurashchining yoshlik davrida texnik tayyorgarlikda trener tomonidan yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni to'g'rilash mushkul va hatto mumkin emas. Tojikistonda ham milliy kurashni, jumladan, belbog'li kurashni rivojlantirishga ahamiyat berilmoqda. Mualliflar tomonidan tojik kurashchilarining V Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik darajasi tahlil qilingan va natijalari o'rganib chiqilgan. Shunday izlanishlar O'zbekistonda ham o'tkazilgan bo'lib, yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga bag'ishlangan

[Kerimov N.A., Yuldashyev A.M., Isakov R.M., 2009, Mirzakulov Sh.A., Isakov R.M., 2009].

Kurash sport turlarida, jumladan, kurash milliy sport turida ham o'quv-mashq jarayoni jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikdan tashqari o'z ichiga texnik harakatlarni rivojlantirishni o'z ichiga olgan, uning oqibatida musobaqalar davrida kurashchi yuqori darajali maxsus harakatlarini keng miqyosda bajaradi. Kurashchini mashq qildirish uslublari orasida aylanma mashg'ulotni boshqalaridan ustun qo'yadilar [Boymuradov I.X., Beknazarov A., Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R., 2014].

Shunday qilib, tahlil qilinayotgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning integral modeli birinchidan vertikal (rejimli, xususiy) o'quv, jismoniy va taktik-texnik kichik tizimlar kelgusi musobaqalar vazifalariga mos holda o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirsa, ikkinchidan modelning gorizontaal (sintezlangan, mikrotuzilmali) elementlari kurashchilar tayyorgarligi tuzilmasini turli yillik tayyorgarlik sikllarida belgilaydi. Biz 1950-yildan boshlab hozirgi kungacha chop etilgan turli mualliflarning adabiyotlarini tahlil qildik. Bu adabiyotlarda milliy kurash turlarining rivojlanishidagi fundamental asoslar keltirilgan va bir vaqtning o'zida bu mualliflar milliy kurash turlari bo'yicha mutaxassislar deb tan olingan. Hajmi va ma'nosi jihatdan keng bo'lgan izlanishlar orqali O'rta Osiyo va Qozog'istonda milliy kurashning tuzilmasi aniqlangan hamda uning Xalqaro kurash turlari bilan bog'liqligini aniqlash borasida B.A. Gilijov va boshqa qator mutaxassislar izlanishlar olib borganlar (O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy asarlarida).

Kurashdagi jismoniy mashqlar tuzilmasini har tomonlama o'tkazilgan izlanishlarimizda ham solishtirma tahlil qilish natijasida milliy va xalqaro kurash turlarining quyidagi ustuvor bog'liqliklari aniqlangan:

- tojikcha "gushtingiri" kurash, qirg'izcha "kuresh", turkmancha "yakkalashma", tavacha "xuresh" o'z tuzilishi va mohiyati bilan erkin kurash turiga ko'proq yaqinroq;

- turkmancha "guresh turi" va tojikcha "belbog'li kurash" ko'p jihati bilan yunon-rum "kurashi"ga o'xshaydi:

- kozoqcha "kures" va uning ko'rinishlari ko'p elementlari bilan "sambo"ga o'xshaydi.

Mualliflar keltirilgan milliy kurash turlarida urf-odatlar va milliy-an'analar saqlanganligini ham qayd etib utadilar. Bu jihatda eng salbiy misol sifatida tojikcha gushtingiri kurashini keltirsa bo'ladi, chunki unda raqibni bo'g'ish va unga nisbatan og'riqli ushlarlar hamda organizmning nozik joylariga nisbatan ta'sir etish harakatlari mavjud. Ammo bu harakatlar sportchi salomatligiga zarar sifatida qoidadan olib tashlangan, oqibatda esa bu kurash turi milliyligini yo'qotib, hozirgi erkin kurashga o'xshab qolgan. Xuddi shunday o'zgarishlar qirg'izcha kuresh va qozoqcha kureslarga ham xosdir.

B.A. Gilijovning aniqlashiga ko'ra, milliy kurashlarga xos harakatlarning 75 % xalqaro kurash turlarida, ayniqsa dzyudo va samboda ishlatilgan ekan. Sportchilar tayyorgarligi tuzilmasining asosiy takibiy tahlil qilganda turkmancha kurash turi goresh va kurashchi sambochilarning ba'zi malakaviy harakatlarida umumiylik borligini aniqlagan. Izlanishlar natijasida milliy kurash bilan shug'ullanayotgan sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi boshqa xalqaro kurash turlari bilan shug'ullanayotgan sportchilarniki bilan o'xshashlikka ega ekanligi aniqlangan. Qozoqcha milliy kuresning ijobiy jihatlaridan biri uning organizmning turli qismlariga, ayniqsa muvozanat saqlash a'zalariga ijobiy ta'sir etishi muhimligi qayd etilgan. Muallif tomonidan bu funksiyaning sportchilarning kurashda muvaffaqiyatlarga erishishida muhim ahamiyatga egaligi aytib o'tilgan, kazaxsha kuresda samarali uslublar yordamida maxsus harakatlar texnikasiga ega bo'lish bir vaqtda muvozanat funksiyasini hamda u bilan bog'liq bo'lgan harakat ko'nikmalarini ham rivojlantiradi, oqibatda esa sportchi oqilona texnikaga ega bo'ladi.

1.3. Milliy kurash tamoyillari

Milliy kurash mashg'ulotlari pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport mashg'ulotida jismoniy tarbiya

hamda didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Milliy kurash mashg'ulotlarining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular kurash mashg'ulotlarining quyidagi tamoyillaridan tuzilgan: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslanish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketli hamda chegaralilik birligi, yuklamalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqlinsimonligi, mashg'ulot jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklliligi (A.P.Matveyev 1991-yil).

Milliy kurash mashg'ulotlarini tashkil etilishi, asosiy usullar bu kurashchining xatti-harakatidan iborat bo'lib, kurashchi ana shu harakatlar yordamida kurashchidagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli xil o'quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tarixi, gigiyena, harakatlar texnikasi-taktikasi, kurash mashg'ulotlari asoslari, musobaqa qoidalari, sport qoidalari, sport etikasi va shu kabilar sohasidagi nazariy tayyorlarligiga oid hamma masalalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi.

Milliy kurash mashg'uloti – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

Milliy kurash mashg'ulotlari yaxlit pedagogik tizim bo'lib: o'quvchi (1), ta'lim-tarbiyaning maqsadi (2), mazmuni (3), o'quv jarayoni (4), o'qituvchi yoki texnik vositalar (5), ta'lim-tarbiyaning tashkiliy shakllari (6) tuziladi. (M.Ochilov Yangi pedagogik texnologiyalar)

Milliy kurash mashg'ulotlarining maqsadi bu – mazkur kurashchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik faoliyatida yuqori natijalami ko'rsatish, kurash bo'yicha mashg'ulotlar olib borishning nazariy uslubiy ma'lumotlarni berish, asosiy usullarni bajarish pedagogik faoliyat olib borishga yordam berish, mustaqil O'zbekiston uchun malakali kurashchilar tayyorlab berish (F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2001-yil)

Oliy o'quv yurtida murabbiy bilan kurashchining o'zaro munosabat jarayonini shaxsiy aloqaga asoslangan. Murabbiy darsda istisnosiz barcha kurashchilarni faoliyatga yo'llaydi va nazorat qiladi, shuningdek kurashchilarning darsning o'zidayoq o'rganilayotgan bilim asoslarini egallashlari zarur ko'nikma va malakalarni hosil qilishlari uchun zamin yaratadi.

1.4. Milliy kurash mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyasini ilmiy pedagogik asoslari

Jamoadagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy bilan o'tkaziladigan individual dars milliy kurash bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishning asosiy shaklidir. Milliy kurash dars jarayonini pedagogik texnologiya usulida olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Pedagogik texnologiya usuli tizimli texnologik yondashuvlarga asoslanadi. Sistema (tizim) yunoncha so'z bo'lib yaxlit bir tuzilma, qismlardan tuzilgan, birikkan ma'nosini anglatadi.

Milliy kurash darslari – pedagogik texnologiyaning asosi, zamini hisoblanadi. Milliy kurash darsi – bir butun harakatlanuvchi yaxlit ijtimoiy-pedagogik hodisa bo'lib quyidagicha ifodalanadi.

1. Milliy kurash mashg'uloti maqsadi. 2. Milliy kurash mashg'uloti mazmuni.	3. Milliy kurash mashg'uloti jarayoni. 4. Murabbiy yoki T.T.V. 5. Milliy kurash mashg'ulotlarining tashkiliy shakllari.
--	---

Didaktik vazifa. Ta'lim texnologiyasi

Ta'lim-tarbiyaning maqsadi obyektiv xarakterga ega. U har bir jamiyatning moddiy-ma'naviy ehtiyojlaridan hosil bo'ladi, ijtimoiy buyurtma sifatida davlat hujjatlarida umumiy tarzda ifodalanadi. Ta'lim-tarbiyaning maqsadi tizim hosil qiluvchilik xususiyatiga ega. Pedagogik tizimning barcha qismlari milliy kurash darsining maqsadiga bog'liq va uni ro'yobga chiqarishiga xizmat qiladi. Shaxsni, kurashchini shakllantirish maqsadi ta'limning mazmuni (o'quv rejasi, o'quv dasturi, darsliklar)ni belgilaydi.

Milliy kurash darsida pedagogik texnologiyaning mohiyati shundan iboratki, u birinchidan, ta'lim-tarbiya jarayonini oldindan loyihalash va so'ngra auditoriyada kurashchilar bilan birga loyihani qayta ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu masalani "Didaktik vazifa", "Ta'lim texnologiyasi" tushunchalarini qo'llash bilan ham hal etish mumkin.

Ikkinchidan, an'anaviy pedagogikada uslubiy ishlanmalar o'qituvchi dars o'tishi uchun tuzilsa, pedagogik texnologiya kurashchini o'quv bilish faoliyatining shakllari va mazmunini tasvirlaydigan ta'lim jarayoni loyahasini ishlab chiqishni taklif etadi.

Uchinchidan, pedagogik texnologiyaning muhim belgisi – maqsad hosil jarayonidir. Pedagogik texnologiyada pedagogik maqsadni aniqlash asosiy muammo bo'lib, maqsadni diagnostik ifodalash, bilim o'zlashtirish sifatini obyektiv baholash nazarda tutiladi. Nihoyat, ta'lim-tarbiya jarayonlari tuzilishi va maznuni jihatidan yaxlitligi pedagogik texnologiyani ishlab chiqish va amalga oshirishning muhim prinsipi hisoblanadi. Yaxlitlik prinsipi, shuningdek, ta'limning har bir turi bo'yicha bo'lajak pedagogik tizimning barcha elementlari (chorak, semestr, o'quv yili davomida ham, shuningdek, ta'lim davrida ham) o'zaro ta'sirda bo'lishiga erishish zarur.

Pedagogik tizimning bir elementi, masalan maqsadi o'zgarsa uning boshqa qismlari (mazmuni, shakllari, jarayonlar) ham o'zgaradi.

Pedagogik texnologiya tizimi, texnologik yondashuvlar asosida ta'lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va obyektiv baholash uchun inson salohiyati hamda texnik vositalarning o'zaro ta'sirini inobatga olib, ta'lim maqsadlarini oydinlashtirib, o'qitish va bilim o'zlashtirish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Bunday usul va metodlarni ishlab chiqish pedagogik texnologiya nazariyasi va uslubiyatining vazifasidir.

Xullas, pedagogik texnologiya - milliy kurash usuli, ma'lum ma'noda mashg'ulot jarayonlari, vositalari, shakl va metodlari majmui. O'quv materiallarini tanlash, qayta ishlab kurashchilar kuchiga, o'zlashtirish xususiyatlariga moslab shakli, hajmini o'zgartirish ham

pedagogik texnologiyaga daxldor. Pedagogik texnologiya – milliy kurash mashg'ulotlarining obyektiv qonuniyatlari, diagnostik maqsadlari asosida o'quv jarayonlari, milliy kurash mashg'ulotlarining mazmuni metod va vositalarini ishlab chiqish va takomillashtirish tizimidir.

Pedagogik amaliyot jarayonlarini belgilash va tasvirlash: kurashchi kelgusi faoliyatda duch keladigan vazifalarni oldindan aniqlash: o'qitishning har bir bosqichida ta'limning mazmuni (o'quv rejasi, o'quv elementlari, ularning mantiqiy tuzilmasi, o'quv dasturi, darsliklar)ni belgilash; o'quv yuklamasi kurashchining kuchiga moslik darajasini va kurashchining o'zlashtirish tezligini aniqlash; milliy kurash mashg'ulotlarini shakllari va vositalari (o'quv qo'llanmalari, ta'limning texnik vositalari)ni tayyorlash; o'quv jarayonining motiv komponentini ro'yobga chiqarish maqsadida predmetning mazmuniga kiritish uchun qo'shimcha ravishda vaziyatli matnlar, testlar tayyorlash; kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini; texnik va taktik harakatlarini, ma'naviy fazilatlarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini baholash nizomlariga mos ravishda kurashchining bilim, ko'nikma va malakalarini egallash sifatini obyektiv baholash uchun test (nazorat) vazifalarini tayyorlash: darsda va darsdan tashqari kurashchiga beriladigan vazifalarni rejalashtirish, mustaqil mashg'ulotlarning tuzilmasi va mazmunini ishlab chiqish kabilar ham pedagogik texnologiyaning vazifalari hisoblanadi.

Pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyoti Milliy kurash darslarida quyidagi qonuniyat va prinsiplarga asoslanadi.

- Milliy kurash darsi jarayoni tuzilishi va mazmuni jihatidan yaxlitligi va birligi;

- Milliy kurash jarayonini optimallashtirish: qulay sharoit yaratib, oz vaqt, kam kuch sarflab, yuqori natijaga erishish;

- zamonaviylik: pedagogik amaliyotga ilmiy asoslangan didaktik yangiliklarni, yangi tartib-qoidalarni joriy etish, ta'lim mazmunini uzluksiz yangilab, zamonaviylashtirib borish;

- ilmiylik: milliy kurashda yangi shakl va vositalar, faol metodlar, didaktik materiallarni qo'llash, uzluksiz izlanish, tadqiqot o'tkazish;

- kurashchi va murabbiy faoliyatini oqilona uyushtirish.

Kurashchi, kurash maqsadini, mazmunini puxta bilish, kurash usullari va vositalarni yaxshi egallagan bo'lishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlarni mukammal egallagan bo'lishi: kurashchining manfaatdorligi, qiziqish va intiluvchanligi:

- milliy kurash mashg'ulotlari jarayonini jadallashtirish; axborot texnologiyasi va texnik vositalardan foydalanish samaradorligini oshiruvchi didaktik materiallarni ishlab chiqish va keng qo'llash;

- milliy kurash mashg'ulotlari jarayoni uchun zarur moddiy-texnik bazasini yaratish;

- milliy kurash mashg'ulotlari jarayoni natijalarini xolisona va obyektiv baholash: test usuli, reyting tizimi, kurashchining bilim va ko'nikma-malakalarini egallash jarayonini nazorat qilish, baholashni avtomatlashtirish;

- milliy kurash mashg'ulotlarining tabiatga mosligi;

- milliy kurash mashg'ulotlarini jamiyatga moslashuvi, musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish.

1.5. Dastlabki shug'ullanuvchilarda milliy kurash bo'yicha motiv hosil qilish

Pedagogik-psixologik adabiyotlarda "motiv" tushunchasi ehtiyoj, intilish, mayl, qiziqish kabi ma'nolarni ham anglatadi. Motiv – kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi da'vat, turtki hisoblanar ekan, murabbiylar bolada mashg'ulotga motiv hosil qilishga intilishlari, mashg'ulot jarayonida uni hisobga olib, o'stirish va boshqarishlari zarur.

Shuni ta'kidlash lozimki, kishi nima uchun yaxshi shug'ullanadi? yoki nega yaxshi shug'ullangisi kelmaydi? degan savolga aniq, to'g'ri javob berishga o'ylanib qoladi.

Milliy kurash mashg'ulotiga yosh bolalarda motiv hosil qilish – bu murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllantirish masalasi individual shaxsiy xususiyatga ega bo'lib, milliy kurash turining maqsadi, vaziyati bilan mashg'ulotni tashkil etish shakllari, usullari mutanosibligini taqozo etadi.

Yosh bolada milliy kurash bilan shug'ullanishga intilish (motiv) uyg'otish ijodkor murabbiylarga xos xususiyatdir. Motiv hosil

bo'lganini ko'rsatuvchi muhim belgilardan biri – milliy kurash mashg'ulotlariga berilgan topshirig'ini bajarishga tezda, astoydil kirishib ketishi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishning barqarorligidir.

Yosh kurashchining milliy kurash bilan shug'ullanish motivlari kuchli yoki kuchsiz bo'lishi mumkin. Motivlar o'z-o'zidan paydo bo'lavermaydi. Motiv hosil qilishning turli yo'llari, usullari mavjud.

Motiv hosil qilishning oddiy usullaridan biri kurash zalidagi mashg'ulot yoki kurash usulining qiziqarliligi, yosh kurashchilarga kurash haqidagi kinofilmlar qo'yib berish, mashhur kurashchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, ularning hayot yo'li haqidagi suhbatlar, kurashda inson sifatlarini shakllanishi haqida ma'lumot, motiv hosil qilishga misol bo'ladi.

Mashg'ulotlar jarayonida muammoli vaziyatni vujudga keltirish yoki usulni harakat tomonlarini to'lig'icha ko'rsatib berishi – motiv hosil qilish usullaridan biridir.

Yosh kurashchi kelgusida yaxshi kurashchi bo'lishini, kurashning texnik-taktik harakatlarini yaxshi egallashini, jamiyatda obro'li bo'lishi uchun milliy kurash sport turi bilan muntazam shug'ullanishi zarurligini anglash – motiv hosil qilishning muhim usullaridan hisoblanadi.

Mashg'ulotdan shug'ullanish maqsadi mavhum, noaniq bo'lsa, kurashchi shug'ullanishga qiziqmay qo'yadi, murabbiylar, ota-onalar bolalarning shug'ullangisi kelmaydi, deb nolib yuradilar. Bu milliy kurash mashg'uloti jarayonining motiv hosil qilish bosqichi bo'shligidan dalolatdir. Bunda yosh kurashchi murabbiyning talablarini tushunmay, hafsalasiz holatda mashg'ulotda o'quv topshiriqlarini nomigagina bajaradi. Demak, mashg'ulotning maqsadi har bir kurashchining aniq bir natijani berishga yo'naltirilgan bo'lsa, kurashchida shu natijani ko'rsatish uchun kerak bo'ladigan texnik-taktik harakatlarni egallashga mayl, intilish, qiziqish-motiv hosil bo'lishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Nazorat uchun savollar

1. O'zbek kurashining o'zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o'rni va ahamiyati.
2. O'zbekistonda "Milliy kurash"ning paydo bo'lishi.
3. Milliy kurash sport turida tayorlash bosqichlarini sanab bering.
4. Kurashdagi jismoniy mashqlar tuzilishini har tomonlama o'tkazilgan izlanish, solishtirma tahlil qilish natijasiga ko'ra milliy va xalqaro kurash turlarining qanday bog'liqliklari aniqlangan.
5. Nechanchi asrda Milliy kurash sport turlariga o'zgartirish va qushimchalar kiritilgan va ular qaysi.
6. "Motiv" nima? Milliy kurash bo'yicha shug'ullanuvchilarga anday motiv hosil qilinadi.
7. B.A. Glijevning aniqlashiga ko'ra Milliy kurashchilarga xos harakatlarining nega foizi xalqaro kurash turlarida ishlatiladi
8. 1950-yildan boshlab hozirgi kungacha chop etilgan turli mualliflarning adabiyotlarida qanday bog'liqliklar mavjud.

ADABIYOTLAR

1. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi, T., 1993. 7. 2. Atayev A.K. Kurash T., 1987
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, UzDJTI, 2005
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.. 2001.
5. Kerimov G'.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.. 2009.
6. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2014.

II BOB. MILLIY KURASH MASHG'ULOT MAZUMNI VA O'RGANISH USULLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI

2.1. Milliy kurash mashg'ulotlarini tashkil etishni hozirgi darajasi

Milliy kurash bo'yicha guruhdagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy (o'qituvchi) bilan o'tkaziladigan alohida dars, mashg'ulot jarayonini tashkil etishning asosiy formasidir.

Milliy kurash mashg'ulotlari jarayonidagi darslar turli tipda bo'lishi mumkin. Bu berilayotgan vazifalarga, tayyorgarlik davri va shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq.

Darsning (mashg'ulotning) asosiy tiplari ko'zda tutilgan vazifalar va mashg'ulot mazmuniga ko'ra quyidagicha bo'linadi:

- 1) Nazariy tayyorgarlik darslari;
- 2) O'quv-mashg'ulot darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik darslari, guruhli, alohida va aralash darslar);
- 3) Amaliy darslar – o'quv yoki kalendar musobaqalar;
- 4) Ko'rsatmali (namunal) darslar;
- 5) Murabbiylarning maxsus saralashlardagi maxsus uslubiy, seminar mashg'ulotlari.

Demak, dars – ta'lim muassasalari o'quv ishining tashkiliy formasi bo'lib, unda murabbiy aniq belgilangan vaqt doirasida kurashchilarning doimiy guruhi bilan qat'iy jadval bo'yicha shug'ullanadi, jamoa bilish faoliyatiga rahbarlik qilib, o'quv dasturiga muvofiq o'zi belgilaydigan didaktik va tarbiyaviy vazifalariga erishish uchun xilma-xil usullardan foydalanadi.

Ta'lim muassasalarida dars sifatini yaxshilashga qaratilgan uzluksiz ish olib boriladi. Hozirgi kunda ta'lim muassasalari islohoti munosabati bilan bu ish yanada faollashdi. Eng yaxshi murabbiylarning tajribalarini umumlashtirish va pedagogika fanining yutuqlari darsga qo'yilgan quyidagi didaktik talablarini belgilash imkonini beradi.

1. Mashg'ulotning asosiy didaktik vazifalari va asosiy elementlarining aniqligi va muqarrarliligi.

Ishchi dasturda o'quv dasturining har bir mavzusi bir qator darslarga bo'linadi va har bir mashg'ulot shu bosqichida zarur bo'lgan asosiy didaktik vazifani tanlaydi. Vazifa kurashchilar egallashlari lozim bo'lgan asosiy narsani belgilashi kerak. Ba'zan milliy kurash mashg'ulotlarida murabbiy vazifani umumiy formada tuzadi, masalan: "Texnik-taktik harakatlarni bajaramiz, so'ngra bir oz kurashamiz". Vazifani bunday qo'yilishida kurashchilar harakatning aniq elementini egallashga emas, "balki umuman" mashq qilishga yo'llanadi.

2. Ta'lim - tarbiyaviy vazifalarning borligi, har bir dars kurashchilarni yangi bilimlar bilan boyitishi, ularning ong-bilim doiralarini kengaytirish, yangi ko'nikma va malakalarni shakllantirishi yoki ilgari egallanganlarini takomillashtirishi kerak. Kurashchilar darsdan darsga, go'yo pog'onadan-pog'onaga qadam qo'yganidek bilishning cheki yo'q narvonidan olg'a ilgarilab boradilar.

Ayni bir vaqtda dars o'zining mazmuni, metodlari va tashkil etilishi bilan kurashchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatib, ularda ilmiy dunyo qarashini, g'oyaviy e'tiqodini, shaxsning ma'naviy sifatlarini shakllantirib katta tarbiyaviy qimmatga ega bo'lishi kerak.

3. O'qitishning butun dars va uni har bir qismi vazifalari hamda mazmuniga muvofiq keladigan, kurashchilarning bilish faoliyatlarini tanlash. Darsda xilma-xil o'qitish metodlaridan foydalanish kurashchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish, ularda darsga kurashchilarning umumiy ish mukammal mustaqil ish bilan, biror mashhur kurashchi haqidagi yorqin hikoya suhbat bilan, mashqlarni aytib turilishiga bilimning kurashchilar yoshiga muvofiqligi, ularning joylashtirilishigina emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonini o'tkazish uchun qulay psixologik muhitning yaratilishini ham nazarda tutadi. Bu ko'p zamonaviy mashg'ulot o'tkazish metodlarining xilma-xilligi va maqsadga muvofiqligi bilan takomillashadi. Ularning tanlanishi tegishli ta'lim tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda qanchalik samaraliligiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, agar birinchi bosqichda ilgari egallangan bilim va ko'nikmalar tekshirilsa, og'zaki va yozma ish metodlari qo'llanilishi mumkin. Agar boshqa darsda faktik bilimlarni shakllantirish masalasi

hal qilinsa, unda hikoya va suhbat metodidan foydalanish mumkin. Metodni tanlashda o'rganilgan materiallarning murakkabligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Oddiy va kurashchilarga tushunarli mashg'ulotlarni murabbiy o'z tajribasidan kelib chiqqan holatda o'rganishlari mumkin so'ngra umumlashtirib suhbatlar o'tkaziladi.

4. Mashg'ulotlarning turli formalari: guruhli va yakka tartibda formalarni birga qo'shib olib borish. Milliy kurash mashg'ulotlarining turli formalarini birga qo'shib olib borish kurashchilarga samarali o'rgatishni ta'minlaydi. Milliy kurash mashg'ulotlarida bajariladigan umumiy ish kichik guruhlar bilan olib boriladigan ishlari bilan birga qo'shib olib borilishi mumkin. Kurashchilarni uyushtirish formasini tanlash ularning yoshiga, ta'lim-tarbiyaviy vazifalar xarakteri hamda o'quv materialining mazmuniga bog'liq bo'ladi.

5. Kurashchilar harakat faoliyatining faolligini murabbiyning rahbarlik roli bilan birga qo'shib olib borish. Murabbiy mashg'ulotda qanday forma va materialdan foydalanmasin, u doimo yetakchilik rolini o'ynaydi. Murabbiy mashg'ulotda yangi usullarning o'rganilishini, o'tilganlarni takrorlashni, kurashchilarning mustaqil ishlarini, bilim, ko'nikma va malakalarini egallashini tekshirishini tashkil qiladi, xilma-xil o'quv va tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Kurashchilarning bilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Kurashchilar faoliyatining barcha turlarida murabbiy bosh figura, ta'lim-tarbiya jarayonining rahbari va tashkilotchiligiga qoladi. Kurashchilar mashg'ulotlarni bajarayotganlarida ularni diqqat bilan kuzatadi va ularning qobiliyatlarini bilganligi uchun, ularga yordam, dalda beradi, o'quv faoliyatini uyushtirishga ko'maklashadi, ularni e'tiborlarini ishning asosiy daqiqalariga qaratadi. Kurashchilar bilan suhbat o'tkazar ekan, kurashchi suhbatining asosiy yo'nalishidagi chetga chiqishga yo'l qo'ymaydi barcha kurashchilarni faol ishga jalb qiladi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida murabbiy har bir kichik guruhdagi ishni, har bir kurashchini diqqat bilan kuzatadi, o'yinga rahbarlik qiladi. Murabbiyning rahbarlik roli bilan birga uning eng muhim vazifalaridan biri o'qitishning xilma-xil faol usullari.

6. Mashg'ulotning oldingi va keyingi darslar bilan bog'lanishi. Murabbiyning olib boriladigan ishi doimo darslar uzluksizligini ishlab chiqish bilan bog'langan. Bunda mashg'ulotning har biri o'z vazifasini hal qiladi va shu orqali mavzu bo'yicha butun usulning o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Ammo har bir dars mashg'ulotlar sistemasidagi alohida guruh, shuning uchun uni oldingi va keyingi mashg'ulotdan ajratib bo'lmaydi. Ayni bir vaqtda o'tilgan yangi usul keyingi mashg'ulotning tuzilishi uchun asos bo'ladi.

7. Kurashchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olish. Darsning mazmuni, tuzilishi va o'qitish usullarining tanlanishi ko'p jihatdan kurashchilarning yosh xususiyatlari bilan belgilanadi. Kurashchilar qancha yosh bo'lsa, ular shunchalik kam hajmdagi usullarni o'zlashtirishlari mumkin bo'lib, mashg'ulotning tuzilishi va ularning tanlanishi shunchalik xilma-xil bo'ladi. Kurashchilarni xilma-xil faoliyat turlariga jalb etish, ko'rgazmalilikdan keng foydalanish, o'yin elementlarini kiritish, yangi usulni o'rganish va o'tilganlarni mashg'ulotning tuzilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Darsning tayyorgarlik qismi 25 daqiqa vaqtni egallaydi. Bu vaqtda darsning asosiy qismi uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratiladi.

Vazifalar: 1. Boshlang'ich tashkiliy ishlar, shug'ullanuvchilar e'tiborini qozonish, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg'ulotga ijobiy yo'nalish berish; 2. Harakat apparatini va organizmning barcha sistemalarini asta-sekin oshirilgan yuklamalarga funksional jihatdan tayyorlash organizmni "qizitish" va spitsifik ishga tayyorlash; 3. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: Bajarish texnikasini shug'ullanuvchilar o'zlashtirib olgan yoki tez o'zlashtiriladigan yengil mashqlar: signal, belgilar bo'yicha turli xilda saflanish va qayta saflanish; turli xilda yurish, yugurish; umumiy tayyorgarlik va maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari: kuchlilik, egiluvchanlik, cho'zilish va muskullarni bo'shashtirish mashqlari, harakatlar sofligiga oid mashqlar, o'sish mashqlari, shuningdek, oson harakatli o'yinlar va yakkama-yakka olishish elementlari bo'lgan mashqlar.

Darsning asosiy qismi – 50 daqiqa davom etadi. Bu vaqt ichida ta'lim-tarbiya berish, sog'lomlashtirish vazifalari, kurash sohasidagi umumiy va maxsus vazifalar hal etiladi.

Vazifalar: 1) harakat apparati va organizmning barcha sistemalarini har tomonlama rivojlantirish hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash; 2) kurash texnikasi va taktikasini o'rganish hamda uni shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirish; 3) shug'ullanuvchilarni harakat faoliyati kurash sohasidagi bilimlar, hayotiy muhim bo'lgan amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish; 4) sportda va hayotda zarur bo'ladigan axloqiy, intellektual va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar: koptok, tayoq, gantel, espander va boshqalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi va maxsus mashqlar: gimnastik snaryadlarda mashq bajarish: tulum, shtanga, arqoncha, gantel.

8. Darsda kurashchilarni o'qitish va tarbiyalash uchun qulay sharoitlar yaratish. Mazkur talab darsda gigiyenik talablarning yaratilishi emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonini o'tkazish uchun qulay psixologik muhitning yaratilishini ham nazarda tutadi. Bu ko'p jihatdan guruh xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Bu kurashchilarning fikrlariga, harakatlariga, doimo tanqidiy yondashsa, kurashchi esa bunga e'tiborsiz qarasa, u kurashchi oqibatda o'z nuqsonlariga qat'iy ishonch hosil qiladi va darsda doimo passiv bo'ladi.

Kurash darslarini o'tkazish uslubiyati. Darsni o'tkazish uslubiyatida mashg'ulotning asosiy formasi sifatida darsning tizimini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch fazasini – darsga tayyorgarlik, uni o'tkazish va yakunlash fazalarini yaxshi tushunish muhimdir. Darsning tizimini (tuzilishi). Darsning tuzilish mazmuni kurashchilar kontingentini va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda muayyan tartibda, ancha maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushuniladi. Dars tizimida murabbiy xatti-harakatlarining (tushuntirish, ko'rsatish, topshiriq berish, beshikast ishlashni tashkil etish, mashqni dozalarga bo'lish, uslubiy ko'rsatmalar berish va sh.k.) izchilligi, o'zaro bog'liqligi bayon qilinadi va ochib beriladi. shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan hamma ishlar (kuzatish, topshiriqni anglab olish, harakat vazifalarini rejalashtirish, mashq. usul. harakatlarini turli variantlarda bajarish va boshqalar) aytib o'tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda murabbiy bilan kurashchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri qo'yilishligiga bog'liq.

O'quv mashg'uloti va tarbiya vazifalarini hal etishda darsning uch qismli tuzilishidan foydalaniladi. Bu shug'ullanuvchilar organizmining ishga normal kirishini, asosiy yuklamalarning bajarilishi va nisbatan tinchlanishini ta'minlaydi.

Shunday qilib, dars borishi quyidagi uchta qismdan: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil topadi.

Dars ish rejasi (har bir dars uchun tuzilgan kalendar reja yoki grafik reja) asosida o'tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmuni shug'ullanuvchilar kontingenti, ularning soni, sharoitlar (zal, maydon, yordamchi snaryadlar va sh.k.), tayyorgarlik davri va qo'llaniladigan metodlarga qarab tuziladi.

Asosiy mashqlar – kurashdagi texnik-taktik harakatlar, sport kurashi, erkin kurash va sambo elementlaridan foydalanish va shu kabilar.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi, sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya, gigiyenik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismiga 5 daqiqa ajratiladi, dars esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanadi.

Vazifalar: a) organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan muskularning ortiqcha zo'riqishini pasaytirish; b) emotsional holatni

tartibga solish, mashg'ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash; uyga vazifa berish va hokazo.

Vositalar: yuritishning turlicha variantlari, bo'shashtirish, diqqatni oshirish mashqlari, bamaylixotir o'ynaladigan o'yinlar, o'z-o'zini massaj qilish elementlari va gigiyenik tadbirlar – yuvinish, dush va shu kabilar.

Hamma vazifalarni bir darsda hal etish shart emas. Bir necha vazifalarni birga qo'shish va ularning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlovchi vositalar tanlash ma'qul. Ayrim mashqlarni darsning ma'lum bir qismidagina bajarish kerak emas. Yurish, yugurish, sakrashlar butun dars davomida bajarilsa ham bo'ladi. Bu, albatta darsda hal etiladigan vazifalarga va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoit hamda metodlarga bog'liq.

Darsning har bir qismida o'tkaziladigan mashqlarning ratsional izchilligini tanlash, ular o'rtasidagi optimal bog'liqlikni va turli xil mashg'ulot yuklamalarining maqsadga muvofiq almashinishini belgilash ayniqsa muhimdir. Statik va dinamik yuklamalar, texnik-taktik harakatlar, ozmi-ko'pmi emotsional mashqlarni o'rinli almashtirib turish ham foydadan holi emas. Mashqlarni ta'sir etish xarakteriga ko'ra navbatlashtirish, ya'ni tezlik va chaqqonlikni oshiruvchi mashqlarni chidamlilik, egiluvchanlik, gavgani bo'shashtirish, kuchlilik mashqlari bilan bog'lash ham alohida e'tiborga molikdir.

Darsni samaraliroq o'tkazish uchun uning uch fazasiga rioya qilish lozim:

Birinchi faza – darsga tayyorlanish sharoitlariga muvofiq ravishda mashg'ulotning puxta o'ylangan reja-konspektini tuzish; zalni, maydonchani inventarlar va shu kabilarni tayyorlash; shug'ullanuvchilar kontingenti, tayyorgarligi, vazn toifalarini hisobga olish.

Dars rejasida yaxshi tayyorgarlik ko'rgan guruh rahbarlari, hakamlar, darajali sportchilar, axborotchilarning mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza – darsni o'tkazish darsni o'z vaqtida boshlash va shug'ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg'ulot mavzusini qisqacha bayon qilish, texnika-taktikadagi asosiy tomonlarni uqtirib o'tish bilan

mashq va harakatlarni namoyish qilish, xususiyl vazifalarni va bolalarni mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va induvidual (har bir bolaga alohida) uslubiy ko'rsatmalar berish, nimaga e'tibor berish kerakligini va kamchiliklarini qanday yo'qotish zarurligini aytish, xatti-harakatlarini baholash bilan qo'shib olib boriladi. Bu esa darsning muvaffaqiyatli o'tishga yordam beradi va bunday dars kurashchilarning ijodiy mustaqilliligini oshiradi.

Uchinchi faza – darsni yakunlash, darsning yakunlovchi qismida murabbiy o'zi uchun ham, kurashchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg'ulotlarni belgilaydi. Buning uchun dars rejasida material qanday o'zlashtirilganini, nagruzka kurashchilarga qanday ta'sir etganligini, qanday yangi metod yoki usullar foydalanilganini, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va hokazolardan nimaga e'tibor berish kerakligini qayd qiladi.

2.2. Milliy kurash mashg'ulotlarida bixeviorizm ta'limotini qo'llash

Milliy kurashning umumiy formulasi kurashning texnik-taktik harakatlarini o'zlashtirishning turli nazariyalari va farazlariga binoan bajariladigan, izchil mashqlar tizimidan iborat bo'lgan, ya'ni bo'lak-bo'lak harakatlarining izchilligi, shu nazariyada bajarilishi algoritmini hosil qiladi.

Bajarilish algoritmining har qismi milliy kurash mashg'uloti jarayonida o'zlashtirish harakatlari bo'yicha izchil harakatlardir. Harakatning har bir "qadami" va shu qadamning mazmuni o'zlashtirish jarayoni asoslanadigan nazariyaga bog'liq.

Ta'lim nazariyalarining bir-biridan farqini ko'z oldiga keltirish uchun keng tarqalgan Amerika nazariyalaridan biri – bixeviorizm ta'limotini ko'rib chiqaylik. Bu nazariya bilan tanishishning ahamiyati shundaki, birinchidan Amerikalik pedagog va psixologlar o'quv bilish faoliyatining tuzilishiga katta e'tibor berayotganliklari, ikkinchidan, murabbiylar tajribasida uchraydigan mexanik ravishda ko'p marta

takrorlanib, harakat ko'nikmasini hosil qildirish bixeviorizmga juda o'xshab ketish ma'lum bo'ladi.

Bixeviorizm ta'limotiga ko'ra milliy kurash texnik-taktik harakatlarini o'zlashtirishning umumiy formulasi quyidagicha:

S®R®P

Bunda S – stimul, harakat qilishga undovchi sabab yoki harakat qilish lozim bo'ladigan qulay vaziyat; usul bajarishning shartlari, signal kabilar stimul bo'lishi mumkin; R – reaksiya, ya'ni stimulga javob harakati, usul harakatlarini bajarish, jismoniy harakat kabilar reaksiya hisoblanadi: R – to'g'riligini tasdiqlash, ma'qullash, usul harakatlari to'g'ri bajarilganini dalillash, stimulga javob to'g'riligini ma'qullash: bu oddiy yoki ma'naviy rag'batlantirish yo'li bilan bildiriladi: Bixevioristlar kurashchiga kurash usullarini o'rgatayotganda og'zaki ma'qullash, baho berish: bosh, qo'l, ko'z harakati bilan usul to'g'ri bajarilganini tasdiqlash kabilar shunga kiradi.

Milliy kurash mashg'ulotlari jarayonida har bir usul bajarilishini nazorat qilish va mashg'ulot davrlari yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatib borish zarurligi haqidagi bixevioristik xulosalar milliy kurash nazariyasi va amaliyoti uchun muhimdir. Bu xulosani ular ta'lim tamoyili darajasigacha ko'tardilar. Shu qoida asosida ular dasturlashtirilgan ta'lim uslubiyatini ishlab chiqdilar. Bunga ko'ra har bir milliy kurash usullarini quyidagi qoidalarga binoan tuzishni taklif etish mumkin:

S®R birikma (birligi)sida esda qoldirish uchun kurash usullarini kichik-kichik bo'laklarga ajratish;

- kurash usuli elementlarini bajarishdagi harakat tomonlarini har xil ko'rinishlarda qarab chiqish, ya'ni shu kurash usuli elementidagi barcha birikmalarni aniqlash;

- "Nazorat - tuzatish" amali yordamida kurash usuli javob harakati to'g'riligini darhol ma'qullash, rag'batlantirish;

- kurash usul harakatlarini ko'p takrorlash, bajarish yo'li bilan S®R birikmasini o'zlashtirishning kamida 0,7 dan, 0,95 gacha koeffitsiyenti darajasida egallash.

2.3. Milliy kurash mashg'uloti jarayonining maqsadi va uning texnologiyasi

Pedagogik jarayonda ayrim darslarni modellashtirish, loyihalash jarayoni tajribasi mavjud. Ammo butun pedagogik jarayonni modellashtirish, har bir vositani o'z o'rnida qo'llash keng joriy etilmagan. Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyani qo'llash ana shu bo'shliqni hal etishda katta samara beradi. Mamlakatimizda Prezidentimiz rahbarligida bolalar sportiga katta e'tibor berilayotgani, ulkan mablag' ajratilgani, yoshlarga milliy kurash texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda yaxshi natijaga erishish uchun pedagogik texnologiyadan foydalanishni taqozo etadi.

Pedagogik texnologiya kafolati ta'limiy-tarbiyaviy maqsadga erishish bilan dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun milliy kurashda maqsadning aniqligi, unga xos mazmun, natijaga bosqichma-bosqich erishishda kurashchining va murabbiy faoliyatining uyg'unligi pedagogik texnologiyaning talabidir.

An'anaviy ta'lim tizimida ham maqsad pedagogning asosiy muammosi bo'lib kelgan. Chunki, usta oldindan nima yasayotganini bilgandek, murabbiy ham kimni tarbiyalamoqchi, nimani shakllantirmoqchi ekanini bilishi shart. Ammo pedagog texnologiyada maqsad va unga erishish kafolati butun pedagogik jarayon, texnologik jarayonning mezoni, kalitidir. Bunda avvalo jamiyat va davlat buyurtmasidan kelib chiqadigan ta'lim-tarbiyaning umumiy maqsadiga asoslanadi. Bugungi kunda O'zbekistonda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi tizimini tubdan isloh qilishdek tashkiliy tadbirlarda bevosita ta'lim-tarbiya vazifalarini qo'ydi.

Pedagogik texnologiya usulining o'ziga xos xususiyati shundaki, unda kurash mashg'ulotining rejalashtirilgan maqsadiga erishishni kafolatlaydigan o'quv-bilish (o'zlashtirish) jarayonini loyihalashtiriladi.

Maqsadni ko'zlash, joriy natijalarni tekshirib borish, kurash texnik-taktik usullarini ayrim bo'laklarga ajratish kurash mashg'ulotini tashkil etishni bu belgilari, qayta ishlab chiqiladigan (takrorlanadigan) ta'lim sikliga xos xususiyatlaridir. Boshqacha qilib aytganda, takrorlanadigan mashg'ulot siklining asosiy qismlari quyidagilar:

- milliy kurash maqsadlarini umumiy belgilash;
- umumiy maqsadni oydinlashtirib, kurash mashg'uloti maqsadlariga aylantirish;
- kurash texnik-taktik usullarini o'rganish amallari majmui;
- kurash mashg'uloti natijasini baholash.

Mashg'ulot jarayoni bunday takrorlanadigan shaklga ega bo'lgani uchun modul xarakterini kasb etadi, alohida blok (qism)larga ajratiladi, ular turli mazmunga, lekin umumiy tuzilishga ega bo'ladi.

Kurash mashg'uloti jarayoni tuzilishi

		Xatoni tuzatish		
Milliy kurashning umumiy maqsadi va mazmuni	Kurash mashg'uloti maqsadlari	Kurash usullarini o'rganish, o'rgatish	Baholash	
		Xatoni tuzatish		

Aslida bu, pedagogik faoliyatning sikli algoritmi bo'lib, uni kurash mashg'uloti mazmunini yangi-yangi bo'limlariga, mavzulariga qo'llash mumkin. Bunday algoritm aniq va samarali ishlashining sababi kurash maqsadlari standartlashgan tipga o'tkazilganidir. Bu, reproduktiv ta'limga taalluqlidir.

Kurash mashg'uloti jarayonini pedagogik texnologiyaga binoan tashkil etish uchun loyihalashtirish bosqichida yuqori malaka talab etiladi. yetakchi metodist-pedagog murabbiylar guruhi pedagogik texnologiya qoidlari va tamoyillari asosida, uslubiy materiallarni ishlab chiqadi. Bunday materiallar mavjud bo'lsa, murabbiyning vazifasi asosan tashkiliy ishlar va maslahat berishdan iborat (ayrim ijodiy o'zgarishlar kiritish imkoniyati saqlangan holda) bo'ladi.

Kurash mashg'uloti jarayonining hamma bosqichlarida asosiy e'tibor ta'lim natijasiga erishishga qaratiladi.

2.4. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnologik yondashuv

Texnologiya yunoncha so'z bo'lib, texnik – mahorat, logos – ta'limot ma'nolarini anglatadi.

Texnologiya tushunchasi – milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilardan yuqori natija olish uchun qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Milliy kurash mashg'ulotlariga texnologik yondashuv:

- o'qish-o'qitish jarayonini o'zaro uzviy bog'liq davrlari, fazalari, amallarga ajratish, bo'lishni;

- ta'limdan mo'ljallangan natijaga erishish uchun bajariladigan harakatlarni muvofiqlashtirish ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni;

- loyihalashtirilgan ishlar, amallarning barchasini birdek bajarishni nazarda tutadi.

Bu yondashuv asosan, reproduktiv ta'linga xosdir. Reproductiv ta'lim tipik vaziyatlarda biror ish-harakatni oldin bilib olingan qoidalar asosida bajarishdir.

Reproduktiv darajasi uchun pedagogik texnologiya usulida milliy kurash mashg'uloti – takror ishlab chiqiladigan konveyrli jarayon sifatida tashkil etiladi, undan kutiladigan natija ham mufassal tasvirlanib, aniq qayd etiladi. O'quv materiali aniq ifodalagan o'quv maqsadiga mos qayta tuzib, ishlab chiqiladi, ayrim bo'lak (qism, modul)larga ajratiladi. O'quv materialini o'rgatishning alternativ yo'llari nazarda tutiladi, har bir bo'lakni o'rganish test yordamida nazorat etilib, hatto kamchiliklar tuzatilib, to'g'rilab boriladi. O'quv ishi etalonda ko'rsatilgan natijaga erishishni nazarda tutadi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o'zaro yordamlashishni inkor etmaydi. Milliy kurash darsi reproduktiv xarakterda olib borilgani uchun ham bu usul bilim, ko'nikma va malakalarning zarur minimumini egallashda ko'proq samara beradi. Texnologik yondashuvni qo'llash qo'yilgan o'quv maqsadlariga erishishni kafolatlaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Milliy kurashning umumiy formulasi haqida tushuncha bering.
2. "Bixeviorizm" ta'limotiga ko'ra milliy kurash texnik-taktik harakatlarining uzlashtirishning umumiy formulasi qanday va uni tushintirib bering.
3. Milliy kurashning umumiy maqsadi va vazifasi nimalardan iborat ?
4. Takrorlanadigan mashg'ulot siklining asosiy bosqichlari.
5. "Milliy kurash" sport turning asosiy bosqichlari.
6. Texnologiya tushunchasini ta'riflab bering.
7. Darsni samaraliroq o'tkazish uchun nechta fazasiga rioya qilish lozim?
8. Milliy kurash sport turiga texnologik yondashuv.

ADABIYOTLAR

1. G.I. Korolev. Upravleniye sistemoy podgotovki v sporte.- M.: Miratletov, 2005.-186s
2. Sh.A. Mirzaqulov. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b.
3. B.A Nikityuk. Adaptatsiya, Konstitutsiya. motorika //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.- Moskva, 1989. №1. - S. 40-42
4. Nikityuk B.A.,Chtetsov V.P. Morfologiya cheloveka.-M.: MGU,1990.-343s

III BOB. KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLASH USLUBIYOTI

3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chakkonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi: kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish; salomatlik darajasini oshirish; shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi: asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish; kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish; yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va

dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

3.2. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan

takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. 12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuchi mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarga bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P.Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi. 12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi. Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda extiyotkor bo'lish lozim. O'rta yoshda yuklamalar, kichik meyor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar. Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri fakat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalanaadi), tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P.Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan o'shadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari

kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir. 12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi. Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va extirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi. O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliqlarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi.

Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va shu kabilar) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi.

Basketbol o'yini: chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi. Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badantarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashkari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka kafasini kengaytiruvchi mashqlar va sh.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur. Mushaqlarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar xatto bellashuv jarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

3.3. Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish

Sport amaliyotida milliy kurashga o'rganish vositalari va uslublari bir xil ma'noni anglatuvchi "mashqlar" degan atama bilan ifoda etiladi.

Mashqlar bir vosita sifatida kelganda esa aniq ish-harakatni (yoki jismoniy mashqni) anglatib, biror ta'limga oid vazifani bajarish, biror masalani hal qilish uchun aniq maqsadga qaratilgan va maxsus tarzda tashkil etilgan bo'ladi.

Mashqlar uslubi sifatiga kelganda esa – aniq ish-harakatlardan qay usulda foydalanish zarurligini anglatadi. Bunda ish-harakatlar ko'p murakkablik darajasi asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlar uslub sifatiga kelganda ular uchun xarakterli bo'lgan takrorlash va qaytarishlardan tashqari yana takrorlanayotgan harakatlar o'rtasida intervallar bo'lishi hamda kurashchilarning biror harakatini mumkin qadar samaraliroq bajarishga bo'lgan intilishlari ham xarakterli xususiyat hisoblanadi. harakatlarning takrorlanib turishi mashq uslubining eng muhim o'ziga xos xususiyatidir. Takrorsiz mashq bo'lmaydi, harakatlar muntazam ravishda va ko'p marotaba takrorlab turilgan taqdirdagina odamning mashq bajarishi shaklida, tuzilishida va funksional imkoniyatlarida muayyan o'zgarishlar qilishga erishish mumkin bo'ladi.

Chunonchi, mushak-muskullarni uzaytirishga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishiga, harakatlarni muvofiqlashtirish va kuch-quvvatni oshirishiga tezlik va chidamlilikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar mavjuddir.

Gimnastik mashqlar yordamida aniqrog'i, ulardan ratsional tarzda, rejali foydalanish tufayli odam organizmida, ayniqsa yoshlar gavdasida turli xil o'zgarishlar qilishga erishish mumkin. Gimnastik mashqlarning juda katta afzalligi shundaki, ular orasidan organizmga ta'sir etish jihatdan turli darajada qiyinchilik bilan bajariladigan mashqlarni tanlab olish mumkin. Shu munosabat bilan mazkur shug'ullanayotgan guruh uchun maxsus mashqlar kompleksini va hatto kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan mashqlar to'plamini tuzib chiqish imkoniyati paydo bo'ladi. Milliy kurash bo'yicha ixtisoslashgan guruhlarda gimnastika, harakat a'zolarining umumiy rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lsa, sport masterlari

mashqlarida u o'sishdan qolgan ayrim muskul tarmoqlarini mustahkamlash uchun, yo bo'lmasa, u yoki bu muskul tarmoqlarini maxsus mashqlar orqali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Gimnastika barcha darajadagi sportchilarning yengil mashqlari – chigilini yechishda muhim ahamiyatga egadir. Ixtisoslashgan guruhlarda ta'limning dastlabki davrlarida foydalaniladigan gimnastik mashqlarga kelganda shuni aytish kerakki, bu yerda ko'rsatish o'rniga umumiy tarzda quyidagi maslahatni berish mumkin: unchalik ko'p bo'lmagan mashqlar guruhi bo'yicha taqsimlab chiqilgan harakatlarni yuklamali sur'at bilan shahdam, zo'rg'a g'ayrat bilan, lekin, o'zini erkin tutgan holda bajarish kerak. Bunday mashqlarning bir seriyasi bir mayordagi sur'at saqlanib turgunicha bajarib borilishi kerak. Mashqlarning ayrim guruhlari o'rtasida dam olish vaqti shunday bo'lishi kerakki, bunda kurashchi shundan keyingi mashqlar guruhini xuddi bundan oldingidek sur'at bilan bajarish uchun kuch quvvatni bemalol tiklab olish uchun vaqt yetarli bo'lishi lozim.

Mashqlar – uslubi texnika-taktikaga va uni takomillashtirish uchun, mashqlarni sifatli bajarishni rivojlantirish uchun asosiy uslubi hisoblanadi. Ushbu uslubdan foydalanish vaqtida uning xarakterli belgilaridan birortasini ajratib ko'rsatish va harakatlar orqali shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsata borib, rejalashtirilgan o'zgarish-larga tezroq erishish hamda qo'yilgan vazifani yaxshiroq bajarish mumkin.

Qaysi xususiyatlar ajratib ko'rsatilishiga qarab, kurashchilarni o'qitishda mashqlar uslubining quyidagi variantlaridan ko'proq foydalanadilar:

a) takrorlash;
b) almashlash; s) interval; d) musobaqalashuv.

3.4. Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati

Irodaviy tayyorgarlik – bu kurashchiga bellashuv jarayonida bo'ladigan qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli kurashish uchun usulni qo'llash rejasini amalga oshirishda davom ko'rsatadi. Ko'pincha shunday bo'ladiki, kurashchi bellashuv vaqtida qiyin vaziyatdan qanday

qilib chiqishini bilmaydi, shunday paytda murabbiylarning xayrixohlik bilan ko'rsatadigan yordami, kurashchining qiyin vaziyatini bartaraf qilishining yangi yo'llarini topishga ko'maklashadi. Ruhiy tushkunlikka tushib mag'lub bo'lgan kurashchining holati, ya'ni qo'rqishi, oiladagi ezilganlik, o'z kuchiga ishonmasligi, ba'zi hollarda esa kurashchi usulni yaxshi bajara olmasligi, yoki fikrni bir joyga to'play olmasligi, xotirani butunlay tarqoqligiga bog'lash mumkin. Kurashchini ruhiy tayyorlash uchun shaxs sifatida uning xususiyatlarini ayrim jarayonlar va xususiyatlarini sifat o'zgarishlarini hisobga olish chog'ida, doimiy o'sish jarayonida olib qarashni talab etadi. Kurashchini psixologik-pedagogik jihatdan o'rganishda mavjud o'zgarishlarning tamoyillari, yo'nalishlarini aniqlash kerak. Bu hol kurashchini faqat bugungi kunini emas balki kelajagini belgilaydi.

Kurashchining xulq-atvori va uning mashg'ulotda ro'y berayotgan hamma narsalardan ta'sirlanishi (murabbiyning gaplaridan, raqibning harkatlaridan, shovqin, fikrni chalgituvchi boshqa narsalardan ta'sirlanishi) kurashchining musobaqa faoliyatida diqqatning qanday turlari ustunlik qilishini aniqlashga yordam berib qolmasdan, shu bilan birga diqqatning ko'pgina xususiyatlari: hajmi, bir joyga jamlanganligi, barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chuvchanligi qanchalik rivojlanganligini musobaqa faoliyatini samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Amerika psixologi Sheldon odamlarning muskul sistemalariga qarab turli tiplarga ajratgan, masalan somatonik deb atalgan tipga mansub kishilar odatda o'zlarining ortiq darajada aktivliklari bilan o'z oldilariga qo'ygan maqsadga erishishda g'oyat ko'p kuch-g'ayrat sarflashlari bilan ajralib turadilar; serotonik deb atalgan tipga mansub kishilarda ovqat hazm qilish jarayonlari yaxshi kechadi, ular huzur qilib ovqatlanishga o'zlari uchun konfort-ko'proq qulayliklar yaratishga moyil bo'ladilar; serebrotonik deb ataladigan tipga mansub kishilar o'zlarining nerv apparati yaxshi ishlashi bilan ajralib turadilar, ular ko'proq o'z xayollari bilan yashaydilar, ko'proq tafakkur qilishga, fikr-mulohaza yuritishga moyil bo'ladilar. Kurashchi o'zini-o'zi yaxshi bilib olgandan keyin o'z xulq-atvorini boshqarishi ham oson bo'ladi. Shundan keyin o'zining oldiga qo'ygan g'oyat jiddiy maqsadlarga erishishni

vazifa qilib qo'yishi mumkin. Kurashchining o'ziga-o'zi to'g'ri baho bera olishi ba'zida esa o'z kuchiga ortiqcha baho berishdan ko'ra nuqsonning oldini olish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan esa, kurashchida mavjud bo'lgan ham jismoniy, ham ma'naviy individual qobiliyatlarini to'la namoyon qilish uchun zarur bo'lgan fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

3.5. Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish

O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, bolalarni sog'lom, barkamol shaxs sifatida jamiyatda faoliyat ko'rsatishini ta'minlash uchun pedagogik nuqtayi nazardan yosh kurashchilarni tayyorlash masalasi, ayniqsa, muhim ahamiyatga egadir.

Kurashchilarning yoshligidan boshlab umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajartirishni boshlab yuborish va yana samarali mashqlar fonida kuch fazilatlarini elementini kurashchilarning kundalik mashg'ulotlariga asta-sekinlik bilan kiritib borish tavsiya etiladi.

Milliy kurash yuksak kuch sifatlarini – absolyut kuch ishlatishni, kuch chidamliligi (statik va dinamik chidamlilik)ni, to'satdan ishlatiladigan va tez – jadal ishga solinadigan kuch quvvatni talab qiladi. Kurashish uchun yuksak darajadagi tezlik – kuch sifatleri hamda yaxshigina umumiy chidamlilik (aerobik funktsiya) zarur, chunki kurashchilarda yakkama-yakka olishuv vaqtida sarf qilingan energiya ning bir qismini ta'min etish imkonini beradi. Shuningdek, bu mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kurashchilar kuch-quvvatini tiklab borishiga ham yordam beradi. Milliy kurashda tezlik va kuch potensialida samarali foydalanishni belgilovchi yuksak darajadagi harakatlar koordinatsiyasi zarur bo'ladi. Yosh va o'smir kurashchilar uchun kuch yuklamalarini cheklab qo'yish, yuklamalarni meyor bilan bajartirish tavsiya etiladi. Kurashchilarning kuch-quvvatini oshirish uchun og'ir atletikadan amaliy maqsadlarda foydalanish foydadan holi emas.

Qarshiligi oshirilgan, kuchni ko'paytiradigan mashqlarni bajartirish kurashchilarda kuchini tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat

qiladi. Kuchni ko'paytirishga xizmat qiladigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshilikni yengish bilan bajariladigan mashqlar: tosh ko'tarish, sherigining qarshiligi, rezina tortish, qorda yugurish va boshqalar kiradi.

2. O'z vazni bilan og'irlashtirib bajariladigan mashqlar: arqonga chiqish, qorin mushaklariga doir mashqlar, turnikda tortilish va boshqalar.

Yosh kurashchilar kurashning yangi texnik-taktik usullarini egallayotgan vaqtida ham, bevosita umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan ham mashg'ul bo'lishlari kerak. Kurash sohasidagi yangi texnik usullarni, albatta, kompleks tarzda o'rganish shart bu esa kurash texnik harakat tomonlarini ortiqcha urinishlarsiz, xatosiz o'zlashtirishda samarali foyda beradi va quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- kurashchilarning texnik-taktik harakatlarida ishlatiladigan barcha muskul guruhlarini kuch jihatdan garmonik holda mustahkamlash;

- musobaqa bellashuvida sodir bo'ladigan xilma-xil vaziyatlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish;

- milliy kurash mashg'ulotidagi aniq vaziyatga qarab, kuchni milliy kurash texnik-taktik harakatlarida ishlata bilish qobiliyatini shakllantirish;

Kurashchilarning mashg'ulot jarayoni har tomonlama bo'lmog'i zarur, chunki kurashchi boshqa sport turlaridan, o'zi uchun kerakli jismoniy fazilatlarni egallashini ta'minlaydi. Kurash zalida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bilan bir qatorda, ochiq havoda ham mashq qilishlar: kross yugurish, futbol, basketbol, regbi, suzish mashqlarini o'tkazish, gimnastika mashqlarini bajarish va boshqa umumiy chidamlilikni, tezlik — kuch sifatlarini, chaqqonlikni o'stiruvchi chiqishga yordam beradigan mashqlarni o'tkazib turish kurashchilarda yuqori beradigan mashqlarni o'tkazib turish kurashchilarda yuqori natijaga erishishni ta'minlaydi.

3.6. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi

Kurashchining tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirishdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z rakibidan xatto soniyaning yuzdan bir bo'lagiga tezrok harakat kiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi. Kurashchi tezkorligi ko'p jixatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, rakib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda kay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda xar safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda kabul kilish va to'g'ri baxolay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va anik bajarishga bog'lik. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar ko'llaniladi: Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan aloxida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor karatgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan osha-digan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun kiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish ko'llaniladi. Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha kiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish. Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda ko'llaniladi: - mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish; - mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chega-radagi kuch zo'rikishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi. O'yin va musobaqa usullari xam katta axamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muxiti, ruxiy xolati, rakobatchilik xissining o'zgarib turishi xisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun ko'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin. Kurashchining tezkorlik sifatlarini

tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) ko'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga karatilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiy-ligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, tolikishga karamasdan, pasaymasligi shart. Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Xar bir mashq davomiy-ligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy asab tizimini optimal ko'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak. Oraliklarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab kilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

3.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi-yati

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruh-lari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafakat 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 trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi: - mashq shiddati; - mashq davomiyligi; - takrorlash soni; - dam olish oralig'i davomiyligi; - dam olish xususiyati. Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi xisoblanadi.

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 bog'liq. Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 soniyaga, anaerob glikolitik rejimda 20 soniya 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 xissasini aniqlash mumkin. Tegishli natijalar jadval asosida keltirilgan. Maksimal jismoniy yuklamada davomiyligi har xil bo'lgan anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi anaerob aerob jarayonlar jami anaerob jarayonlar% aerob jarayonlar % 10 soniya 20 4 24 83 17 1 daqiqa 30 20 50 60 40 2 daqiqa 30 45 75 40 60 5 daqiqa 30 12 150 20 80 10 daqiqa 25 245 270 9 91 30 daqiqa 20 675 695 3 97 60 daqiqa 15 1200 1215 1 99.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi. Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki

markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi. Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi; - turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi. Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish tahminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oralig'ini 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 oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi. Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin. O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan oraliqli, takrorlash. Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi. Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir: - avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar; - avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar. Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

3.8. Chakkonlik va uni rivojlantirish uslubi

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda anik yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish xisoblanadi. Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni

muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart. Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin. Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq. Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud: 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar; 2) akrobatika va gimnastika mashqlari; 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar. A.I.Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 daqiqagacha bajariladi. Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

3.9. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir kator omillarga

bog'liq: bo'g'in sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati.

Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori. Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari xisoblanadi. Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim: 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish; 2) muayyan maqsadlarni oldinga ko'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish; 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun; 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish; 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish; 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi. Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Nazorat uchun savollar

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

ADABIYOTLAR

1. Verxoshanskiy Y.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena. - M., 1988
2. Stankov A.G., Klimin V.P., Pismenskiy I.A. Individualizatsiya podgotovki borsov. - M., 1984
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990
4. Platonov V.P. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev, 1997
5. Matveyev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiyev, 1999
6. Shaxov Sh.K. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki yedinoborsev. - M., 1997
7. Shiyan V.V. Sovershenstvovaniye spetsialnoy vinoslivosti borsov. - M., 1997

IV BOB. TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING MORFOKINEZILOGIK TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

4.1. Sport kurashi turlaridagi texnik – taktik harakatlarning tasnifi

Oliy texnik mahoratga erishishda nafaqat uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulot jarayoni, balki harakat faoliyatining tartibi, sport turining muayyanligi, har xil sport turlaridagi yutuqlarni aniqlash va baholash uslublari muhim ahamiyatga ega. V.P.Pojarskiy, N.N.Sorokinlar, 1978, kurash texnikasini "musobaqa qoidalarida ruxsat etilgan va g'olabaga olib keladigan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari yig'indisidir", deb ta'riflaganlar. Hozirgi vaqtgacha ko'pchilik sport turlarida, shu jumladan milliy kurash turida sport natijalarining o'sishi texnik mahoratining takomillashuvi bilan chambarchas bog'liq.

Texnik mahorat deganda sport texnikasi va texnik tayyorgarlik tushuniladi (V.Kashuba, Y.Litvinenko, 2008). V.I. Plotnikov (2010) fikriga ko'ra, texnik-taktik tayyorgarlik - bu sportchining faoliyatida yirik bosqich bo'lib, hozirgi zamon kurashining rivojlanish darajasini namoyon etuvchi texnik usullar va taktik harakatlarning umumlashirilgan holatidir. Taktik-texnik kompleks 4 fazadan iborat:

1. Taktik tayyorgarlik darajasi.
2. Ushlab olishning asosiy qo'llaniladigan variantlari.
3. Raqibning himoyalaniishi
4. Hujum usuli.

Bir qancha mualliflar tomonidan kurashda tashlashlarning biomexanikaviy tasnifi yaratilib, barcha tashlashlar 4 guruhga ajratilgan: juft kuchlar, richag, blok va kombinatsiyali guruh bukilishlar.

Tavsiya etilgan tasniflash 5 fazadan tashkil topgan:

1. Ushlab olishni ta'minlash;
2. Tanani muvozanatdan chiqarish;
3. Usulni ijro etishga tayyorgarlik ko'rish;
4. Modelni ishlash fazasi;
5. Modelni tashlash fazasi (Vaganova N.V., 2018).

Lekin hujumga taktik tayyorgarlik ko'rilmasa, bu taktik xato hisoblanadi va ko'pincha musobaqalarda sportchini yutqazishiga olib keladi. Kurash - vaziyatli sport turi bo'lib, musobaqa davrida tez o'zgaruvchan sharoitda taktik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Turli malakali Yunon - rum kurashchilarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashlashlarning texnik elementlari turlicha bajarilishini aniqlagan.

Milliy kurash turlarida taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda 3 omilga: sportchining individual imkoniyatlari; raqiblarning imkoniyatlari; musobaqa o'tkazilayotganda tashqi sharoitlar ta'siriga e'tibor berish lozim (Saidov B., 2010)

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda:

- kurash gilamida harakatlanish turlari bilan tanishish. musobaqa davrida bellashuvni qisqa, o'rta va uzoq masofada o'tqazish:

- bellashuv davrida tezkorlik bilan bog'liq harakatlarni to'g'ri taqsimlash taktikasi.

Milliy kurash boshqa kurash turlaridan quyidagi belgilari bilan ajralib turadi: bellashuv faqat tik holatda o'tadi, parter yo'q. Milliy kurashda tik holatda qo'llaniladigan texnik harakatlarga ushlab olishlar, tashlashlar, burilishlar, yiqitishlar kiradi. Tashlashlar bir nechta xil bo'lib, eng keng qo'llaniladigan tashlashlarga ko'krakdan oshirib tashlash, qo'lni bo'yinga o'rab tashlash, beldan oshirib tashlash, orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash. Yiqitishlar esa asosan ikki xil bo'ladi - zarba bilan yiqitish, qayirib yiqitish. Usulni tashkil etuvchi elementlarning har biri sifatli va aniq bajarilishi lozim. Sifatli harakatlarni o'zlashtirish oddiydan marakkabga, yaxlitlikdan birlikka tamoyiliga asoslanishi lozim. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yo'l qo'yilgan xatolarni keyingi davrlarda tuzatish qiyin bo'lsa, ba'zan umuman tuzatish imkoniyati bo'lmaydi. Kerimov F.A., (2001) fikriga binoan, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida eng murakkab muammo - bu texnik - taktik harakatlarni takomillashtirishdir. Masalan, ushlab olish harakatini bajarishdan oldin, raqibni e'tiborini chalg'itish va mo'ljallagan harakatlarini amalga oshirishiga to'sqinlik qilish lozim. Undan keyin o'z harakatlarini bajarish tavsiya etiladi. Usulni qo'llashda

ham bir qancha taktik harakatlarni ishlatish zarur. Bularga turli usullardan foydalanish – aldamchi manevrlar, harakatsizlantirish, muvozanatdan chiqarish, oldindan vaziyatni tekshirib ko‘rish, siltashlar va po‘pisa qilish.

4.2. Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlardan tashlash usullarining morfokineziologik tahlili

Quyidagi bo‘limda milliy kurash turida eng keng tarqalgan usul - “Egilib orqaga oshirib tashlash” usulini tashkil etuvchi fazalari morfokineziologik yondashuvi orqali tahlil qilindi. Texnik-taktik harakatlar tahlil qilinganda sportchining tana tuzilishi xususiyatlari albatta hisobga olinishi lozim. Lekin tana tuzilishining xususiyatlarini hisobga olish bilan bir qatorda tanaga ta’sir etuvchi tashqi va ichki kuchlar kineziologik nuqtayi nazardan tahlil qilinishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun nafaqat tana uzunligi, vazni, gavda uzunligi, tana proporsiyalari, somatotip, balki tananing turli vaziyatlarda umumiy og‘irlik markazining joylashuvi (UOM), tayanch yuzasining UOM ga nisbatan joylashuvi, turli holatlarda tana muvozanatini saqlash va muvozanatdan chiqarish shart-sharoitlari o‘rganildi. Shuning uchun tana muvozanatini saqlashda umumiy og‘irlik markazidan tushgan vertikal perpendikulyar uzunligi tayanch yuzasiga nisbatan uning joylashuv chegaralari tashlash usulining turli holatlarida tahlil qilindi.

Ma’lumki, erkaklarda tik turgan holatda tananing umumiy og‘irligi beshinchi dumg‘aza va birinchi dumg‘aza umurtqasining chetida joylashgan. Lekin UOM joylashuvi individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uning tebranishi uchinchi bel va beshinchi dumg‘aza umurtqalari atrofida joylashishi mumkin. “Tik turish” holati pastki tayanchdagi tana holatlariga kirib, tananing og‘irlik kuchi pastga yo‘nalgan bo‘ladi, tananing pastki bo‘g‘inlari bosilishi tufayli yuqoridagi bo‘g‘inlarni mustahkam o‘rnashishini ta’minlaydi va tana muvozanatini saqlab turishga imkoniyat yaratiladi. Tik turishda tananing asosiy tayanch yuzalari oyoq tovon suyaklarining bo‘rtiqalari va kaft suyaklarining boshchalariga to‘g‘ri keladi. Tik turish holati turli vaziyatlarda tayanch yuzasining maydoniga va UOM tayanch yuzasiga nisbatan joylashuviga bog‘liq bo‘ladi. Milliy kurashda “tashlash” texnik-taktik usulini biz o‘z

tadqiqotimizda morfologik jihatdan 5 fazaga bo'ldik: 1. Tik turish fazasi; 2. Ushlash holati; 3. Tanani muvozanatdan chiqarish; 4. Tashlash; 5. Raqibni yiqitish.



4.1-rasm. Kurashda tik turish fazasi.

Birinchidan, antropometrik o'lchovlar o'tkazilganda tana uzunligi ko'rsatkichi farqlanadigan va turli somatotipga mansub kurashchilar ajratildi. So'ng ularning og'irlik markazidan chiqqan tik perpendikulyarni tayanch yuzasigacha bo'lgan masofasi aniqlandi. Ikkinchidan, tana uzunligi har xil bo'lgan kurashchilarning UOMdan tushgan vertikal perpendikulyar o'q o'lchandi va tahlil qilindi. Tadqiqotning keyingi bosqichida kurashchilarning somatotipi anqlandi: bo'yi baland, gavdasi kalta, qo'l - oyoqlari uzun, ko'krak qafasi silindrsimon shaklda, tana uzunligi 180 sm va undan yuqori bo'lgan kurashchilar somatotipi dolixomorf somatotipga kiritildi. Bo'yi o'rtacha va undan past, ko'krak qafasi konussimon shaklda, yelkalari keng, gavdasi uzun va qo'l - oyoqlari kalta bo'lgan, tana uzunligi 160-170 sm atrofida kurashchilar braxiomorf somatotipga kiritildi. Tana uzunligi 171-179 sm atrofida, tana proporsiyalari o'rtacha meyorda bo'lgan kurashchilar - mezomorfli somatotip toifasiga kiritildi. So'ng ko'rsatilgan somatotip toifasiga kiritilgan kurashchilarning umumiy og'irlik markazidan tushirilgan (UOM) vertikal chiziq yeki perpendikulyarning uzunligi antropometrik o'lchovlar orqali aniqlandi. Tik turgan holatda tana bo'g'inlarining joylashuvi kurashchining egallagan holatiga bog'liq. Tayanch yuzasi qanchalik katta bo'lsa, tana harakatchanligi shuncha susaygan bo'ladi va UOM dan tushgan perpendikulyar o'q tayanch yuzasining o'rtasidan o'tib, tana

muvozanatini saqlashni ta'minlaydi. Bu holatda gavda old tomon chiqqan, ko'krak kifozi yassilangan, bel lordozi esa yaqqol ko'rinadi, chanoq oldga qarab bukilgan, ko'krak qafasi yozilgan, qo'llar joylashuvi tik turishning turiga bog'liq. Tana qismlarining bunday joylashuvi tana muvozanatini saqlashga qaratilgan. Qorin muskullari biroz taranglashgan holda, ko'krak kifozi kamayganligi tufayli chuqur nafas olish uchun imkoniyatlar yaratiladi. Gavda va qo'l-oyoqlarning muskullari keyingi fazaga "ushlab olish" fazasiga o'tishga tayyor va biroz taranglashgan. Tik turishni yana ikki holati farqlanadi: o'ng tomonlama tik turish va chap tomonlama tik turish. Bu holatlarda katta yuklama trapetsiyasimon muskulga tushadi, u doim taranglashgan holda, chunki ushlab olish va raqibning tashlashda yetakchi qo'l raqibni holatini nazorat qilib turadi. Muntazam ravishda mashg'ulot jarayoni davom etsa va sporchining tiklanishi uchun reabilitatsiya tadbirlari o'tqazilmasa, bu muskul uzunligining kamayishiga va patologik tonus holatining rivojlanishiga olib keladi. Ko'zga tashlanadigan o'zgarishlar – bu yelka kamarining yuqoriga ko'tarilishi tufayli qarama –qarshi tomonidagi kurak pastga qarab tushadi. "Ushlab olish fazasi" boshlanishi bilan kurashchi oldinga qarab harakatlanadi va UOM perpendikulyar o'qi ham oldinga qarab siljiydi va tayanch yuzasining oldingi chegarasigacha yetadi. Bu holat start oldi holati deb baholanib, kurashchi qisqa vaqt ichida tez harakatlarni bajarishga tayyordir. Milliy kurashda start oldi holatidan start holatiga o'tiladi. Endi kurashchi turli texnik –taktik usullarni vaziyat o'zgarishiga qarab bajarishga tayyor. Start holatida kurashchi organizmida start kuchi rivojlana boshlaydi va "ushlab olish" fazasida oid amalga oshiriladigan harakatlarni bajarishga tayyor.



4.2-rasm. Ushlab olish fazasi.

Ushlash fazasida umumiy og'irlik markazining joylashuvi o'zgaradi, chunki bu davrda kurashchi o'z raqibi bilan yaxlit va bir-biri bilan birikkan biomexanikaviy tizimni tashkil etadi, u "ushlab olish" fazasini bajarishga qaratilgan. Raqiblar orasida bog'liqlik paydo bo'lishi bilan tana holatining o'zgarishi kuzatiladi. Ushlab olish fazasida uning boshlanishi va tugalanishi vaqtini ajratish mumkin. Ushlab olish harakati bir qo'l orqali, ikki qo'l orqali, belbog'dan yoki bo'yindan bajariladi. Ushlash fazasida asosiy yuklama qo'l panjasining bilak-kaft oldi bo'g'inining harakatga keluvchi va bukuvchi muskullariga tushib, muskullar taranglashgan va kaltalashgan holatda bo'ladi, chap yoki o'ng tomonga panjani burishda esa olib keluvchi va olib qochuvchi muskullar tomonidan bajariladi. Demak, panjada harakatning samarali bajarilishini ta'minlaydigan soha – panjaning kaft oldi va kaft qismidir. Lekin panja muskullaridan tashqari, bilak, yelka va yelka kamari muskullariga ham katta yuklama tushib, qo'lni tashqariga va ichkariga burish harakatlarining bajarilishi ta'minlaydi. Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning tushib ketishiga ko'krakning kichik muskuli, o'mrov osti muskuli, trapetsiyasimon muskulning pastki qismi, oldingi tishsimon muskulning pastki qismi halaqit beradi.

Yana bir holatga ham e'tibor berish lozim. Raqibni nazorat qilishda va raqib bilan o'zi orasidagi masofani qisqartirishga harakat qilinganda ko'krakning katta va kichik muskullari, o'mrov osti muskullari haddan tashqari zo'riqadi va natijada kurakning pastga siljishini kuzatish mumkin. Bunday holat orqa muskullarining rombsimon, trapetsiyasimon va orqaning keng muskullarining zaif rivojlanganligi tufayli kelib chiqadi. Demak, murabbiylar orqaning yuza muskullarini rivojlantirishiga alohida e'tibor berishi lozim. Agar yuklama faqat bir tomondan, ya'ni chapdan, yoki o'ngdan tushsa unda belning kvadrat muskuli zo'riqishga uchraydi va muskulning kaltalashishi kuzatiladi. Charchagan holatda oyoqlarning faol tayanchi sustlasha boshlaydi, sust tayanch imkoniyatlari oshadi, unda sportchi oyog'ini oldinga tashlab, uni tayanch yuzasi sifatida ishlatadi. Tananing og'irlik kuchi qayta taqsimlanadi va chiqarilgan oyoq tomonga siljib o'tadi. Ushlab olishda ko'krakning katta va kichik muskullarining tonusi

ortganligi tufayli ko'krak qafasi egriligi oshadi, bel lordozi esa yassilanadi.



4.3-rasm. Muvozanatdan chiqarish fazasi.

Ushbu fazada biomekhanikaviy nuqtayi nazardan harakatni shakllantirishda ishtirok etuvchi kuchlarning muvozanatdan chiqishi sodir bo'ladi. Harakatni muayyanligini hisobga olgan holda muvozanat yo'qotilishi bilan o'sha zahoti qulay bo'lgan tayanch yuzaga o'tib olish zarur. Uchinchi fazada raqibning og'irlik markazining siljishi usulning ijro etishilishini ta'minlash uchun qulay holatni egalashga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu fazani samarali bajarishda kurashchining somatotip toifasi muhim rol o'ynaydi. Braxiomorf somatotipga ega bo'lgan kurashchilarning umumiy og'irlik markazi tayanch yuzaga nisbatan past joylashgan, shuning uchun ularda barqaror muvozanatni saqlash darajasi dolixomorfli somatotipga ega bo'lgan kurashchilarga nisbatan yuqori bo'ladi.

Muvozanat holatidan chiqarish fazasi ikki qismdan iborat: birinchi bosqich ushlab olish harakati bajarilgandan so'ng boshlanadi; ikkinchi bosqichda hujumni bajarish uchun raqibning og'irlik markazini qulay holatga o'tqazishdan iborat. Birinchi bosqich raqibning tana og'irlik markazi joylashuvini o'zgartirishga yo'naltirilgan bo'lib, uning tana a'zolarining bir-biriga nisbatan joylashuvi o'zgarishiga olib keladi. Oyoq muskullarining ishi statika holatini yoki muvozanatni saqlab turishni ta'minlashga yo'naltirilgan. Tayanch oyoqda sondagi bukuvchi muskullar qisqargan va mustahkamlovchi ishni bajaradi. Boldir muskullari ham harakatlarda faol ishtirok etadi, asosan boldirning orqa yuzasida joylashgan uchboshli muskul katta kuchni namoyon etadi. Agar oyoqning tayanch yuzasi bilan bog'liqligi uzilsa u erkin oyoq hisoblanadi va bu holatda tana muvozanati barqarorligi buziladi.

Ikkinchi bosqich – bu vaqt oralig'i bo'lib, unda hujum qiluvchi o'zining kuchlanishi tufayli raqibning og'irlik markazini tashlash usulini bajarish uchun optimal qulay sharoitga o'tqazadi. Ba'zan raqib noqulay holatni egalab turishi sababli UOM joylashuvi hujum qiluvchi uchun tashlashni bajarishi uchun qulay sharoitni yaratadi.

Aytib o'tish kerakki muvozanat holatidan chiqarish fazasi tashlash usulining majburiy bo'lgan qismi hisoblanadi va bu bosqichni boshlanish vaqti tugallanish vaqti albatta hisobga olinadi.



4.4-rasm. Raqibni yiqitish fazasi.

Bu faza ham ikki bosqichdan iborat bo'lib: a) tashlashga tayyorgarlik bosqichi; b) tashlashni ijro etish bosqichidan tashkil topgan. Tashlashda tayyorgarlik bosqichida hujum qiluvchi raqibni tashlash uchun qulay vaziyatni topishga harakat qiladi. Bu bosqich ham vaqt ko'rsatkichlari bilan o'lchanadi. Agar bu faza muvozanat yo'qotishdan boshlansa, uning oxiri raqibni tashlashdan iborat. Raqib muvozanatini yo'qotgandan so'ng hujum qiluvchi uni gilamdan ko'tarib, to'g'ri ushlashni bajarishi lozim. Nafaqat raqibni, balki o'z tana harakatlarini aniq muvofiqlashtirish - gavdani bukish, oyoqlarni yozish, qo'l harakatlarini idora etish lozim. Ushlab olishning mustahkamligini ta'minlab, raqibni asta-sekin gavdaga yaqinlashtirish.

Tashlashning turli variantlari qo'llaniladi: raqibni orqaga egilib tashlash, raqibni orqadan oshirib tashlash, raqibni sondan oshirib tashlash.

5-faza – yoki yakunlovchi faza raqibni gilamga yiqitish fazasi. Bu faza ham vaqt o'lchovlariga ega - boshlanish va raqibning yerga tushishi bilan tugallanadi. Uning o'tish muddati sportchining individual xususiyatlari bilan ham bog'liq.

4.3. Kurash milliy sportida “Orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash” usulini to'g'ri bajarish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Mazkur bo'limda sport amaliyotida, shu jumladan kurash turida keng qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlardan orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash usulini to'g'ri bajarish, mavjud bo'lgan xatoliklarni bartaraf etish yo'llari ko'rsatilgan. Texnik-taktik harakatlarni to'g'ri bajarishda morfologik ko'rsatkichlarning ham “zaif”, ham “yetakchi” ko'rsatkichlari tahlil qilingan. Kurash milliy sport turida tashlashlar orasida ko'krakdan oshirib tashlash eng bazaviy va keng qo'llaniladigan texnik-taktik usul hisoblanadi. Bu usul murakkab texnik-taktik usullardan biri bo'lib, har bir kurashchi uni mukammal o'rganishi lozim. Buning uchun kurashchida yuqori darajdagi jismoniy rivojlanish va ma'lum malaka hamda ko'nikmalar shakllangan bo'lishi lozim. Usulni ijro etishning bir qancha variantlari mavjud. Ulardan usulni turgan joydan boshlash, raqibni chap yoki o'ng oyoqlari yonidan qadam tashlash yoki tizzaga o'tqazish, yoki raqibni chap yohud o'ng tomularidan o'tish, tizza bilan urib muvozanatdan chiqarish.

Orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rganish 3 bosqichdan iborat bo'ladi.

1. Usul bilan tanishish.
2. Usulni tashkil etuvchi harakatlarni o'rganish.
3. Usulni takror-takror qaytarish va uni takomillashtirish.

Usulni o'rgatishdan oldin sportchining jismoniy, funksional, psixologik tayyorgarligi darajasini tekshirish lozim. Agar qandaydir kamchiliklar aniqlansa, kerakli tayyorgarlik ishlarni o'tqazish, lekin, albatta, sportchining individual, morfofunksional va yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

I. Boshlang'ich bosqichning xususiyatlari.

1. Tanlangan texnik – taktik harakatning maqsadini tushinish.

A. Usulni o'rganish uchun uni tashkil etuvchi fazalar yoki bosqichlarga ajratish. So'ng ajratilgan tarkibiy qismlarning bajarilish ketma-ketligini aniqlash.

2. **Ushlab olish fazasi.** Uning asosiy maqsadi – kurashchining samarali tashlash fazasini bajarishiga qaratilgan. Bu fazaning boshlang'ich holati – tik turishda bajariladi.

Yo'l qo'yiladigan xatolar - raqibni yuqoridan ushlab olish.

3. Raqib tanasini muvozanatdan chiqarish.

A. Hujum qiluvchi oldindan raqibning vaziyatini tahlil qilib, bir zumda uni baholashi lozim.

B. So'ng raqibni muvozanatdan chiqarish lozim, bu texnik element turlicha bajarilishi mumkin. Masalan, tik turish variantlari: raqibni joyidan turgan holda, yoki raqibni o'ng yoki chap tomonga qarab chap yoki o'ng oyoqlar tomonidan qadam tashlash. Hujum qilayotgan kurashchi o'ng yelkasi bilan urib, raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi, so'ng tizzasidan bukilgan o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'i tomonga qadam tashlaydi, shu vaqtning o'zida uning belbog'ini ushlab, raqibni ko'krakka zich yaqinlashtiradi. Aynan shu vaqtning o'zida raqib tanasining og'irlik markazi ostiga aniqroq kirish lozim.

Yo'l qo'yiladigan xatolar.

A. Qadam tashlashda oyoqlarning noto'g'ri joylashuvi.

B. Hujum qilayotgan kurashchi raqibni o'ziga bo'sh tortishi.

V. Qadam tashlashda raqibning ko'kragi hujumchi ko'krigidan pastroq joylashishi.

II. Usulning asosiy qismi: ko'krakdan oshirib tashlashning asosiy texnik harakatlaridan-zarba bilan yiqitish va qayirib yiqitish.

1. **Fazaning asosiy maqsadi** – raqibni gilamdan ko'tarib va kerakli yo'nalishda zarba bilan yiqitish, so'ng qayirib yiqitishni ijro etish.

Tayanch holati: ikki oyoqda deysinib, hujum qilayotgan kurashchi qorin zarba berib raqibni yiqitish bilan gavda orqaga qarab harakatlanadi.

Yo'l qo'yiladigan xatolar: agar zarba bilan yiqitish kechroq yoki vaqtlitroq bajarilsa, yoki texnik harakatni oyoqning uchida bajarsa, hujunchi tizza bilan oldinga qarab tushishi mumkin.

2. Tashlash usullarga xos harakatlarni o'rganish: asosiy maqsadi – bu tashlash usulini o'zlashtirish.

A. Tashlash usulini bajarish variantlari videoroliklarda ko'rsatiladi, trener suhbatlarida tushuntiriladi. Ularga qo'lni bo'yinga o'rab tashlash, yelkadan oshirib tashlash, belidan oshirib tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash usullari namoyish etiladi. Masalan, biz yuqorida tahlil qilgan "ko'krakdan oshirib tashlash" usulini bajarish variantlari trener tomondan namoyish etilgan. So'ng trener bu usulning yaxlit holda bajarilishini ko'rsatadi va uni tuzilmaviy elementlari, shu jumladan, tashlash variantlari bilan tanishtiradi. Tashlash usulini o'rgatishdan oldin imitatsion mashqlar bajarilishi lozim: bularga aylanma harakatlar: chapga, o'ngga, burilishlar, qayrilib orqaga tashlash, tizzada turib turli egilishlarni bajarish.

B. Tashlashning yakuniy fazasi - ikki qismdan - **qayirib yiqitish va tashlashni yakunlashdan** iborat. Bu fazaning maqsadi - qayirib yiqitishni bajarish va raqib tanasini uchish fazasida nazorat qilib kuzatish. Hujum qilayotgan kurashchi raqib tanasining fazoda uchishini, uning gilamga va hujum qilayotgan kurashchilar nisbatan harakatini to'g'rilab turishni ta'minlash lozim.

Tayanch holati: Hujum qilayotgan kurashchi raqibini o'zi bilan birga keskin chapga yoki o'ngga buradi.

Odatdagi xatolar: Qayirib yiqitishni kech yoki erta bajarish.

S. Tashlashning yakuniy qismi: asosiy maqsadi – raqibni kuraklarga yotqizish va bu holatni mustahkamlash.

Tayanch holati: tashlashni yakunlash.

Odatdagi xatolar: agar faza texnik nuqtayi nazaridan noto'g'ri bajarilsa, u sportchilarda jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bu fazada harakatlarni maqsadga muvfiq va aniq bajarishni o'rganish lozim. Haraktlarning aniq bajarilishi mashg'ulot boshidan o'rgatilishi lozim, xato harakatlarni takrorlash man etiladi, chunki harakatlar avtomatlashirilgan holatga o'tishi mumkin va uni

qayta o'rgatish muammoli bo'ladi. Texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishning ikkinchi bosqichida takrorlash va noto'g'ri harakatlarning bajarilishini oldini olish yotadi. Mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida bir nechta xatolar kelib chiqishi mumkin, ularni muayyan ketma-ketlikda tuzatib borish kerak, chunki xatolar saqlanib qolsa, ular ko'nikmalarga aylanishi mumkin. Xatolarni to'g'rilashda kurashchilarning avval morfologik, fiziologik imkoniyatlari hisobga olinadi.

4.4. "Orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash" texnik-taktik harakatlari kompleksini o'zlashtirish va takomillashtirish

A. Bu bosqichda mashg'ulotning barcha o'rgatish kompleksi qo'llaniladi, lekin amaliyotga kam e'tibor beriladi, ayniqsa texnik-taktik usulning ayrim elementlarini alohida o'zlashtirishga ahamiyat beriladi.

B. Takrorlash orqali o'zlashtirish. Takrorlanish o'ziga xos yo'nalishga ega:

- takrorlanishni turli variantlarda o'rganish. Kurashchi o'z organizmining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holatini hisobga olgan holda unga mos keladigan usulni tanlashi va uni qo'llashi mumkin;

- usulni oddiy takrorlash, o'zgarishlar kiritmasdan o'tkaziladi;

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

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

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

4.5. Kurash milliy sport turida gavda asimmetriyasini to'g'rilashda bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Yakkakurash sport turlarida, xususan kurashning barcha turlarida texnik harakatlarni bajarishda organizmning barcha tuzilmalari ishtirok etadi, shu jumladan, tayanch-harakat apparati ham. Barcha koordinatsiyalashgan harakatlarning bajarilishi qo'l va oyoq skeletining segmentlari tomonidan ta'minlanadi. Harakatlar bajarilganda muskullar, suyaklar va bo'g'inlarda joylashgan maxsus retseptorlar – proprioretseptorlar orqali tana holati xaqidagi axborot markaziy asab tizimiga yetib boradi. Agar tananing chap va o'ng tomonlarida joylashgan muskullar uzunligi, taranglashgan holati bir xil bo'lsa, tana muvozanatini saqlay oladi va aniq harakatlar bajariladi. Demak, tana tomonlarining simmetrik joylashuvi texnik –taktik harakatlarni aniq va tejamli bajarilishini va jarohatlanishni oldindan bartaraf etadi.

Kurash milliy sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo'lda joylashgan muskul guruhlar haddan tashqari taranglashgan holda bo'ladi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa "ushlab olish" va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'lining muskullari uzoq vaqt davomida statik ishini bajarishi tufayli gipertonus (haddan tashqari taranglashgan bo'lishi) holati rivojlanadi. Sportchilarda buni tinch holatda ham kuzatish mumkin. Tana muvozanatini saqlashning shart-sharoitlari o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 30% da gavda va chanoq sohasida muskul asimmetriyasi aniqlandi. Bu guruh kurashchilar uchun maxsus mashqlar ishlab chiqildi va ular ikki guruhga ajratildi: a) boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan mashqlar bo'shashtiruvchi yo'nalishiga ega bo'lib, patologik gipertonusni bartaraf etishga qaratilgan; b) ikkinchi bosqichda qo'llaniladigan mashqlar rivojlantiruvchi bo'lib, muskul asimmetriyasini to'liq bo'lmasa ham simmetriya miyoriga yaqinlashtirgan holda bartaraf etishga yo'naltirilgan. Biz qo'llagan uslubimizning negizida proprioretseptorlarni qo'zg'atish orqali mionlar faoliyatini optimallashtirish jarayoni yotadi. Ma'lumki, mion - bu muskul to'qimaning birligi bo'lib, uning yuzasida nafaqat biriktiruvchi to'qimali

kapsula, balki asab va qon tomirlari tarmoqlanib ketadi. Relaksatsiyani chaqiradigan mashqlar bajarilganda, muskul qorinchalarida, paylarida joylashgan proprioretseptorlardan impulslar asab tizimiga o'tadi.

Bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlar bajarilganda muskulning qisqarish funksiyasi tiklanadi: taranglashish va bo'shashish holatlari aniq ifodalanadi – bunda taranglashishda muskul yoki cho'ziladi, yoki kaltalashadi. Bo'shashishni faqat cho'zilish holatida kuzatish mumkin. Muskul uzunligi cho'zilganda aktin va miozin tolalar orasidagi kimyoviy bog'lam uziladi va muskulning qisqarishi natijasida modda almashinuvi jarayonida metabolik moddalar ajraladi.

Kurashchilarda "tashlashlar" texnik harakatlarni va boshqa muayyan harakatlarni bajarishida bir qancha muskul guruhlarida taranglashish holati kuzatiladi. Masalan, "ushlab olish" fazasida qo'l panjasining asosi, bilak-kaft bug'ini sohasidagi bukuvchi muskullarga katta yuklama tushadi. To'liq ushlashni ta'minlashda panjadagi barmoqlar uzunligi ham katta ahamiyatga ega. Barmoqlar qanchalik uzun bo'lsa, ushlash shunchalik zich va mustahkam bo'ladi. Ko'rsatilgan holatlarni hisobga olgan holda quyidagi mashqlarni qo'llashni tavsiya etamiz.

1-mashq. Shved devorida, xalqalarda, turnikda osilish holatlarini qo'llash. Bu mashqni ikkita ko'rinishda qo'llash mumkin - to'g'ri ushlash va qayta ushlash bilan. Osilish holatida tana og'irligi pastga yo'nalgan, qarshilik kuchi, aksincha, pastdan yuqoriga yo'nalgan. Tana yozilgan holatda, oyoqlar pastga tushgan, qorin muskullari cho'zilgan va taranglashgan, diafragma ko'tarilgan, nafas olish va chiqarish og'irlashgan.



Eng katta yuklama qo'l panjasini bukuvchi muskullarga, so'ng bilak va yelka muskullariga tushadi. Agar qo'l muskullari birdaniga bo'shashib ketsa, sportchi yiqilib tushishi mumkin. Shuning uchun panja muskullarini rivojlantirish zarur. Qo'l panjasi bilan ushlashni "to'g'ri ushlash" orqali harakat bajarilsa, unda yelkaning ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskul va rombsimon muskullarga yuklama tushadi. "Orqadan ushlab olishda" tirsakni bukuvchi muskullar harakatda bo'ladi.

Izoh: Agar osilish holatining vaqti oshib ketsa, qo'l segmentlaridagi muskullarda zo'riqish holati rivojlanib, muskullar ichida og'riq beruvchi nuqtalar xosil bo'ladi. Og'iriqlar yelka kamari sohasida, orqada, kuzatiladi, trapetsiyasimon muskullar taranglashganligi tufayli og'iriqlar kuchli bo'lishi mumkin.

2-mashq. Qo'l panjasi bilan shtanga grifi atrofida aylanma harakatlarni bajarish mumkin. Grifning og'irligi 20 kg gacha yetishi va aylanma harakatlarni ikki yo'nalishda bajarish mumkin. Qo'l kaftlarini talk poroshogi bilan surtish lozim. Bunday aylanma yoki sirkulyar harakatlar orqali panjani mayda bukuvchi va yozuvchi muskullarini rivojlantirish mumkin.



3-mashq. 15 – 20 kg li disklarni qo'l barmoqlari bilan ushlab olish, 10 m masofaga disklarni olib borish va qayta chiqish joyiga yetqazish. Bu mashq ham qo'l muskullarining rivojlanishini va "ushlab olish" harakatining mustahkamligini ta'minlaydi.



Gavda muskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar

1-mashq. Bu mashq polda bajariladi. Sportchining qorni pol tomonga qaratilgan, so'ng boshi, ko'kragi asta-sekin ko'tariladi, bel qismida orqaga qarab gavda yoziladi. Bu holatni ta'minlovchi muskullar - qorinning oldingi va yon guruhlari. Gavdani yozishda belning kvadrat muskuli, umurtqa pog'onasining chuqur muskullaridan ko'ndalangaro muskullar ishtirok etadi.

4.6. Gavda muskullarini relaksatsiya etuvchi mashqlar

Mashq. №1



2-mashq. Yotgan holda belni yozuvchi muskullar

Bu mashq chalqancha yotib, polda bajariladi. Ikkita oyoqni to'g'rilab uzunasiga cho'ziladi va oyoq panjalari gorizontal chiziq bo'yicha cho'ziladi va shu holatda 30 soniyagacha ushlab turiladi. So'ng oyoqlar biroz ko'tariladi va chalishtirib bukilib, asta-sekinlik bilan ko'krakka qarab tortiladi.



3-mashq. Bu mashq ham polda bajariladi. Tosni polda mustahkam o'mashtirib, ketma-ketlikda avval bir oyoq, so'ng ikkinchi oyoq tashlanadi va tik holda ushlanadi va bir vaqtning o'zida oyoqlar tebranma harakatini ham bajaradi. Keyin oyoq harakatlari o'tirgan holda bajariladi.



4-mashq. Bu mashq polda bajariladi, umurtqa pog'onasi maksimal cho'zilgan, so'ng tana bir biqinga aylanib, oyoqlar bir-birining ustiga qo'yiladi. Gavda bilan burilish chapga va o'ngga qarab bajariladi, oyoqlar esa burilganda bukilgan holda aylanadi.



5-mashq. "Qayiqcha" mashqi. Bu mashqni gimnastik o'rindig'iga ko'ndalangiga joylashib, unda faqat gavdaning pastki qismi, bel va chanog' joylashgan. Ko'krak, qo'llar va oyoqlar osilgan holda bo'ladi.

So'ng beldan ichkariga tomon bukilib, oyoq va qo'llar to'g'rilanadi va ritmik ravishda tebranadi.



6-mashq. Bu mashq orqali orqaning trapetsiyasimon muskuli bo'shashtiriladi (relaksatsiya). Tik turgan holatda, bosh biroz orqaga tashlangan, qo'llar gavda bo'ylab tushirilgan. Gavda o'ng tomonga, o'ng qo'llar esa sekin polgacha gavda bo'ylab sirpanib polgacha yetadi. So'ng bu harakat chap tomonga qarab bajariladi.



7-mashq. Bu mashq orqaning keng muskulini bo'shashtirishga yo'naltirilgan.

Bu mashq ham ikkita variantda qo'llaniladi - to'g'ri ushlab va teskari ushlab bilan. Shved devorida teskari ushlab bilan osilib turish holatini bajarish va bu holatni bir necha daqiqa ichida saqlash lozim. Biroz vaqt o'tgach tizza sohasida oyoqlarni chalishtirib bukish va gavgani ko'krak darajasigacha ko'tarish. Orqaning keng muskulidan tashqari, yelkaning ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskul, rombsimon muskullar ishtirok etadi. To'g'ri ushlabda ham ko'rsatilgan muskullar faol qatnashadi.

8-mashq. Suzishning brass usulidagi harakatlarni quriqlikda bajarish.

Dastlabki holat: qoringa yotib, oyoqlar juftlashadi, qo'llar oldinga qarab tortilgan. Xuddi suvda bo'lgandek, brass harakatlari bajariladi, lekin mashqda yelka kamari va qo'llar ishtirok etadi. Jismoniy mashq bajarilganda, boshning holati nazorat qilinadi va umurtqa pog'onasining bo'yin qismi haddan tashqari yozilmaydi, qorin ichiga tortilgan, umurtqa pog'onasining bel qismi mustahkamlanadi va orqani yozuvchi muskullarning kuchi samarasi ortadi.



9-mashq. Mashqning maqsadi-orqaning yozuvchi chuqur muskullarni bo'shashtirish.

Dastlabki holati: bu mashq o'tirgan holda bajariladi. Oyoqlar toson, tizza bug'inlarida bukilgan, oyoq panjasi tovon sathlari bilan juftlashgan. Ikkala qo'llar bilan oyoq panjalarini o'rab olib, butun gavda bilan dumg'azadan bosh tomonga, boshdan dumg'aza tomonga aylanib harakatlanish. Umurtqa pog'onasining bel qismida og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bu mashqni bajarishda nafas olishni nazorat qilish lozim. Nafas chiqarganda harakatlarni tezlashtirish mumkin.



10-mashq. Dastlabki holat: blokning o'rindiqida o'tirgan holda bajariladi. Tana korpusi tik holatda bo'lishi lozim. So'ng blokni dastasini qovurg'alar yoyi sohasigacha tortish lozim. Bu mashq

trapetsiyasimon muskulni maqsadli bilan orqaning keng muskuli rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi yuqorida ko'rsatilgan muskullarning bo'shashtirishini, cho'zilishini ta'minlaydi. Muskullarning haddan tashqari zo'riqishi gavdaga nisbatan chanoqning holati o'zgarishiga olib keladi. Chanoq joylashuvining o'zgarishi esa tana umumiy og'irlik markazining siljishiga, qo'l-oyoqdagi barcha bug'inlarning o'z funksiyalarini to'liq bajara ololmasligiga va tana muvozanatini saqlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

4.7. Kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik – taktik tayyorgarligini ta'minlash

Kurash milliy sport turining hozirgi zamon rivojlanish xususiyatlari tahlil qilinib, kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik–taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tajriba dasturi ishlab chiqildi. Dasturda kurashchilarni tayyorlashda har bir kurashchining individual xususiyatlari – jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati hisobga olinib, mashg'ulotni muayyan tartibda o'tqazish nazarda tutilgan.

Dasturini tuzishda individuallashtirish tamoyiliga javob beradigan mezonlarga asoslandi:

1) tana tuzilishining jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko'rsatkichlar asosida baholangan;

2) laboratoriya sharoitida aniqlangan jismoniy ishchanlik ko'rsatkichi sportchining nufuzli musobaqalarda erishgan natijalarining analogi bo'lib, sportchining istiqbolini oldindan tashxis etish imkoniyatini yaratadi;

3) texnik usullarning samarali bajarilishini ta'minlaydigan tuzilmaaviy elementlarni o'zlashtirish darajasi hisobga olingan.

4) kurashchining taktik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. chunki bellashuv paytida vaziyatlar tez o'zgarishini oldindan tahlil qila bilish va shunga qarab tezkorlik bilan qaror qabul qilish kerak.

Kurash milliy sportida ixtisoslashayotgan kurashchilar tayyorgarligining individuallashtirish tamoyili asosida texnik–taktik

tayyorgarligini takomillashtirishda sportchining somatotipi, texnik harakatlardan shohona usullarni qo‘lashda uni tashkil etuvchi har bir elementning anatomik nuqtayi nazaridan kineziologik yondashuv orqali tahlil qilingan. Texnik harakatlardan “orqaga egilib ko‘krakdan tashlash” harakatining har bir fazasi tahlil qilinganda nafaqat tayanch-harakat apparatining ishi, balki tanaga ta‘sir etuvchi tashqi va ichki kuchlarning ta‘siri, tana og‘irlik markazining tayanch yuzaga nisbatan joylashuvi, muvozanatni saqlash shart-sharoitlari o‘rganilgan.

Tadqiqotni o‘tqazish mobaynida turli holatlarda muvozanatni saqlash yo‘llari aniqlanganda kurashchilarning gavda sohasida chap va o‘ng tomonlarida asimmetriya aniqlangan va bu sohada joylashgan muskullarning gipertonus holatida bo‘lishi aniqlandi. Gipertonusni bartaraf etish uchun bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar ishlab chiqilgan, chunki aynan muskullarning simmetriya holatida joylashuvi, gipertonussiz holda bo‘lishi texnik –taktik harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta‘minlaydi.

Har bir texnik harakatlar kompleksini tanlash kurashchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Har bir kurashchi uchun o‘ziga xos o‘zlashtirilgan texnik–taktik arsenal ega bo‘lib, bellashuvda vaziyat o‘zgarishi bilan qo‘llaniladigan taktik usullar, musobaqa faoliyatining mazmuni va tuzilmasi tahlil qilinadi, shohona usullarni takomillashtirish rejalashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi haqidagi axborot II bobda keltirilgan.

Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida puxta ishlab chiqilgan o‘quv dasturi muvaffaqiyat garovidir. Shu sababdan yuqoridagi bosqichlar va davrlarni hisobga olgan holda o‘quv soatlarining taqsimlanishi ishlab chiqilib tavsiya etilgan. Shug‘ullanuvchilar soni va ularning malakasi hisobga olingan holda ko‘rsatilgan. Shuningdek, bazaviy bosqichdan oliy sport mahorati bosqichigacha oddiydan-murakkabga va onsondan-qiyinga tamoyili asosida reja tuzilgan. Yuklamalarning borgan sari oshib borishiga e‘tibor qaratadigan bo‘lsak, bunda guruhlar orasida albattda saralash meyoriy talablaridan foydalanilib, keyingi guruhlarga o‘tish amalga oshiriladi.

Bellashuvda aynan vaziyatni hisobga olgan holda taktik usullarni takomillashtirish; "shohona" usullarning bajarilishini ta'minlaydigan tayyorlov harakatlari kompleksini oliy darajagacha yetqazish; raqib hujumlaridan samarali himoya harakatlarini takomillashtirish; kurash milliy sport turiga xos muayyan harakatlar elementlarini o'zlashtirish, faollikni namoyon etish, ushlab olishlarni samarali bajarish, ustunlikni saqlay olish; tik turgan holatda yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish vazifalarini hal etdildi.

Kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu texnik-taktik harakatlarning turlarini muayyan ketma-ketlikda qo'llash, asosiy vositalarni qo'llay olish, gipertonus holatlarini oldini olish, bo'shashtirish mashqlari kompleksini mashg'ulot jaryonida qo'llash, gavda simmetriyasi yoki asimmetriyasiga e'tibor berish, chunki muskullarning simmetriya holati texnik-taktik harakatlarning aniq va bexato bajarilishini ta'minlaydi. Tajriba dasturida ko'rsatilgan vositalarning optimal nisbatlari yillik sikl uchun ishlab chiqilgan va dastur mazmuni 4.3- jadval keltirilgan.

Kurash milliy sport turida ixtisoslashayotgan kurashchilarning individual texnik – taktik tayyorgarligi tajriba dasturi mazmuni

4.3-jadval

Kurash- chilar soni n= 12 Somatotip turi	Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va morfofunktsional holatini aniqlovchi axborotli ko'rsatkichlar					
	Texnik– taktik ko'rsatkichlar	Yuklamalar hajmi		Tana vazni, tana uzunligi, Garvard step – testi indeksi		
		Soat – 1 oyda	1 yilda	R t. vazni	L uzunligi	GSTI tiklanish darajasi
1	2	3	4	5	6	7
Say-yev SUN dolixomorf	1. Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. 2. Bellashuvni o'tqazishda vaziyatni hisobga olgan holda turli qo'llaniladigan taktik uslublarni takomillashtirish.	120	1140	81	180	113

	3. Raqibning hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarini takomillashtirish					
Pulatov SUN mezomorf	1. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish. 2. Kurash milliy sportiga xos muayyan harakatlarni yuqori darajada takomillashtirish. 3. Raqib hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish.	120	1140	64	167	115
Eshboyev SUN dolixomorf	1. Bellashuvni o'tqazishda vaziyatni hisobga olgan holda turli qo'llaniladigan taktik uslublarni takomillashtirish. 2. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarni yuqori darajada takomillashtirish 3. Raqib hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarini takomillashtirish.. 4. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish. 5. Tik turgan holda bellashuvga xos texnik - taktik harakatlarni o'zlashtirish.	125	1050	76	179	118
Sultanov SUN mezomorf	1. Tik turish holatlarida texnik harakatlarni takomillashtirish 2. Raqib hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish.. 3. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini	124	1000	73	171	110

	o'zlashtirish 4. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish.					
Mamat-ov SUN mezomorf	1. Raqib hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish 2. Bellashuvda taktik uslublarni takomillashtirish. 3. Kurash milliy sportiga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish 4. Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. 5. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish 6. Maxsus chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni o'zlashtirish	125	1000	77	173	144
Norkulov- SU	1. Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish 2. Raqib hujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish 3. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish 4. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish	110	1100	62	170	112
Nemyev- SU- mezomorf	1. Shohona usullarni qo'llash uchun tayyorlov harakatlarini yuqori darajagacha takomillashtirish.	120	1044	62	170	112

	2. Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash. Raqib hujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish.					
Chityev XTSU- mezomorf	Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishining yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish	90	980	68	166	110,3
Abdyev -SU mezomorf	Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Tik turgan holatda turli texnik -taktik harakatlarni oliy darajada bajarish Raqib hujum harakatlarini bajarishida himoya harakatlarini samarali o'tqazish Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish	110	1156	69	170	129,3
Norbyev mezomorf SU	Yuqori natijalar keltiradigan taktik harakatlarni takomillashtirish. Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Raqib hujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish	110	1140	72	170	106,3
Yusupov SU- mezomorf	Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish	120	1456	65	165	133,9

	Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Raqib hujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish Yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish					
Maxmashayev –SUDolixomorf	Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Raqib hujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish Yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Shohona usullarni qo'llash uchun tayyorlov harakatlarini yuqori darajagacha takomillashtirish	110	1100	87	187	120

4.4-jadval.

Tajriba guruhidagi (TG) kurashchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n= 15)

Nazorat mashqlari (n= 15)	Tajribada n oldin $\bar{X} \pm \sigma$	Tajribada n keyin $\bar{X} \pm \sigma$	$T_{0.05}$	P	O'sish h %
Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	2,48±0,14	2,62±0,11	3,04	<0.05	5,6
60 m yugurish (s)	8,25±0,31	7,93±0,38	2,52	<0.05	3,8

Baland turnikda toritilish (marta)	$35 \pm 2,6$	$37 \pm 2,1$	2,31	<0.05	5,7
Shved devorida osilib oyoqni ko'tarish (marta)	$15 \pm 0,85$	$16,1 \pm 0,38$	3,36	<0.05	7.3
20s. ichida yotib qo'llarni bukib-yozish (marta)	$47 \pm 2,3$	$45 \pm 2,4$	2,33	<0.05	4,25
O'z vazniga teng sherik bilan olti marta o'tirib-turish vaqti (s)	$10,1 \pm 1,14$	$9,1 \pm 1,2$	2,33	<0.05	10
10 marta yotgan holatdan burchak xosil qilib o'tirish holatini o'tirish vaqti (s)	$9,7 \pm 1,3$	$10,9 \pm 1,1$	2,72	<0.05	10.4
10 marta orqadan oshrib tashlash vaqti (s)	$45 \pm 2,1$	$43 \pm 2,4$	2,42	<0.05	4,4
10 marta oqaga egilib manekenni ko'krakdan oshrib tashlash vaqti (s)	$26 \pm 1,5$	$24,5 \pm 1,68$	5,57	<0.05	5.7

Ma'lumki biz tajriba guruhidagi (TG) kurashchilar uchun ishlab chiqqan tajriba dasturimiz nafaqat individuallashtirish tamoyiliga asoslanib rejalashtirilgan, balki dasturda mashg'ulot vaqtining taqsimlanishi, har bir kurashchining jismoniy va maxsus harakatlarining rivojlanish darajasi hisobga olingan. Har bir kurashchining somatotip toifasi va texnik harakatlarni bajarishda tanaga ta'sir etuvchi tashqi va ichki kuchlar ta'siri harakatlar fazalariga qarab morfobiomekanikaviy tahlil qilingan. Ayniqsa sportchi somatotipi va umumiy og'irlik markazining joylashuvi bilan bog'liq bo'lgan muvozanat saqlay olish qobiliyati, asimmetriya holati aniqlangan, kurashchilar uchun bo'shashuvchi mashqar kompleksi ishlab chiqilgan va qo'llanildi. Har bir kurashchining texnik harakatini tashkil etuvchi elementlar alohida o'zlashtirilganligi sababli, har bir faza elementlarining aniq va puxta bajarilishiga, vaqtni tejamlashga olib keldi va, natijada, tezlik sifatining yuqori darajada rivojlanishiga sabab bo'ldi. Natijada, **tajriba guruhida** ham umumiy jismoniy sifatlarning o'sishi, ham maxsus harakat sifatlarning oshishi quyidagi mashqlarda namoyon bo'ldi:

Umumiy jismoniy sifatlari:

- turgan joyidan uzunlikka sakrash - 5.6 %;
- yuqori startdan 60 m. yugurish - 3.8 %;
- baland turnikda toritilish - 5.7 %;

- shved devorida osilib oyoqni ko'tarish (marta)- 7.3 %;
- 20s. ichida yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) – 4.25 %;

Maxsus jismoniy sifatlar:

o'z vazniga teng sherigi bilan olti marta o'tirib-turish vaqti (s) – 10%;

10 marta yotgan holatdan burchak bo'lib o'tirish holatiga o'tish vaqti (s) – 10,4%;

10 marta orqadan oshirib tashlash vaqti (s) -4.4%

10 marta orqaga egilib manekenni ko'krakdan oshirib tashlash vaqti (s)– 5.7%;

Shuni aytib o'tish lozimki, barcha vaqt bilan baholanadigan testlar eng ishonchli va ahamiyatlidir.

Mashg'ulot jarayonida biomexanikaviy yondashuvga ham ahamiyat berilib har bir faza kineziologik nuqtayi nazardan tahlil qilindi. Og'irlik markazining joylashuvi va uni har xil holatda o'zgarishi xususiyatlarini o'rganganimizda, har xil texnik harakatlarning har bir elementini bajarishda UOM son ko'rsatkichlarini aniqlayotganimizda, ayrim kurashchilarda gavda muskullarida asimmetriya holatini uchratdik. Kurashchilarning gavda sohasidagi chap va o'ng tomonlardagi muskullar gipertonusi – haddan tashqari taranglashgan va kaltalashgan holda bo'lishi aniqlandi.

Kurashchilarda keng qo'llaniladigan texnik harakatlarni bajarishda gipertonus holatiga tushib qolgan muskullarni taranglashgan holatdan bo'shashgan holatga o'tishini ta'minlaydigan bo'shashtiruvchi mashqlarning ko'llanilishi, natijasida tashlashlar texnik harakatlarini tashkil etuvchi fazalarning aniq bajarilishi, mashq bajarish vaqtining qisqarishi va faol ijro etilishi ta'minlandi. Bunday ijobiy o'zgarishlar bel sohasida joylashgan orqaning keng muskuli, belning kvadrat muskuli, umurtqa pog'onasi sohasida joylashgan gavgdani yozuvchi muskullarni gipertonus holatidan chiqarish, avval muskullarni bo'shashtirish, so'ng faollashtirishdan iborat bo'ldi. Eng katta o'zgarishlar orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash harakatida kuzatilib, uning faolligi 8.9% ga o'sishi bo'shashtiruvchi mashqlardan so'ng kuzatildi. Nazorat guruhidagi sportchilar mashg'ulotning an'anaviy vositalaridan

foydalandi va bo'shashtiruvchi mashqlarni qo'llamadi. Tajriba dasturida murakkab texnik harakatlardan "orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash" usulini tashkil etuvchi fazalar morfokineziologik yondashuv orqali tahlil qilindi. Tajriba guruhidagi kurashchilar 22 ta mashg'ulot o'tqazib, murakkab texnik-taktik harakatlarning fazalarini alohida o'rgandi, ayniqsa 2- va 3- fazalarning har bir elementi takror-takror o'zlashtirildi. Har bir elementga sarflanadigan vaqtning o'zgarishi texnik-taktik harakatni mukammal o'rganishni ta'minladi. Nazorat va tajriba guruhlarida texnik -taktik harakatlar tajribadan oldin va keyin baholanganda maxsus harakat sifatlarining o'sishi kuzatildi. Lekin statistik jihatdan baholanganda faqat tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar statistik ishonchli darajada bo'ldi. Nazorat guruhida olingan natijalar, tajriba guruhidagi texnik-taktik harakatlarning o'sish ko'rsatkichlaridan farq qildi. Sababi – tajriba guruhidagi kurashchilar maxsus harakat mashqlarini bajarganda kamroq xatolarga yo'l qo'ygan, harakatlar trayektoriyasidan chiqib ketmagan, chunki tadqiqotda umumiy og'irlik markazini tik turgan holda, chapga, o'ngga va oldinga siljigan holda harakatlar bajarganda qaysi masofagacha UOM tananing muvozanatini saqlay olishi aniqlanib har bir elementda o'zlashtirilgan. Bundan tashqari, mavjud bo'lgan asimmetriya holati ham mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan mashqlarning qo'llanilishi tufayli bartaraf etildi. Tananing chap va o'ng tomonlarida muskullar teng rivojlanishi yoki simmetriya holatida bo'lishi harakatlarning aniq bajarilishini ta'minladi. Demak, tajriba guruhidagi kurashchilar barqaror muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo'lib, muskullar orasida muvofiqlik sifatlarinii namoyon etilishi va chegaralangan vaqt ichida ko'p martaba tashlash harakatlarini bajarilishi ta'minlandi. Endi kurashchilar o'z e'tiborini muvozanat saqlashga emas, oldinga qo'yilgan harakat vazifasini maqsadga muvofiq holda bajarishga qaratishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, kurash milliy sport turida qo'llaniladigan tashlash usuli texnikasini takomillashtirish uchun morfokineziologik tahlil o'tqazildi. Ko'krakdan oshirib tashlash harakatining har bir elementini aniq bajarishda ishtirok etuvchi nafaqat tayanch – harakat-apparatiga xos tuzilmalar, balki barcha gavda

muskullarining ishi kineziologik nuqtayi nazardan tahlil qilinib, ulardan yetakchi, asosiy va ikkinchi darajali yordamchi muskullarning ahamiyati yoritib beriladi.

Beshinchi faza elementlarining tez, qisqa vaqt ichida davom etishi va ketma-ketlikda tez o'tishi tufayli energetik nuqtayi nazardan tashlash usulini turli variantlarda o'tkazish mumkin. Kurashda tashlashlardan eng ko'p qo'llaniladigan variantlariga orqaga egilib raqibni ko'krakdan tashlash, raqibni orqadan oshirib tashlash, raqibni sondan (oshirib) tashlash turlari kiradi. Har bir fazaga oid harakatlar tuzilmasi o'rganilganda tana muvozanatining saqlanishini ta'minlovchi tana umumiy og'irlik markazi ishtirok etuvchi ish tahlil qilindi. Muvozanatdan chiqarish fazasi ikki qismdan iborat: birinchi bosqich ushlab olish harakati bajarilgandan so'ng boshlanadi; ikkinchi bosqichda hujumni bajarish uchun raqibning og'irlik markazini qulay holatga o'tqazishdan iborat. Birinchi bosqich raqibning tana og'irlik markazi joylashuvini o'zgartirishga qaratilgan bo'lib, uning tana bo'g'inlarning bir-biriga nisbatan joylashuvini o'zgarishiga olib keladi. Tananing chap va o'ng tomonlarida joylashgan muskullar uzunligi, taranglashgan holati bir xil bo'lsa, tana muvozanatini saqlay oladi va aniq harakatlar bajariladi. Demak, tana tomonlarining simmetrik joylashuvi texnik – taktik harakatlarning aniq va tejimli bajarilishini hamda jarohatlanishning oldini olishishini ta'minlaydi.

Kurash milliy sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo'lda joylashgan muskul guruhleri haddan tashqari taranglashgan holda bo'lishi aniqlandi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa "ushlab olish" va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'l muskullari va orqaning pastki yarimida uzoq vaqt davomida statik ish bajarilishi tufayli gipertonus (haddan tashqari taranglik) holati rivojlanadi. Sportchilarda buni tinch holatda ham kuzatish mumkin. Tana muvozanatini saqlashning shart-sharoitlari o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 30% da gavda va chanoq sohasida muskul asimmetriyasi va gipertonus holatida bo'lishi aniqlandi. Bu guruh kurashchilar uchun maxsus bo'shashtiruvchi yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Kurash texnikasiga ta'rif bering.
2. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish deganda nimalar tushiniladi?
3. Milliy kurash boshqa kurash turlaridan qanday farqlanadi.
4. Tik turgan holatda tananing umumiy og'irligining joylashuviga ta'rif bering.
5. Milliy kurashda "tashlash" nechta fazaga bo'lindi.
6. Tik turishning nechta holati farqlanadi.
7. Dasturni tuzish qanday mezonlarga asaslandi.
8. Kurashda tashlashlardan eng ko'p qo'llaniladigan usullarini ta'riflang?
9. Gipertonus holati nima?

ADABIYOTLAR

1. Alixanov I.I. Texnika i taktika volnoy borbi /M.: «FIS»1986, s. 303
2. Ashmarin B.A. – Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitanii. - M.: FiS, 1990.- 223 c.
3. Bayturayev YE.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiati //Darslik «Tanaddun», 2016
4. Boyko V.F., G.V. Danko Fizicheskaya podgotovka borsov / Kiyev, izd-vo «Olimpiyska litiratura», 2002, str. 218
5. Verxoshanskiy Y.V. – Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportmenov, M.: FIS, 1988, str. 331

V BOB. KURASHCHILARNING KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARINI O'ZLASHTIRISH DARAJALARI

5.1. Kurash usullari va taktik harakatlarini

Kurashchi har bir kurash usullari va taktik harakatlarni shu kurash usullari va taktik harakatlarni bajarish uslubiya haqida oldin o'zlashtirilgan axborotlar asosida bajaradi. Oldin bilib olingan usul va taktik harakatiga bevosita tayanmay tushmoq va xatoliklar yo'li bilan, ortiqcha harakatlar bilan bajarish – milliy kurash mashg'ulotlari uchun xarakterli bo'lmaydi. Kurashchining mahorati qandayligi milliy kurash usullari va taktik harakatlarni o'zlashtirish, natija ko'rsatish darajasiga bog'liq, milliy kurashga doir usul va texnik-taktik harakatlarni, ko'nikma, malakalarni ishlata bilish esa ayrim kurash mashg'uloti elementlari va butun kurash mashg'uloti sifatiga ya'ni harakatning mo'ljali asosi (hima) ni o'zlashtirish sifatiga bog'liq. Bunda bilib olingan HMA, yo aynan o'zlashtirib olinganidek yoki bellashuvning shart-sharoitiga qarab o'zgartirilgan holda ishlatilishi ham mumkin. Malaka hosil qilingan kurash usuli va taktik harakatlardan foydalanish usuli bo'yicha o'quv faoliyatini reproduktiv (nomahsul) va produktiv (mahsuldor) turlariga ajratiladi. Qo'yilayotgan vazifalarni (usullarni) bajarish uchun dastlabki usul va taktikalardan foydalanish usuli faoliyatni turlarga ajratishning umumiy prinsipi hisoblanadi.

Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, yengildan-og'irga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproductiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat undan o'sib chiqadi.

Reproduktiv faoliyatda kurashchilar o'zlashtirilgan HMA, kurash usuli va taktikasining algoritmlari va qoidalari faqat har xil ko'rinishlarda qayta ishlab chiqiladi (kurashda aynan qayta bajarib berishdan tortib, o'xshash vaziyatlarda biroz o'zgartirib bajarishgacha). Milliy kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi

harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etiladi. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variantlarda ko'p takrorlash harakatlarini qilish reproduktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan) qoidalar va algoritmlarga binoan bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlaridir.

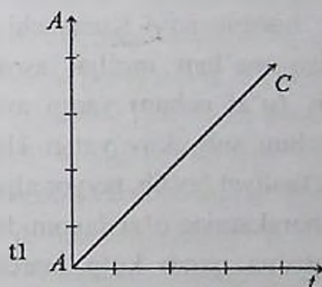
Mahsuldor faoliyat jarayonida kurashchi har doim mashg'ulot jarayonida o'zlashtirib olinganiga nisbatan yangi harakat – HMA yaratadi, ya'ni o'quv qo'llanmasi, kurash usuli va taktik harakat mazmunidan farq qiladigan yangi harakatni yuzaga keltiradi. Yangi harakatni yaratish doimo izlovchilik, tinimsiz shug'ullanish, tayyorgarlik faoliyatida kurashchi oldingi tajribasiga suyanadi.

Reproduktiv va mahsuldor faoliyatlar o'zaro bog'langan bo'lib, kurash usuli va taktik harakatlarni egallashda shu ikki bosqichga mos tuzilma yaratadi. Kurashchi ham reproduktiv, ham mahsuldor faoliyatga doir har bir harakatni, taktik usulni bajarish jarayonining elementi sifatida bajaradi. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir maqsad tushuniladi. Shunday qilib maqsad, vaziyat va harakat masalaning komponentlari hisoblanadi. Reprodukativ yoki mahsuldor faoliyatni qo'llash komponentlari masalalarda ko'rsatilgan variantlarga bog'liq bo'ladi.

Kurashchilarni kurash usul va taktikasini o'rganish mumkin bo'lgan barcha tuzilmasini turli masalalarni yechish qobiliyati sifatida (t) – vaqt davomida quyidagi to'rtta izchil o'zlashtirish darajalari (a) shaklida taqdim etish mumkin:

a-I; a-II; a-III; a-IV darajasida, kurash mashg'uloti jarayonida kurash usuli va taktik harakatlari kurashchi bilim-tajribasining (S) tushunish, anglash, umumlashtirish, mustahkamlash, qo'llash, o'sish (yuksalish) darajalarini aks ettiradi.

Kurashchining harakatlarini o'zlashtirish darajasi kurashchining o'zlashtirishi



Rasm-1. Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasi sxemasi (V.P.Bespalkoning nazariyasi asosida).

1-daraja (a-I). Agar kurash usulini bajarishda uni bajarishning maqsadi, vaziyat va harakati ko'rsatilgan bo'lsa, (t-I) vaqt davomida kurashchidan bu uchala komponent kurash usulining bajarishdagi barcha komponentlarga mos kelishi haqida xulosa chiqarishgina talab etiladi, bu bilish faoliyati hisoblanadi. Kurashchi usulni bajarishdagi harakatlarni anglash, tasavvur etish, uni obyektlari, jarayonlari yoki harakat haqidagi ilgari o'zlashtirilgan axborotni qayta idrok qilgandagina bajara oladi. Bu tashqaridan algoritmik ko'rinishda berilgan algoritmik faoliyatdir.

2-daraja (a-II). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad va vaziyat berilgan bo'lsa, (t-II) vaqt davomida kurashchidan uni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan (bajarilgan) harakatni qo'llash talab etiladi, bu – reproduktiv algoritmik harakat. Kurashchi usulni bajarishning oldin o'zlashtirilgan mo'ljal haqidagi axborotni mustaqil qayta tiklab va qo'llab bajaradi. Bu tipik masala deyiladi. Bunda kurashchi usulni bajarish tomonlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi usulni egallab olishga alohida e'tibor beriladi. Usul turli variantlarda ko'p marta takrorlanadi.

3-daraja (a-III). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad berilgan bo'lsa, lekin kurashchidan usulni yoki harakatni bajarishga erishishning

vaziyati noaniq bo'lsa, (t-III) vaqt davomida kurashchidan esa vaziyatni aniqlash (to'ldirish) hamda bu notipik usulni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan harakatni qo'llash talab etilsa, bu evristik tipdagi mahsuldor harakat hisoblanadi. Kurashchi bunday faoliyatni tipik harakatning ilgaridan ma'lum mo'ljal asosini mustaqil o'zgartirish jarayonida subyektiv (o'zi uchun) yangi axborotni topish va notipik masalani yechish uchun subyektiv yangi HMA ni kurash jarayonida bajaradi. Bu evristik faoliyat bo'lib, tayyor algoritm yoki qoidaga binoan bajarilmaydi, balki, harakatning o'zi davomida yaratilgan yoki aniq vaqt va fazoviy munosabatga qarab ko'p marotaba takrorlash, usullarni mustahkamlash turlicha temp va ritmlarda, yaxlitlashtirib tez, aniq va tejimli, musobaqali olishuvlar, qisqa bellashuvlar harakatlariga aylantiradi.

4-daraja (a-IV). Agar kurash usullarini bajarishda faoliyatning maqsadi umumiy tarzdagina ma'lum bo'lsa kurashchi (t-IV) vaqt davomida maqsadga erishish uchun vaziyatni ham, harakatni ham izlab topish talab etilsa, bu ijodiy tipdagi mahsuldor kurash faoliyatidir. buning natijasida kurashning obyektiv yangi mo'ljal asosi yaratiladi. Kurash usuli va taktik harakatlarini bajarish jarayonida obyektiv yangi axborot (natija) olinadi. Bunda kurashchi o'ziga ilgaridan ma'lum bo'lgan sohada Milliy kurash harakatida (qoidasiz) harakat qiladi. qisqa olishuvlar, musobaqali olishuvlar, musobaqalarda yangi kurash natijalarini bajaradilar. Yaxshi natijalar, ko'rsatish muammosi singari izlanishni, kurash vaziyatlarida hiyla ishlatish, razvedka, hujum, mudofaa, himoya kabi faoliyatlar bunga misol bo'la oladi. Milliy kurash mashg'ulotini o'zlashtirishning bu to'rt darajasi – kurashchining mahorati shakllanishining izchil fazalari, bilim, ko'nikma, malakalarning o'zlashtirish darajalaridir.

Shunday qilib, bilim, ko'nikma va malakalar kurashning o'zlashtirish sifati bo'yicha ta'lim maqsadini diagnostik belgilash – o'zlashtirishning zarur darajalarini aniqlashdan iborat. Masalan, kurashchidan kurash elementlarini ko'pini ikkinchi (a-II) darajada o'zlashtirish talab etiladi. Milliy kurashning bu maqsadi dasturda ko'rsatilgan kurash elementlarini murabbiylar tipik harakatlarni

(vazifalarni) HMA ni o'z xotirasida qayta tiklab, faoliyat algoritmi ko'rinishda mustaqil bajarishdan iborat.

Kurashchilarning o'zlashtirish darajasi (S) kurashchining idrokiga, aqliga bog'liq. Tez o'zlashtiradigan kurashchilar (A) qisqa, kam k (t) vaqt ichida o'zlashtirib olishadi. Murabbiy o'zlashtirish darajalari (a-I-II-III-IV) da kurash mashg'ulotlari jarayonini mumkin qadar oddiydan-murakkabga, ozdan-ko'pga, yengildan-og'irga tomon harakat qilishi talab etiladi. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarining asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligi samarasini yanada oshirishga yordam beradi.

5.2. Milliy kurash mashg'ulotlarini kurashchining o'quv-biluv faoliyatiga asoslanib tashkil etish

Kurashchining mashg'ulotni o'zlashtirishi uning o'quv-biluv faoliyati bilan uzviy bog'liqligiga endi hech kim shubha qilmaydi. Pedagogika tarixidan ma'lumki, eski ta'limda, shuningdek Yevropada XIV-XV asrlargacha sxolastik ta'lim tizimi hukmron bo'lib, bola o'quv predmetining asosiy qoidalarini o'qituvchidan eshitib o'rganardi. Chunki o'qituvchi-ning so'zi o'quvchi uchun axborot olishning yagona manbai bo'lgan.

XVII asrdayoq Y.A.Komenskiy sxolastik ta'limning samarasi juda past ekanligini isbotlagan edi. Sxolastik ta'lim o'rnini ko'rsatmali o'qitish usullari egalladi: "yuz marta eshitgandan bir marta ko'rgan afzal". Lekin ko'p o'tmay, ko'rsatmali ta'lim berish usuli ham samarali emasligi ma'lum bo'ldi va bilim olishda kurashchi faoliyatini tashkil etish usuliga o'tildi: "yuz marta ko'rgandan bir marta bajargan yaxshi" degan xulosaga kelindi. Milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchi bilim olish uchun motiv hosil qilish bilar birga kurashchi o'quv materialini o'zlashtirishga imkon yaratadigan o'quv-biluv harakatlarini bajarishi zarur, ya'ni kurashchini o'zi faoliyat ko'rsatib kurash usullarini bajarishi kerak. Murabbiyning vazifasi bilim olishning qulay texnologiyasi (usul) ni tanlab, kurashchilarga uni bajarish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

Hozirgi zamonaviy pedagogika fanida ta'limni tashkil etishga doir bir qancha psixologik-pedagogik g'oyalar mavjud. Ularni

umumlashtirib, kurashchi o'quv-biluv faoliyatining bir necha tiplarini ifodalash mumkin: (M.Ochilov "Yangi pedagogik texnologiyalar". Qarshi. Nasaf nashriyoti 2000-y. 25-27-betlar)

I. Agar milliy kurash mashg'ulotlarining maqsadi birinchi darajasidan yuqori bo'lmasa (mashg'ulotni 01 darajasida o'rganish lozim bo'lsa), mashg'ulot reproduktiv tipda tashkil etiladi. Reprodukativ mashg'ulotda kurashchining faoliyati murabbiyning ko'rsatmalarini diqqat bilan tinglash yoki kurash usullarini bajarishda, yoki murabbiy ko'rsatmasiga binoan biror kurash usulini tajriba tariqasida bajarishdan iborat bo'ladi. Shu mashg'ulotlarni barcha o'quv elementlarini bilib olish uchun bir necha marta bajarish, uni yuqoriroq koeffitsiyent ($K1$) darajasida o'zlashtirishga olib keladi. O'zlashtirish koeffitsiyenti 0,7 ($K1-0,7$) bo'lsa, ya'ni kurashchi milliy kurash usullarini 70 foizini to'g'ri bajarsa ta'lim tugallangan hisoblanadi, chunki kurashchining bilim elementlarini o'zlashtirish bo'yicha keyingi faoliyati $K1$ darajadan yuqorilasha boradi.

II. Mashg'ulot maqsadi a-II (o'zlashtirishning ikkinchi darajasida) bo'lsa, kurashchining o'quv-biluv faoliyati yuqoriroq shaklda bo'lishi, ya'ni faoliyat (usul) ning asosiy algoritmlarini ongli va mustahkam esda qoldirishni ta'minlash lozim, bu darajada kurashchi milliy kurash usullarini qayta bajara olishi, tanqidiy mushohada yuritishi, vazifani bajarish variantlaridan ratsional usulni tanlay bilish kerak. Mashg'ulotning bu tipida kurashchiga milliy kurash usullarini takrorlab bajarishi, texnik va taktik mashqlarni bajarishi, mashg'ulot vaqtida qisqa kurashish mashqlarini bajarishi tavsiya etiladi. Ikkinchi darajali mashqlarni bajarish koeffitsiyenti $K11-0,7$, ikkinchi darajadagi ta'lim tugallangan hisoblanadi.

III. Milliy kurash mashg'ulotlarini uchinchi darajasi (a-III) ga erishish uchun kurashchining o'quv-biluv faoliyati tadqiqiy evristik shaklda tashkil etiladi. Buning uchun kurashchi o'quv materialini avval 1- va so'ngra 2-darajada o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Bu darajada kurashchi o'quv-biluv faoliyatini texnik va taktik harakatlarni qilishni talab etadigan qisqa kurashish mashqlarini, tezlikni oshiruvchi mashqlarni va chidamlilikni oshiruvchi mashqlarni bajarish hamda

nazariy mashg'ulotlarni bajarish kabi didaktik vazifalarni hal etish o'rinli bo'ladi.

IV. Nihoyat milliy kurash mashg'ulotlarini maqsadi 4-darajada o'zlashtirishni ko'zlaganda masalan milliy kurash mashg'ulotlarida kadrlar tayyorlash kabilarda mashg'ulot jarayoni tadqiqot natijalari va uslubiyotini tahlil etish bo'yicha nazariy va amaliy mashg'ulotlar, texnik va taktik harakatlarni ishlata bilish, musobaqali olishuvlarda kurashish, musobaqalarda jamoa bo'lib kurashish kabi shakllardan tashkil etiladi.

5.3. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" mavzusini o'rganishning loyihasi

Axborot manbalari: M.Ochilov "Yangi pedagogik texnologiyalar" Qarshi., "Nasaf" nashriyoti, 2000-y, 72-79-betlar; A.Atoev "Kurash". Toshkent. A.Atoev, N.Jalilov "Yoshlar va o'smirlarni o'zbek milliy kurashiga o'rgatish uslubiyoti". Qarshi. "Nasaf" nashriyoti, 2001 y.

I. Mavzuning muhim masalalari. (O'qituvchining (murabbiyning) maqsadi kurashchilarga "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" mashg'ulotining quyidagi harakatlarni bajarishga o'rgatish);

1. Usul texnikasi haqida tasavvur va tushuncha hosil qilish hamda uning taktik vazifasini tushunishga;

2. Usulning asosiy tuzilishini egallab olish turli qism, elementlarini birlashtirish va asosiy harakat tomonlarini idrok qilishga;

3. Usul va harakatlarni o'zgaradigan sharoitlarda va turlicha biriktirgan holda bajarishga;

4. Usulni qisqa olishuvlarda, musobaqa tarzidagi olishuvlarda bilim, ko'nikma va malakalarni qo'llashga o'rgatish.

II. Oydinlashtirilgan maqsadlar. (Mavzuning mazmuni milliy kurash mashg'ulotining natijasi ya'ni kurashchining o'rganish maqsadlari sifatida test savollari, o'quv vazifalari shaklida quyidagicha ifodalanadi, ya'ni standartlashtiriladi).

1. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishdagi asosiy ushlashni ayting?

To'g'ri javob: Dastlabki holat usulni bajaruvchi kurashchi raqibini o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlaydi.

2. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqib oyoqlarini ilish oyoqning qaysi qismidan ilinadi?

To'g'ri javob: Usulda dastlab raqibning chap oyog'ining boldir qismining ichki tomonidan.

3. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'rifini ayting?

To'g'ri javob: Aldash o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash maqsadida himoya tuyg'usini yo'qotish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

4. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati qaysilar?

To'g'ri javob: Raqibni chap tomonga siljitish, muvozanatni buzish, oyoqlarni orasini kengaytirish, chap oyoqni oldinga chiqarish.

5. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni himoya tuyg'usini yo'qotish usullari qaysi?

To'g'ri javob: Usulni bajarishda o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlab o'ng oyog'ini ichkarisidan challish soxta usuli bilan.



1-rasm. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usuli

III. Nazorat testlari

1. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishdagi ushlash.

A) Dastlabki holat o'ng qo'l bilan belbog'ni, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlanadi.

B) Dastlabki holat o'ng qo'li bilan o'ng qo'lini quchoqlaydi.

S) Dastlabki holat ikkala qo'lini yaktagidan ushlaydi.

D) Dastlabki holat usulni bajaruvchi kurashchi raqibini o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlaydi.

2. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqib oyoqlarini ilish oyoqning qaysi qismidan ilinadi?

A) Usulda dastlab oyoqning ustidan oshirib ilinadi.

B) Dastlab raqibni oyoqlari orqasiga o'tib, orqa tomondan ilinadi.

S) Usulda dastlab raqibini oyog'ini ilmay irg'itadi.

D) Usulda dastlab raqibning chap oyog'ini boldir qismining ichki tomonidan ilinadi.

3. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'rif.

A) Aldash raqibni o'zidan uzoqlashtirish.

B) Aldash raqibni usul bajarishi.

S) Aldash "Orqadan uloqtirish" usuli.

D) Aldash o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash maqsadida himoya tuyg'usini yo'qotish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

4. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati.

A) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibdan uzoqlashish.

B) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibni uloqtirish.

S) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibidan uzoqlashib burish.

D) Raqibni chap tomonga siljitish, muvozanatni buzish, oyoqlarni orasini kengaytirish, chap oyoqni oldinga chiqarish.

5. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni himoya tuyg'usini yo'qotish usullari.

A) Usulni bajarishda raqibni usul bajarishiga yo'l qo'yish.

B) Usulni bajarishda raqibni belbog'iga tayanib olish bilan himoya tuyg'usini uyg'otish.

S) Usulni bajarishda raqibni orqasiga o'tib yotib olish bilan himoya tuyg'usini yo'qotish.

D) Usulni bajarishda o'ng qo'li bilan chap oyog'ini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlab o'ng oyog'ining ichkarisidan chalish soxta usuli bilan.

5.4. Milliy kurash mashg'ulotlarida ta'lim maqsadlarini oydinlashtirish

Milliy kurash mashg'ulotlarida ta'lim maqsadining aniq ifodalanishi, mashg'ulot davomida kurashchi bilimni qanchalik o'zlashtirganidan xabardorlik, kurashchining harakatlari (faoliyati) ga asoslanib o'qitish – pedagogik texnologiyaning muhim jihatlaridir.

Murabbiy o'z oldiga, odatda, kurashchi o'quv materialining mazmunini tushunishi, o'zlashtirib olishi va amalda qo'llay olishni unga o'rgatish maqsadini qo'yadi.

Jamiatning ta'lim sohasidagi buyurtmasi (maqsadi) umumiy tarzda davlat hujjatlarida, davlat boshlig'ining asarlari, nutqlarida ifodalanadi. Hatto o'quv dasturlarida ko'rsatilgan maqsadlar ham umumiy tarzda bir-ikki jumlada ifodalanadi, ulardan aniq bir narsani anglash qiyin. Agar jamiyat – davlat buyurtmasidan ta'lim tizimining maqsad-vazifalariga, undan shu o'quv yurtining, o'quv predmetining, uning bo'limlari, mavzulari, ayrim o'quv masalalarining maqsadi, vazifasiga qarab berilsa, o'ziga xos maqsadlar tizimi hosil bo'ladi.

Jamiat – davlat buyurtmasi

O'quv yurtining maqsadi

Kurashni o'rganishning maqsadi

Bo'lim (modul) larining o'quv maqsadlari
--

Jismoniy tayyorgarlik	Texnik-taktik tayyorgarlik	Psixologik tayyorgarlik	Nazariy tayyorgarlik
--------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------

Juz'iy o'quv maqsadlari

1.1	1.2	1.3	1.4
-----	-----	-----	-----

Murabbiylar odatda juz'iy o'quv maqsadlarini quyidagi yo'llar bilan belgilaydilar.

1. Maqsadlarni kurash mashg'ulotlari mazmuniga binoan belgilash. Murabbiy odatda, darsning maqsadini "Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlarni bajarish" yoki "O'tgan mashg'ulot texnikasini takomillashtirish" kabi belgilaydi. Bunda ta'lim maqsadi o'rganilayotgan predmetning, bilimning mazmunini ko'rsatadi. Maqsad bunday ifodalanganda ta'lim maqsadiga erishilganligini aniqlab bo'lmaydi. Keltirilgan misollardagi "maqsadlar" mavhum ulardan maqsadga erishilganini o'lchab, aniqlab bo'lmaydi.

2. Kurash mashg'ulotlari maqsadini murabbiyning faoliyati orqali aniqlash. "Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish", "Raqibni zaif tomonlarini topishga o'rgatish", maqsadni bunday qo'yishda e'tibor murabbiyning faoliyatiga qaratiladi. Bunda ham pedagog faoliyatining natijasini aniqlash qiyin.

3. Kurash mashg'ulotlari maqsadlarini kurashchi shaxsining ruhiy, aqliy, axloqiy, estetik jarayonlari shaklida ifodalash.

Masalan: "Musobaqali olishuvda o'zini yo'qotib qo'ymaslik va olishuvda ustunlikni o'zi tomonga ushlab turish malakasini hosil qilish", "Raqibni zaif tomonlarini qidirish qobiliyatini o'stirish", "Musobaqali olishuvlarda qoidalarga to'liq rioya qilish, raqibga nisbatan do'stona munosabatda bo'lish hislarini shakllantirish" kabilar. Ta'lim maqsadini bunday umumiy tarzda belgilash o'quv yurti, o'quv fani yoki bir guruh o'quv predmetlari darajasida bo'lishi mumkin. Lekin ayrim mashg'ulot, darsning maqsadini bunday keng ifodalash foydasiz. Bunda ham darsda, mashg'ulotda qanday natijaga erishilishini bilib bo'lmaydi.

Kurash mashg'ulotlari maqsadining kurashchining o'quv-biluv faoliyati orqali qo'yish. "Mashg'ulotning maqsadi chaqqonlik va tezlikni oshirishga doir mashqlar bajarish". Bir qarashda ta'lim maqsadinibunday qo'yish mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazishga aniqlik kiritganga o'xshaydi. Lekin bunda ham eng muhim narsa – mashg'ulotdan ko'zda tutilgan natija e'tibordan chetda qoladi.

Pedagogik texnologiya tarafdorlarining fikricha, ta'lim maqsadlarini predmetning mazmuni, murabbiy yoki kurashchi faoliyati orqali belgilash mashg'ulotdan kutiladigan natija haqida to'liq tasavvur bermaydi. Milliy kurash mashg'ulotlari natijasini kurashchining ko'zga ko'rinadigan harakatlaridan, tashqi belgilaridan bilib olish mumkin. O'qituvchi (murabbiy) ta'lim maqsadi – natijasini oydinlashtirish uchun kutilayotgan natijaning tashqi, kuzatiladigan (harakat) belgilarini aniq yaqqol tasvirlashi lozim. Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiya taklif etayotgan maqsadni belgilash usulining mohiyati shundan iboratki, ta'lim maqsadi, kurashchining harakatlarida aks etgan o'qish-o'qitish natijalari orqali ifodalanadi va bu harakatlarni murabbiy yoki biror ekspert ko'rib, eshitib bilishi yoki o'lchashi mumkin.

AQSH, Angliya va boshqa ayrim mamlakatlarda ta'limni maqsadi o'qituvchi va kurashchilar uchun alohida-alohida ifodalanadi. Bunda ma'lum mantiq bor, chunki, milliy kurash mashg'ulotlari murabbiy va kurashchini birgalikdagi o'qish-o'qitish faoliyati. Bu jarayonda maqsad murabbiy faoliyatiga (o'rgatish, tushuntirish, namoyish etish, gapirib berishi) ham, ta'lim natijasi, ta'lim vazifalari egallab olingan harakatlar shaklida kurashchining faoliyatiga ham taalluqlidir. Ya'ni, milliy kurash mashg'ulotlari vazifalari kurashchilar shu mashg'ulot oxirigacha (ilgari bilmagan, qila olmagan ish-harakatlarini, bilim va ko'nikmalarini) bilib olishi va bajara olishi zarurligini anglatadi. Milliy kurash mashg'ulotlari maqsadi (vazifa) lari – diagnostik, o'qish-o'qitish qayta ishlab chiqiladigan (takrorlanadigan) bo'lishi uchun har bir maqsad erishiladigan bo'lishi lozim, ya'ni ta'lim maqsadi shunday ifodalanishi lozimki, unga erishilgani haqida aynan bir xil hukm chiqarishi mumkin bo'lsin. Pedagogik adabiyotlarda kurashchining o'rganishi natijasini anglatadigan vazifalar oydinlashtirilgan o'quv maqsadlari deyiladi.

Oydinlashtirilgan maqsadlar kurashchining kuzatish, o'lchash mumkin bo'lgan harakatlarini nazarda tutadi.

Mavjud milliy kurash mashg'ulotlari mazmuni ko'pincha mavzular shaklida bo'lib, ulardan aniq bir xil ma'no anglatadigan o'quv maqsadlarini ajratib olish qiyin. O'quv vazifa (oydinlashtirilgan maqsad)larini ifodalashni osonlashtirish maqsadida kurashchi bilib olgan harakatlarni aks ettiradigan fe'llardan foydalanish tavsiya etiladi. Masalan – biladi (aniq fakti, qoidani, usulni, harakatni); izohlaydi (sxema, grafik, diagramma) chiqaradi (xulosani); qo'llaydi (yangi vaziyatda usul harakatini); namoyish etadi, ajratadi; topadi (xatoni) kabilar. Ma'lumki, fe'llar umumiy yoki aniq ma'no bildirishi mumkin. Ta'lim vazifasini ifodalash uchun aniq ma'no bildiradigan fe'llardan foydalanish lozim.

Oydinlashtirilgan o'quv maqsadi (vazifasi) kutilayotgan natijaning to'liq tavsifi emas, balki shunga yaqinroq, shu usulda erishish mumkin bo'lgan natija tasviridir.

Shuni ta'kidlash lozimki, ta'lim vazifalarini yuqorida aytilgan darajada ifodalash ayrim hollarda juda murakkab ish. Chunki ta'lim natijasini bo'laklardan tashkil topgan butun shaklida hosil qilish mumkin, ba'zan qismlar butun hosil qilmasligi ham mumkin. Ta'limning reproduktiv darajasida o'quv maqsadlarini oydinlashtirish oson.

Milliy kurash mashg'ulotlarida maqsadlarga erishish usullari. Pedagogik texnologiyada aloqa – bog'lanishlar vositasida bilimlar shakllanishiga katta e'tibor beriladi.

Bilim – kishilarning tabiat va jamiyat hodisalari haqida hosil qilgan to'g'ri ma'lumotlari (axborotlar) bilim ijtimoiy mehnat va tafakkur mahsuli bo'lib, olamning obyektiv qonuniy aloqalarining til vositasi bilan ifoda qiladi. Bilim – bilish bilan uzviy, bog'liq uning natijasi va tarkibiy qismi. Inson ijtimoiy hayot jarayonida bilmaslik-dan bilishga, mukammal va aniq bo'lmagan bilimlardan atroflicha va chuqur bilimlar hosil qilish sari boradi.

Har bir yangi avlod o'zidan oldingi avlod to'plagan kurash usullarini o'zlashtiradi, yangi-yangi harakatlarni chuqur o'rganib, uni

boyitadi. Kurash usullari kundalik tajriba, ilmiy kuzatish, nazariyalari orqali to'planadi. Kurash usullarini egallashning muhim vositasi ta'lim jarayonidir. Pedagogik texnologiya reproduktiv darajada bilim o'zlashtirishning quyidagi qoida (vosita) larini tavsifiya etadi:

1. Teng (ekvivalent) amaliyoti qoidasi:

Milliy kurash mashg'ulotining shart-sharoitlari va mashg'ulot paytida kurashchi bajaradigan amallar test yoki imtihon paytida bajaradigan amallarga aynan teng kelishi.

2. O'xshash (analogik) amaliyot qoidasi: kurashchilar so'nggi xatti-harakatlari (xulqi) ga o'xshash (lekin aynan o'zini emas) xulqiy amallarini mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lish.

3. "Natijalarni bilish" qoidasi: kurashchi o'zi bajargan usulning natijasidan darhol xabardor bo'lishi: joriy baholash shu prinsipga asoslanadi.

4. Pedagogik ma'qullash qoidasi: kurashchining to'g'ri harakatlari ma'qullanib: ruhlantirib boriladi: hatto bajar-gani uchun tanbeh berilmaydi, balki harakatini o'zgartira-digan to'g'ri yo'l ko'rsatiladi. Masalan: "Usulni yana bir qo'lni tortib bajarishga urinib ko'r", "Umumiy jismoniy tayyorgar-likni kuchaytirishing lozim". Bu qoidalar reproduktiv ta'limga taalluqli.

Milliy kurash mashg'ulotlarini pedagogik texnologiya usulida tashkil etganda dasturlashtirilgan mashg'ulotga xos quyidagi prinsiplaridan ham foydalanish lozim: "Qadamba-qadam o'zlashtirish". Bu prinsipga ko'ra mashg'ulot materiali kichik-kichik bo'lak (qadam) larga ajratib (o'rganiladi): ko'nikma hosil qilinadi, natijani darhol ma'qullash. Talaba usulni to'g'ri bajargani yoki kurashda g'olib bo'lganligidan darhol xabardor bo'lishi. U o'z javobini etalon bilan taqqoslab ko'rish lozim: usul tezligini individuallashtirish: usulni asta-sekin murakkablashtira borish; usulni tabaqalash-tirib mustahkamlash; usulni har bir ritmlari (bo'lagi) ni to'g'ri sharoitlarda bir necha marta takrorlab ko'nikmalar hosil qilish; usulni harakat ko'nikmalarini qisqa olishuv-larda, musobaqali olishuvlarda namoyish etish.

Yuqorida keltirilgan qoida va prinsiplar mashg'ulot maqsadiga erishishning usullari hisoblanadi.

Ta'lim berishda hamma sharoitlar uchun biror yagona optimal ta'lim modulini tavsiya etib bo'lmaydi. Bu masala murabbiyning mahorati, aqlu-zakovati, tajribasiga havola etiladi.

Pedagogik texnologiyaning tamal toshi bu, ta'lim natijalarini diagnostik va amallarda ifodalangan maqsadlar sifatida rejalashtirish (loyihalashtirish) dir. Erishib bo'ladigan aniq, real maqsadlar qo'yilsa, o'qitishning har bir aniq shart-sharoitlarida maqsadga erishishning qulay shakl, uslub, usul va vositalarini tanlashga imkon yaratiladi.

Ta'lim monitoringi 60-80 yillarda pedagogik texnologiyada diagnostika (va amallarda ifodalangan maqsadlar sifatida rejalashtirish) ta'lim jarayonida normadan chetga chiqish holatlarini o'z vaqtida aniqlab, tuzatishni nazarda tutgan bo'lsa, hozirgi zamonaviy ta'lim texnologiyasida diagnostika har bir kurashchining rivojlanish tendensiyalarini oldindan aniqlash va bashorat qilish maqsadiga yo'naltirilgan. Bashorat natijasiga binoan o'qitishning har bir qadami loyihalashtiriladi, shunday qilib, xabardorlik – diagnostikani bashorat bilan birlashtiruvchi uzluksiz jarayon monitoring deyiladi, u inglizcha so'z bo'lib, "Uzluksiz kuzatish" degan ma'noni anglatadi.

Pedagogikada monitoring deganda o'quv jarayonini uzluksiz, uzoq vaqt muttasil kuzatish va uni bajarish tushuniladi. Pedagogik monitoring murabbiy va kurashchini to'g'ri harakat qilish uchun zarur axborotlar bilan ta'minlaydi. Bunda tadqiqot obyekti – o'quv-tarbiya jarayonining natijalari va qo'yilgan maqsadga erishishda ishlatiladigan vositalaridir.

№	Ta'lim maqsadlarining asosiy (jins) tushunchalari	Tur tushunchalari	Tur tushunchalarining ko'rinish (qism) lari
1	SEZISH. O'rganilayotgan kurash usul texni-kasi harakat tomonlarini sezish va idrok qilish, usul texnikasi, harakat tomonlarini – kurashchining ongiga aks ettirish.	Kurash usuli va taktik harakatlarni bilish. Usul va taktik harakat	Kurash atamalarini bilish. Xavfsizlik qoidalarini bilish. Kurash texnikasi va taktikasining nazariy

2	BILISH. O'rganilayotgan kurash usul texni-kasi harakat tomonlarini esda qoldirish va eslab usulni bajarib berishni anglatadi. Bu aniq kurash usul va taktik harakatlardan tortib, butun boshli nazariy bilimlarga taalluqli. Kurash mashg'ulotlarida nazariy va amaliy mashg'ulotlarni eslash.	tomonlarini, vaziyatlarini tanlash usullarini bilish. Kurash amaliy harakatlarini. nazariy bilimlarini bilish.	asoslarini bilish. Kurashchilarni rivojlanish vositalarini bilish. Musobaqali bellashuvda natija ko'rsatish usullarini bilish. Kurash mashg'uloti tamoyillarini. hakamlar qoidalarini bilish. Nazariy, umumiy va maxsus, taktik, ruhiy tayyorgarligini bilish.
3	TUSHUNISH. Uning belgilari-o'rganilgan usul va taktik harakatlar asosiy strukturasi egallab olish, (muskul harakat idrokida asosiy tomonlarini), turli qismlarga ajratib, (masofa, sur'at, ritm) bajarishi. Kurashchining usul va taktik harakatlarini juft-juft bo'lib bajarishi, harakat strukturasi, tomonlari haqida tushuntirish	Kurash usul va taktikasi harakatlarini o'rganish maqsad-mazmunini ifodalash, usulni nomini aytish, uni kurashish tempida namunali qilib ko'rsatish va taktik asoslab berish. Usuldagi harakatlarni asosiy tomonlarini qisqa tushuntirish va usulni turli tomonlardan (kombinatsiyalarda, qismlarda) ko'rsatish.	
4	QO'LLASH. Kurash usullari, manevrlar, kombinatsiyalar, aldatchi harakatlar. Umumiy tushunchalar, qoidalar, uslublarni. texnik-taktik harakatlarni qo'llash. Musobaqa qoidalar, hakamlar jismoniy ruhiy tayyorgarlik davrlari.	Texnik-taktik harakatlar, uslublar, qoidalar. umumiy tushunchalarni qo'llash. Nazariy-amaliy, ruhiy maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikdagi bilim.	
5	ANALIZ. Kurashchining usul va taktik harakatlarini bellashuv-da qo'llashga qulay vaziyat tayyorlash manevrlar, aldatchi harakatlar, kombinatsiyalardan foydalanish tomonlarini anglash.	Hujum – mudofaa harakatlari-rini analiz qilish. Usulni bajarish, natijaga erishish uchun qilinadigan vaziyat, harakatlarini tahlil qilish. Musobaqali, qisqa olishuvlarda usul va taktikalarni tahlil qilish.	

6	SINTEZ. Usulni qo'llashda qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlashda, manevrlar, aldamchi harakatlar, kombinatsiyalardan foydalanib maxsus hujum "harakatlar ansamblini" yaratish. Harakat natijasi kurashdan mahorat, vaziyatni to'g'ri tanlay bilish harakatini yaratishni nazarda tutadi.	Musobaqalardan kurashish. Musobaqa rejasini tuzish. Musobaqada natijaga erishish shakli (asosini) yaratish.
7	BAHOLASH. Kurash musobaqalarida natijaga erishish jarayonidagi texnik-taktik usul va harakatlarini baholash. Bu meyor oldingi ko'rsatkichlar bo'yicha kurashchini natijaga erishish jarayonidagi texnik-taktik usul harakatlarini, shu bilan birga aniq ko'rsatkichlar asosida kurashchini natijaga erishishi jarayonidagi texnik-taktik usul harakatlar asosida hukm chiqarishni nazarda tutadi.	Kurashchining nazariy jismoniy, texnik-taktik, ruhiy tayyorgarligiga, mahoratiga asosan baholash. Kurashchini musobaqa ko'rsatkichlariga (natijalarga) binoan baholash.

"Taksonomiya" tushunchasi obyektlarni – ularning tabiiy o'zaro bog'lanishlari asosida tasniflari va tizimlashtirishni bildiradi. O'quv maqsadlarining B.Blum taksonomiyasi dunyo miqyosida keng tarqalgan. B.Blum taksonomiyasi test topshiriqlarini ishlab chiquvchilarga o'quv material elementini unda ko'rsatilgan o'quv maqsadlari tushunchalaridan biriga kiritishga imkon yaratadi, bu esa test topshirig'ini ifodalashni yengillashtiradi, uning turli variantlarini ishlab chiqishga imkon yaratadi.

B.Blum taksonomiyasini qo'llash umumiyroq ta'lim maqsadlarini (oydinlashtirilgan ta'lim maqsadini ifodalash qiyin bo'lgan hollarda) ifodalashga imkon beradi.

Test topshiriqlarini ishlab chiqishda B.Blum taksonomiyasidan izchil foydalanish turli variantlarda bo'lishi mumkin.

Oydinlashtirilgan o'quv maqsadlarini ishlab chiqishni yengillashtiradigan variantlaridan biri B.Blum taksonomiyasiga binoan.

avvalo, umumiyroq xususiy ta'lim maqsadi "Bilish", "tushunish", "qo'llash" va boshqa tushunchalar bo'yicha aniqlanadi, so'ngra ta'lim natijasiga mosroq fe'l tanlanadi.

O'quv predmeti bo'yicha xususiy maqsadlarni ishlash	
Yakuniy testdagi test topshiriqlari miqdoriga teng muhim o'quv vazifalarini ajratish	
Shu o'quv masalasini o'zlashtirgan kurashchi bajara oladigan harakatni ifodalaydigan usulni tanlash	B.Blum taksonomiyasi umumiy atamalarida o'quv maqsadini ifodalash
Erishilganini aniq bilish yoki o'lchash mumkin bo'lgan oydinlashtirilgan o'quv maqsadini ishlab chiqish	B.Blum taksonomiyasidagi o'quv maqsadi tushunchasini kurashchining harakatlarida yaqqollashtirish

Yangi pedagogik texnologiyaga binoan o'quv jarayonidagi muhim o'zgarishlarning yo'nalishlari quyidagilar: diagnostik maqsadlar asosida o'quv maqsadlarini oydinlashtirish; joriy va yakuniy baholashlarni aniq ajratish; rejalashtirilgan ta'lim natijasiga erishishni kafolatlash; o'quv faoliyati ko'rinishlarini hamda o'qituvchi va kurashchining o'zaro ta'siri vositalarini sharoitga qarab tanlash; o'quv materialini reproduktiv topshiriqlarni bajarish orqali, ishlab chiqish; etalon-natijani o'zlashtirishi uchun o'z-o'zini tekshirib boruvchi kichik-kichik guruhlarda ishlash kabilar.

Ta'lim maqsadlariga doir B.Blum tasnifidan foydalanish namunasi:

№	Vaziyat	Javobni
1	Kurashchi usul harakat tomonlarida muhim belgilar yetishmasligini aniqlaydi.	A.Bilish
2	Kurashchi kurash usuli harakatida berilgan harakatlarni qismlarga ajratadi.	V.Tushunish
3	Kurashchi mashg'ulotda berilgan usul harakatini bajaradi.	D.Qo'llash
4	Kurashchi mashg'ulotda berilgan usul harakatini biriktirgan holda umumlashtirib bajaradi.	E.Analiz
5	Kurashchi mashg'ulotda berilgan usul harakatini mustaqil ravishda bajaradi.	G.Sintez
6	Kurashchi mashg'ulotda usul harakatlarida tanqidiy munosabat bildiradi.	S.Baholash
To'g'ri javob: 1-E, 2-V, 3-D, 4-A, 5-G, 6-S.		

5.5. Milliy kurash mashg'ulot maqsadlariga erishilganini baholash

Milliy kurash mashg'ulotlarida baholash – joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarni o'z ichiga oladi. Joriy nazorat kurashchining o'zlashtira borayotganidan muttasil xabardor qilib turadi, odatda, joriy nazoratda bolaning bilimiga baho qo'yilmaydi, intilishlari ma'qullanib boriladi, shu tariqa u bilimlarni shakllantirishda ishtirok etadi. Pedagogik texnologiyada xabardor bo'lib borish ta'limda yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish uchungina emas, ta'lim maqsadlarini aniqlashga ham xizmat qiladi. Yakuniy nazoratda rejalashtirilgan ta'lim maqsadiga erishilgani baholanadi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida nazorat amaliy bajarish, yozma, og'zaki yoki test shaklida bo'lishi mumkin.

Amaliy nazorat. Kurashchi usulni yoki harakatni bajarishi: musobaqa yoki turnirlarga ishtirok etishi natijasini aniqlash bilan amalga oshiriladi. Kurashchining usulini yoki harakatni amaliy nazorat qilish, usul yoki harakatdagi ortiqcha harakatlarni bartaraf etadi.

Yozma imtihonning yaxshi tomoni – u o'quv materialini bola o'zlashtirib olganiga hujjatli dalil bo'ladi, kurashchi o'z fikrlarini qog'ozda ifodalashi uchun amaliyotdir. Ekspertlar o'tkazgan yozma nazorat obyektivroq baho qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Og'zaki javob berishda yaxshi o'zlashtirgan kurashchi o'z bilimdonligini, qo'shimcha o'rganganlarini namoyish etadi. Kurashchi kurashchi bilan bevosita aloqa natijasida so'rash paytida, kurashchining bilim o'zlashtirishi masalasida murabbiyda tug'ilgan ayrim shubhalar bartaraf etiladi.

Shu bilan birga kurashchining bilimini og'zaki nazorat qilishda pedagogning shaxsiy xususiyati, sifatleri aks etadi.

Og'zaki nazoratda har bir murabbiyga xos obyektivlik va subyektivlik munosabati namoyon bo'ladi. Pedagogik tadqiqotlarda ayniqlanishicha ikki imtihon oluvchining bir kurashchiga bir fandan qo'ygan baholari 40-60 % ga mos keladi. Bir kurashchiga imtihonchilarning bittasi yuqori baho qo'ygan bo'lsa, ikkinchisi past

baho qo'yish hollari uchraydi. Bitta yozma ishning o'ziga turli imtihonchilar turlicha baho qo'yishlari mumkin.

Xullas, og'zaki va yozma nazoratlarda kurashchiga qo'yila-digan baholarda subyektivlik alomati ko'proq. Murabbiy yoki o'qituvchi ko'pincha bahoni boshqa kurashchilarga nisbatan qo'yadi, bunda qo'yilayotgan baho kamaytirilishi ham oshirib yubori-lishi ham mumkin.

Og'zaki yozma nazoratning an'anaviy tizimiga xos jiddiy nuqsonlar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Imtihonda kurashchi biletdagi 3-4 ta savolga javob beradi, baho esa o'quv predmeti dasturini bilgani uchun qo'yiladi.

2. Besh balli baho shkalasi bilim o'zlashtirish daraja-lari orasidagi tafovutlarni aniq belgilashga imkoniyat bermaydi.

3. Og'zaki va yozma imtihonlar bilim o'zlashtirish sifa-tini obyektiv aniq va asosli baholashni ta'minlay olmaydi.

4. Og'zaki so'rashga, shuningdek yozma ishlarni tekshirishga vaqt ko'p ketadi.

5. Og'zaki va yozma nazorat uchun kompyuterlarni ishlatish qiyin, ularni avtomatlashtirib bo'lmaydi.

Bu jihatdan test nazorati ustunliklarga ega.

Test nazorati. Test nazorati milliy kurash mashg'ulot-larining nazariy bilimlarini nazorat qilishda, hamda amaliy mashg'ulotlarini vaziyatli testlar yordamida nazorat qilishga (baholashga) imkon beradi.

1. Yaxshi tuzilgan pedagogik test obyektiv pedagogik o'lchash (baholash) ning instrumenti bo'lib, uning natijasi nazorat o'tkazuvchi odamga bog'liq bo'lmaydi.

2. Pedagogik test o'quv materialni mazmunini to'liq qamrab olishi mumkin, ta'lim natijasini test usulida o'lchashda – hamma kurashchilarga nisbatan bir xil, oldindan belgilangan shkalaga binoan aniq va to'g'ri baho qo'yiladi.

3. Test nazoratida texnikasini ishlatish qulay, bu ma'lum o'quv materialini yoki butun bir fanni, nisbatan oz vaqt, kam kuch sarflab, ommaviy nazorat qilishga imkon beradi.

4. Test nazoratini kompyuterlar vositasida avtomatlash-tirish oson bu uning muhim ustunliklaridan biridir.

Lekin, test usuli ham nuqsonlardan holi emas, masalan, test nazoratini ko'p shakllari kurashchini og'zaki va yozma javoblarini mustaqil ifodalash imkoniyatidan mahrum etadi. Kurashchining ruhiy kechinmalari ham o'qituvchi oldida erkin javob berayotganidagidek namoyon bo'lmaydi: bilimdonligi, shaxsning o'zigagina xos ruhiy xususiyatlarini ko'rsatish imko-ni yo'q. Imtihon topshiruvchi to'g'ri javobni tanlashigina mumkin xolos.

Shunga qaramay pedagogik testlarning ijobiy imkoniyatlari katta, ulardan o'rinni, to'g'ri foydalanish ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida o'qish va o'qitish sifatini oshirishga xizmat qiladi. Har bir pedagog, ta'lim boshqaruvi irodalarining xodimlari test madaniyatini, test nazariyasi va amaliyotini chuqur o'rganishi lozim.

Pedagogik testlarni qo'llash, o'qitish jarayoni va natijalariga katta ta'sir o'tkazish mumkin: sifatli tuzilgan testlar kurashchining bilim olish faolligini oshiradi va aksincha yomon tuzilgan testlar o'qish jarayoniga salbiy ta'sir etishi ham mumkin.

Reyting tizimi. "reyting" inglizcha so'z bo'lib, baholash, individual koeffitsiyenti ma'nolarini anglatadi.

Kurashchilar bilish sifatini nazorat qilishning reyting tizimi deganla har bir kurashchining o'qish (mashg'ulot) jarayoni va o'quv (mashg'ulot) natijasini baholashga bir xil yondashuvni ta'minlaydigan, o'zaro bog'liq ko'rsatma va qoidalar majmui tushuniladi.

Reyting tizimi tarkibiga quyidagilar kiradi – nazorat turlari (joriy, oraliq, yakuniy):

- nazorat usullari (og'zaki, yozma, pedagogik test);
- vaqti-vaqti bilan baholash;
- baho shkalasi;
- kurashchiga qo'yib borilgan baholarni predmet bo'yicha umumiy bahoga birlashtirish qoidalari;
- natijalarni rasmiylashtirish qoidasi va boshqalar.

Reyting tizimini qo'llashni maqsadi va vazifalari, odatda, quyidagi natijalarga erishish uchun sharoit yaratish hisoblanadi:

- kurashchilar davlat ta'lim standartlari talablarini o'zlashtirishiga erishish;

- bilimni baholashda obyektivlik va muntazamlilikni ta'minlash;

- kurashchilarning o'quv-biluv xarakterlarini faollash-tirish o'qishga ijobiy motiv hosil qilish, musobaqalashish va muntazam ravishda mustaqil ishlashlariga erishish;

- har bir kurashchining o'quv sohasida egallagan o'rnini aniqlab, yutuqlari uchun rag'batlantirish;

- ta'lim natijalarini taqqoslashga imkon yaratish kabilar.

Ilg'or reyting tizimi quyidagi asosiy talablarga javob berishi kerak:

1. Uzluksiz ta'lim har bir bosqichining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.

2. Ko'p balli shkalani qo'llash.

3. O'qituvchi qo'yadigan baholar murakkab matematik hisob kitoblar bilan bog'liq bo'lmazligi lozim. Baho o'quv yurtida qabul qilingan (qo'llanib kelayotgan) mezonlarga binoan qo'yib borilish kerak.

4. Reyting tizimi natijalari o'quvchilar, ota-onalar pedagoglar tushunishi uchun qulay (sinf jurnalidan bilib olinadigan) bo'lishi lozim. Reyting tizimi ballarini hisoblash, yakuniy ballarni qayta hisoblash tartibi iloji boricha sodda bo'lishi, ballarni nazorat va shakllari bo'yicha taqsimlab hisoblashni talab etmasligi kerak.

5. Har bir o'quv yurtida uslubiyot bo'limi vazirlik ko'rsatmasiga binoan yoki o'zi mustaqil barcha og'zaki, yozma va test nazoratlarining minimal miqdorini belgilaydi va shu asosda yakuniy reyting bahosi chiqariladi.

6. Uzluksiz ta'limning har bir bosqichida turli o'quv yurtlari reyting tizimlari natijalari ta'lim natijalarini taqqoslashga imkon berishi kerak.

5.6. Milliy kurash mashg'ulotlarini test vazifalariga aylantirish

Nazorat topshiriqlari oydinlashtirilgan maqsadlar (o'quv vazifalari) bilan birga ishlab chiqiladi. Buni tizimli yondashuv taqozo etadi: mashg'ulot rejasi va matnni (keyin o'tkaziladigan dars ham) ta'limning maqsadi va vazifasi bilan uzviy bog'lanib, ta'lim natijasiga erishishga yo'naltiradi.

Yakuniy testni ishlab chiqish nazorat vazifalari miqdorini aniqlashdan boshlanadi. Ularning soni nazorat turiga, ta'lim maqsadi va vazifalariga erishilganini qanchalik chuqur tekshirish rejalashtirilganiga bog'liq. Ayrim o'quv yurtlarida yakuniy nazorat uchun test vazifalari miqdori oldindan belgilab qo'yiladi. Odatda, joriy nazorat – 10-15 ta (10-15 daqiqa); oraliq nazorat uchun – 25-30 ta (30-40 daqiqa); yakuniy nazorat uchun 50 daqiqa va undan ko'proq (1-1,5 soat) test vazifalari bo'lishi mumkin. (Farberman B.L.)

Maqsad va o'quv vazifalariga asoslangan testlar. Kurashchilar bilimini baholashda har doim "Nimani baholash kerak?" degan savol ko'ndalang turadi. Pedagogik texnologiya "Kurash usullarini o'rgatish va o'rganish maqsadi va vazifalariga erishish darajasini" degan javobni beradi. Bunda maqsadni murabbiy faoliyati bilan bog'lash (o'rgatish, tushuntirish, aytib berish, namoyish etish kabilar), vazifa- larni esa kurashchining faoliyati, ya'ni ta'lim natijasi bilan bog'lab ifodalash ma'qul. Chunki, vazifa – kurashchi ilgari bilmagan narsasini shu mashg'ulotda bilib olishi yoki bajara olishi kerak bo'lgan o'quv elementidir.

Kurashchi oldiga qo'yiladigan vazifa ta'limning natijasi hisoblanadi. Demak, tekshiriladigan va baholanadigan narsa, bu ta'limning natijasidir.

O'quv vazifalarini aniqroq ifodalash uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

- har bir muhim masala – vazifalar guruhini ifodalashni: "mashg'ulot oxirigacha kurashchilarni bilishi kerak" iborasi bilan boshlash;

- har bir vazifani tartib raqami bilan belgilash;

- har bir vazifani "sanab ko'rsating, ayting, eslang, namoyish eting, bajarib ko'rsating, tanlang, hisoblab chiqing" fe'llari vositasida ifodalash;

- har bir vazifani kurashchining faoliyati atamasi bilan qo'yish;

- har bir vazifa ta'limning aynan bir natijasini ko'zda tutsin (bir savolga ikki uchta javob berish mumkin bo'lmasin);

- har bir vazifani o'zlashtirish natijasini, maqsadga erishilganini o'lchash mumkin bo'lsin. O'quv vazifalari biror o'quv masalasini: mavzu, bo'lim yoki predmetni o'rganib chiqilgach, kurashchining bilim va ko'nikmalarini obyektiv baholash (og'zaki: yozma yoki test usulida) ga imkon yaratish lozim. O'quv vazifalari (oydinlashtirilgan maqsadlari) ni aniqlab ifodalagach, ta'lim natijasini tekshirish uchun nazorat vazifalari tuziladi. Nazorat vazifalari og'zaki so'rash, usullarni bajartirish, normativ olish, harakatlarni o'lchash yoki test o'tkazish uchun savollar, topshiriqlardan iborat bo'lishi mumkin.

O'quv vazifalarini ifodalash uchun fe'l shaklini to'g'ri tanlash muhim, chunki u, kurashchi shu o'quv vazifasini o'zlash-tirgan bajara oladigan harakatni bildirishi zarur. Masalan, og'zaki va yozma nutq sohasida o'quv vazifalarini ifodalash uchun: gapirib bering, yozing, xulosa qiling, ayting kabilar.

Agar ta'limdan kutiladigan natija o'quv vazifasi shaklida ifodalangan bo'lsa, so'ngra u nazorat vazifasiga oson aylantiriladi va ta'lim natijasiga erishilganini tekshirishga xizmat qiladi. Nazorat vazifalari og'zaki, yozma yoki test shaklida bo'lishi mumkin.

Test topshirig'ining mazmuni oydinlashtirilgan maq-saddagi fe'lga bog'liq. Kurashchining harakatini ko'rsata-digan, so'ngra ta'lim jarayonida ro'yobga chiqarilib, tegishli test vazifasi bilan tekshiriladigan fe'lni tanlash juda muhim.

Oydinlashtirilgan maqsadni test vazifasiga aylantirish namunasi:

Vazifa	Test topshirig'ining sharti (savoli, topshirig'i)	Javoblar
Muhim voqeaning aniq vaqtini ko'rsatish	Milliy kurash bo'yicha ikki karra jahon chempioni Bahrom Avazov qayerda, qachon tug'ilgan	A. 1970 y. G'uzor tumani B. 1978 y. Qarshi tumani S. 1979 y. Qamashi tumani D. 1973 y. Chiroqchi tumani YE. 1962 y. Qarshi shahri
Ta'rifdagi usulni bajarib ko'rsatish	"Yoqani va o'ng qo'lini yaktagidan ushlab yelkadan oshirib tanlash" usulini bajarib ko'rsating	Javob; bajarib ko'rsatish
Izohlash	"Oyoq bilan chalish" gavdaning qaysi qismida amalga oshiriladi	A. Bel qismida B. Qo'l qismida S. Oyoq qismida

Yana bir misol. Aytaylik, "Oydinlashtirilgan o'quv maqsadi" tushunchasi qanday o'zlashtirilganini tekshirish talab etiladi.

Bunday test vazifasining uch etapi quyidagi jadvalda keltirilgan:

- harakatni tasvirlaydigan fe'l ko'rsatilgan;
- shu harakatning to'liq tasviri berilgan;
- tegishli test vazifasining sharti ifodalangan.

Maqsadni test vazifasiga aylantirish namunasi:

T/r	Harakatlarni tasvirlaydigan fe'l	Aniq harakatlarning ko'rinishlari	Test vazifalarining sharti (savoli, topshirig'i)
1	Ta'rif berish	Og'zaki tasvirlash yoki amaliy bajarib berish	Yonbosh usulining asosiy ushlashlari
2	Tugallash	Usulni bajarishda bajarilmagan harakatning muhim tomonlarini ko'rsatish	Yonbosh usulining harakat tomonlarini aniqlang
3	Ajratish	Usulni harakat tomonlarini alohida-alohida bajarish	B.Blum taksonomiyasiga doir tavsiflar

Yuqoridagi jadvalga mos test vazifalaridan namunalar:

1. Milliy kurash mashg'ulotlarida oydinlashtirilgan ta'lim maqsadini belgilang.

Javoblar:

A. Pedagogning mashg'ulotda kurashchiga o'rgatish maqsadi.

B. Milliy kurash mashg'ulotida o'quv vazifasi bo'yicha kurashchi o'rganishining ayni natijasi

S. Kurashchining predmetni o'rganish maqsadi.

To'g'ri javob: B

2. Hamma tasviriyl belgilari to'la va ishonarli qilib ko'rsatilgan ta'lim maqsadi nima deyiladi?

To'g'ri javob: oydinlashtirilgan

3. B.Blum taksonomiyasi va uning kategoriyalariga doir test:

1. Tushuntirish. A. Butuning prinsiplarini aniqlash. 2. Analiz. S. Fakt va oqibat o'rtasidagi farqni ajratish. D. O'quv matnini matematik shaklga aylantirish. YE. Noaniq taxminlarni ajratish. B. Voqeaning davomini ayting. To'g'ri javob: 1-D, G, 2-A, S, YE.

O'zlashtirishning turli darajalari uchun test topshiriqlari

Test topshiriqlarini bajaritirish bilan kurashchi o'quv materialini o'zlashtirishning turli darajalarini tekshirish mumkin. Kurashchining psixik xususiyatlariga ko'ra o'zlashtirish darajalari to'rt turga bo'linadi:

1. Axborotni esda saqlash, tanish va qayta tiklash.
2. Reproduktiv tafakkur
3. Mahsuldor tafakkur
4. Tadqiqiy-ijodiy fikrlash

1. Axborotni esda saqlash, tanish va qayta tiklash.

O'zlashtirishning bu darajasida kurashchining xotirasigagina bog'liq bilimlar aniqlanadi.

Misol: Kurash gilamining o'lchamini aniqlang.

A. 14x14; B. 20x20; S. 30x30; D. 5x5; YE. 5x30.

Bu test topshirig'i kurashchidan A. 14x14. O'lchamini eslashni talab etadi.

Uni bajarish uchun bitta aqliy amal – beshta o'lcham ichidan to'g'risini tanlab olish kifoya. Bu o'zlashtirishning oddiy, lekin muhim darajasini tekshirishdir, chunki ta'lim jarayoni ko'p ma'lumotlarni: darajalar, faktlar, voqealar, formula, qoida, qonun kabilarni esda saqlash zarurati bilan bog'liq. Nazoratning tu buri ta'lim maqsadiga erishish uchun yetarli emas, chunki axborotni esda qoldirgan kurashchi testda yuqori natija ko'rsatishi, lekin uni amalda qo'llashni bilmasligi mumkin, ya'ni ta'lim maqsadiga erishildi, deb bo'lmaydi. Shuning uchun ham axborotni esda saqlash va qayta tiklashga doir topshiriqlar bilan birga testlarda olingan bilimlarni amalga qo'llash malakasini tekshirishga doir topshiriqlar ham bo'lishi kerak. O'zlashtirishning yuqoriroq darajasini tekshirishga doir test vazifalari shu maqsadga xizmat qiladi.

2. O'zlashtirishning reproduktiv darajasi.

Reproduktiv darajadagi test topshiriqlari kurashchidan oldin o'zlashtirilgan bilimlar asosida shunga o'xshash (tipik) vaziyatlarda ish-harakatni mustaqil bajara olishni talab etadi. Bunda kurashchi ilgari bilib olgan qoida, algoritm-larni esga tushirib, amalda qo'llashi lozim. Mashg'ulot: "Qadam bosib turib, ko'krakdan oshirib tashlash" usuli qisqa olishuvda bajaring.

Oldin keltirilgan misoldan farqli o'laroq bu test topshirig'ini xotiraga binoan bajarib bo'lmaydi, bu amalda bajarishni taqozo etadi. Aqliy amallar miqdorini hisoblab chiqaylik.

1. "Qadam bosib turib, ko'krakdan oshirib tashlash" usulini eslash.
2. "Qadam bosish" harakatini eslash.
3. "Ko'krakdan oshirish" harakatini eslash.
4. Usulni qo'llash uchun o'zi uchun qulay vaziyat yaratish.
5. "Qadam bosib turib, ko'krakdan oshirib tashlash" usulini qisqa olishuvda bajarish.

Aqliy amallar soni – 5

To'g'ri javob: "Qadam bosib turib, ko'krakdan oshirib tashlash" usulini qisqa olishuvda bajarish.

O'zlashtirishning reproduktiv darajasiga doir topshi-riqlar pedagogik testlarda keng qo'llaniladi. Ular yordamida kurashchi bilib olgan qoidalar, prinsiplar, nazariy qoida-larni aniq vazifalarni bajarishda qo'llay olish malakasi tekshiriladi.

Agar kurashchi bilimlarini nazorat qilish faqat reproduktiv daraja bilan cheklanib qolsa, bu kurashchining aqliy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, fikr qoloqligi, turg'unligiga olib keladi. Shuning uchun ham testlar tarkibiga o'zlashtirishning yanada yuqoriroq darajasiga doir topshiriq-larni ham qo'shish tavsiya etiladi.

3. O'zlashtirishning mahsuldor darajasi.

O'zlashtirishning mahsuldor darajasi kurashchidan notipik vazifa (texnik-taktik harakatlarni) larni bajarish uchun ilgari o'rganilgan bilimni mustaqil qayta o'zgartira olishni talab etadi. Kurashchi bunda tayyor namuna yoki qoidaga binoan emas, balki o'zi mustaqil tuzgan algoritm bo'yicha harakat qiladi (mashqni bajaradi). Odatda bunday vaziyatda kurashchi oldingi biror masalani mo'ljal bilan hal qiladi.

O'zlashtirishning mahsuldor darajasiga oid test (topshirig'i) mashg'uloti.

Mashg'ulot: "O'ng qo'lni ushlab, yelkadan oshirib tashlash" usulini turli tomonlardan bajarib bering.

Bu usulni turli yo'llar bilan bajarish mumkin.

Bajarish usullaridan biri.

1. Raqibi o'zining ustiga hujum uyushtirgan holda bajarish.
 2. Raqibni o'zining ustiga yugurtirgan holda bajarish.
- Raqibi ushlashga harakat qilayotgan holda bajarish.

Aqliy amallarni soni – 3

O'zlashtirishning mahsuldor darajasiga oid topshiriq-larning diagnostik va didaktik qimmati katta. Chunki ularni bajarish kurashchidan hodisalar o'rtasidagi aloqalar, nisbatlarni aniqlashni, mantiqiy fikr yuritishni, xulosalar chiqarishni, usulni bajarish algoritmini tuzishni, usulni bajarish jarayonida yangi axborot yaratishni talab etadi. Bunday ta'lim natijasida chuqur bilim va malakalar hosil bo'ladi.

Test vazifalarining shakllari

Test topshiriqlari mazmuniga ko'ra to'rt turga bo'linadi: yopiq, ochiq, moslik va izchillikka oid testlar. Test vazifalarining boshqa shakllari ham mavjud (vaziyatli, zanjirli, matnli).

Yopiq test – test sharti savol yoki biror vazifa va qisqa javoblardan iborat bo'lib, ko'pincha javoblardan bittasi to'g'ri, qolganlari to'g'ri javobga o'xshashroq bo'ladi. Yopiq test deb atalishining boisi shundaki, tekshiriluvchi qo'yilgan shartga (savolga) o'z “javobi” ni berolmaydi, u testda keltirilgan javoblardan birini – o'zicha to'g'ri deb hisoblaganini tanlashi, belgilashi mumkin xolos. Yopiq test vazifa-sida bir necha to'g'ri javob bo'lishi ham mumkin.

Yopiq test topshiriqlarini tuzishda test shartini biror vazifa, topshiriq shaklida, shuningdek savol shaklida ifodalash tavsiya etiladi. Test vazifasini tuzuvchi kishi ko'p savollar orasidan aynan shu savolni berish lozimligiga amin bo'lmog'i kerak. So'ngra u test sharti va javoblarini shunday ifodalash lozimki, to'g'ri javobni izlab tanlash, fikr yuritish, aql ishlatishga da'vat etsin.

Misol: Milliy kurash musobaqasini qaysi hakam boshqarib boradi

A. Son hakam B. Bosh hakam S. Yordamchi hakam

D. Boshqarmaydi

To'g'ri javob: B

Test yordamida pedagogik o'lchashning aniqligi, stabilligi testning ishonchliligi deyiladi.

Misol. Test vazifasining sifati bilan milliy kurash mashg'uloti jarayoni sifati orasidagi aloqa, bog'lanish qanday?

A. Yuqori darajada bog'liq

B. Bog'liq

S. Unga bog'liq emas

D. Hech bog'liqligi yo'q

To'g'ri javob – A

Ochiq test topshiriqlari. Ochiq test vazifalari – kishiga o'z xohishiga ko'ra javob berish imkoniyatini yaratadi. Ochiq testlar. odatda, bitta asosiy so'z (yoki so'zlar) tushirib qoldirilgan jumladir.

Misollar.

1. Asosiy so'z (yoki so'zlar) tushirib qoldirilgan, javob taklif etilmagan test vazifasi.....deyiladi.

To'g'ri javob: Ochiq test

2.....tushirib qoldirilgan va javobi ko'rsatilmagan topshiriq ochiq test deyiladi.

To'g'ri javob: Muhim so'z

3. Raqibni.....chiqarish usuli

To'g'ri javob: muvozanatdan

Moslikka doir test vazifalari.

Bu testlarning mohiyati shundan iboratki, bir narsaning qismlari boshqa narsaning qismlariga mos kelishini aniqlash zarur.

1. Misol.

1. Milliy kurash mashg'ulotlarida bilimni test usulida nazorat qilishning kamchiliklari.

2. Milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilarni naza-riy bilimni an'anaviy usulda nazorat qilishning nuqsonlari.

A. Baholarning subyektivligi.

B. Imtihon oluvchi kurashchi bilan muloqot qilolmaydi.

S. Bilimlarning bir qismi tanlab nazorat etiladi.

D. Baho shkalasi taxminiyligi.

E. Javoblarni ifodalash imkoniyati cheklangan.

F. Murabbiyning vaqti ko'p ketadi.

G. EHM ni qo'llash qiyinligi.

To'g'ri javob: 1-B, E. 2-A, S, F, G.

Izchillikka doir test vazifalari

Bunday topshiriqlar turli harakatlar, fikr yuritishlarda izchillik mavjudligini tekshirish, aniqlash uchun ishlatiladi.

1. Misol: Pedagogik testni tuzishda harakatlar izchilligi (ketma-ketligi) to'g'riligini aniqlang.

- A. Testning xususiyatini aniqlash.
- B. Test topshiriqlari miqdorini belgilash.
- S. Umumiy va xususiy maqsadlarni aniqlash.
- D. Test vazifasini tuzish (ishlab chiqish).
- E. Testni sinov-tajribada tekshirib ko'rish.
- F. Testni ekspertizadan o'tkazish.
- G. Test sifati ko'rsatkichlarini aniqlash.

Javob indekslari tartibi (izchilligi) shaklida bo'ladi.

To'g'ri javob: B, S, A, D, F, E, G.

2. Misol. Milliy kurash bo'yicha kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqada vazn kategoriyalari izchilligini (ketma-ketligini) to'g'riligini aniqlang.

- A. 73 kg
- B. 90 kg
- S. 66 kg
- D. 100 kg
- E. 60 kg
- F. 81 kg

To'g'ri javob: E, S, A, H, B, E, F.

Test tuzishda bunday izchillik zarurligining sabablari bor, avvalo test vazifalari miqdorini aniqlash lozim, chunki u o'quv predmetiga ajratilgan test topshiriqlari soniga, vaqt va boshqalariga bog'liq bo'ladi, so'ngra nazorat etiladigan o'quv predmetining umumiy va xususiy maqsadlarini aniqlash, shundan keyin testning xususiyatini aniqlash talab etiladi. Testni sinashdan oldin ekspertizadan o'tkazish lozim, bu ayrim kamchiliklarni bartaraf etishga imkon yaratadi. Testni tajribada sinab ko'rish zarur, sinovdan o'tkazilmagan testlar mas'uliyati

vaziyatlarda qo'llanilmasligi darkor. Testni tajriba tariqasida sinovdan o'tkazish uning sifatini aniqlashga, test topshiriqlarini kurashchilar qanday idrok etishi, tushunishi bilan bog'liq nuqsonlarni bilib olishga imkon tug'diradi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilarni bilimini mustahkamlashga va nazariy bilim natijalarini aniqlashga test usuli juda katta foyda beradi.

Vaziyatli test – bu test topshiriqlarida kurashchilarning texnik-taktik mahoratlarini raqibga qo'llash harakat-lari kombinatsiyalarini amalga oshirishni (tezligi, zichligi, ketma-ketligi)ni, jismoniy sifatlarini namoyish etish vazifalari darajalarini nazorat qilish uchun ishlatiladi.

Birinchi kurashchilarni amaliy vazifalarni bajarishi vaziyati (ko'rsatgich) aniqlanadi, aniqlangan yoki o'lchangan ko'rsatkichlar nazoratning javobida (natijasida) o'qituvchi (murabbiy) tomonidan belgilanadi. Nazorat testlarini kurash tayyorgarlik davrlari tugatilgandan so'ng natijani nazorat qilish uchun qo'llash mumkin.

1-misol: Yelkadan uloqtirish usulini 30 soniya vaqt ichida shiddatli tashlashni takrorlang (sherik bilan)

A. 15 ta tashlash – a'lo. B. 5 ta tashlash – qoniqarli. S. 10 ta tashlash – yaxshi. D. 2 ta tashlash – yomon.

2-misol: 5 daqiqalik musobaqali olishuvda hujum kombinatsiyalarini uyushtiring. (sherik bilan)

A. 16 ta H.K. – a'lo. B. 5 ta H.K. – qoniqarli. S. 10 ta H.K. – yaxshi. D. 3 ta H.K. – yomon

3-misol: Musobaqali 5 ta bellashuv o'tkazing (5 daqiqa)

A. 5 ta g'alaba – a'lo. B. 2 ta g'alaba – qoniqarli. S. 3 ta g'alaba – yaxshi. D. 1 ta g'alaba – yomon.

4-misol: 1000 m ga yuqori startdan yuguring.

A. 11 – yomon. B. 13 – yaxshi. S. 12 – qoniqarli. D. 14 – a'lo.

5-misol: Yenglarni va yoqani ushlab olib yon tomondan chalib yiqitish usulini bajaring.

A. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalib, qo'l yordamida muvozanatni buzib, tortib tos yordamida ko'tarib yiqitgan. (a'lo)

B. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalib, qo'l yordamida muvozanatni buzib, tortib tos yordam bermayligan. (yaxshi)

S. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalmasdan, qo'l yordamida muvozanatni buzmay tortib yiqitgan. (qoniqarli)

D. Yeng va yoqani ushlab usul bajarish harakat tomonlarini bajara olmaydigan. (yomon)

Nazorat uchun savollar

1. Kurashchi harakatining mo'ljal asosi nimaga bog'liq?
2. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb nimaga aytiladi?
3. Yevropada nechanchi asrlargacha sxolastik ta'lim tizimi hukmron bo'lgan?
4. Nechanchi asrda kim tomonidan sxolastik ta'limning samarasi juda past ekanligi isbotlagan?
5. "Yangi pedagogik texnologiyalar" kimning qalamiga mansub?
6. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'riflang?
7. Pedagogik texnologiyaning muhim jihatlarini ta'riflang?
8. Uzluksiz jarayon monitoringi deb nimaga aytiladi?
9. "Taksonomiya" tushunchasiga ta'rif bering?
10. Kurashchi oldiga qo'yiladigan vazifa nima?
11. Kurashchining o'zlashtirish darajalari nechta turga bo'linadi?

ADABIYOTLAR

1. Grayevskaya N.D., Dolmatova T.I., Lakin V.V., Lapteva K.V. *Primeneniye novix texnologiy v sportivnoy meditsine //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. -Moskva, 2007.- №7. - S. 67-71*
2. Guba V.P. *Morfo-biomexanicheskiye issledovaniya v sporte. - M.: Sport Akadem. Press, 2000. - 120 s*
3. Ikramov A.I., Axmedova D.I. *Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Toshkent, Uzbekistan 2011.,- str-147*
4. Karelin A.A. *Model visokokvalifitsirovannogo borsal /monografiya: Novosibirsk (b) 2005, - 265 s*

VI BOB. KURASHCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGINING USLUBIY ASOSLARI

6.1. Kurashchining texnik tayyorgarligi

Hozirgi zamon kurashida texnik tayyorgarlik kurashchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydi. Kurashchining texnik tayyorgarligi umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik - bu kurashchining yordamchi harakat texnikasini hamda tezligini egallashga va maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlaydi. Milliy kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etadi:

Maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish:

- ish kuchlanish samarasini tejash;
- mashg'ulot jarayonida;
- harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

Milliy kurash texnikasini rivojlantirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u istalgan kurash turida texnik mahoratga yordam beradi.

Texnik mahorat milliy kurashda eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallashni ta'minlaydi. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, texnik mahoratni takomillashtirishning uch bosqichi mavjud. Bular:

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

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik kurashchi, harakatlarining texnikasini shakllantirish, uni amaliyotda qo'llash shart-sharoitlarni yangilashga, mashg'ulot jarayonida qo'llovchi ayrim harakatlarni o'rganishga qaratiladi.

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

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin.

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

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

Mazkur vazifalarni bajarish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish hamda texnik harakatlarni engillashtirishga yordam beruvchi quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

6.2. Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoq egiladi. Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holarda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishni o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi. Oyoqlar juftlanib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga qo'lning kafti esa yerga qaratilgan. Barmoqlar **jipislashgan** bo'ladi. Gavda va qo'l **oralig'idagi** burchak $45^0 - 50^0$ tashkil qiladi.



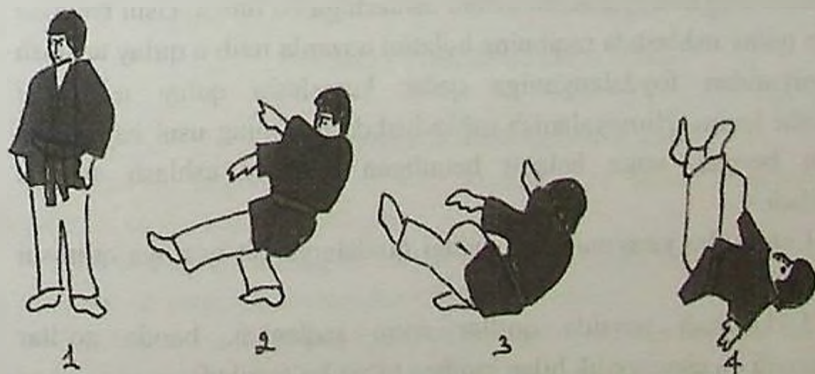
9-rasm

Orqaga yiqilish: Bunda oyoqlar va gavda egilgan holda mashq bajariladi. 1-2 kichik qadam orqaga qo'yilib muvozanatni saqlab oyoqqa uriladi va yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lsa, oyoq yuqoriga ko'tariladi. Gilamga urilish paytida qo'llar gilamga yoyilib oyoqlar yuqoriga ko'tariladi. Uning balandlik burchagi $45^0 - 50^0$ tashkil qiladi.

Yon tomonga yiqilish: Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanadi, bunda bir oyoq oldinga ikkinchi oyoq esa tizzada egiladi. qo'lni gilamga urgan holda yon tomonga yiqiladi. Bunda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi kerak. Yon tomonga yiqilishda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq esa o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krak tomon tortilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavgaga nisbatan 45° — 50° daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi. Yon tomonga yiqilish shunday ketma-ketlikda bajariladi. Yon tomonga yiqilishda tizza va qo'llarga tayaniladi. Bunda chap qo'l bilan raqib yaktagining elka qismidan ushlab, o'ng oyoq, oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi.

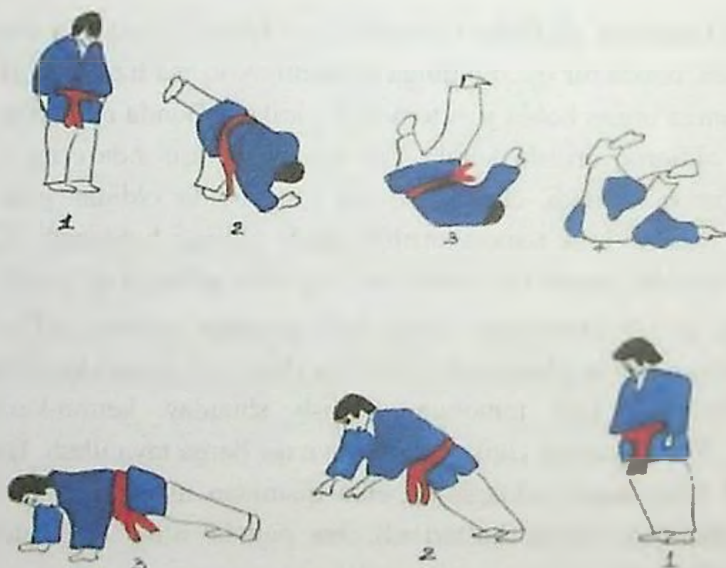
Belni bukkancha orqaga yiqilishda, gavda gilamga yaqin bo'ladi, o'ng qo'l esa yiqilayotgan gavgadan oldinga o'tkaziladi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga uriladi.



10-rasm. Orqaga yiqilish mshqi.

Oldinga yiqilish. Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi mavjud. .

- A) oldinga umbaloq oshish;
- B) yon tomonga umbaloq tushish.



11-rasm. Oldinga yiqilish

Ushlashlar: kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud, bular: kurashchining usul bajarishi uchun qulay ushlashi va kurashchining himoyalaniishi uchun ushlashiga bo'linadi. Usul bajarish uchun qulay ushlashda raqibning holatini nazarda tutib u qulay ushlash imkoniyatidan foydalanganiga qadar kurashishi qulay ushlashni bajarishi lozim. Himoyalaniish ushlashishda raqibning usul bajarishga imkon bermay unga halaqit beradigan noqulay ushlash amalga oshiriladi.

Ushlashlar jarayonida qo'yidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkin saqlanadi, bunda qo'llar toliqmaydi va chaqqonlik bilan raqibga ta'sir ko'rsatiladi.

2. Ushlashning eng qulay usuli bajariladi va tezkorlik bilan raqibning himoyalaniishiga yo'l qo'ymay tez bajariladi.

3. Kurashchi ushlashlarning har xil usullarini puxta bilishi va qo'llashi shart.

Texnik usullar— bu maqsadga yo'naltirilgan kurash qoidalari asosida tashkil etilib, raqibni qiyin holatga tushurib ustunlikka erishishni ta'minlaydigan harakatlardir. Erkin kurash, dzyu-do, sambo va kurashda

qo'llaniladigan usullar quyidagi oyoqlar bilan amalga oshiriladigan harakatlarni ko'rsatish mumkin. Oldindan supurib tashlashlar, yon tomondan supurib tashlashlar, tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish, chil usullaridir. Bu usullarning bajarilishini quyidagi supurib tashlashlarda:



Yelkadan oshirib tashlash usuli

6.3. Yelkadan oshirib tashlash usuli

Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

DH-Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yeng va yoqa qaytarmasidan olingan.

1. Chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2-3- Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqda aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz utirish.

4- Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho'nqayish.

5-6- Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yonga va ostiga burib, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan
2. Umizdan va yoqa kaytarmasidan.

Aldanchi harakatlar

1. Boldir bilan ichkaridan ilib olish.
2. Ichkaridan oyoq tagidan urish.
3. Ichkaridan oyoq kafti bilan ildrib olish.

Himoya

1. Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.
2. Raqibning orqasiga o'tib olish.
3. Raqibga yon bilan burilish.
4. Pasayish(utirib olmasdan qomatni bukish).

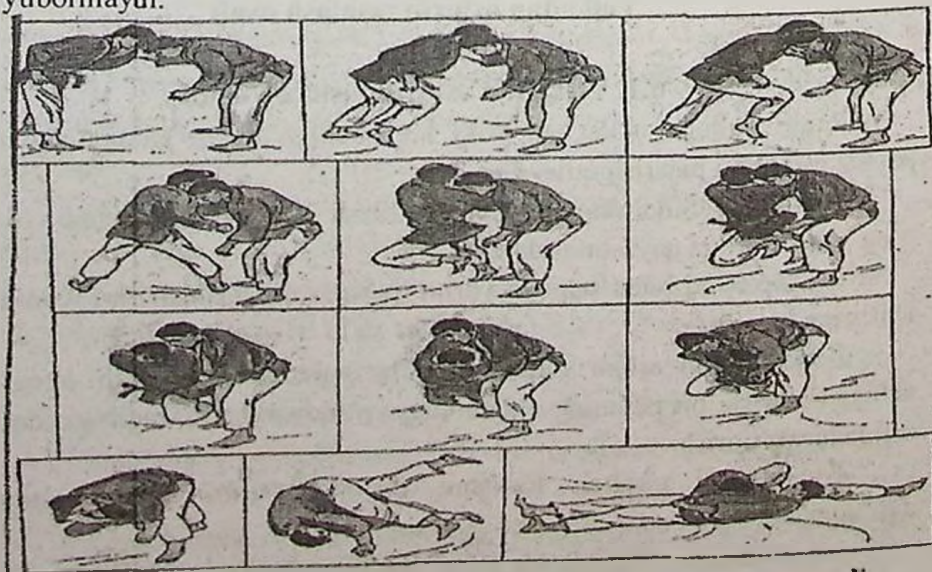
Qarshi usullar

1. Orqaga qayishib uloqtirish.
2. Tashqaridan boldir bilan bir nomli oyoq tagidan ildirish.
3. Bir yengi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

1. Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.
2. Kurashchi keraklicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.
3. Dastlabki siltashdan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolgan.
4. Burilgandan keyin,raqib oyoqlarini to'g'rilab, tosi bilan urib

yubormaydi.



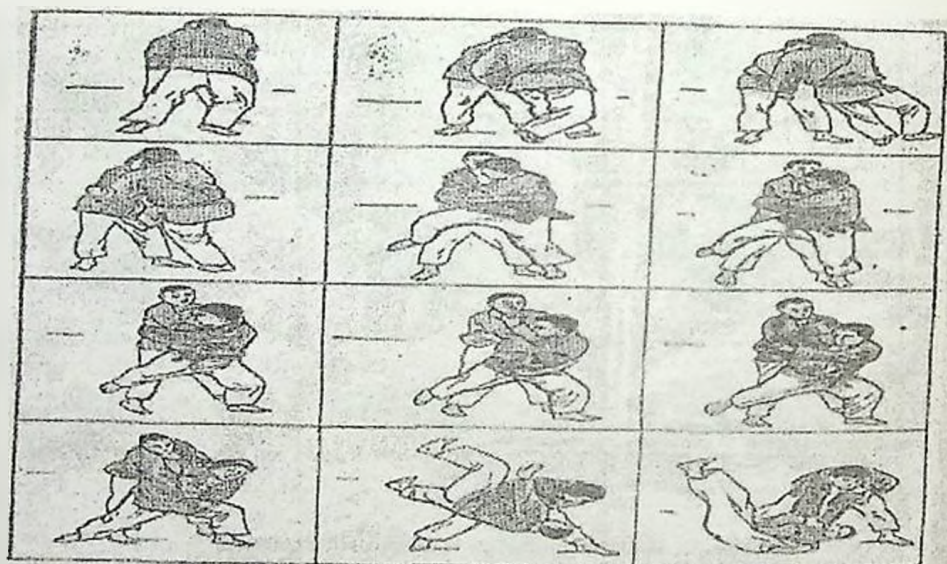
Yarim utirib yelkadan aylantirib oshirib tashlash usuli



O'tirb yelkadan oshrib tashlash



Oyoq chalish bilan uloqtirish



Yurgizib oyoq chalish bilan uloqtirish

6.4. Oyoq chalish usuli

Oyoq chalish — ko'pgina usullarning muhim elementi — hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishidabajariladi. Shundan so'ng raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat:

Dastlabki holat: ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

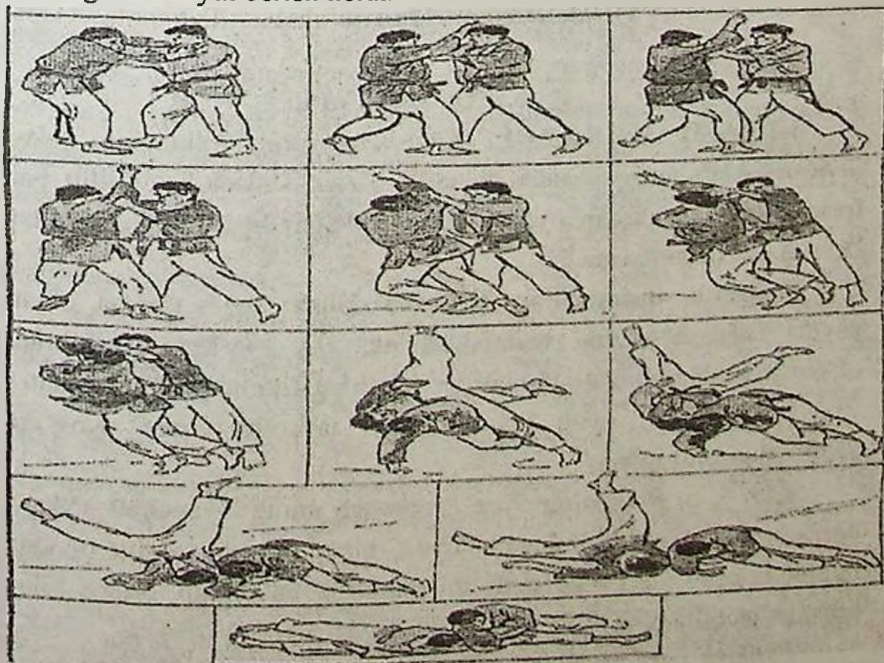
Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi

Dastlabki holat: kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini sherigining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning

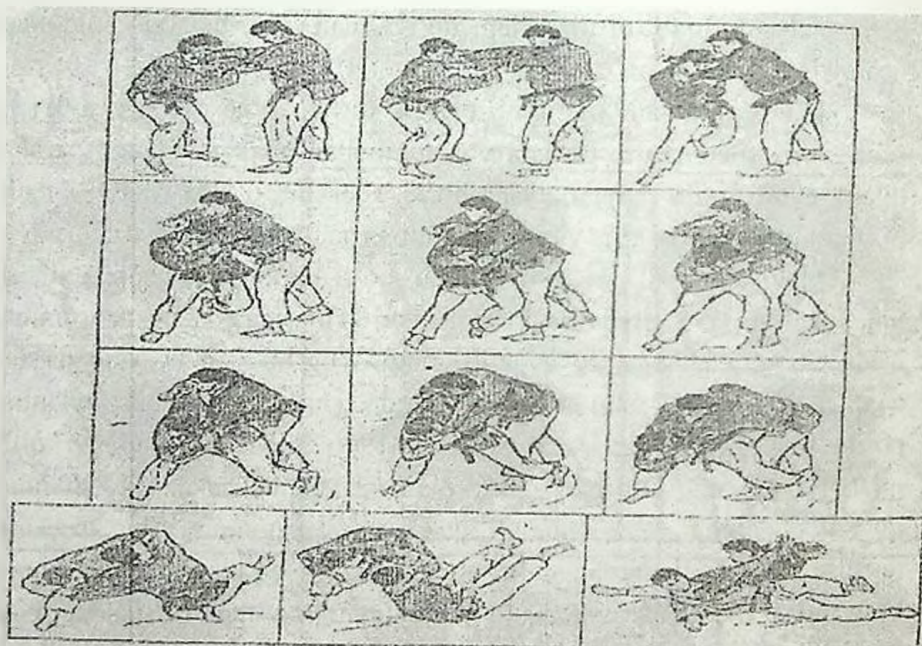
belbog'idan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'i oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigining tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra o'ng yonboshiga yiqilayotib, uni orqasi bilan tashlaydi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi bukilishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, bunda o'ng oyoq esa to'la rostlanishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak.



Qo'shsha usuli



Orqdan tashqaridan qo'shsha qilish

6.5. Qo'shsha usuli

KURASH USULLARI: Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar "Qo'shsha" debnomlanadi.

Orqadan, tashqaridan qo'shsha qilish: raqib orqaga olgan paytda tashlash usulini bajarish qulay. DX — kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki umizidan olingan.

1. Hujumchi oyoq bilan raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib, chil solish.

2, 3, 4, 5. Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga hujumchi oyoq, bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va umizidan; ikkala umizidan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; belbog'dan va oyoq qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar: ichkaridan supurish; oldindan chalish; tovon bilan ichkaridan ilib olish; orqadan chalish.

Himoya: qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish; hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish; raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish; hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyoq yordamida oldidan supurish; hujumchini hujumdagi oyoq yordamida belidan oshirib uloqtirish; ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha: raqib oldinga bukilgan yokiharakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay; **DX** — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengdan va oyoq qaytarmasidan bajarilgan.

1. Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonini uchiga o'tkazish;

2. Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'tirib vaoyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

3, 4, 5, 6. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, qo'shsha qilib uning gavgdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yeng umizidan va oyoq qaytarmasidan; yengning ikki umizidan.

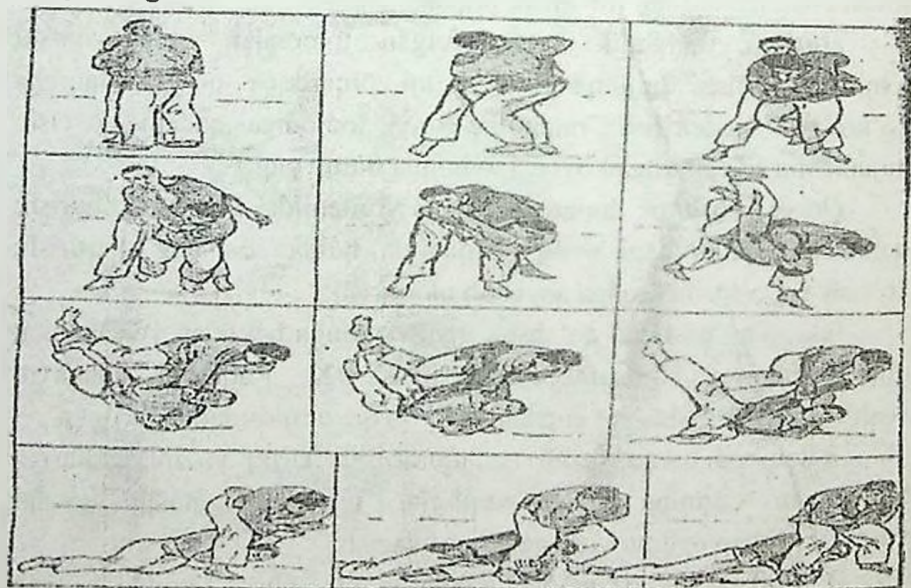
Aldamchi harakatlar: orqadan chalish; tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash.

Himoya: raqibning orqasiga o'tib olmoq; chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq; raqib burilgan tomoniga hamohang holda yurmoq; raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq; gavgdani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda raqibga yon tomon bilan turmoq.

Qarshi usullar: ko'krakdan oshirib uloqtirish; orqa bilan keskin burilish.

Uchraydigan xatolar: hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi; raqibning muvozanati yetarli kuch bilan hujumchi oyog'iga

o'tkazilmagan; kurashchi tayanch oyoq'ini yetmagan va gavdani pasaytirmagan



Ichkaridan qo'shsha

Ichkaridan qo'shsha: raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilganda yoki harakatlenganda usulni bajarish qulay; **DX**— raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengdan va oyoq qaytarماسidan.

1. Hujumchi oyoq'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish

2. Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq to'voni uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyoq'ini biroz bukish.

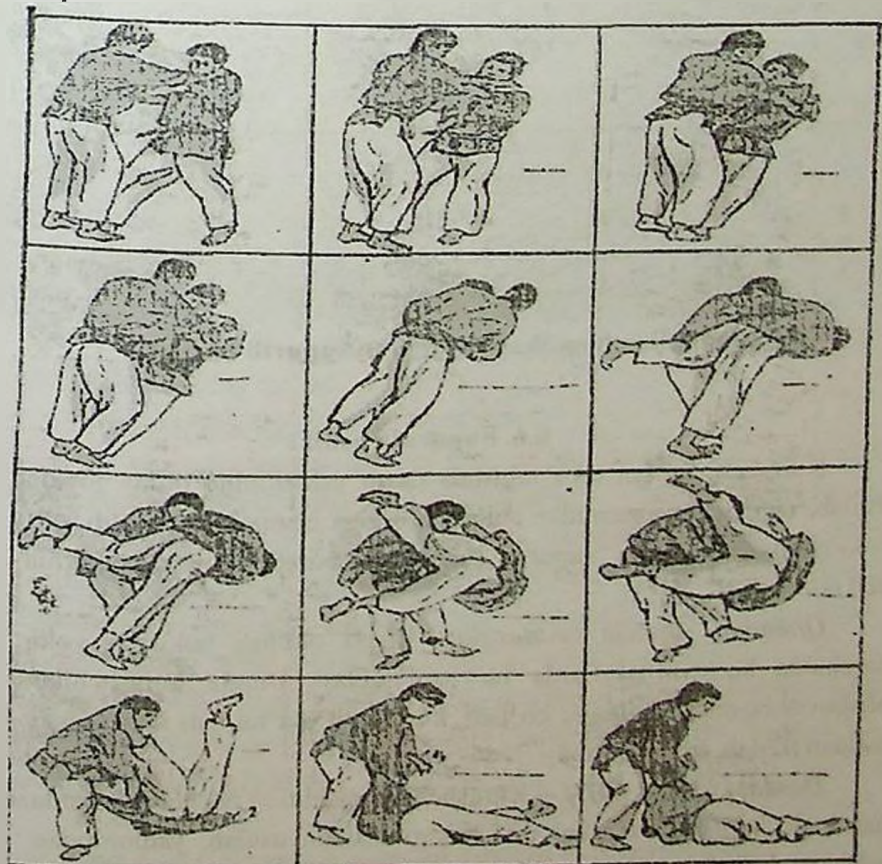
3, 4, 5, 6. Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarماسidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; ikkala yengning umizidan.

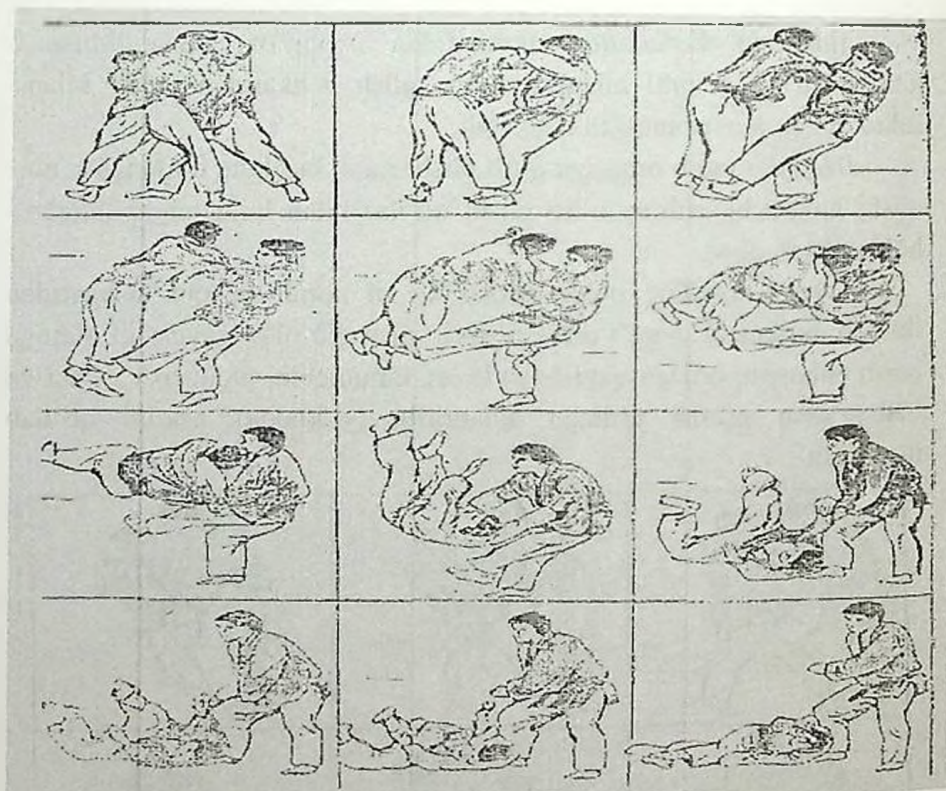
Aldamchi harakatlar: tashkaridan oyoqg'ozini bilan ildirish; ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish; ichkaridan boldir bilan ildirib olish; muvozanatdan chiqarish.

Himoya: raqib orqasiga o'tib olish; raqib burilgan tomonga o'tib olish; hujumchi ustidan o'tib olish; qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

Kurash usullari: boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish; hujumchi oyog'i ustidan oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish; orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish; yengil va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.



Oldindan spurib tashlash



Qadam bilan hamohang oldindan supurib tashlash

6.6. Supurma usuli

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar "Supurma" deb nomlanadi.

Oldindan supurib tashlashlar: Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usul qulay. Bunda kurashchilar olishuvni boshlash holatida bo'ladi, kurashchi esa raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, o'ziga tortadi.

Dastlabki holat (DH) – Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holatda.

– ko‘rinishida kurashchi tayanch oyog‘i bilan yon tomonga qadam qo‘yadi va qo‘l bilan raqibni qattiq siltab, oyoq orqali raqibning oyoqlarini chaladi hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

– kurashchi silkitishni davom ettirgan holda, raqibning yelkalarini burib va oyog‘i bilan raqib oyog‘i boldiriga qoqadi.

– ko‘rinishda kurashchi raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini gilamdan uzadi.

– ko‘rinishda raqibning yiqilishini aniq bilgandan, so‘ng bir qo‘lini pastga tushirib, raqibni va o‘zini ehtiyot qilishga harakat qiladi.

Bunda ushlash variantlari ikki engidan va yoqasidan: ikki yengidan; yengidan va yoqasidan; yengi ichidan; bir yengi va belbog‘idan ushlash amalida bajariladi.

Qarshi usullar esa raqibga qo‘llar bilan qarshilik ko‘rsatib, uning hujumdagi oyog‘iga urish; raqibning hujumdagi oyog‘ining ustidan o‘zining hujumdagi oyog‘ini o‘tkazib raqib oyog‘ini supurib tashlash.

Himoya- raqibni og‘irlik markazidan chiqarib yuborishga yo‘l qo‘ymaslik; usulni bajarish uchun unda qulay ushlashga imkon bermaslik; raqib bilan o‘ta yaqin masofada bo‘lish.

Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash

Yon tomondan supurib tashlashda raqib yon tomonlarga harakatlansa qulay bo‘ladi.

Olishuv quyidagi holatda boshlanadi.

1– yon tomonga qadam qo‘yib, qo‘llar yordamida raqibni o‘zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish; 2- kurashchi raqibning gilamga oyoq qo‘yishi bilan qo‘llarini harakatga keltirib oyog‘ini hujumga tayyorlaydi, tanasi og‘irlikdan bo‘shab raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko‘taradi, yon tomondagi hujum qilayotgan oyoqni boldiri bilan raqibning oyog‘ini supurib tashlaydi; 3 – 4 – kurashchi hujumdagi oyog‘i bilan raqibning ikki oyog‘iga urib gilamdan uzadi, qo‘llarining kuchi yordamida raqibni yelkasidan oshirib gilamga tashlaydi.

5-6- kurashchi raqibning yiqilishini sezib uzoqdagi qo‘liga tayangan holda hujumdagi oyog‘ini gilamga mustahkamlaydi.

Ushlash variantlari: ikki yengidan; yengdan va yoqadan; yengidan va yeng ichidan;

Aldamchi harakatlari: yon tomonidan urishlar; old tomonidan urishlar.

Himoya: raqibining hujumdagi oyog'ining ustidan, hujumdagi oyog'i ustidan; o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyoq, bilan hamohang yon tomondan supurish; yon tomondan hujumdagi oyoq bilan supurish; tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar: qo'l harakati keragidan bo'sh, sust; raqibning tayanch oyog'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik; qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.

D. Oyoq kaftidan va tovonidan supurish.

Kurashchi raqibining oyoqlarini keng qo'yganini kuzatib orqaga siljiydi va raqibni o'ziga tortadi hamda qulay usulni amalga oshiradi. 1- kurashchi chap yoki o'ng yoqadan ushlashni amalda bajaradi.

2-3- kurashchi katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashadi va uning oyog'ini tovonidan o'rab olib gilamdan uzadi.

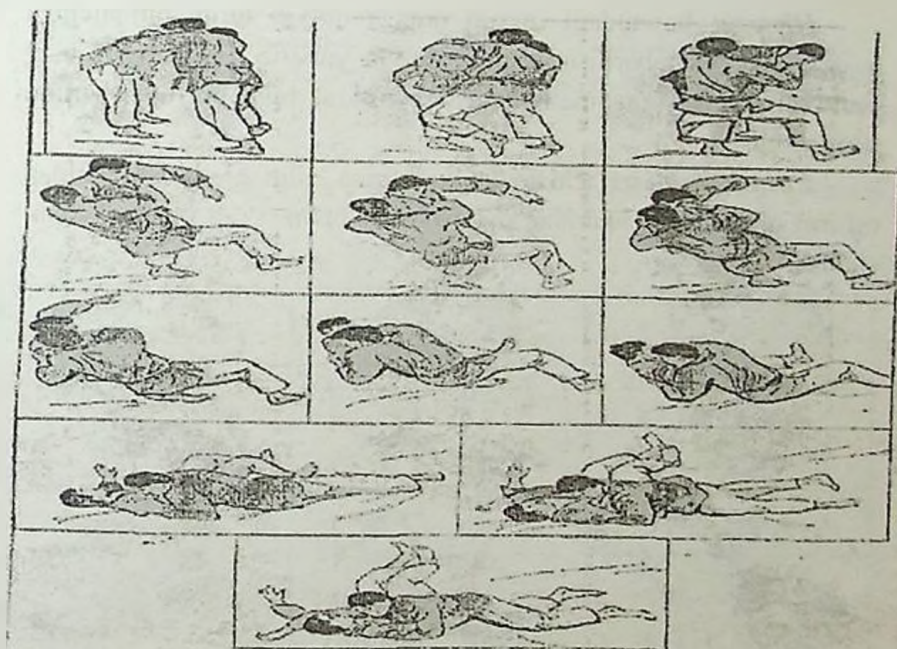
4-5- Kurashchi oldinga harakatlanib, raqibining hujum oyog'iga urib uni gilanga quyishga imkon bermaydi va raqibini yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlashlar variantlari: yengi va yeng ichkarisidan; yeng va yoqadan; ikki yengdan; belbog'idan.

Aldamchi harakatlari: ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda: tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

Himoya: hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavadani oldinga egish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyog' bilan oldindan supurish; hujumkor oyog'ini raqibining hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib, qo'llar yordamida burash; qarama-qarshi tomonga burash.



Raqibning o'ng yoki chap oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

6.7. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

1, 2, 3. Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4, 5. Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi. Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi.

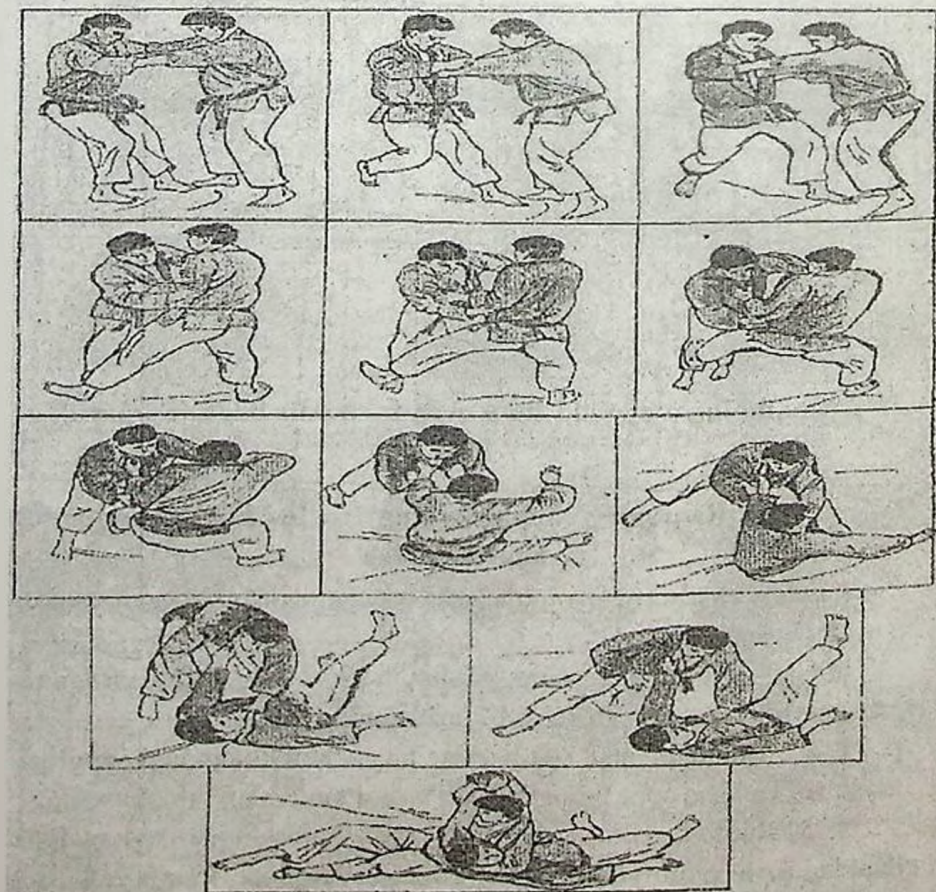
Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

Aldamchi harakatlar: beldan uloqtirish; orqadan chalish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish

Kurash usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish: beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish: yondan chalish.



Oyoqni o'tkazib ko'krakda itarib yiqitish

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

1, 2. Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyog'ini harakatlantirishga majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'tkazib yubora olish.

Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ilib olib olishiga yo'l qo'maslik, shu vaqtda qo'l harakati bilan, raqibni ko'kragi tomonga itarish.

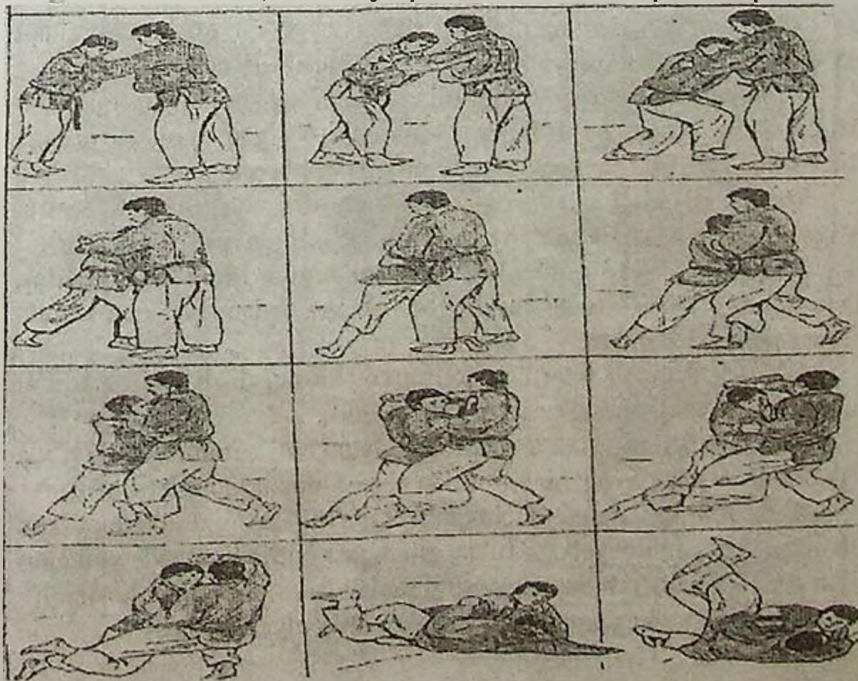
4, 5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olishiga yo'l qo'ymaslik, raqibni ko'krigidan orqaga itarib yiqitish.

Ushlash variantlari: yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

Aldamchi harakatlar: boldirni ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sondan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

Himoya: hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.



Boldir bilan ichkaridan chil solish

6.8. Chil usullari

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibining chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar "Chil" deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish.

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

1, 2. Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishda majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olish.

3. Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish. 4, 5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish. *Ushlash variantlari:* yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

Aldamchi harakatlar: boldimi ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sonidan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

Himoya: hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish. Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

1, 2, 3. Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4, 5. Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi. Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi.

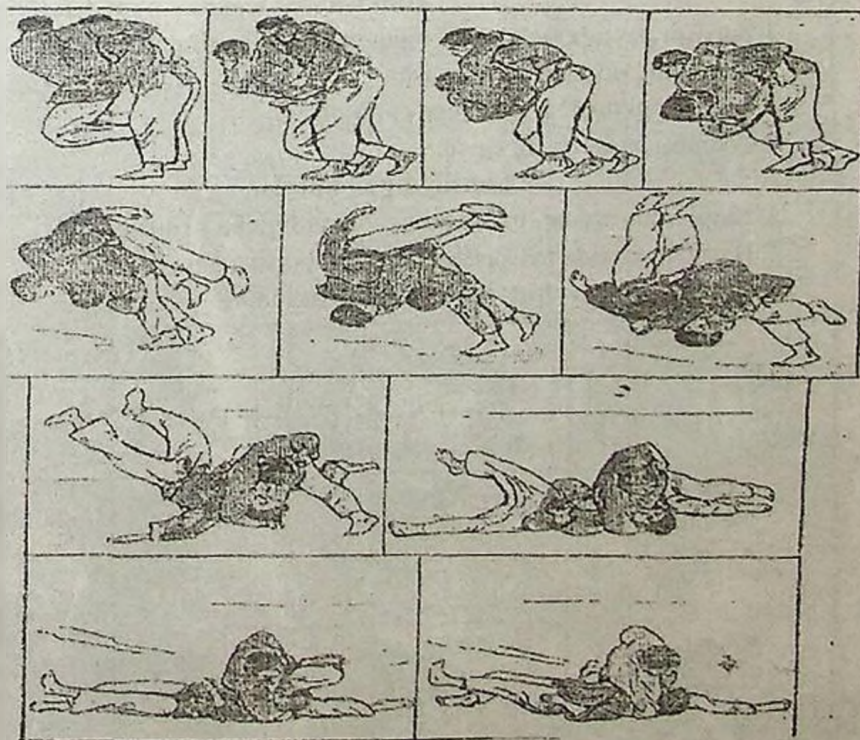
Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

Aldamchi harakatlar: beldan uloqtirish; orqadan chalish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish

Kurash usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish; beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish; yondan chalish.



Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash

6.9. Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – Kurashchilarni olishuvni boshlashdagi holati. Raqibning chap yoki o'ng yengidan ushlangan.

1 - 2 - Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3 - 4 - Siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'nidan urib olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kirish.

5 - Qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Yengidan.
2. Yeng o'mizidan.
3. Yoqa qaytarmasidan.

Himoya

1. Burilish paytida bo'sh qo'l bilan raqib toliga tirilmoq.
2. Raqibning orqasiga o'tib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomatni pasaytirish, egish.

Uchraydigan hatolar

1. Raqib-muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirimaydi.
2. Burilish paytida tos kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.



Orqaga qayshib ko'krakdan oshrib uloqtirish

6.10. Bardor usullari

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibni ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar "Bardor" deb nomlanadi.

Orqaga qayshib ko'krakdan oshrib uloqtirish

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlanganda sulni bajarish qulay.

DH-Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2-3- Raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni ko'krakka zich siqish va orqaga qayishish.

4-5-6- Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uzish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.

Ushlash variantlari

1. Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan
2. Yengdan va belbog'dan.
3. Yeng o'mizidan va belbog'dan.
4. Gavidani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.

Himoya

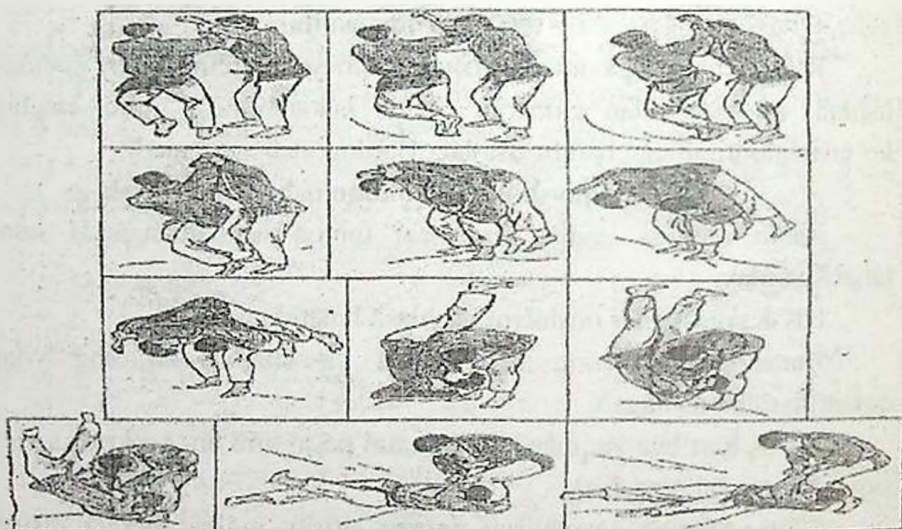
1. Yiqilayotgan paytda, ko'krak bilan kurashchiga qarab burilish va oyoqni oldinga qo'yish.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan oyoq tagidan supurish
2. Boldir bilan tashqaridan har xil nomdagi oyoqning tagidan ildirish.

Uchraydigan hatolar

1. Keraklixa egilmagan.
2. Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.
3. Yiqilish paytida ko'krak bilan gilamga qarab burilish amali qo'llanilmagan.



Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish

6.11. Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli

Raqib tik turib ikki qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH-Kurashchilarning olishuvni boshlash holati

Kurashchi raqibning ikkala qo'lining chap yoki o'ng yengidan ushlash tartibi bilan ushlagan.

1-Raqib tomonga bir qadam qo'yib, ushlangan qo'lni yo'qoriga kuchli siltash bilan ko'tarib, ikkala qo'lni yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlashga urinish.

2-3-4- O'ng oyoq ustidan o'ng tomonga burilib, o'ng qo'lni sillab yuqoriga-oldinga ko'tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5-6-Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavdasi yuqoriga sillab urib yuboriladi va raqib yelkasi bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

1. Yenglar uchidan.
2. Yeng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan oyoq tagidan urish.
2. Orqadan chalish.
3. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.

Himoya

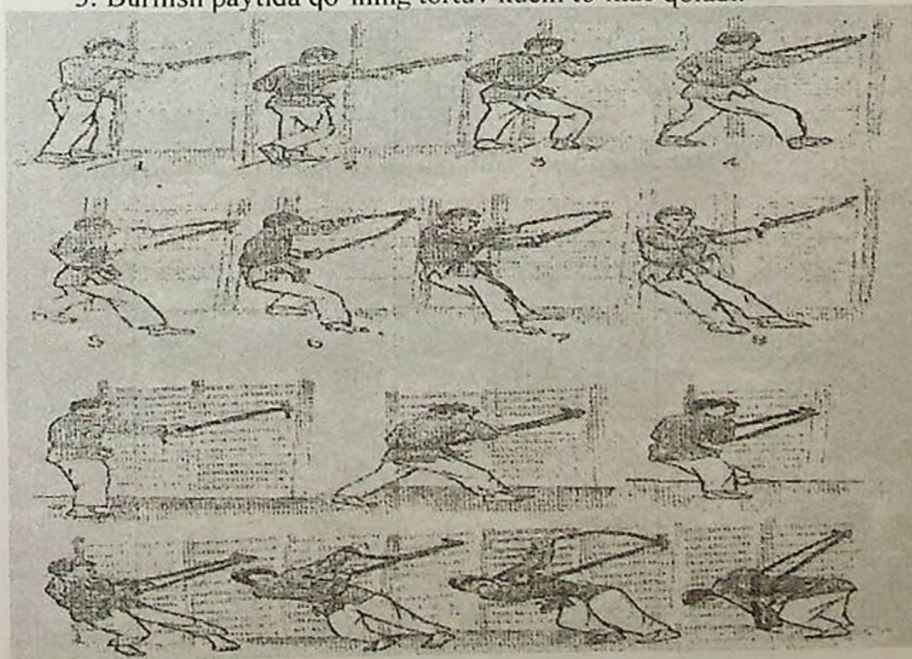
1. Tirsaklarni ko'krakka qisib olish.
2. Raqibga yon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish.
3. Raqibning orqasiga utib olish.

Qarshi usullar

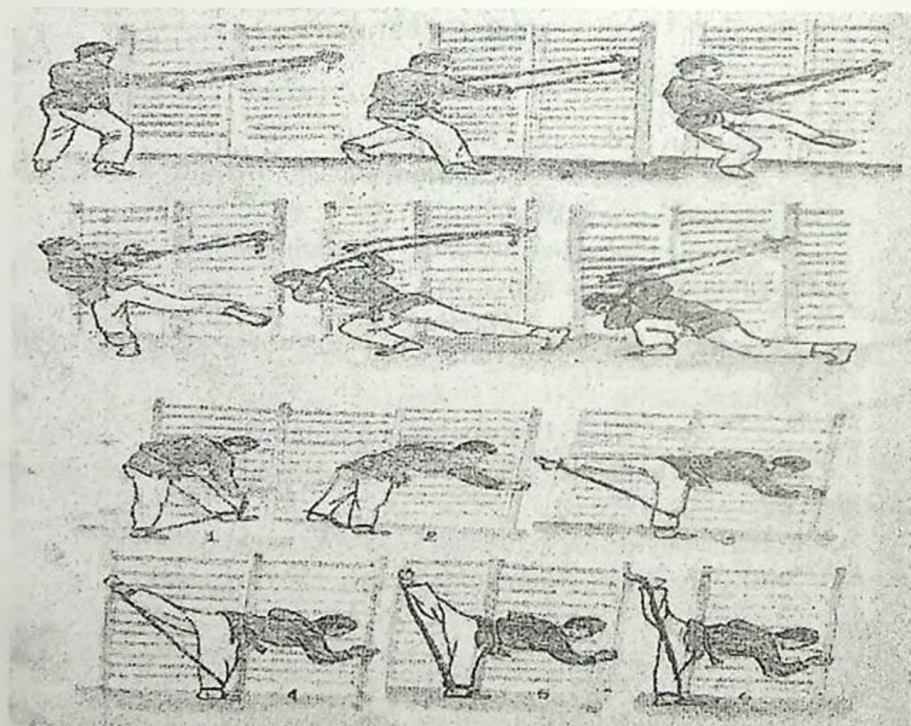
1. Yondan supurish.
2. Orqadan chalish.

Uchraydigan hatolar

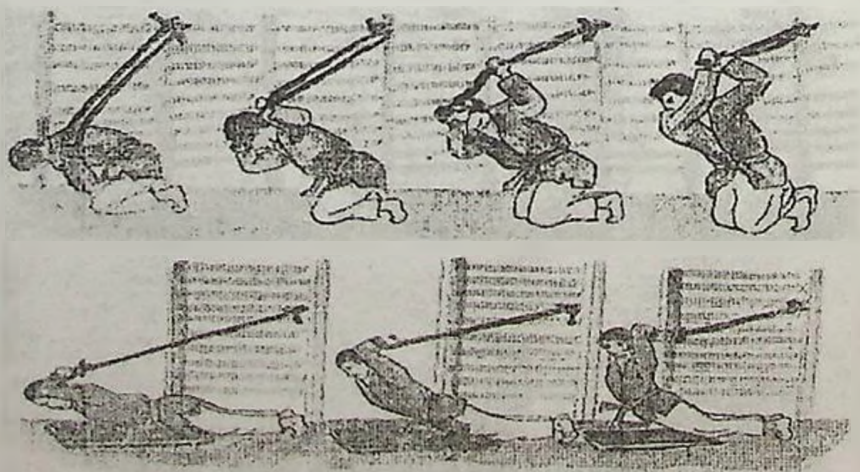
1. Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.
2. Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.
3. Burilish paytida qo'lining tortuv kuchi to'xtab qoladi.



Rezinani yelka bilan tortib mashq qilish



Rezina bilan yon tomonga va oyoq bilan mashq qilish



Rezinani o'tirib va yotgan holda tortib mashq qilish



Cho'ziluvchanlikni oshiruvchi mashqlar

Nazorat uchun savollar

1. Kurashchining texnik tayyorgarligi haqida tushuncha bering?
2. Orqaga yiqilishda shikastlanishni oldini olishni tushunib bering?
3. Yelkadan oshirib tashlash usulida himoyalash harakatlari haqida tushuncha bering?
4. Oyoq chalish usulini bajarishda ushlash harakatlarini ayting?
5. Qo'shsha usulini bajarishdagi himoya harakatlarini ayting?
6. Supurma usulini ta'rifini ayting?
7. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish usulini ushlash harakatlarini ayting ?
8. Chil usullarini ta'rifini ayting ?
10. Bardor usullarini ta'rifini ayting ?

ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent, O'zDJTI 2001.
2. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: O'qituvchi, 1998.
3. Atayev A.K. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. Toshkent, O'zDJTI 2005-y.
4. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, O'qituvchi, 2005-y.
5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993-y
6. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
7. <http://ziyonet.uz> —Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
I BOB O‘ZBEK MILLIY KURASHI	
MASHG‘ULOTLARINI PEDAGOGIK	
TEXNOLOGIYA ASOSIDA	
TASHKILQILINISHINING AHAMIYATI.....	7
1.1. Milliy kurashi mashg‘ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkil qilinish.....	7
1.2. O‘zbek kurashining o‘zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o‘rni va ahamiyati.....	9
1.3. Milliy kurash tamoyillari.....	11
1.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish texnologiyasini ilmiy pedagogik asoslari.....	13
1.5. Dastlabki shug‘ullanuvchilarda milliy kurash bo‘yicha motiv hosil qilish.....	16
II BOB MILLIY KURASH MASHG‘ULOT MAZUMNI VA	
O‘RGANISH USULLARINING PEDAGOGIK	
ASOSLARI.....	19
2.1. Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etishni hozirgi darajasi.....	19
2.2. Milliy kurash mashg‘ulotlarida bixeviorizm ta‘limotini qo‘llash.....	26
2.3. Milliy kurash mashg‘uloti jarayonining maqsadi va uning texnologiyasi.....	28
2.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarida texnologik yondashuv.....	30
III BOB KURASHCHINING JISMONIY	
TAYYORGARLASH USLUBIYOTI.....	32
3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	32
3.2. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	33
3.3. Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish.....	37

3.4.	Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati.....	38
3.5.	Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish.....	40
3.6.	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	42
3.7.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	43
3.8.	Chakkonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	46
3.9.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	47
IV BOB TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING MORFOKINEZIOLOGIK TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI..... 50		
4.1.	Sport kurashi turlaridagi texnik–taktik harakatlarning tasnifi.....	50
4.2.	Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlardan tashlash usullarining morfokineziologik tahlili.....	52
4.3.	Kurash milliy sportida “Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini to‘g‘ri bajarish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar.....	58
4.4.	“Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash” texnik–taktik harakatlari kompleksini o‘zlashtirish va takomillashtirish.....	61
4.5.	Kurash milliy sport turida gavda asimmetriyasini to‘g‘rilashda bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar.....	62
4.6.	Gavda muskullarini relaksatsiya etuvchi mashqlar.....	65
4.7.	Kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik – taktik tayyorgarligini ta‘minlash.....	69
V BOB KURASHCHILARNING KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARINI O‘ZLASHTIRISH DARAJALARI..... 81		
5.1.	Kurash usullari va taktik harakatlarini.....	81

5.2.	Milliy kurash mashg'ulotlarini kurashchining o'quv-biluv faoliyatiga soslanib tashkil etish.....	85
5.3.	"Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" mavzusini o'rganishning loyihasi	87
5.4.	Milliy kurash mashg'ulotlarida ta'lim maqsadlarini oydinlashtirish.....	90
5.5.	Milliy kurash mashg'ulot maqsadlariga erishilganini baholash.....	99
5.6.	Milliy kurash mashg'ulotlarini test vazifalariga aylantirish.....	102

VI BOB KURASHCHINING TEXNIK

TAYYORGARLIGINING USLUBIY

	ASOSLARI.....	113
6.1.	Kurashchining texnik tayyorgarligi.....	113
6.2.	Orqaga yiqilish.....	114
6.3.	Yelkadan oshirib tashlash usuli.....	117
6.4.	Oyoq chalish usuli.....	120
6.5.	Qo'shsha usuli.....	122
6.6.	Supurma usuli.....	126
6.7.	Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish.....	129
6.8.	Chil usullari.....	132
6.9.	Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli.....	133
6.10.	Bardor usullari.....	135
6.11.	Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli.....	136

BOBOMURODOV FERUZ ISMOILJONOVICH

KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'QUV QO'LLANMA

Mas'ul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich

Musaxxix: Orinov Ne'mat Ikromovich

Sahifalovchi va disayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsensiyasi № 039856, 02.10.2022
Bosishga ruxsat 12.09.2024. Format 60x84 1/16.
Garnitura "Times New Roman"
Nashr bosma tabog'i 9.
Adadi 50 dona. Buyurtma №12

"Behzodbek Print" MCHJda chop etildi. 100204, Toshkent shahri,
Aviasozlar mavzesi – 3, 5 uy

ISBN 978-9910-8869-6-6



9 789910 886966