

TASHNAZAROV D.Yu.

SPORT PEDAGOGIK

MAHORATINI OSHIRISH (YUNON-RUM KURASHI BO'YICHA) DARSLIK



1-JILD

796.82:37.013(075.8)
T 29

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

TASHNAZAROV DJASUR YULDASHEVICH

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(YUNON-RUM KURASHI BO'YICHA) 1-JILD
“YUNON-RUM KURASHCHILARNI UMUMIY VA MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIGI”

DARSLIK

“BEHZODBEK PRINT”
TOSHKENT – 2023

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

№ 5/H. 182/6

UO'K: 796.82(072)(075.8)

KBK: 75.715ya7

T 29

Tashnazarov, D.Yu. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rum kurashi bo'yicha) [Matn] : darslik. Jild 1 / D.Yu. Tashnazarov. – Toshkent : "Behzodbek print", 2023. – 194 b.

Taqrizchilar:

Tursunov Shuxrat Sabitjanovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Maxmudova Musharraf Mirraxmatovna

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi, Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasi dotsenti, mayor, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Annotatsiya

Darslikda yunon-rum kurashchilarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi bo'yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan. Jismoniy qobiliyat yoshga bog'liq holda rivojlantirish masalalari uslubiy jihatdan ko'rib chiqilgan bo'lib, bu yunon-rum kurash turi bo'yicha sport maktablari SM, ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM) sharoitlarida kurashchilarning ko'p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda ilg'or uslublar va o'qitish metodikalari, mashg'ulotlar va o'quv-mashqlari jarayonlarni tashkil qilish masalalari o'rganilgan. Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash turlarida talim oluvchi talabalarga va respublikamizdagi jismoniy madaniyat yo'nalishidagi talim oluvchi talabalar, o'qituvchi murabbiylar foydalanishi uchun mo'ljallangan.

В руководстве обобщены современные знания и опыт по развитию физических качеств молодых греко-римских борцов. Возрастное развитие физической активности было рассмотрено методологически, поскольку это многолетний тренинг спортивных школ греко-римской борьбы СШ, специализированных спортивных школ (ССШ), изучены передовые методы обучения и упражнения, упражнения и учебные занятия. Учебник предназначена для использования учащимися курашей и учениками физической культуры, тренерами Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

The manual summarizes modern knowledge and experiences on the development of physical qualities of young Greco-Roman wrestlers. The age-related development of physical activity has been considered methodologically, as it is a multi-year training of the Greco-Roman wrestling sports schools SS, specialized sports schools (SSS), advanced methods of teaching and learning methods, exercises and learning exercises have been studied. The curriculum is intended for use by the students of the types of kurash and the students of the physical culture, the trainers of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil "2" – noyabr "40 "-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan. Ro'yxatga olish raqami D-0019.

ISBN 978-9910-9633-1-5

«BEHZODBEK PRINT», 2023,

KIRISH

Insonning ming yillik tarixi davomida odamlar kuchlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik va chidamlilik kabi eng muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga harakat qilganlar.

Ilgari insondan tabiat injiqliklari va har kungi yashash uchun kurashish sharoitida yashash talab qilingan.

Borgan sari jismoniy mehnat qo'llaniladigan kasblar kamayib bormoqda. Buning o'rniga inson uchun yordamga avtomatlar kirib keldi. Lekin jismoniy harakatning pasayishi katta ruhiy zo'riqish va yuqori darajada diqqat-e'tiborli bo'lishni talab qiladi. Shunday qilib, fan-texnika taraqqiyoti ila qozonilgan inqilob inson organizmi talablariga keskin burilish yasaydi. Axir, ming yillar avval barchasi teskari edi: katta mehnat natijasida kuch-quvvat sarfi arzimagan ruhiy zo'riqishni yuzaga keltirar edi. Tibbiy ma'lumotlarga qaraganda, masalan, taraqqiy etgan barcha davlatlarda yurak-qon tomir kasalliklari ortganligi shundan dalolat beradiki, bunday keskin burilish inson organizmida izsiz o'tmaydi.

Mazkur darslik yunon-rum kurashida jismoniy sifatlarning rivojlantirish usullari bo'yicha darslik bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxasislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan yunon-rum kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalari va sport maktablari (SM), ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdeq murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. Darslik turli toifadagi yunon-rum kurashchilarni sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Sportchilarning olayotgan yuklamalari qay tarzda, ularni tanasiga tasir ko'rsatayotganini bilishlari o'zlari xis qilgan jarayonlarini nazariy bilim asosida idrok qilishlari bilan taminlash maqsadida yozilgan ushbu darslik. Kelgusida ularni o'zlari murabbiy bo'lib etishishlarida bu darslikdan to'g'ri foydalanish joyizdir.

Sport kurash turlarida shug'ullanayotgan yosh kurashchilarimiz o'z mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarini rivojlantirishlariga ko'makchi sifatida foydalanishlari mumkindir.

Bu darslikda yunon-rum kurashchilarni boshlang'ich tayyorgarliklari to'g'risida birqator mashqlar keltirib o'tilgan. Yunon-rum kurashiga endigina qadam qo'yayotgan yosh sportchilar uchun kerakli bo'lgan bilimlar to'plamlari o'rganilgan.

I BOB. KURASH TURLARINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Kurash turlarining umumiy tarixi.

Kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalarning ma'lumotlari hamda kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish yordamida olish mumkin. Shuningdek hozirgi axborot texnologiyalarining shiddatli ravishda rivojlanishi natijasida zarur bo'lgan ma'lumotlarni internetdagi rasmiy saytlardan yig'ish mumkin.

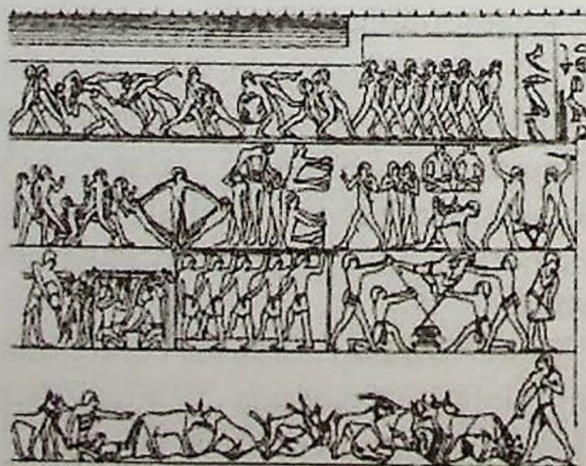
Kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har hil sharoitlarda vujudga kelgan. Kurash turlari eng qadimgi sport turlaridan bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega.

Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan. O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har hil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misrning Beni Gasan qishlog'ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari taxminan e.a. 2800-yillarga Sakkaradagi Fioxxoten hromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o'yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar e.a. III-ming yillikning o'rtalariga mansub ekanligi aniqlangan.

Qadimgi Hindistonda ham har xil yakkakurash turlari keng tarqalganligi aniqlangan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho ananalarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan.



1-rasm. Misrda m.a. 2800-yillarga mansub bo'lgan ehrom devoridagi erkin kurash bo'yicha texnik usullar va jangovar harakatlar ko'rinishi.



2-rasm. Sakkaradagi Fioxxoten ehromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o'yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar (e.a.III-ming yillikning o'rtalariga mansub)



3-rasm. Belbog'li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan
bronzali xaykal (e.a. III-ming yillik boshi)

Mesopotamiyada
belbog'li kurashni aks
ettiruvchi bronzali haykal
e.a. 2600-yillarda hamda
Shumerlar davriga man-
sub devordagi o'yma xay-
kal tayyorlanganligi ma'-
lum bo'lgan.

Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq yordamida bilan zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi. Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3-ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698-yilda "Kunfu", deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi harakatlar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

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

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflardan - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning risolalari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar".

Qadimgi Yunoniston Olimpiada O'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 776 y.). Birinchi Olimpiada O'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (e.a. 708 y.), shuningdek pentatlonning, ya'ni, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga hos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan. O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiyada O'yinlari g'oliblari bo'lishgan. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'zining Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorial jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Evropada XI-XV asrlarda ritsarlarni tayyorlashdagi jismoniy tarbiya tizimi paydo bo'ldi. Har hil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning hozirgi davrgacha saqlanib qolgan ananaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma bozorlar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

Yunonlarning jismoniy tarbiya tizimiga qaytish – Uyg'onish davriga hosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiya va nemis insonravarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi. XVIII - XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chech jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); Daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegal (1777-1847); Frantsuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabor bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, harakatli o'yinlarni o'z ichiga olgan. Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurash turlarining jismoniy tarbiyadagi muhim elementi, jismoniy

mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

1.2. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi

Qadimdan O'zbekistonda kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish yuqori bo'lgan. To'ylarda, sayillarda va har hil bayramlarda mazkur kurash turlarisiz tadbirlar o'tmagan. Mustaqillik yillarida ananalar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi xam yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan tashqari yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

1991 yilning 1 sentyabr kuni O'zbekiston mustaqillikga erishgandan keyin sport sohasiga xukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib chiqildi (1992-2000-2015-yillarda). Mazkur qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti xujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiada O'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo O'yinlari va chempionatlari, nufuzli xalqaro musobaqalarga qatnashib munosib o'rinlarni egallagan. Buning asosiy sababi Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov aytganlaridek – "Hech bir narsa yurti sport kabi dunyoga tanita olmaydi". Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998 yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab quvvatlash", 2012 yil 24-sentyabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun Jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014 yilning sentyabr oyida erkin, yunon-rum va ayollar sport kurashi bo'yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o'tkazildi (15-20-fotorasmlar). Shuningdek dzyudo bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda nufuzli musobaqalar o'tkazilmoqda.

1.2.1.Yunon-rum kurashi

Hozirgi kunda O'zbekistondagi ko'pchilik mutaxassislar o'rtasidagi tortishuvlarga sabab – yunon-rum kurashini adashib yunon-rum kurashi deb atalishida. "Rim" va "Rum" so'zlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, tarixiy va badiiy adabiyotlarda qadimgi Yunonistondagi Olimpiada O'yinlari o'tkazilib (eramizdan avvalgi 776-yillarda), unda kurash turi bo'yicha musobaqalar ham o'tkazilgan (eramizdan avvalgi 708-yillarda). O'sha davrda bellashuvlar har hil qoidalar bo'yicha, har bir qishloq yoki shaharchada o'zlarining qoidalari bilan bellashuvlar olib borilgan. Mazkur qoidalardan birida barcha texnik harakatlar va ushlarlar tana bel qismining yuqorisidanekanligi ko'pchilikga qo'l kelgani yunonlardagi bellashuv turini yaratdi. Qadimgi Yunoniston va Rimning o'zaro

aloqalari tufayli Rimga jismoniy tarbiya vositalari ham kirib kelgan. Eramizdan avvalgi II-asrda ba'zi rimlik faollar yunonlarning jismoniy tarbiya tizimidagi turlar va usullarni o'zlariga tatbiq etishga harakat qildilar. E.a. 80-yillarda Yunoniston Rim tomonidan bosib olingach, elchi Sulla Yunon Olimpiada O'yinlarini Rimga ko'chirishga urindi. Uning buyrug'iga binoan 175-Olimpiada O'yinlari Rimda o'tkazilishi kerak edi. Kurash turi rimliklarni ham qiziqtirganligi sababli Rim shaxrida ko'ngil ochar tomosha turlari qatoridan joy olgan (L.Kun 1982, F.Kerimov 2001, J.Eshnazarov 2008). Qadimgi Rim Imperiyasining markazi xisoblangan Rim shaxri hozirgi kungacha o'z nomini yo'qotgani yo'q. Ayrim mutaxassislarning ta'kidlashicha "rim" so'zi "yunon" so'zidan keyin kelganligi sababli va o'zbek transkriptsiyasi bo'yicha "rum" deb atalishi kerak degan fikrda. Lekin azaldan O'zbekiston xududida Rim Imperiyasi yoki Rim shaxri to'g'risida so'z borganda – Rim Imperiyasi va Rim shaxri deb yuritilgan. Demak mazkur kurash turi yunon-rum emas, balki, – yunon-rim kurashi deb nomlangani maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Eramizning I-II asrlariga kelib xakamlarning noto'g'ri xakamligi, xalqlar o'rtasidagi urushlar, Xristian dinining ta'sirida, Rim Imperiyasining parchalanishlari sababli borgan sari xalqda musobaqalarga qiziqish yo'qolib, Olimpiada Oyinlari harakati sustlashgan va to'xtatilgan. XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirklarda va bozorlarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa Jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Mazkur chempionatlar bir yilda birnecha bor o'tkazilishi mumkin bo'lib, shuningdek moliyaviy foydani o'ylagan holda har hil shaxarlarda o'tkazilgan. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib etilishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi. Asta-sekin frantsuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham kengayib bordi. Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda ilk ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shu sababdan 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi deb hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar, hamda xalqaro maydonda tanildi, Evropaning hamma davlatlarida "frantsuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Lekin "frantsuzcha kurash"ning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda yunon-rum kurashi nomi berildi. U sobiq Shorolar davrida "klassik" kurash deb atab kelingan. Lekin sobiq Sovet ittifoqidan tashqarida yunon-rum kurashi nomi bilan musobaqalar o'tkazilgan.

1896-yilda Afinada I zamonaviy Olimpiada O'yinlari tashkillashtirildi, uning dasturiga yunon-rum kurashi kiritildi, 1898-yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan rasmiy ravishda Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 1912-yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. Uning nomi 2014-yilning 7-14-sentyabr kunlari Toshkentdagi Jahon chempionati davrida FILAning Byurosi ham o'tkazildi, mana shu yig'ilishda FILA nomi UWW (United World Wrestling, yaniy, Butunjahon Kurashlari Uyushmasi)ga o'zgartirildi. UWW Jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta bo'lgan sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha yuzdan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

Yunon-rum kurashi O'zbekistonda XX asrning boshida kirib kelib, 30-yillarda keng tarqaldi. O'sha davrlarda Toshkent tsirkida Yo'ldosh Oxunboboev tomonidan katta musobaqa tashkillashtirilgani va bu musobaqada Hoji-Muxan Mungaytpasov g'olib bo'lganligi adabiyotlardan ma'lum. 40-yillarda 1941-1945-yillardagi urush sababli rivojlanish susayib, 50-yillarda qayta rivojlanish hamda 60-yillarga kelib birinchi natijalardan – Xamid Vahabov yuqori natijaga erishgan, Grigoriy Gamarnik Jahon chempioni, Yuriy Zelenin Evropa chempioni, Rifat Ablaev sobiq Sovet ittifoqi chempionligini qo'lga kiritdi. O'sha davrlardagi nohaqlik sababli, yaniy, Rifat Ablaev qrimlik tatar millatiga mansub ekanligi sababli Jahon chempionati va Olimpiada O'yinlariga chiqarilmagan. Rifat Ablaevning shogirdi Rustem Kazakov ham yuqori natijaga erishganda ham shu holat qaytarilishi mumkin edi. Lekin Sharof Rashidovning kafilligi bilan ikki karra Jahon chempioni hamda 1972-yilda Myunxendagi Olimpiada O'yinlarida Toshkent shahri polvoni Rustem Kazakov 57 kilogramm vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. Bu natija yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekistonning Olimpiada O'yinlaridagi birinchi oltin medali edi.

70-yillar ohirida Vasiliy Anikin Evropa chempioni va Jahon Kubogi sohibi bo'ldi. 80-yillarda Toshkent polvoni Komil Fatkullin uch karra Jahon chempionatining kumush medal sohibi va "Do'stlik-84" O'yinlari g'olibi, yoshlar o'rtasida Farg'onalik polvon Isa Ilyasov Jahon chempioni bo'ldi. 90-yillarda Samarqand polvoni Navruz Usmanov yoshlar o'rtasida Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. 1996-yilda AQShning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada O'yinlarida ishtirok etdi. Atlantada 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiev (16-o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (16-o'rin), 68 kilogramm vazn toifasida Grigoriy Pulyaev (6-o'rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuxammad Qo'ziev (10-o'rin) qatnashdilar. 2000-yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiev (10-o'rin), 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (8-o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (5-o'rin) qatnashdilar.

2001-yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Jahon chempionatida 58 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekistonda birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

2004-yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Dokturashvili (1-o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida Aleksey Cheklakov (10-o'rin) qatnashdilar.

2008-yilda Xitoyning Pekin shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Ildar Xafizov (8-o'rin), 60 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (7-o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (14-o'rin) qatnashdilar.

2012-yilda Ulug' Britaniyaning London shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (10-o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo'min Abdullaev (12-o'rin). Shuningdek 2012-yil 20-sentyabrida Ozbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabini ochish" to'g'risida farmoni chiqdi. Unga ko'ra Ichki Ishlar vazirligi huzuridagi "Dinamo" sport majmuasida sport kurashlari (yunon-rum va erkin kurash turlari) bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabi ochildi.

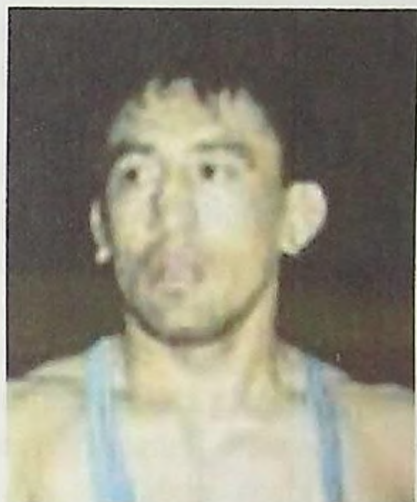
2014-yilda Toshkentda o'tkazilgan Jahon chempionatida Elmurat Tasmuratov bronza medali soxibi, hamda 2015-yildagi Osiyo chempionatida yunon-rum kurashi bo'yicha ilk bor qatorasiga uch marta (2013-2015-yillarda) chempionlikni qo'lga kiritdi. 2015-yilning Osiyo chempioni 2015-yildagi Jahon chempionatining kumush medal sohibi Rustem Assakalov yuqori natijalarni ko'rsatgan.

2016-yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 59 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (3-o'rin), 74 kilogramm vazn toifasida Dilshod Turdiev (12-o'rin), 85 kilogramm vazn toifasida Rustem Assakalov (12-o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo'min Abdullaev (13-o'rin).

2018-yilda 18-Osiyo o'yinlarida. Yunon-rum kurashi musobaqasining -130 kg bahslarida ishtirok etgan hamyurtimiz Mo'minjon Abdullaev barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib oltin medalni qo'lga kiritdi.

Yurtimizda yunon-rum kurashining rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan, shuningdek, bu kurash turi uch bosqichli – "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalari dasturidan o'rin egallagan. Yunon-rum kurashini yanada rivojlantirishda hozirgi o'sib kelayotgan o'smirlar va yoshlarning ko'rsatkichlari Osiyo va Jahon arenasida yuqori natijalar bilan e'tirof etiladi. O'smirlar o'rtasida – Ilhom Baxromov Olimpiada chempioni, Nurbek Xaqqulov kumush medal sovrindori, Ruslan Kamilov bronza medal sovrindori bo'lishgan. O'zbek yunon-rum kurashi maktabining murabbiylari K.Fatkullin, R.Qudratov, G'.Abdullaev, O.Qurbonov va R.Ro'ziqulovlar boshchiligida xalqaro maydonda o'z o'rnini munosib egallagan deyish mumkin.

O'zbekiston iftixorlari



Qurbonov Bahodir
Yunon-rum kurashi bo'yicha Osiyo
chempioni.



Tasmuradov Elmurod
Yunon-rum kurashi bo'yicha sportchi,
2016 yil yozgi Olimpiya o'yinlarida
bronza medal sovrindori.



Doxturishvili Aleksandr
Yunon-rum kurashi bo'yicha
kurashchi, Olimpiya o'yinlari
chempioni, Yevropa chempioni, Osiyo
chempioni



Abdullaev Mo'minjon
Yunon-rum kurashi bo'yicha
O'zbekiston terma jamoasi a'zosi, 2016
yili Yozgi olimpiya o'yinlari
ishtirokchisi.

II BOB. YUNON-RUM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA

2.1. Yunon-rum kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psihologik asoslari

Yuqori ko'rsatkichlar sportda oliy natijalarni qo'lga kiritish uchun, sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi.

Yunon-rum kurashchilarini jismoniy tayyorlash – bu shunday o'ziga xos pedagogik jarayon bo'lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo'lga kiritishlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos tarkibga ega bolib, u o'zida quyidagilarni qamrab oladi: insonning jismoniy sifatlari to'g'risida tushunchasi; kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo'lishida ixtisoslashgan idrok etish.

Insonning jismoniy sifati to'g'risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o'ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olg'an holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o'ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo'lib, *ulardan* kuch, chidamlilik, tezlik. epchillik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma'lum ma'noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar paydo bo'ladi. Kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy *sifatlarning* konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o'lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg'ul bo'layotgan shaxsning organizmi funksiyalarini o'zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlar.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy barqaror bo'lmaydi. Zero ular kishining funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o'ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy sifatlarning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idrok etish tarkibiga kiradi. Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida "turtki

kuchi hissi”, “siquv kuchi hissi”, “harakat sur’ati hissi” va hokazolar ko’rinishida namoyon bo’ladi. Ular mashg’ulotda ishtirokchilar faolligiga bog’liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlar to’g’risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni ixtisos-lashgan idrok qilish tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifatlarining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo’lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko’tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezg’ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarishdagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin. Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o’rganish obyektlari hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi – bu xatti-harakatni muvaffaqiyatli ta’minlovchi mushak zo’r berishidir. Kuchning jismoniy sifat-lari tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo’r berishlari kiradi. Mushak zo’r berishining birinchi guruhida mashg’ulotda ishtirok etganlar o’zlarining bor kuch-imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo’r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funksional imkoni-yatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo’r berishning muayyan qismigina namoyon bo’ladigan mushak zo’r berishlari kiritiladi. Bu kuchning $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

2.2. Yunon-rum kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo’naltirilganligi

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilardagi tezlik-kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan iborat. Epchillik eng murakkab sifatlardan biri bo’lib, uning tarkibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajarilayotgan xatti-harakatning xarakteriga ko’ra namoyon bo’ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog’liq bo’ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo sportchilarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo’ladi (V.F. Sopov).

2.2.1. Yunon-rum kurashchisining jismoniy tayyorgarligi.

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog’lig’i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining 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.

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

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

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

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

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

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 trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Yunon-rum kurashchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

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

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

2.3. Yunon-rum kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

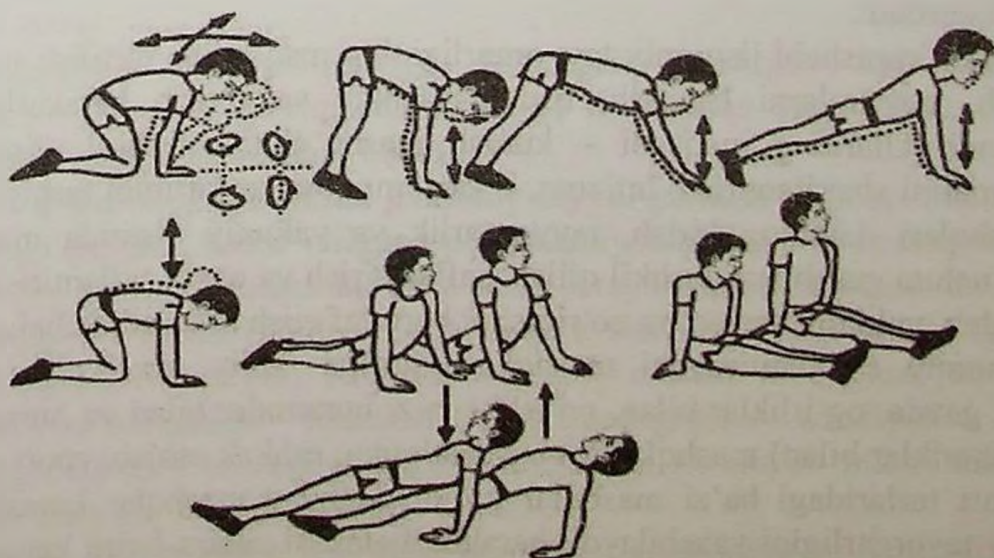
Yunon-rum kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi qomadni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur.

15-16 yoshdagi o'smirlarni kuch rivojlanishi boshlanadi va tezkor-kuch mashqlarni bajarishga qobiliyati namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratildi. O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni etiborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F. Filining (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirofka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'irlik, to'ldirilgan to'plar, gontellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirishi lozim.



1-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabgi holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobini murakkablashtiradi.

Yosh o'smirinlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik manyovr yoki dam olish uchun tanaffusni o'quv-trenirofka bellashularidan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tannafuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar), 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin

1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirofka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash suratini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqishi bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.F. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishlaricha, 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda eng katta hajmga ega bo'ladi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'implarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususyatga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'spirinlar har tominlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

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

O'smir kurashchi jismoniy tayyorgarligining maqsadida tortilish mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddiqomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorgarlik va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish 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'irliklarsiz, buramalar bilan va buramalarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zahiralarni kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak

kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastik tayoqlar, gantellar, to'ldirilgan to'plar va hokazo) 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 sifatlarni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi: basketbol o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlanishni kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlari darsining birinchi qismida (tayyorgarlik qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'ylarida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Yunon-rum kurashi mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarini bo'shashtirishga, nafas olishini tinchlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

2.4. Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati

So'ngi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora ta'kidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish obyekti (sportchi) bilan boshqaruvchi obyekt (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud bo'lgan holdagina ta'minlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oralik nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordami-dagina baholanish mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimida maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulumu yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatli baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganishni tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.

Ammo, MJTni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kid-laganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

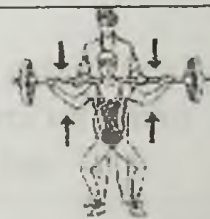
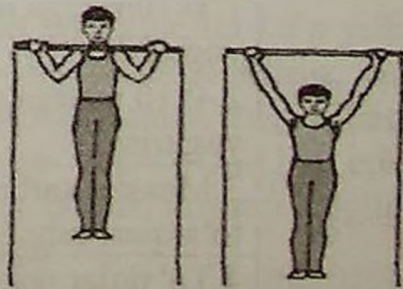
To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olg'anda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi – dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi. Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faolligi o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarini aniqlash imkonini berdi. Haqiqiqatan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlarida harakat faolligi kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt oraliqlarida u bajargan texnik harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faolligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni

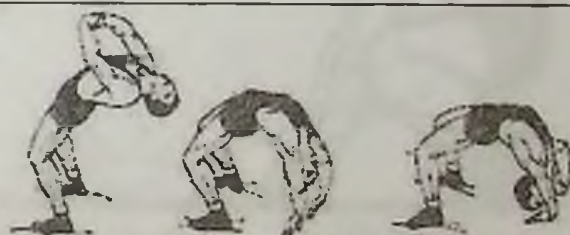
egallaydilar. Shu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faolligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (sheriklar tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

1-jadval.

Kurash turlarida foydalaniladigan nazorat testlari

Sifatlar	Nazorat testlarinig turlari	O'lcham birligi va rasmi
Kuch	1.Shtangada o'z vaznini elkaga qo'yib o'tirib-turish	marta  2-rasm
	2. Shtangani elkaga qo'yib o'tirib-turish	kg  3-rasm
	3. Shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish	kg  4-rasm
	4. Tik turgan holatda shtangani ko'krakgacha ko'tarish	kg  5-rasm
	5.Ko'prik holatida shtangani ko'krakdan ko'tarish	kg  6-rasm
	6.Turnikda tortilish	marta  7-rasm

	7. Har xil og'irlikdagi yuklarni elkaga bog'lab turnikda tortilish	 marta 8-rasm
Tezkor-kuch	1. O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash	 S
	2. O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash	 S
	3. O'z vazniga teng sherikni 10 marta elkalardan oshirib tashlash	 S
	4. O'z vazniga teng sherikni parter holatida belini ushlab yuqoriga 5 marta ko'tarish	S
	5. Joyidan uzunlikga sakrash	Sm
	6. Joyidan balandlikga sakrash	Sm
Tezkorlik	1. 30 metr ga yugurish	S
	2. 60 metr ga yugurish	S
	3. 100 metr ga yugurish	S
	4. 200 metr ga yugurish	S
	5. 400 metr ga yugurish	S
Chaqqonlik	1. 3x10 metr ga moksimon yugurish	S
	2. 4x10 metr ga moksimon yugurish	S
	3. Maxsus xarbiy tayyorgarlik to'siqlari osha yugurish	S
	4. To'siqlar orasidan zigzagsmon o'tib va qaytib yugurish	s

Chidamlilik	1.Uzoq masofalarga(3000metr, joylarda kross yugurish)	 9-rasm
	2. 3minut yugurish + 30 sekund dam + 3minut yugurish	 10-rasm
	3.Uchga bir bellashuvi (maxsus chidamlilik uchun), ya'ni bir kurashchi gilamda uchta raqibni almashtirib, yuqori sur'atda bellashuvni olib boradi. Bunda raqiblarning malakasi kurashchining bellashuvni to'xtatish to'g'risidagi ishorasigacha olib boriladi.	S
Egiluvchanlik	1.Ko'prik holatida turish (most)	 11-rasm
	2.Ko'prik holatidan turish (mostik)	 12-rasm
	3.Shpagatga tushish	 13-rasm

2.5. Yunon-rum kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maksadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

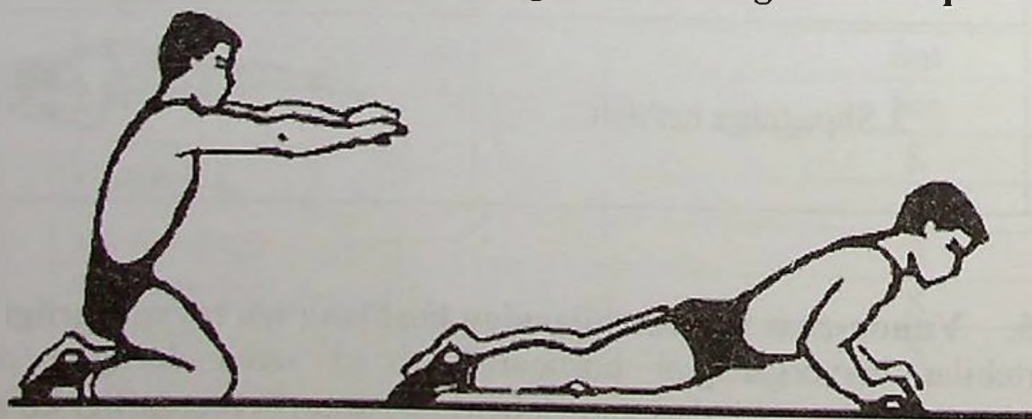
Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.



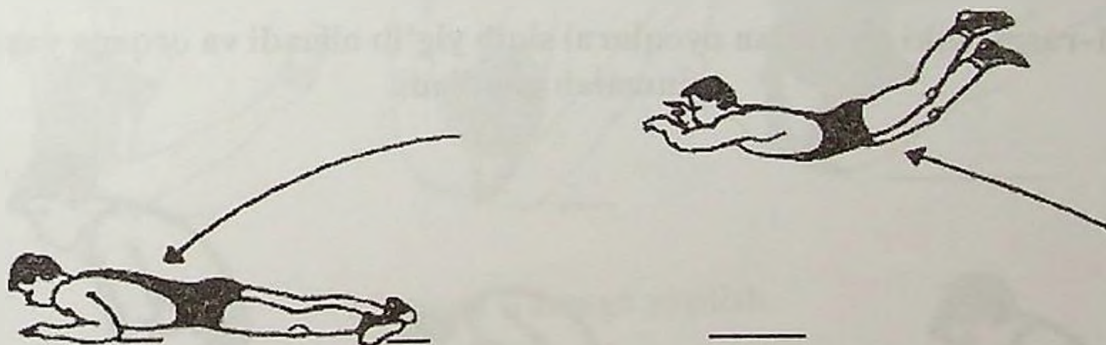
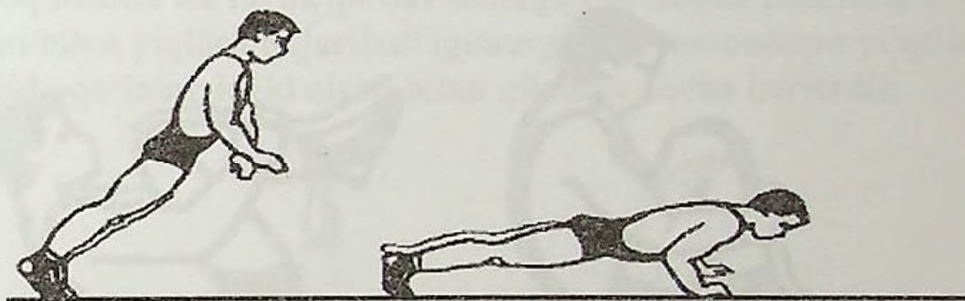
14-rasm. Oldinga umbaloq oshish (oyoq uchida o'tirib qo'llarga tayangan holatdan boshlanadi va boshni egib asta oldinga umbaloq oshadi).



15-rasm. Tizzalarda cho'kka tushib o'tirgan holatdan oldinga o'zini uloqtirib qo'llarni tayanch holatiga o'tadi (tirsaklar yarim bukilgan holatda bo'ladi).

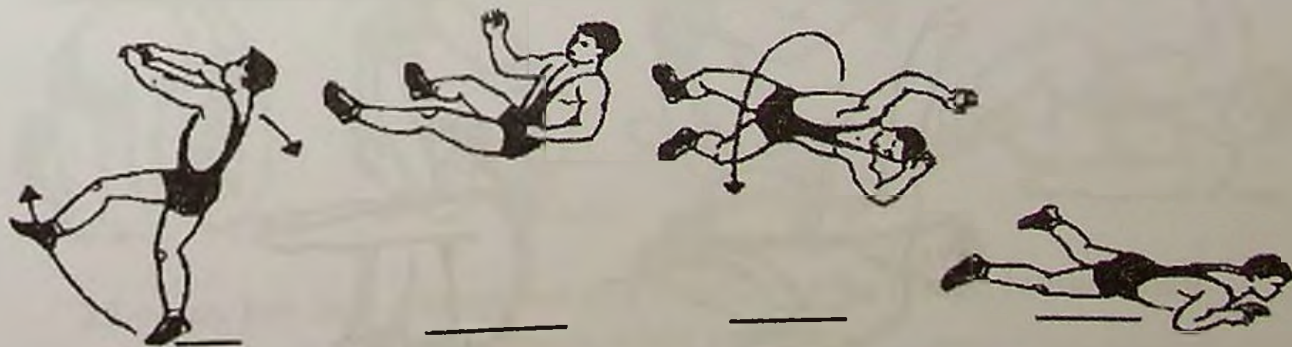


16-rasm. Tizzalarda chokka tushib, qollar orqada gilamga yarim yoy sifatida yotish.

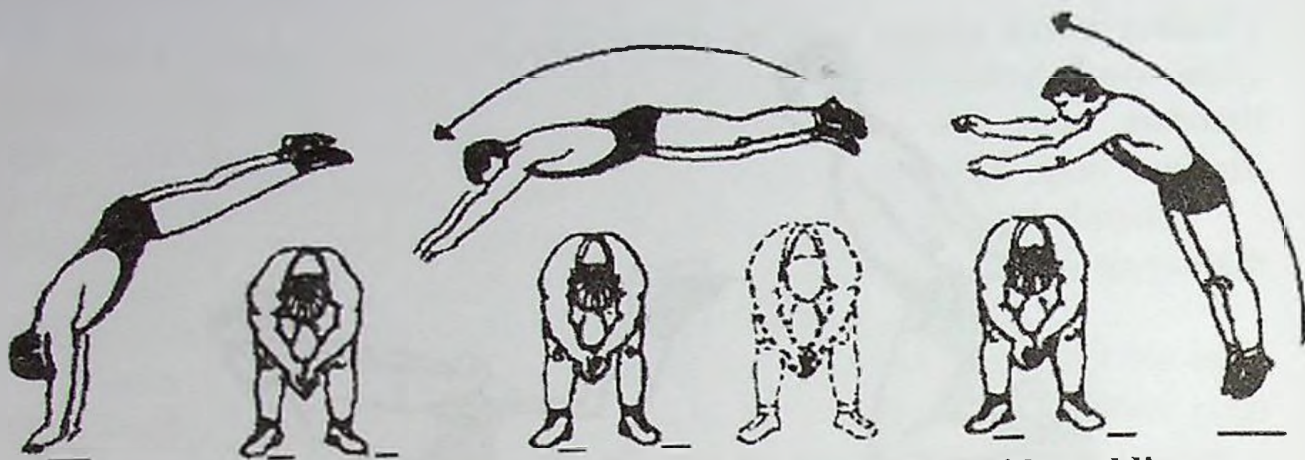


17-rasm. Tik turgan holatdan gilamga oldi tomon bilan yiqilib qo'llar tayanch holatiga o'tish.

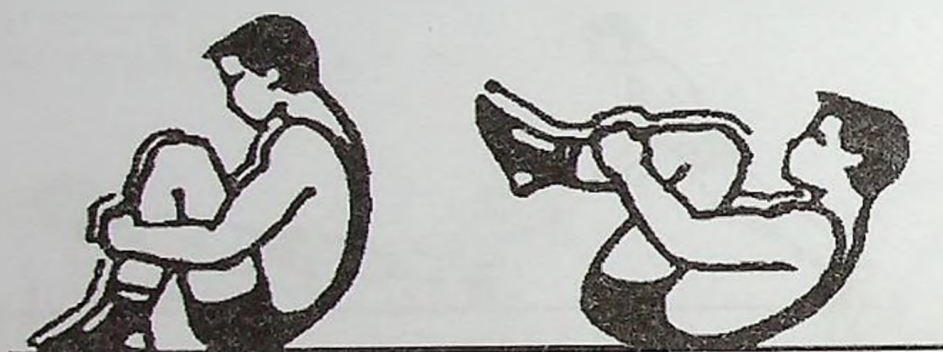
18-rasm. Tik turgan holatdan oldinga uzoqroqqa o'tilib tushish.



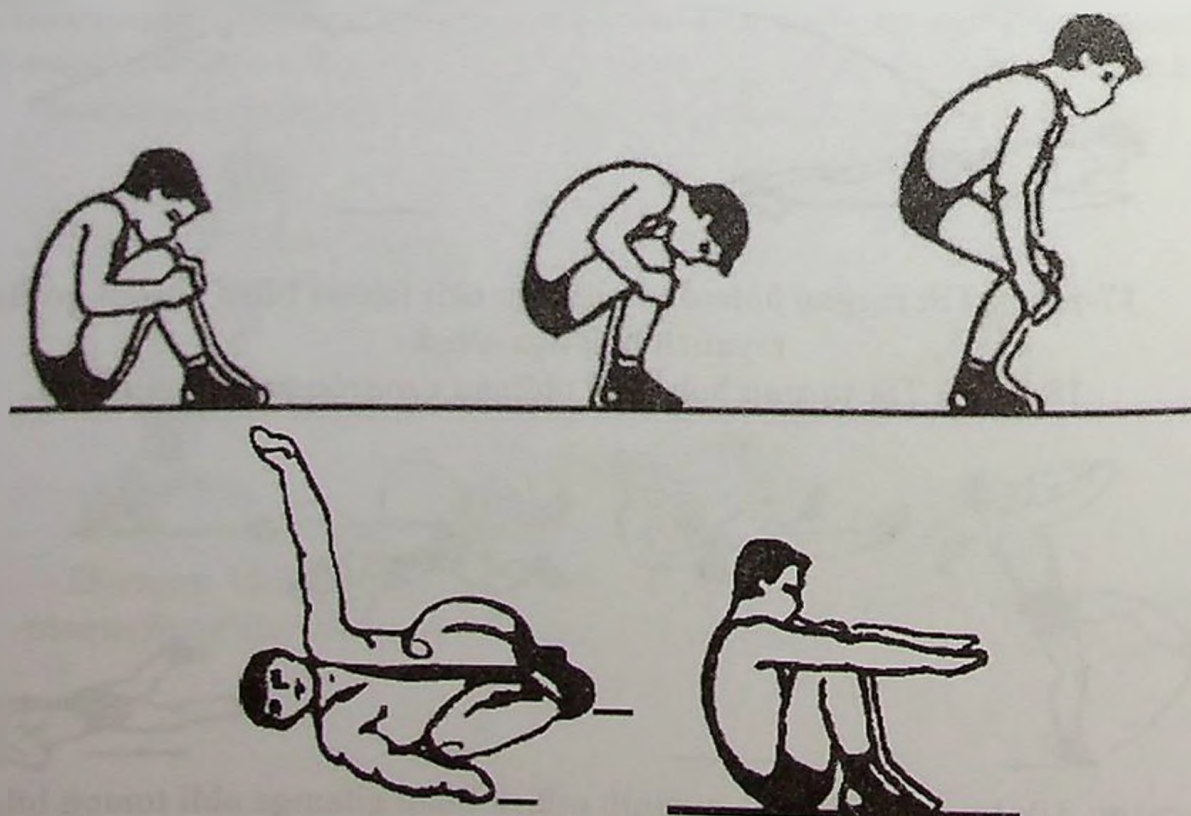
19-rasm. Tik turgan holatdan aylanib otilish bilan gilamga oldi tomon bilan tushish.



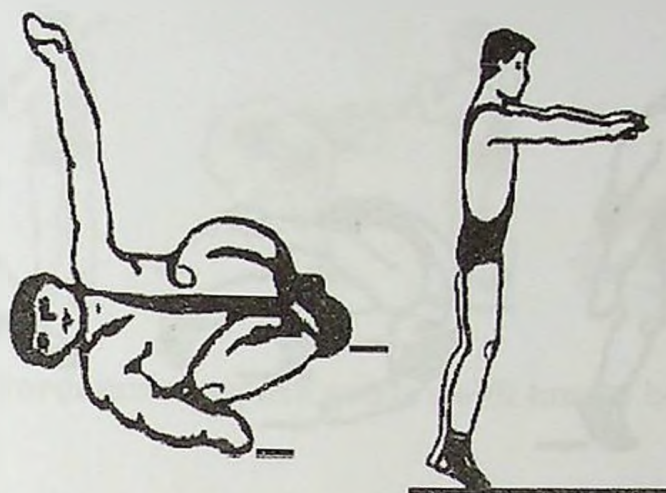
20-rasm. Cho'qqayib turgan 3 yoki 4 nafar kurashchi ustidan oldinga umbaloq oshib o'tish.



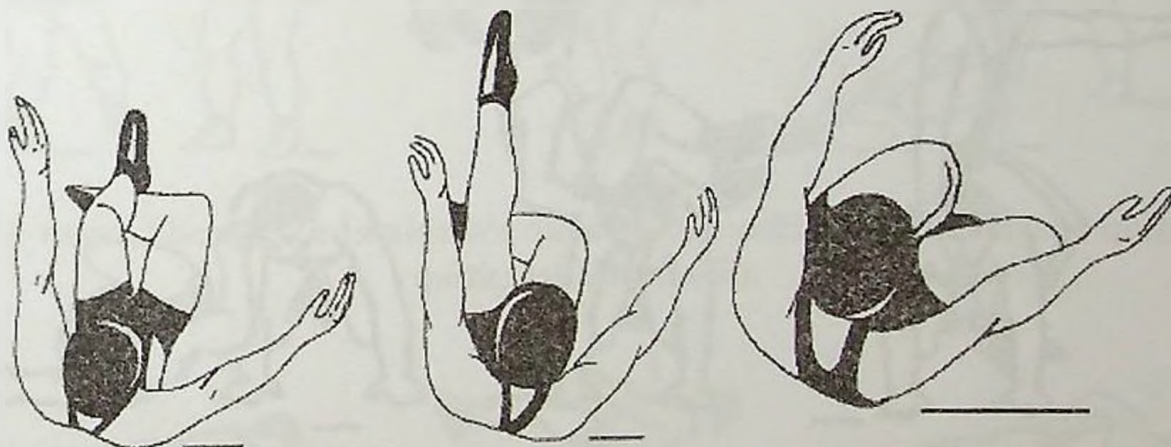
21-rasm. Ikki qo'l bilan oyoqlarni siqib yig'ib olinadi va orqaga yarim dumalab qaytiladi.



22-rasm. Tik turish xolatidan to'liq o'tirish holatiga o'tiladi va orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



23-rasm. Oyoq uchida tik turib, qo'llar oldinga cho'zilgan holatdan orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



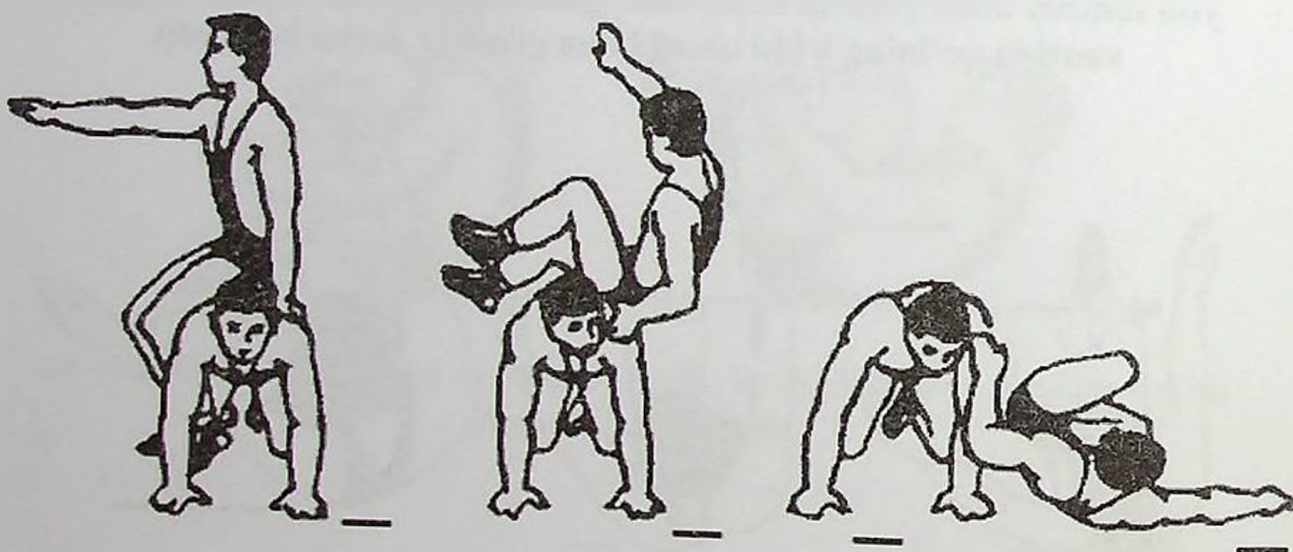
24-rasm. Gilamga yiqilish.



25-rasm. Bir tizga gilamga tekkan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



26-rasm. Tik turgan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



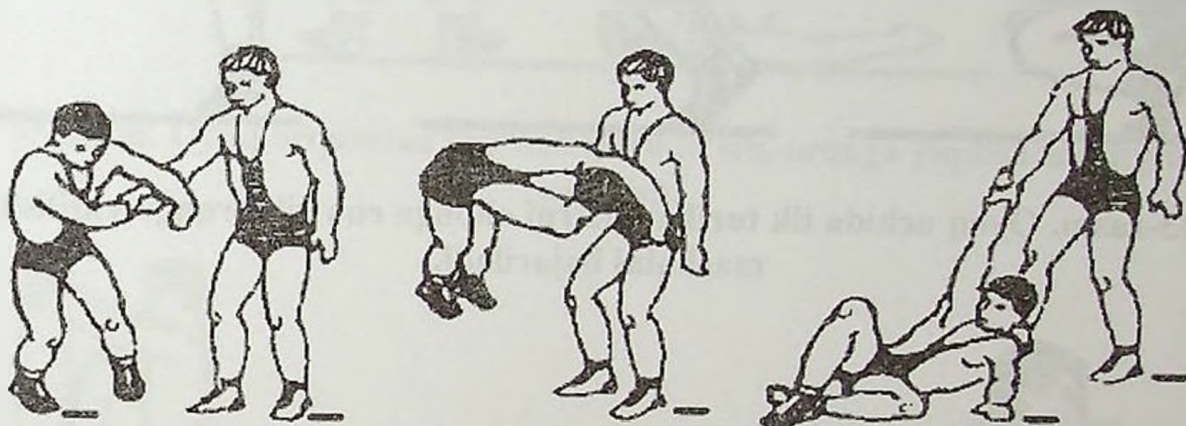
27-rasm. Sherigini ustiga o'tirib orqaga burilib yiqilish.



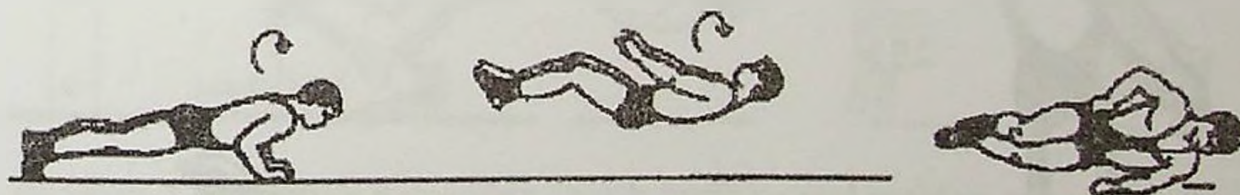
28-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan orqa tomon bilan oshib yiqilish.



29-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan oldi tomon bilan oshib yiqilish.



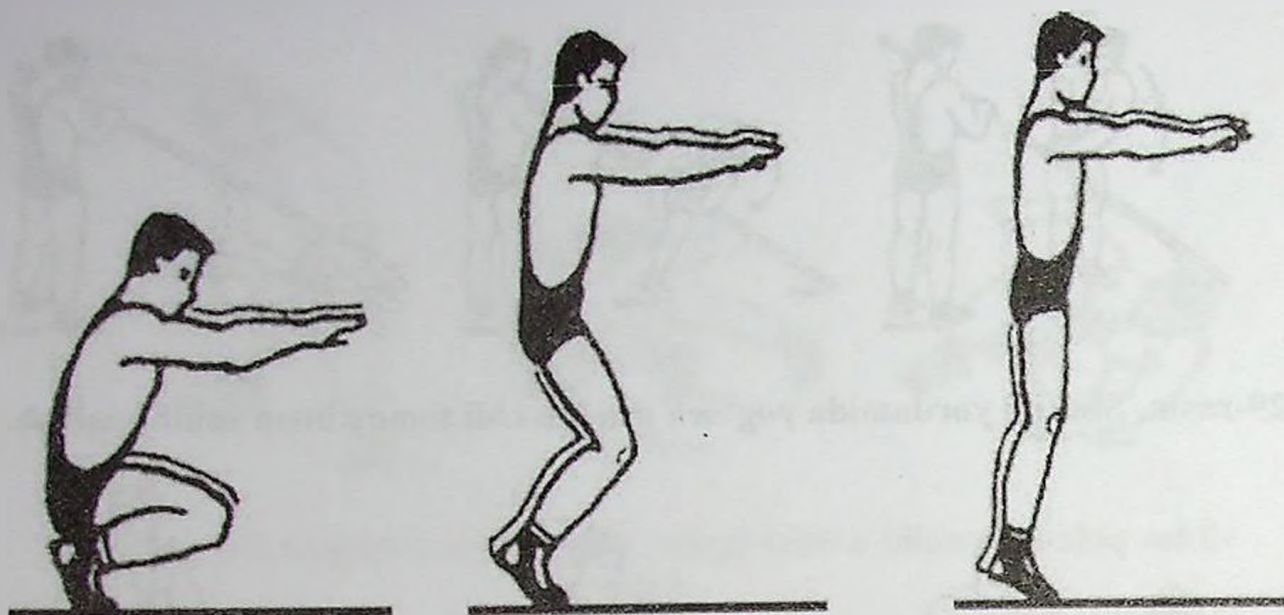
30-rasm. Sherigi yordamida o'z qo'li ustidan oshib yiqilish (sherigi qolni qattiq ushlab turadi).



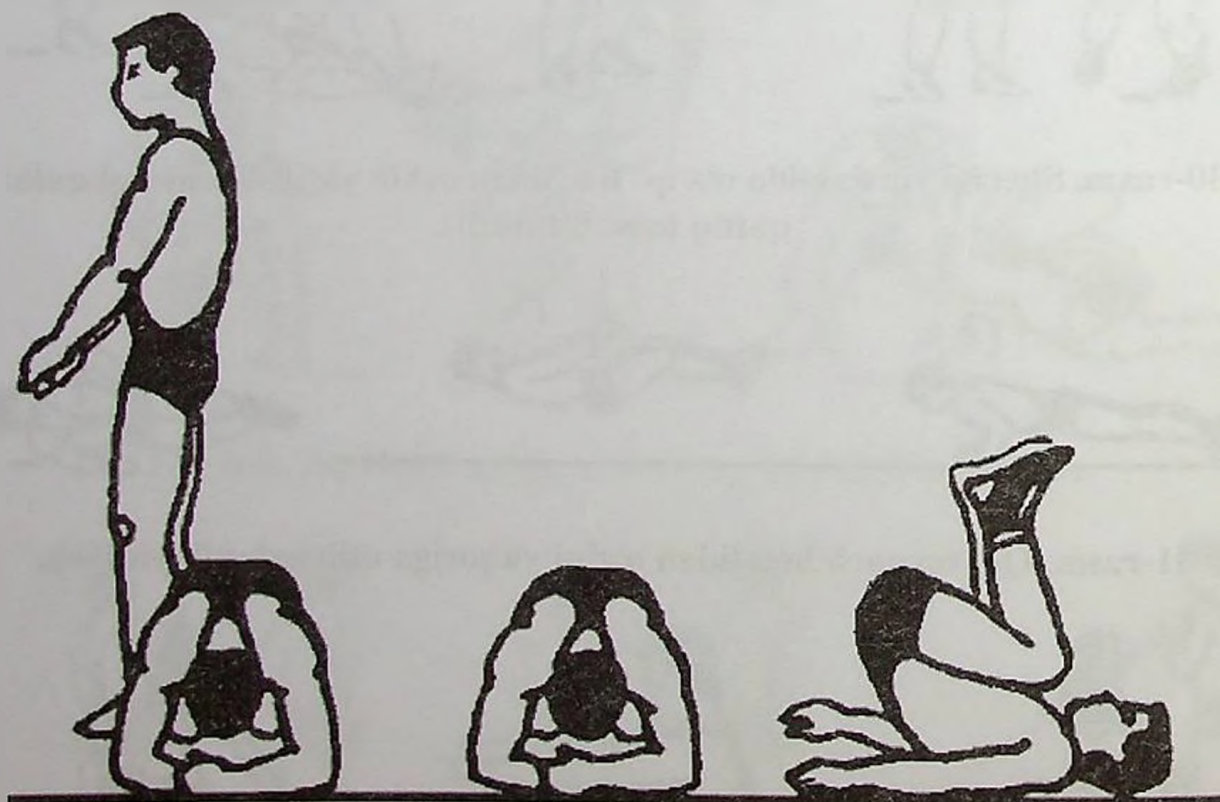
31-rasm. Qol tayanch holatidan o'zini yuqoriga otib aylanib yiqilish.



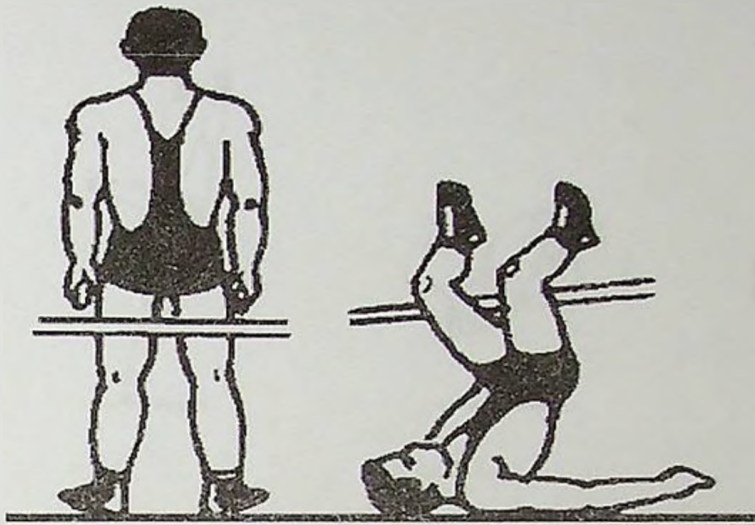
32-rasm. Tizzalarni oldiga yig'ib olib o'tirgan holatdan orqaga o'zini otadi va ikki qo'lini yon tomonlarga ochib kafatni ichki qismi bilan gilamga uriladi.



33-rasm. Oyoq uchida tik turib qo'llarni oldinga cho'zib orqaga yiqilish mashqini bajariladi.



34-rasm. Ikki shigini ustidan orqamachasi sakrab orqaga yiqilish mashqini bajarish. Ikkala sherigi parter holatida bo'ladi.



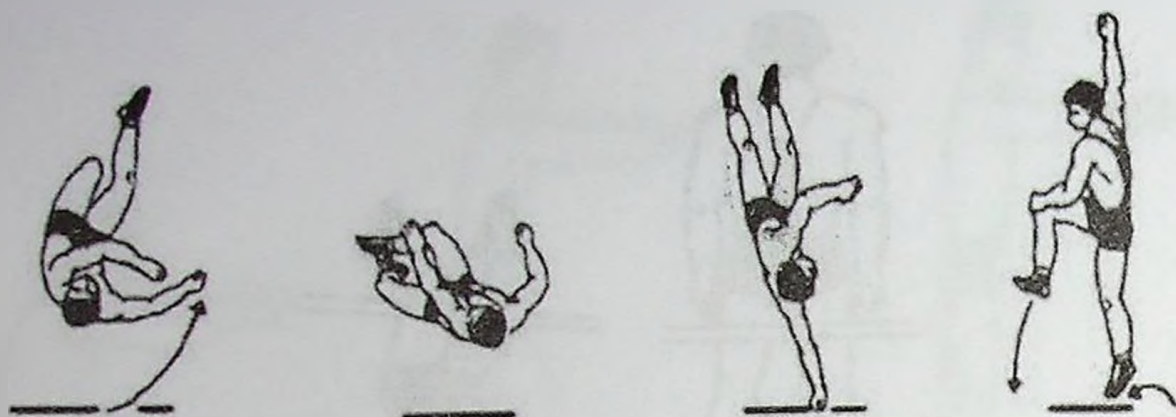
35-rasm. Oyoq orqasidan yog'och bilan to'sib, orqaga yiqilish mashg'ini bajarish.



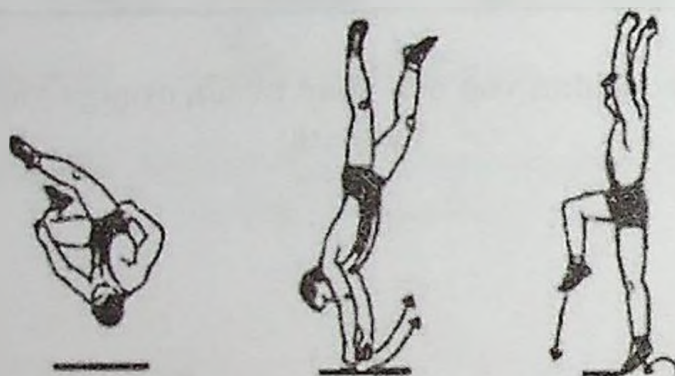
36-rasm. Gimnastika narvoniga chiqib turib va stul ustidan orqaga yiqilish mashig'ini bajarish.



37-rasm. Chayqalib orqaga yiqilish mashg'ini bajarish (ikki sherik qo'l va oyoqlaridan ushlab chayqab gilam ustiga uloqtirishadi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

38-rasm. 1-mashq - yurib kelish vaqtida bir qo'lga tayanib otilib yiqilish. 2-mashq – yurib kelib ikki qo'lga tayanib yiqilish. 3-mashq – yurib kelib birinchi kurashchi ustidan oshib qo'llarga tayanib qolgan ikki kurashchi ustidan oshib yiqilish. 4-mashq – ikki kurashchi yordamida o'ng va chap tomonlarga chayqab yuqoriga uloqtirishdan keyin yiqilish.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
4. Qaysi mashqlarni kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YoJT) tizimida qanday mashqlar qo‘llaniladi?
8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo‘naltirilgan?
9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., 2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2017
11. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2017

III BOB. YUNON-RUM KURASHIDA KUCH SIFATI

3.1. Yunon-rum kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubi

Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektни ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanangizni og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlik kardivaskullar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va

chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*.

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

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

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

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

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

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

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

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash,

shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

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

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.2. Yunon-rum kurashida kuchni tarbiyalash

Yunon-rum kurashchisining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi orqali yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kuchni rivojlantirish kurashchining jismoniy tayyorgarligida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi (masalan, shtanga, qadoq toshlar, gantellar, kurashchining o'z vazni, sherik bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va h.k.). Og'irlikning kattaligi, harakatlar sur'ati, tuzilishi kabilarni turli variantlarda o'zgartirib, kurashchi har qanday mushak guruhining rivojlanishiga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Statik zo'riqishlar navbatlashuvi kurashga xos xususiyat bo'lib, ular tik turib kurashganda ham, yotib kurashganda ham, kurashchi tashlash yoki qarshi usulni qo'llagan vaqtda amalga oshiradigan to'satdan, tezkor-“portlovchi” kuchlanish chog'ida yuzaga keladi. Buning ustiga kurashchilar, odatda, har biri 6-10 daqiqa davom etadigan va turili sheriklar bilan bo'ladigan barcha bellashuvlarda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. Bu undan katta jismoniy kuchni xuddi shtangachilar yoki uloqtiruvchilar singari bir lahzada qo'llay olish malakasi bilan birga, uzoq muddat undan foydalanish qobiliyatini, boshqacha aytganda, ulkan kuch chidamliligiga ega bo'lishni ham talab etadi. Kurashning chidamliligini rivojlantirishning asosiy usuli “imkon boricha” usulidir. Uning mohiyati shundaki, kurashchi mashqni nisbatan kichikroq og'irliklar bilan (maksimal natijaning 30-40% qismi) to uni bajarish mumkin bo'lmay qolgunga qadar ko'p marotaba takrorlayveradi. Keyin 2-3 daqiqa mobaynida qisqa tanaffus beriladi va mashq yana “imkon boricha” qaytariladi. Urinishlar miqdori va mashqni bajarish sur'ati kurashchining dastlabki tayyorgarligiga bog'liq.

Masalan, kurashchi 100 kg og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turib oladi. Mashqni bajarish uchun 40 kg og'irlikdagi shtanga olinadi va u bilan kurashchi 30-40 marta o'tirib-turadi. Keyin bir oz dam olib, mashqni yana bir necha bor takrorlaydi.

"Imkon boricha" mashqni katta og'irlik bilan ham bajarish mumkin (maksimal natijaning 60-70% qismi), lekin bunda o'zgacharoq xavf bor: mashqni ko'p marotaba takrorlash davomida kurashchi kuchini rivojlantirish bilan barobar harakatlar takrorligini yo'qotadi. Shuning uchun ham katta og'irliklar mashq bajarishga ancha ehtiyotkorlik bilan yondoshish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, "imkon boricha" kuch mashqlari katta tezlikda bajarilishi, kurashga xos "portlash" xususiyatiga ega bo'lishi zarur. Shu sababdan kurashchining o'tirib-turish, sanchish, aylanish, egilish vaqtidagi harakatlari yakunlovchi bosqichda bir qadar tezlashadi.

Qadoqtosh, yadro, to'ldirma to'pni turli yo'nalishlarda oldinga, orqaga, kerilib, burilib, sakrab irg'itish "tezkor kuch"ni rivojlantirishning yaxshi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda harakatning oxiridagi kuchlanishga alohida e'tibor berish, mashqlarni ancha tezlashtirib yakunlash kerak. Buning uchun esa maksimal kuchlanishni talab etmaydigan, demak harakatlarning susayishini keltirib chiqarmaydigan optimal og'irlikdagi anjamlarni tanlash zarur.

So'nggi yillarda har xil sport turlari vakillari izometrik mashqlarni qo'llayotganlari, ular mutlaq kuchni rivojlantirishda ham, uzoq muddatli statik zo'riqishlarga bo'lgan qobiliyatni oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilarning mashg'ulotlarida izometrik mashqlar samaradorligi hali yetarlicha o'rganilgan emas, lekin ayrim tajribalar ijobiy natija berganligini ham qayd etish lozim.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgar-tirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning "otilib chiqqan kuch", boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

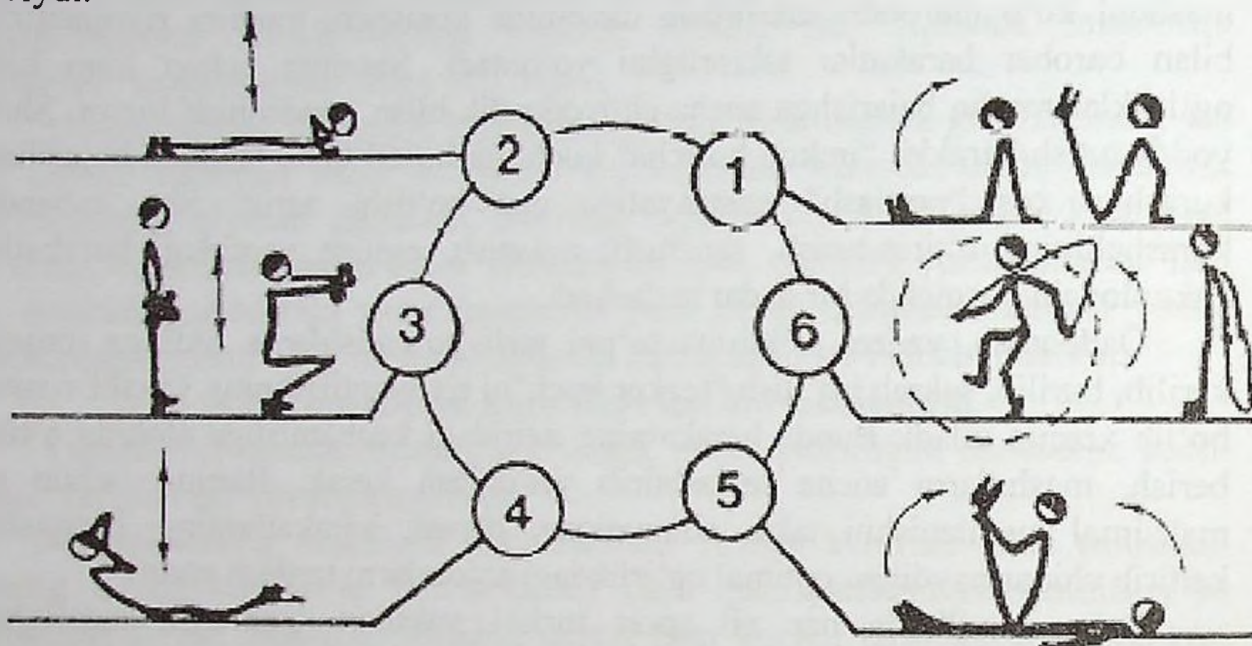
Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aytarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda:

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oraligini oshirgan holda ishlash kerak;

- mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur – kurashchi ko'taradigan yukning 50% i 8-10 marta takrorlanadi.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish 10 daqiqadan oshmasligi zarur, yo'qsa organizm soviydi.



39-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

2-jadval

Sportchilarning ko'p yillik bazaviy tayyorgarlik bosqichida xar-xil kuch sifatlarini rivojlantiruvchi uslublar
(kuch tayyorgarligining umumiy sig'imi)

kuch sifatini tarbiyalash uslublari	Haftalik tayyorgarlik											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Izzometrik	20	20	20	20	15	10	10	10	5	—	—	—
Konsentrik	70	70	50	45	40	35	30	30	30	30	30	35
Eksantrik	5	5	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20
Argumentlar qarshiligi	5	5	15	15	15	20	20	25	25	25	30	30
Isokinetik	—	—	5	10	10	15	15	15	15	15	10	5
Plyometrik	—	—	—	—	5	5	5	5	10	10	10	10

Maksimal kuchlanish uslubi. Imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiradigan mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi. Eng yuqori og'irlash-

tiradigan ko'rsatkich uchun maksimal ko'rsatkichdan 80-90 foizi hisoblanadi. Bu uslub kurashchi hissasini to'ldirishni ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to'liq qizib turgan holatda bir urinishda bir-ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak. Mashqqa yondashishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajaga erishmaydi va mushaklar massasi ortmaydi.

Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir, chunki kurashchining vaznini oshirmay turib, kuchning ortishiga yordam beradi. Bundan faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi.

Qayta kuchlanish uslubi. U cheksiz qo'limni og'irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) "oxirgi kuchgacha" mashq qilishni ko'zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o'z vaznini oshirmokchi bo'lganda ham qo'llansa bo'ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustahkamlash, qo'lni burib ushlash, ilib olishdan qutulish va shu kabilarda qo'llaniladi.

Dinamik kuchlanish uslubi. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og'irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko'tarib tashlash, sherikni gilamdan ko'tarish va hokazo).

Izometrik kuchlanish uslubi. U ma'lum holatda statik yo'nalishdan foydalanishni ko'zda tutiladi (ko'krak holda turish, ilib olib ushlab turish va boshqalar) 8-sinfgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o'n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og'irliklarni vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

Izometrik mashqlarning mohiyati quyidagicha, kurashchi jiddiy og'irlikdagi anjomlardan foydalanib (maksimalning 50-90% qismi), alohida mushak guruhlarini zo'riqtiruvchi vaziyatlarni takror-takror egallaydi va shu vaziyatni bir necha sekund davomida saqlab turadi. Masalan, yelkasiga shtangani yoki hatto sherigini olib, oyog'i tizzalarini har xil burchaklar ostida bukadi va og'irlikni 10-15 sekund mobaynida ushlab turadi. Mashq 20-30 marta bajarilishi mumkin.

Izometrik mashqlar boshqa xil mashqlar bilan uyg'unlashtirilib, kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi, shu qobiliyatini yanada tezroq tiklash uchun ishlaydigan mushak guruhlarini bo'shashtirish va cho'zish mashqlaridan foydalaniladi.

Izometrik mashqlarni bajarganda og'irliklar vaznini hamda takrorlash miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak. Bitta mushaklar guruhiga takroran katta yuklamalarni berib bo'lmaydi.

3.3. Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashq qilishlar, arqonda tortilishlar, halqadagi mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (har xil ilib olish bilan yotgan sherikni ko'krakka ko'tarish va hokazo);

- topshiriq bo'yicha mashq (trener usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga qo'yib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi).

Yunon-rum kurashchilarining bo'shashtirish mashqlari:

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, bo'shashtirish va silkitish.

2. Qo'llarni yon tomonga uzatish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka musqo'llarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.

3. Qo'l muskullarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'llarni belga tekizib, gavdani chapga va o'ngga burish.

5. Bilak va yelka muskullarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.

6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq musqo'llarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib, biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo'shashtirilgan qo'llarini silkitish va qo'l hamda yelka musqo'llarini uqalash.

Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirishda amortizator bilan mashq bajarish

Amortizator – kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mo'tadil shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda "portlash va kuch" xususiyati hosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dori-xonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezinadan foydalanish mumkin.

Shuni eslash kerakki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashqari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklarga bukiling. Ikki seriyadan har birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga-yuqoriga ko'taring. Mashqni ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni yelkagacha ko'tarib bukish va yozish. Mashqni 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq. D.h. – chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlari to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukmay amortizatorni tortib, sonlar ustiga tushiring. Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – to'rtinchi mashqning o'zi – elastik bintni iyakka tirab, gavda bilan tortib boradi. Mashqni ikki marta 10-15 maradan bajariladi.

6-mashq. D.h. – polga o'tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi. Bajarilishi: gavdani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo'llarni sekin bukib va yozish. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

7-mashq. D.h. – oltinchi mashqning o'zini gavdani ko'tarib, peshanani tizzalarga, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish bilan bajarish. Mashqni ikki marta 25-30 martadan takrorlash.

8-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar belda amortizator orqadan polga bog'lanib, oyoqning to'pig'iga bog'lanadi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga siltab ko'taring, so'ng amortizatorga yuzlanib o'ng oyoqni orqaga siltang. Har bir oyoqda mashq 10-12 martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – amortizator uchi boshda tasmaga bog'lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo'llarni tizzalarga tirab, gavdani oldinga-pastga egish. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirishda gantellar bilan mashq bajarish

To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari qaddi-qomatni to'g'rilaydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo'ladi, baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo'ladi.

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg li gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha hafta shug'ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og'ir gantellarga o'tishlari mumkin. Mashqlarni bajarganda me'yorli nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak qafasi kengayganda nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida hartaraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, hovuzda suzish, turli sport o'yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo'yish joizki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda kishi organizmining tonusi va ishchanligi baland bo'ladi.

1-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni yonbosh ustiga ko'tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, d.h. ga qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi.

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni oldinga bosh ustiga ko'taring, yonlarga yozib yelkalargacha tushuring, qo'llarni ko'krak oldida buking, so'ngra pastga tushuring. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – gavda oldinga engashgan holda, gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, qiynalsangiz, peshanani stul suyanchig'iga tirab bajoring. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada. Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tirish, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

7-mashq. D.h. – chap oyoqda turgan holda gantel o'ng oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoqda 12-15 marta tizzadan bukasiz. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi.

8-mashq. D.h. – oyoq uchi bilan qalinligi 5 sm li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda, gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilish va tushish. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

9-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi – nafas chiqarish. D.h. ga qaytganda – nafas oling. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekkizish – nafas chiqarish, tiklanganda – nafas oling. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoqni yuqoriga siltab, chap qo'lga tekkizing – nafas chiqaring, oyoqni tushuring – nafas oling, chap oyoqni yuqori siltab, o'ng qo'lga tekkizing.

12-mashq. D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar gantellar bilan bosh orqasida. Bajarilishi: gavgdani o'ng va chapga 15-20 martadan maksimal amplitudada eging.

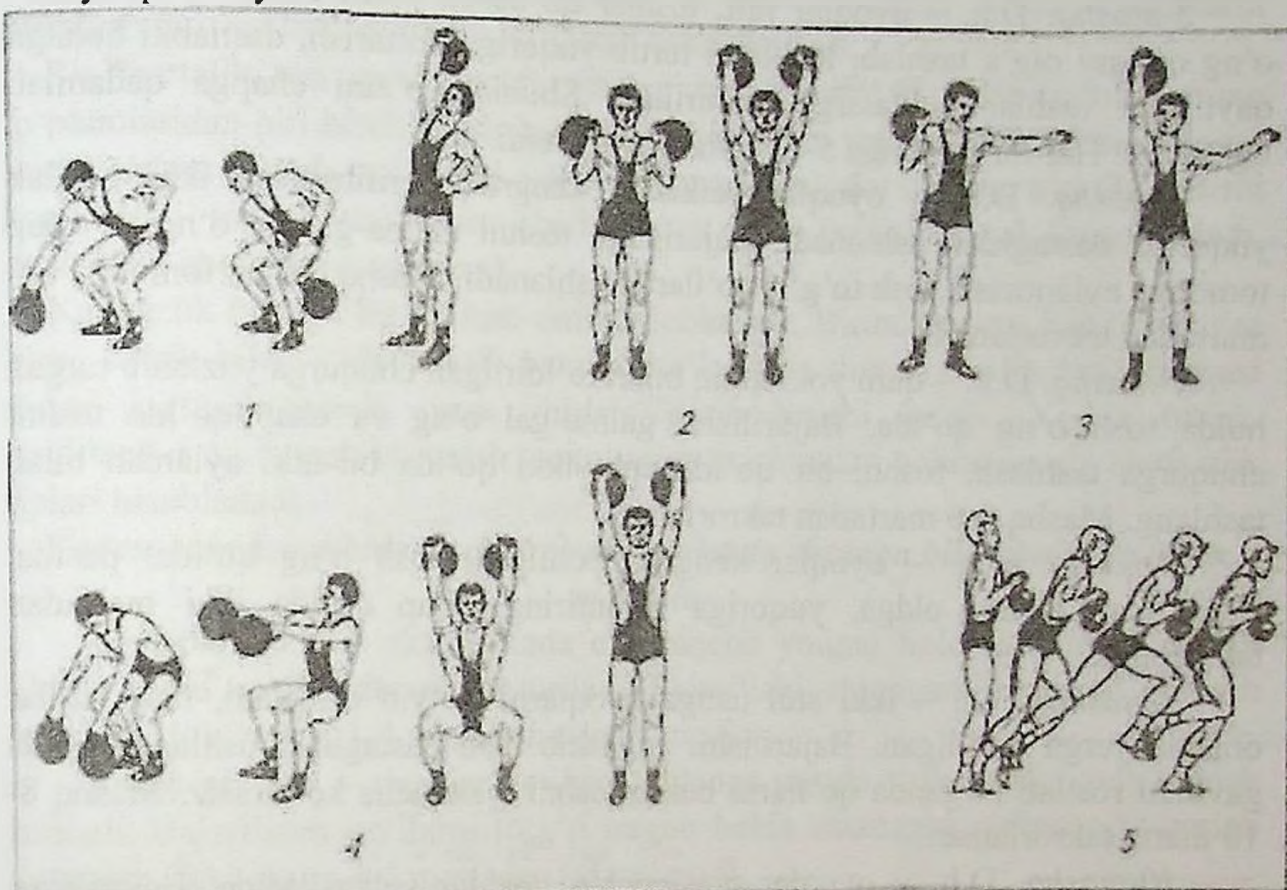
13-mashq. D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar bosh ustida. Bajarilishi: sakrab oyoqlarni yonga oching, qo'llarni yonlarga ko'taring. So'ngra oyoqlar juftlashib, qo'llar pastga tushiriladi. Ixtiyoriy nafas olinadi. 10-15 marta takrorlanadi.

Majmuani turgan joyda qadamlab va nafasni rostlash mashqlari bilan tugatiladi.

Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirishda toshlar bilan bajariladigan mashqlar

Kishiga kuch-quvvat bag'ishlovchi harakat tayanch apparati, yurak-qon tomir tizimi deyarli barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantiruvchi manbalardir.

Yangi o'rganuvchilar haftada kunaro uch marta yarim soatgacha mashq bajarishi mumkin. Mashg'ulotni og'ir tosh yoki shtanga ko'tarishdan boshlash tavsiya qilinmaydi.



40-rasm. Toshlar bilan bajariladigan qo'shimcha (oyoq, qo'llar)ga mashqlar.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga o'tish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan qizdiruvchi mashqlarni: sekin yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nihoyasida turnikda 30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish, yuvinish yoki dush qabul qilish foydalidir.

1-mashq. D.h. – gorizontal skameykada chalqancha yotgan holatda toshni ikki qo'llab ko'krak oldida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukish va yozish. Mashqni ikki marta 8-10 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan toshni orqadan oldinga aylantiriladi. Mashq ikki marta 6-8 martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida o'ng qo'lda. Bajarilishi: o'ng qo'lda toshni ushlagan holda o'tirish va yelkaga tushirish. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish. Har bir qo'lda mashqni charchaguncha bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo'lda yelka oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo'llardagi toshlarni yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi.

Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo'llarda yelka oldida. Bajarilishi: o'ng oyoqni olg'a tashlab, toshlarni turtib yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar yelkadan kengroq kerilib, tosh ikki qo'llab yuqorida dastagidan ushlanadi. Bajarilishi: toshni galma-galdan o'ng va chap tomonga aylantirish, tosh to'g'ri qo'llarda ushlanadi. Mashq har bir tomonga 6-8 martadan takrorlanadi.

7-mashq. D.h. – qum yoki qipiq bilan to'ldirilgan chuqurga yuzlanib turgan holda tosh o'ng qo'lda. Bajarilishi: galma-gal o'ng va chap qo'lda toshni chuqurga tashlash, toshni bir qo'lda yoki ikki qo'lda bir-ikki aylanish bilan tashlang. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – oyoqlar kengroq ochilgan, tosh o'ng qo'lda, pastda. Bajarilishi: toshni oldga, yuqoriga aylantiring, chap qo'lda ikki martadan takrorlang.

9-mashq. D.h. – ikki stul ustiga oyoqlarni qo'yib o'tiriladi, tosh stullar orasida yerga qo'yilgan. Bajarilishi: engashib tosh dastagidan ushlagan holda gavdani rostlab turganda qo'llarni bukib toshni iyakkacha ko'tarasiz. Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar orasi ochiq, toshlar yelka oldida. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz buka turib, so'ngra keskin yozib qo'llardagi toshni yuqoriga tortib ko'taring. Mashqni ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: toshni yuqoriga siltab ko'tarish bilan bir vaqtda (toshni tushirmang) chap tizzaga cho'kkalab, chap qo'lni polga tirang, polga o'tirib oyoqlarni oldinga uzating, so'ngra toshni yuqorida tutgan holda chalqancha yoting, toshni pastga tushirmay o'tirib va turib dastlabki holatga qayting. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish. Mashqni 3-4 marta takrorlanadi.

Tosh ko'tarish mashqlari

Omadli kurashchining uchta komponenti qobiliyatlarini rivojlantirish, shakllantirish va kuchaytirishi bo'ladi. Qarshidagi kurashchilar qobiliyatlarni rivojlantirish, shakllantirishda maqsadi aniq bo'lsa, o'zini boshqarish omili ko'pincha kuchga aylanadi.

Vazn bo'yicha tayyorlanish agar kurashchi mamlakat chempioni bo'lishni orzu qilsa yillik davr hisoblanadi. Keyinchalik, kurashchining maqsadi mushaklar chidamliligini orttirish uchun toshni ko'tarish bo'lishi kerak (yengil vazn bilan ko'proq shug'ullanish) va kuchni yo'qotmagan holda (og'irroq yuk bilan kamroq shug'ullanish).

Mavsumdan tashqari mashg'ulot dasturidagi tashabbusning ishtirokchisi bo'lgan kurashchining birinchi qadami kurash murabbiyi yoki fitness markazidagi toshni ko'tarish bo'yicha murabbiyi bilan gaplashib olishdir. Ushbu kishilarning bittasi kurashchi o'zining toshni ko'tarish dasturini o'rinli vaznda boshlashi kerakligini ko'ra biladi (hamda har bir pog'onani zap etishda to'g'ri

miqdordagi vaqt miqdori bilan xisoblab boriladi) hamda uning tana turiga ko'ra maslahat beradi.

Og'ir tosh soni bilan harakat qilish va tosh ko'tarish uchun mashqlarni boshlash mushaklardagi jiddiy jarohatga sabab bo'ladi.

Bir martalik test qarshi uchta mashq turi uchun 10 ta mashg'ulotlarning to'plamlaridan biri hisoblanadi har bir mashq uchun toshmiqdori kurashchining kuchi uchun hamda tosh ikki yoki uch mashg'ulotlar uchun o'rinli bo'lishi kerak. Ideal tosh mashqi dasturi haftada uch marta bo'lishi kerak (misol uchun, dushanba, chorshanba va juma).

Xavfsizlik boshqa bir muhim omil hisoblanadi. Birinchi, tana hajmiga ko'ra biror sherik bilan ishlash aqlli harakat bo'lar edi, shunday qilib biri boshqasi yukni ko'tarayotganda unga yordam berib turishi kerak. Yodda tuting, quyidagilar erkin tosh ko'tarish va ko'tarish mashinalari uchun asosiy xavfsizlik tiplari hisoblanadi.

Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirishda shtanga bilan bajariladigan mashqlar

1-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga ko'krak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtangani yuqoriga ko'tarib tushirish. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda shtangani oldindan yuqoriga ko'tarish. Ikki marta 4-6 martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat bukib, gantellarni yelkagacha ko'tarish. Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

4-mashq. D.h. – tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada tutiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan oldinga engashish, engashganda boshni orqaga ko'taring. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holatda gantellar yuqorida to'g'ri qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni yon taraflarga yozing. Harakat paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltiqlar orasiga yumshoq yostiqlar qo'yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.

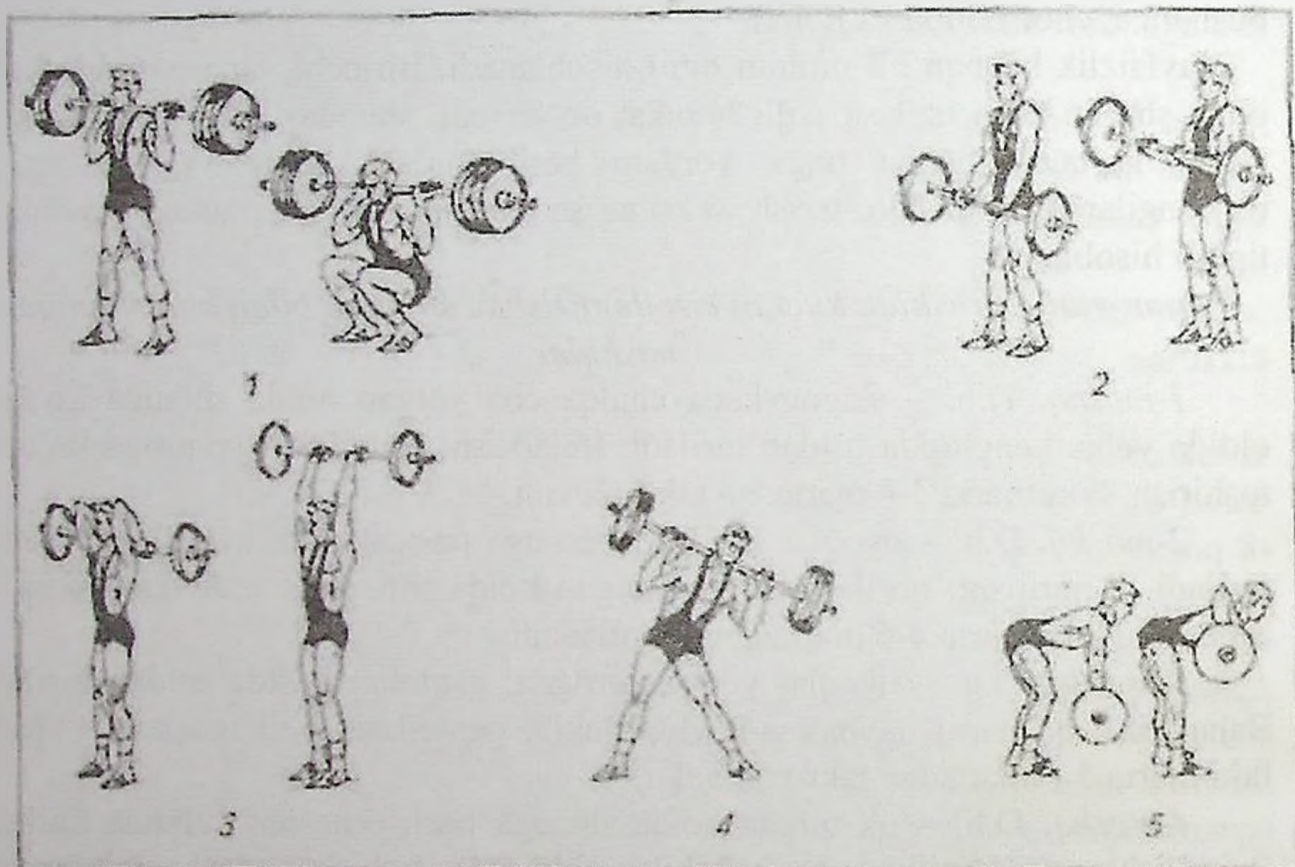
7-mashq. D.h. – tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qadam qo'yilganda tizzani bukilgan joyi 90° ga teng bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holatda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavdani sekin egib, orqani pastdagi gilamga tekkizing.

Dastlabki holatga qaytishda qorin musqo'llarini tarang tutib turasiz. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – stul yoki skameykada o'tirgan holatda gantellar songa qo'yiladi. Bajarilishi: bilaklarni ko'tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – gilamda oyoqlar va boshga tayanib "ko'prik" hosil qilinadi. Bajarilishi: gavadani oldinga-orqaga chayqaltirib bo'yinni tebratiladi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.



41-rasm. Shatga bilan bajariladigan qo'shimcha (tananing 4-5-belga, 1-oyoqlarga, 2-3-qo'llarga) mashqlar.

Kuchni tezlik va boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda, 50, 75 yoki 100%. o'rtachadan) sport vaqt bo'yicha bajarish kerak bo'lgan u yoki bu harakat qarshiligini sodda ko'chma usul bilan ko'pincha o'lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo'lishi majmuasida o'tkaziladi. Startni natijaligini aks etkazuvchi ko'rsatkichlar (start olididan 10 m ga suzib o'tish, uni urinishlari 30 m ga suzib o'tish vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan; kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi, ya'ni kuchning o'rtacha darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshili – 40% yoki 50% gacha aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo'lmashligi kerak – 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Suning uchun kuch qobiliyatlarini test baholarini asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksda urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchini nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarishdagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarini yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparati funksiyalarini shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrning vazifasi, yuguruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun: kuch trenajyor-dagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda ko'p sifatlarni nazorat qilishga oson bo'ladi. Masalan, chidamlilik kuchini diagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik o'tirg'ichdan foydalanishadi, ya'ni mushaklarni biokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi, berilgan standart ishning davomiyligida:

- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;
- ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko'rsatkichlarini o'rtacha darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

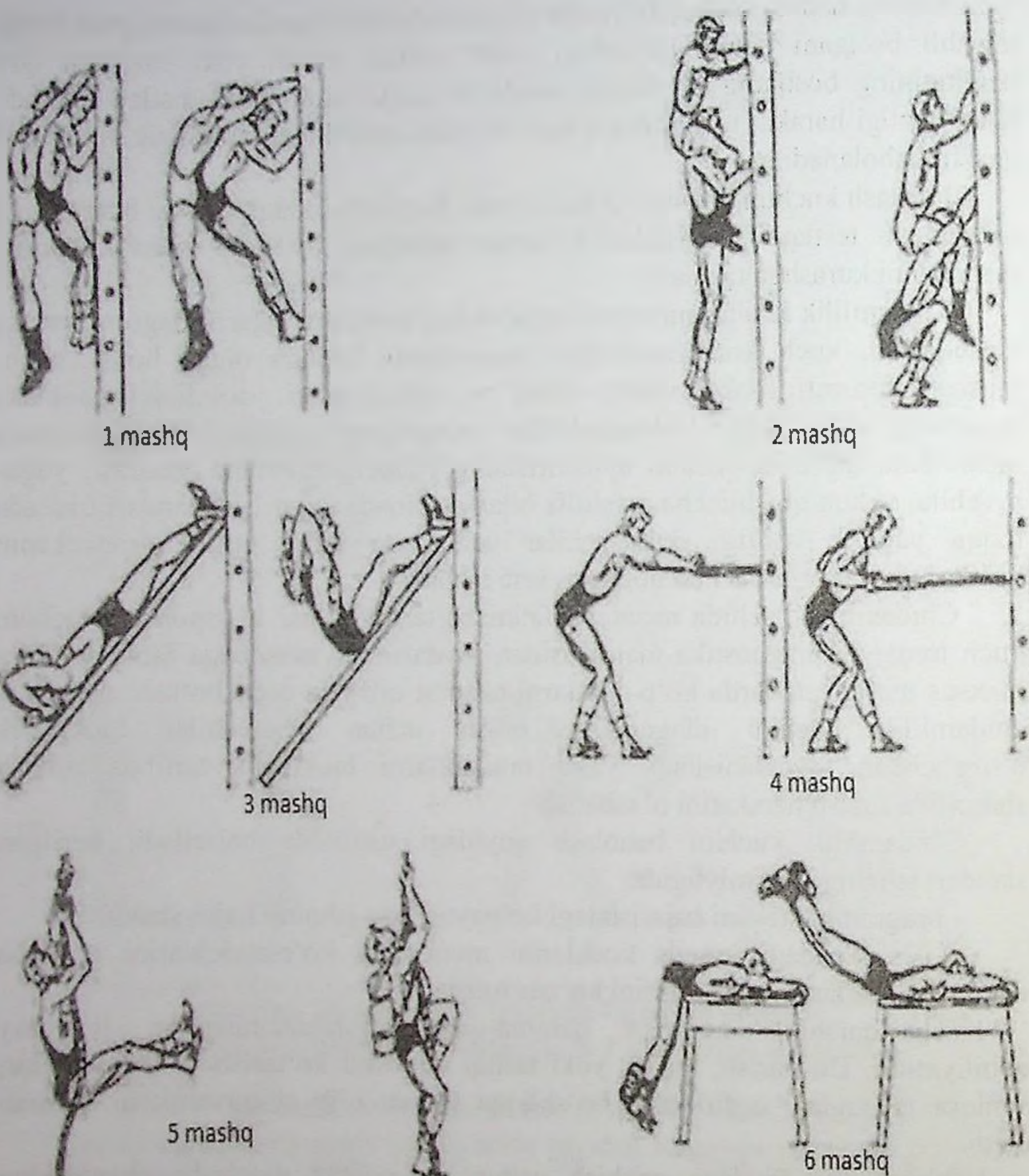
Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektни ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanangizni og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlilik kardivaskullar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

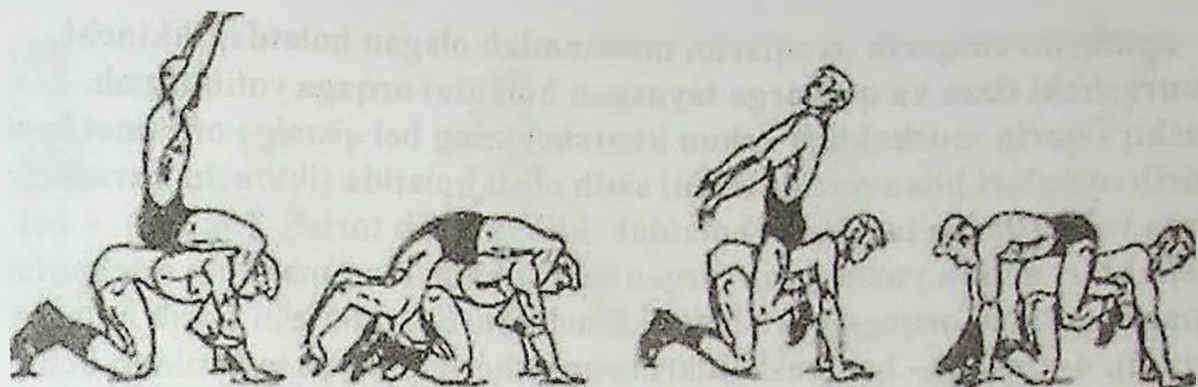
Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Turnikda tortilish.

O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.



42-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvonida osilgan sherigini narvondan itarish va qaytarish. **2-mashq** – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvoni oldida sherigini elkasiga mindirgan holatda o‘tirib turish. **3-mashq** – qorin mushaklari uchun gimnastika narvoniga taxtani 45° da joylashtirib oyoqlar narvonga mahkamlab qo‘llar bosh orqasida stanga diskini ushlab yorib turish. **4-mashq** – qol mushaklari uchun kurash jugutini bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab ikkinchi uchini qo‘llar yordamida tortish. **5-mashq** – qo‘l mushaklari uchun arqonga yuksis qo‘llar yordamida, yuk bilan qo‘llar va oyoqlar yordamida chiqish. **6-mashq** – qorin mushaklari uchun partaga tanani kinnigdan yuqori qismi bilan yotib qo‘llar bilan uni ushlab olinadi, oyoqlar yuqoriga ko‘tarib tushiriladi.



1 mashq

2 mashq



3 mashq

4 mashq



5 mashq

6 mashq



7 mashq

8 mashq

43-rasm. 1-mashq – qorin mushaklari uchun kuarshchining bel qismiga oldi machasi o'tirib oyoqlarini elkalaridan o'tgazib qo'ltig'idan oyoq

uchlarini chiqarib oyoqlarini mahkamlab olagan holatda (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) orqaga yotib turish. 2-mashq - qorin mushaklari uchun kuvarshchining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorin qismini siqib olish holatida (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish. 3-mashq - bel mushaklari uchun yuzma-yuz turgan sherigini belidan mahkam quchoqlab tepaga ko'tarib orqaga qayriladi (ikkinchi kurashchi o'zini bo'sh holatda tutadi). 4-mashq - bel mushaklari uchun sherigini orqa tomonidan kelib uni qorin qismidan quchoqla elkasiga ko'tarish. 5-mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 6 -mashq - bel mushaklari uchun sherigini beliga mingazib olib o'ng va chap tomonlarga egiladi (ikkinchi kurashchi o'ng keyin chap tomonlarga egilib qo'lini tekkazadi). 7-mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini qo'llari ostidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 8-mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga va orqaga qayrilib ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

2. Ikki harakatda tirmashib chiqish. „Bir“ deganda oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling : arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panjatovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

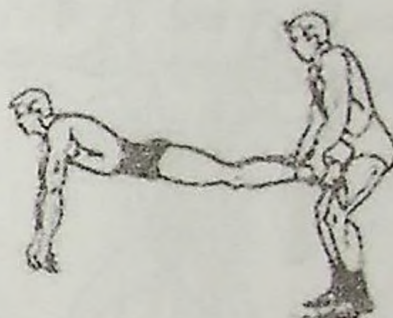


1 mashq

2 mashq



3 mashq



4 mashq



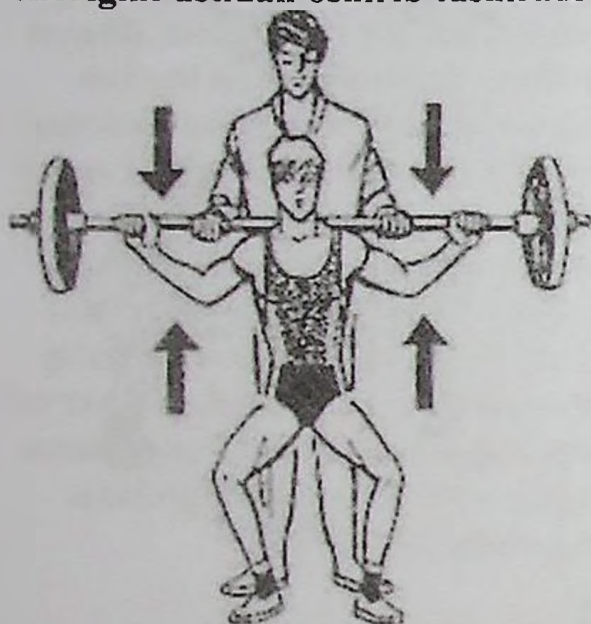
5 mashq



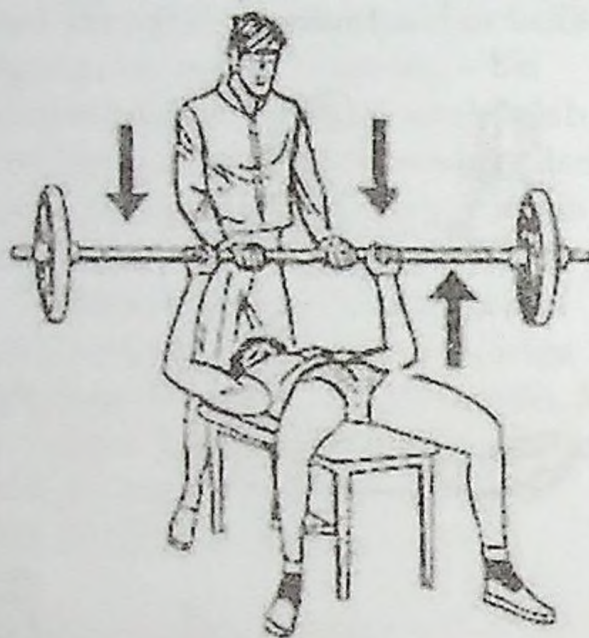
6 mashq

44-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda o'tirib turishadi. 2-mashq – bel mushaklari uchun sherigini belidan teskari quchoqlab ko'tarish. 3-mashq – qorin va bel mushaklari uchun gilamga qorin qismi bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavdani yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi oyoqlarni mahkam ushlab turadi). 4-mashq – qo'l

mushaklari uchun qo'llar yordamida sakrash (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi). 5-mashq – oyoq mushaklari uchun ikki oyoqni elka kengligida ochib turadi (ikki oyoq o'rtasida yotadi) yuqoriga sakrab oyoqlarni juftlashtiradi va tushishida yana oyoqlar oralig'i ochiladi. 6-mashq - oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda birinchi kurashchi oldinga egilib sherigini ustidan oshirib tushiradi keyin alshib ikkinchi kurashchi bajaradi.

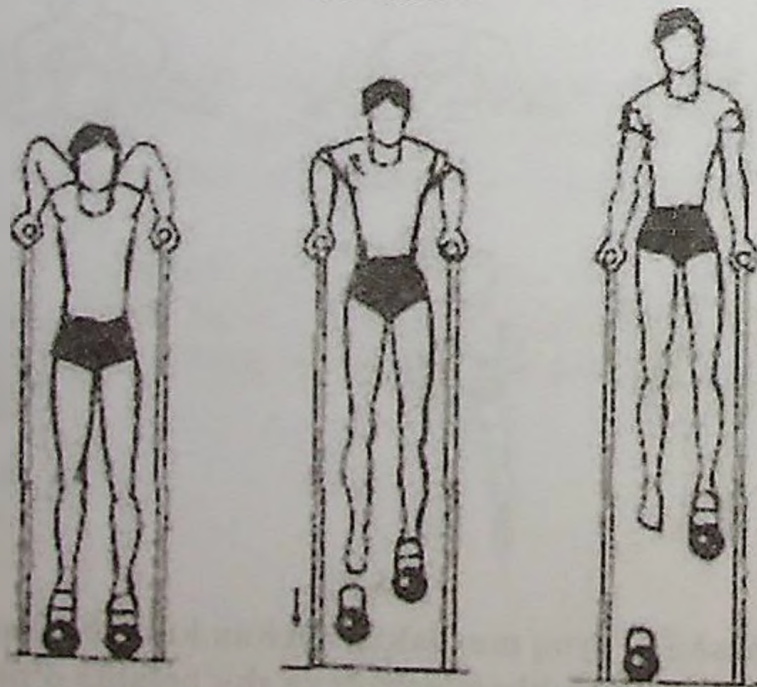


1 mashq

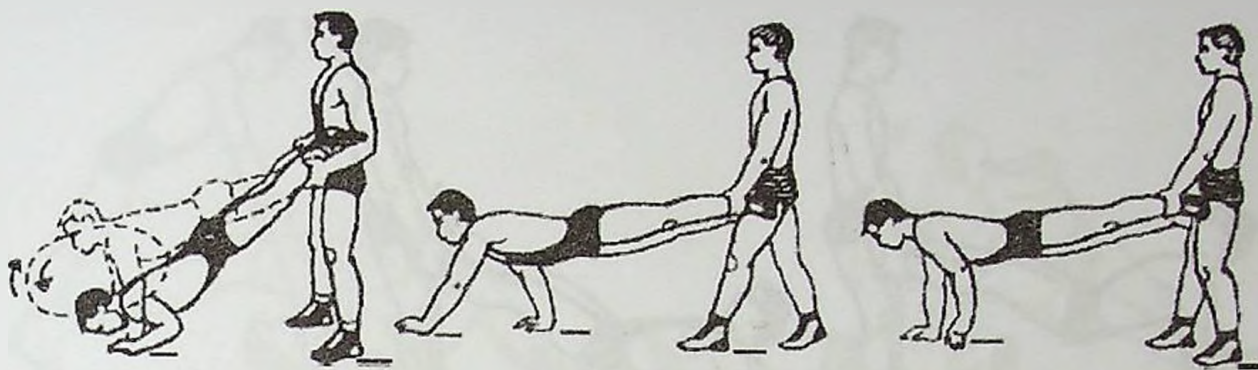


2 mashq

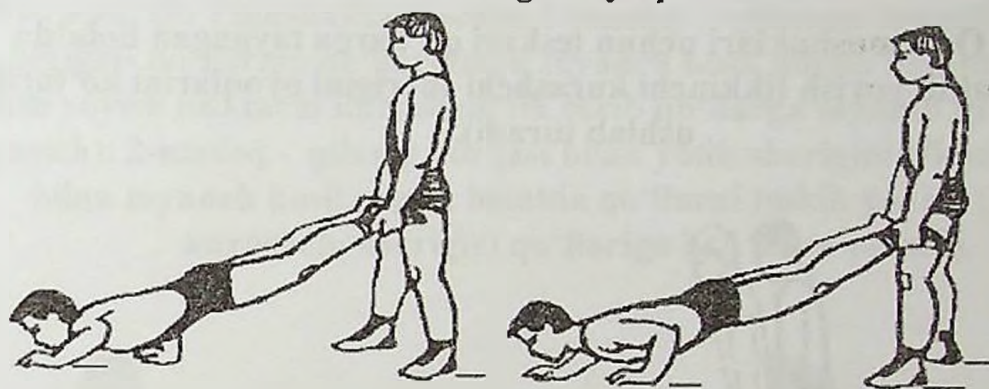
45-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun elkaga shtangani olib o'tirib turish. 2-mashq – qo'l mushaklari uchun shtangani yotib ko'tarish.



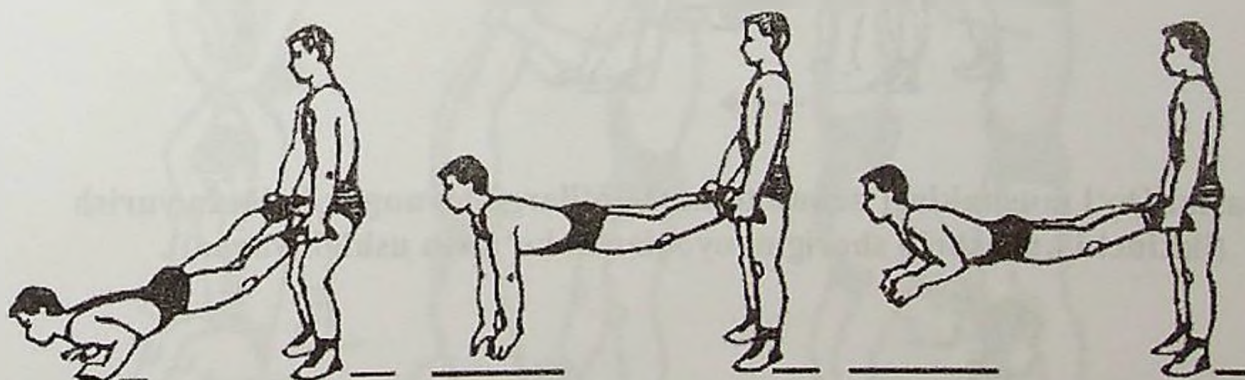
46-rasm. Qo'l mushaklari uchun brusda qo'llarni bukib yoyish, oyoqlarda yuk bilan.



47-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yurish va qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



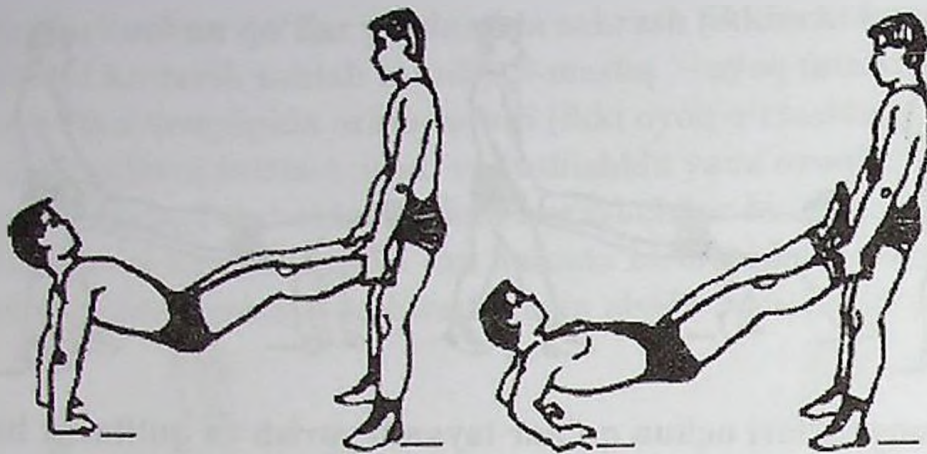
48-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarni bukib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



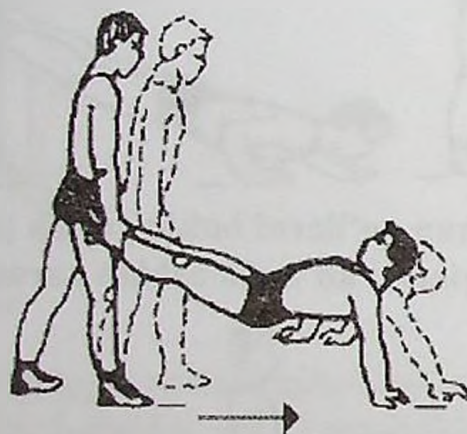
49-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yuqoriga sakrab qarsak chaladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



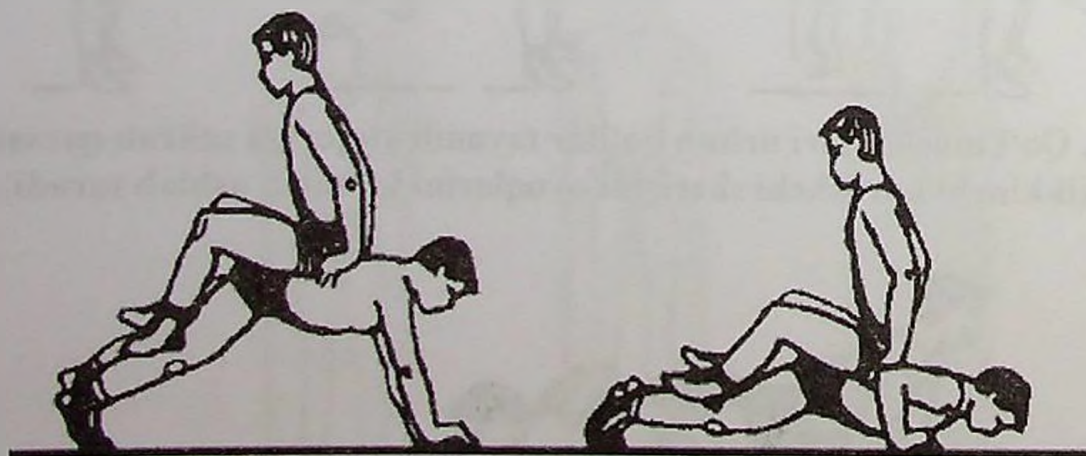
50-rasm. sherigini ko'tarib qo'llarga tayanib yurish (sherigi oyoqlari orasidan qaramaqarshi o'tib qo'llari bilan oyoqlarini ushlaydi, oyoqlari bilan belidan siqib oladi).



51-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



52-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



53-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyush (sherigini beliga o'tqizgan holatda).



1 mashq



2 mashq

54-rasm. Qo'l mushaklari uchun 1-mashq – gilamga orqasi bilan yotib sherigini qo'llariga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi tik turib qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyish). 2-mashq - gilamga orqasi bilan yotib sherigini elkasiga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini qo'llariga beli bilan yotadi).

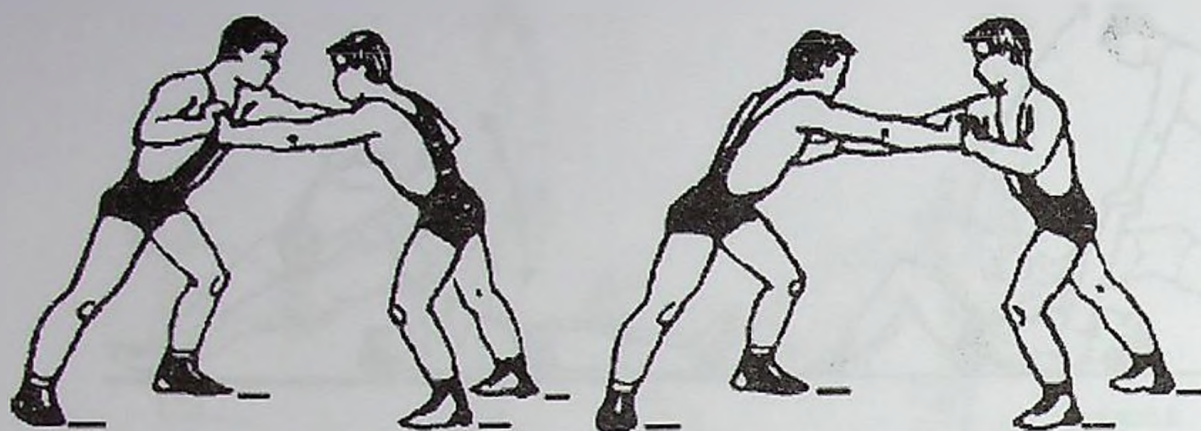


1 mashq

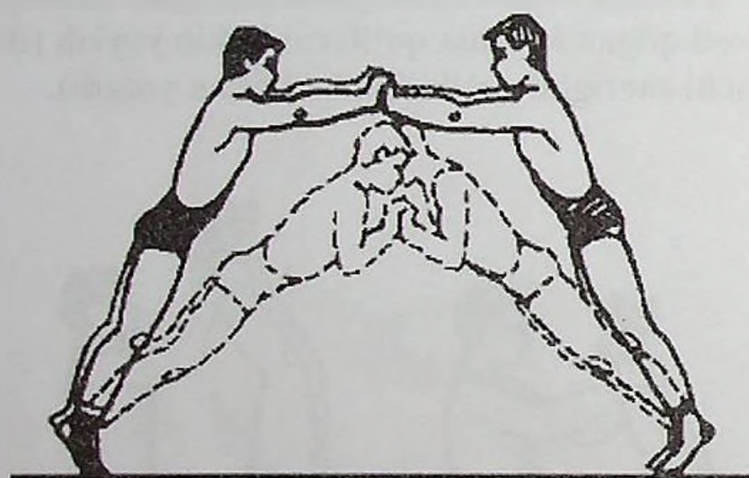


2 mashq

55-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun gilamga o'tirib qo'llarni yuqoriga ko'tarib sherigini qo'llari bilan mahkam birlashtirgan holatdan turib o'tiradi (ikkinchi kurashchi uni qo'llarini ko'tarib tushiradi). 2-mashq – qo'l mushaklari uchun gilamga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini yuqoriga ko'tarib ushlab turadi).



56-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda yon tomonlarga harakatlanib qo'llarni bukib yoyish.



57-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda bir joyda turib qo'llarni bukib yoyish.



58-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlarini qo'llarini mahkam ushlagan holatda yon tomonlarga tortib harakatlanish.



59-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda sherigini bo'yniga osilgan oyoqlar gilamda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi qo'llari bilan tizzalariga tayangan holatda turadi).



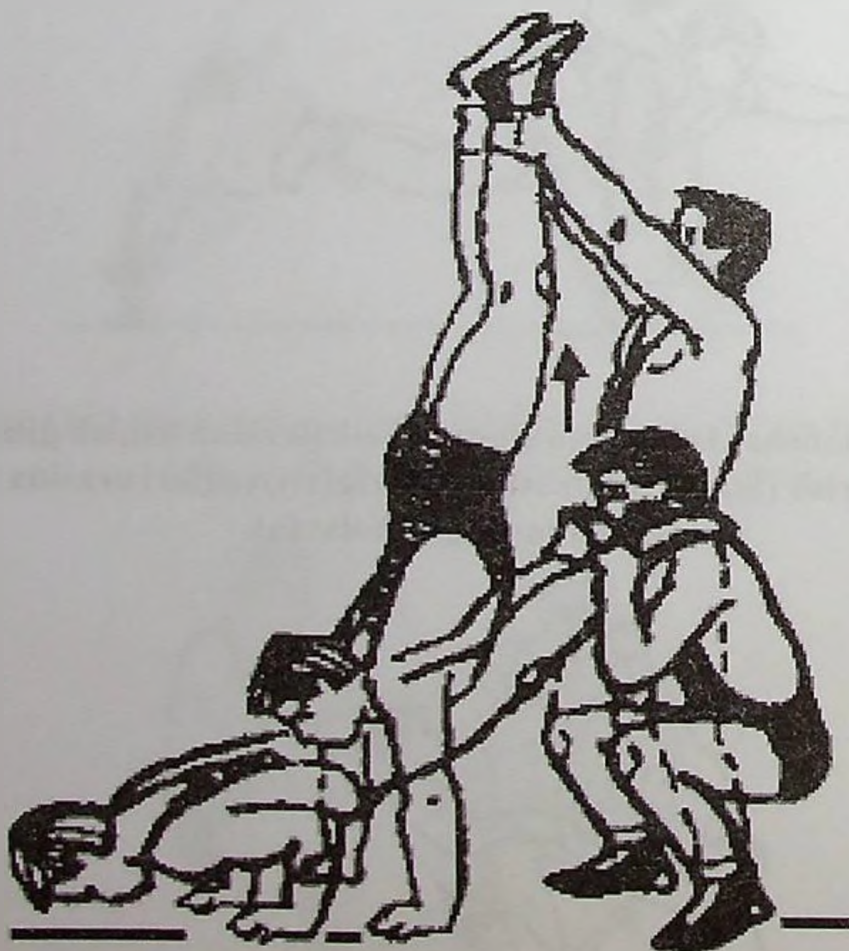
60-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini elkalaridan ushlab gilamdan ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlari orasida faqat oyoqlariga tayangan holatda).



61-rasm. Qo'l va oyoq mushaklari uchun sherigini qo'llaridan mahkam ushlab yuqoriga tortib tushirish.



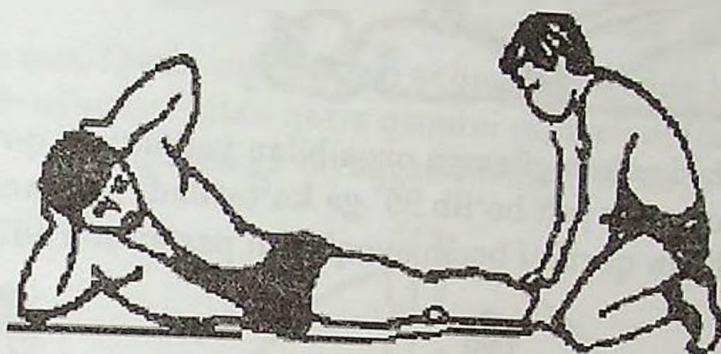
62-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini bir qo'lidan ushlab tortib gilamdan ko'tarish.



63-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda qo'llarni qukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib tushiradi).



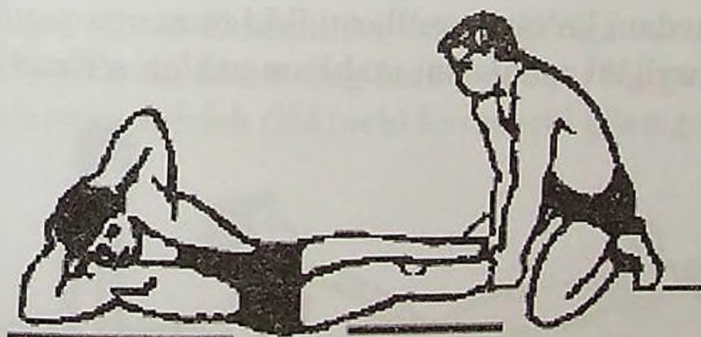
1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

64-rasm. Qorin mushaklari uchun 1-mashq – gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 2-mashq - gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 3-mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 4-mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi).



65-rasm. Qorin mushaklari uchun gilamga orqa bilan yotiladi va qo'llar bosh orqasiga o'tadi, oyoqlar juft bo'lib 90^0 ga ko'tariladi (ikkinchi kurashchi bir oyog'i bilan qornini bosib oyoqlarini pastga itaradi).



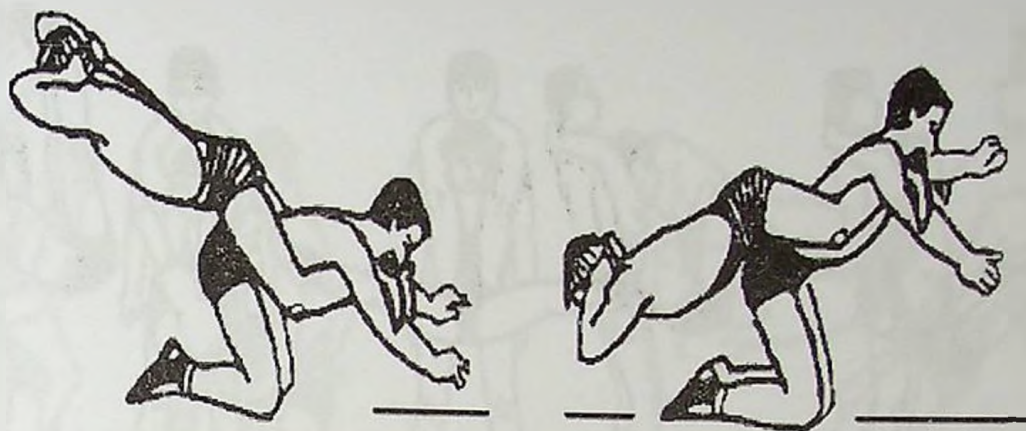
66-rasm. Qorin mushaklari uchun tizza va tirsaklarga tayangan holatda qo'llar bosh orqasida gavnani ko'tarib qo'llarni ikki tomonga yoyiladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlab o'tiradi).



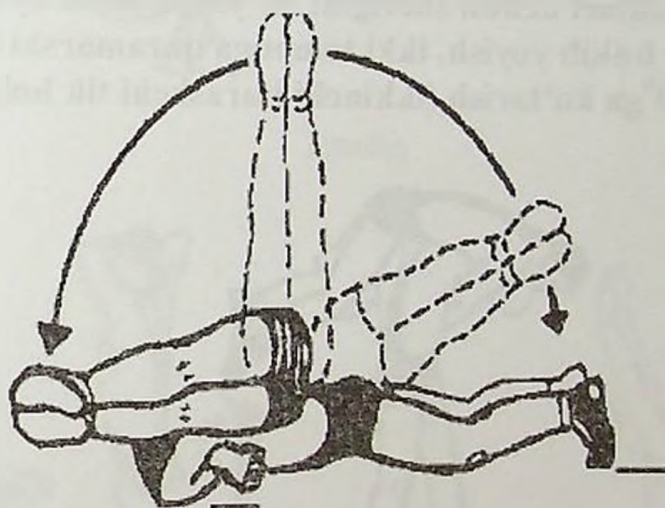
1 mashq

2 mashq

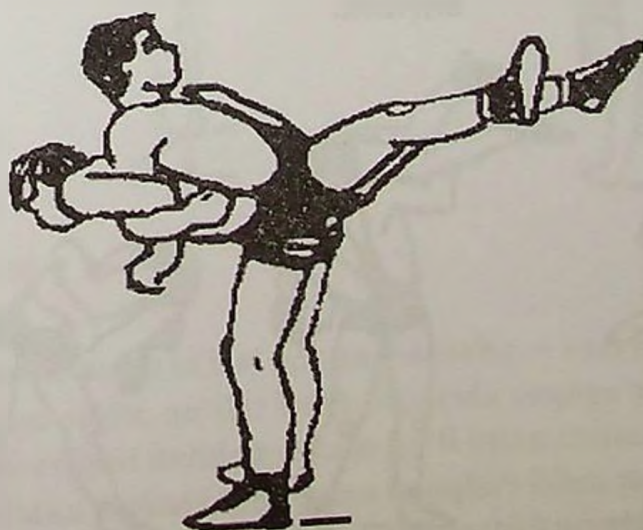
67-rasm. Qorin mushaklari uchun 1-mashq – sherigini elkalariga o'tirib oyoqlarini uni oyoqlari orasidan o'tgazib mahkamlanadi qo'llar bosh orqasida va orqaga yotib turadi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda). 2-mashq – sherigini tizzalariga o'tirib oyoqlarini sherigining qo'ltig'laridan o'tgazib mahkamlab orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi orqasi bilan qo'llarga tayangan holatda).



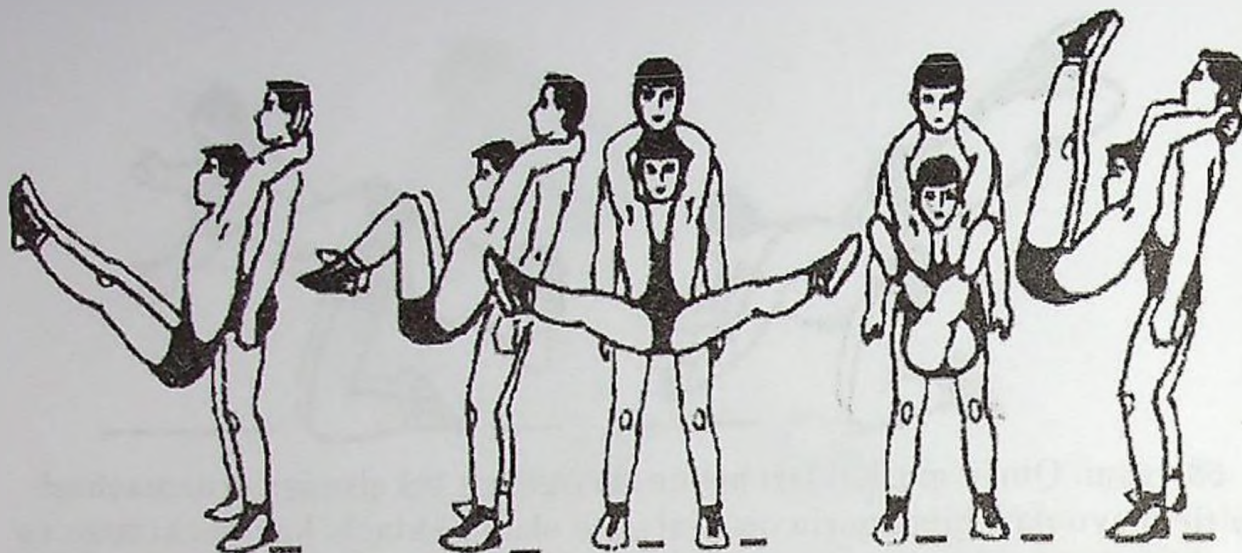
68-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorin qismini siqib oladi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish.



69-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini ustiga orqa tomonlama yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni 90^0 ga ko'tarib o'ng va chap tomonlarga qayirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).



70-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini beliga orqa tomonlama yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni 90^0 ga ko'tarib kerilgan holatda ko'tarib tushiriladi (ikkinchi kurashchi sherigini ko'tarib turadi).



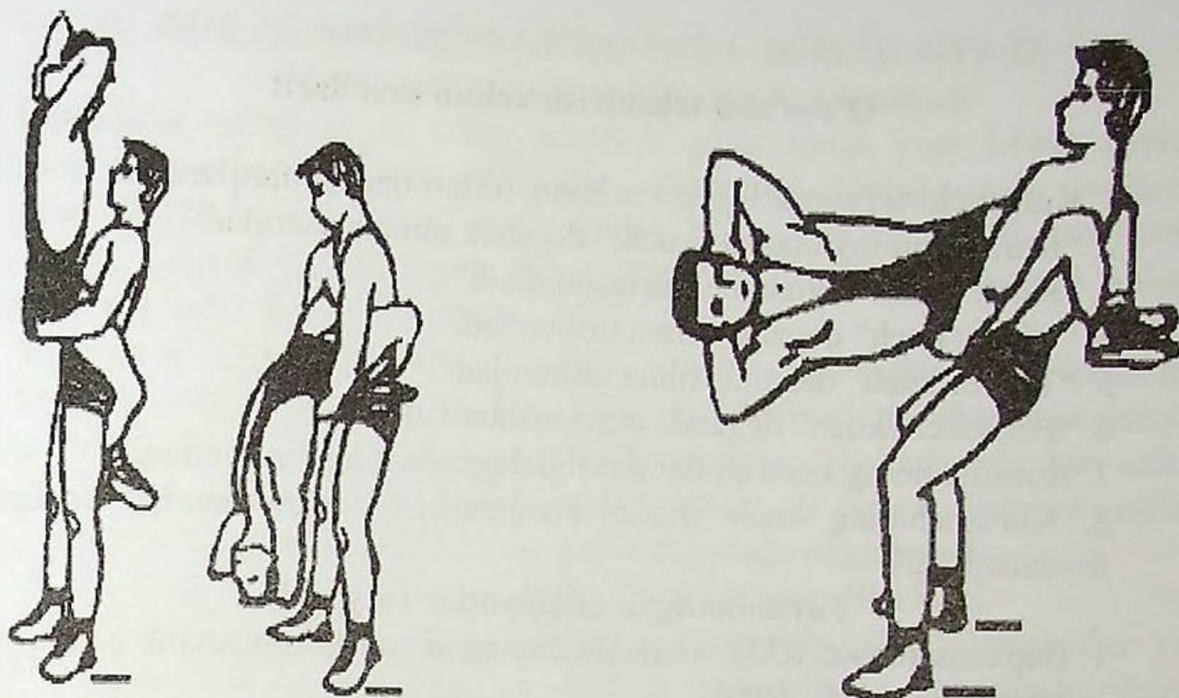
71-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini bo'yniga osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish, tizzalarni bukib yoyish, ikki tomonga qaramarshi tomonlarga kerish, oyoqlarni 180° ga ko'tarish (ikkinchi kurashchi tik holatda turadi).



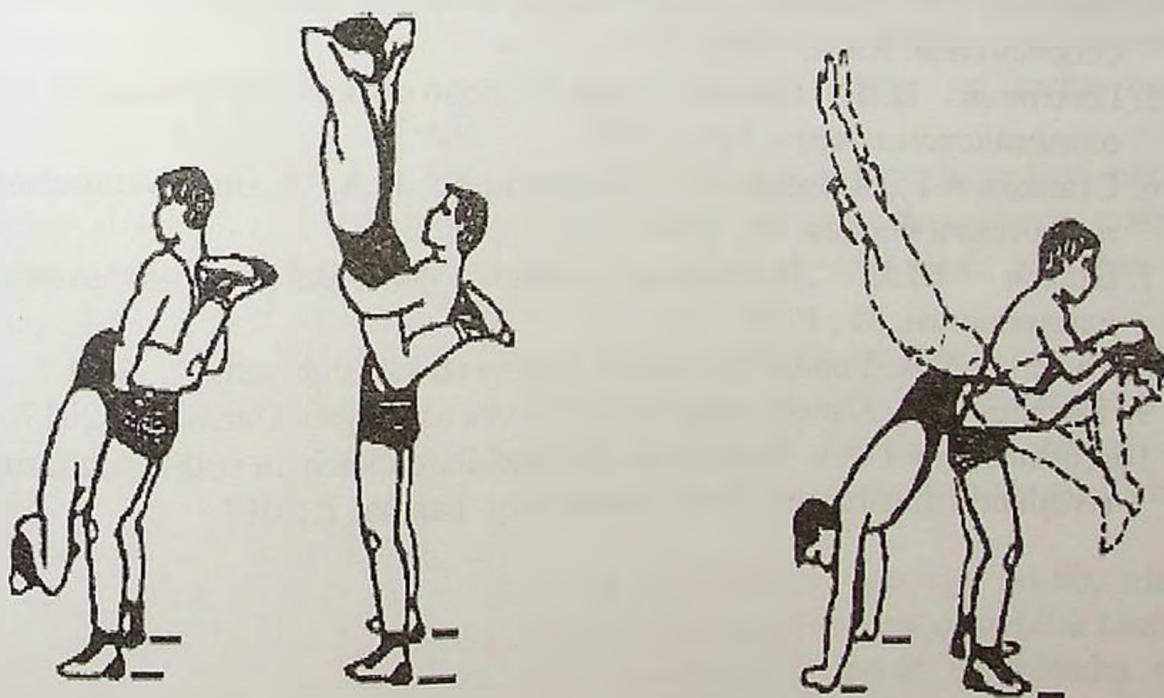
72-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga burilish.



72-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga egilish.



1 mashq



2 mashq

3 mashq

73-rasm. Qorin mushaklari uchun 1-mashq – sherigini belidan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo‘llar bosh orqasida orqaga yotib turish (ikkinchi bilan mahkam siqib, qo‘llar bosh orqasida orqaga yotib turadi). 2-mashq - kurashchi sherigini belidan ikkala qo‘li bilan ushlab turadi). 2-mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo‘llar bosh orqasida oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan bosh orqasida oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo‘li bilan ushlab turadi). 3-mashq - sherigini belidan teskari ikkala qo‘li bilan ushlab turadi). 3-mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib oldinga yotib turish (ikkinchi tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigiga teskari turib uni oyoqlarini ushlab turadi).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?
2. "Kurashchining maxsus kuchi" deganda nima tushuniladi?
3. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?
4. "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?
5. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?
6. "Portlovchi kuch" deganda nima tushuniladi?
7. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?
8. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., 2017.
10. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

IV BOB. YUNON-RUM KURASHIDA TEZLIK SIFATI

4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

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

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

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

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

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

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

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini ikkinchi tomondan, uning

markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

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

4.2. Yunon-rum kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati

Tezlik qobiliyatini nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun, harakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chastotasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodisasini afzal ko'radi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

Yakka harakat tezligidagi nazorat.

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bularni soniga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasini nazorati vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun, ko'rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlarga turli qo'zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, modomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat darajalarini o'zlashtirishdagi umumiy vakt holatiga keraklicha ta'siri;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik sifatlarini paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test programmalari tezlik ish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi, balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo'lgan harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularni uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak, ya'ni sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turish kerak, charchash belgilari ko'rinmasligi kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutlaq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarini umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi (3-jadval).

Mutlaq tezlik sportchining ma'lum vaqtda (odatda 10 s) egallagan masofasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

3-jadval

Yunon-rum kurashchilarining mutlaq tezlikni baholash uchun boshqa sport turlaridan tuzilgan test sinovlari

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning maksimal davomiyligi, s
Yugurish	30-100	4-12
Eshkak eshish	100-150	30-40
Suzish	15-25	10-20
Velosiped haydash	50-100	12-16
Konkida yugurish	95-100	15-17

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlarini ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped haydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarini ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtidan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo'limlarini OTSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha) ms;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100 m);

- bir minutda yugurish harakatining chastotasi;

- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100 m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy

ko'rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo'lgan vaqt;

- birinchi besh metrli masofadan o'tishdagi gavdaning suzish natijasi;
- suzish maksimal tezligining darajasi, m/s , maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar harakatining tezligi.

Aytib o'tilgan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirish mumkin, ya'ni tezlik qobiliyatining differensiyallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishini guvohligiga (Yevropa, jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start harakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligini darajasida aniqlanishi mumkin. Masalan: ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatini yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib turib, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib, yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarini har bir guruhida tezlik sifatini nazorati tizimining o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlilik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTni sakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksda urish, kurashda ko'tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15 s gacha); masalan: 10 sekundda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni programma bo'yicha 15 s da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar hosil bo'lishida lokal ko'tsatkichlardan foydalanilmasa, u to'laqonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotensial amplitudani qayd qilishi va chastotasi (Gs);
- zo'riqishning latent vaqti (ZLV), bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;
- harakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10 s da harakat soni;
- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gs).

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda, turli ko'rsatkichlarni majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

Tezkorlikni rivojlantirish. Kurashchining kuchi va tezkorligi – o'zaro chambarchas bog'liq ikki xil jismoniy sifat. Jismoniy kuchning yetishmasligi har doim u yoki bu usulning tez va aniq bajarilishiga to'sqinlik qiladi. O'z navbatida, yetarlicha tez yoki o'z vaqtda bajarilmagan katta jismoniy kuchlanish raqibga yo'qotgan muvozanatini tiklab olish, himoyani qabul qilish yoki javob usulini amalga oshirish imkonini beradi. Shuning uchun kuch hamda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har doim majmua qilib berilishi kerak. Ayni paytda

shuni e'tiborga olish lozimki, harakatlar tezkorligini rivojlanishi kuch yoki chidam-lilikning rivojlanishidan ancha sust kechadi.

Kurashchi harakatlari tezkorligi har doim bellashuvning muayyan vaziyatlarida namoyon bo'lib, bu vaqtda u vaziyatga darhol baho berib, aynan shu vaziyat uchun eng oqilona bo'lgan harakatni tanlashi zarur. Tik turib kurashganda bu biror usulni, masalan, podsechkani bajarish lahzasini to'g'ri topishda ifodalanishi mumkin, masalan, raqib oldinga yoki orqaga harakatlana boshlar ekan, tanasi og'irligini bu oyog'idan ikinchisiga o'tkazsa, lekin hali tayanch oyog'iga tana og'irligini o'tkazmagan bo'lsa, yoki oldinga harakatlanayotgan raqib ostiga tez va to'satdan kirish paytida yoxud raqib barqaror holatini yo'qotgan lahzada qarshi usulni qo'llash orqali va h.k.

Demak, kurashchining harakatlari tezkorligini har doim uning oqilona usul va faoliyatini bajara olishi nuqtai nazaridan tekshirib baholaydilar. Titraqshab bajariladigan uzuq-yuluq harakatlar kurashchining bellashuv chog'idagi faoliyati tezkorligiga aslo yordam bera olmaydi. Shuning uchun ham kurashchining tezkorligini rivojlantirish ustida ishlaganda, bellashuv chog'ida qo'llaniladigan usul va faoliyatlarning bajarilish texnikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar.

Tezkorlikning rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida taqlidiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida usul yoki harakatni bajarishning to'g'ri texnikasiga rioya qilgan holda asta-sekin tezlik oshira boriladi. Lekin taqlidiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini ko'p marotaba bajarish vaqtida noto'g'ri ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkunligini, ularni keyin o'zgartirish juda qiyinligini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda sherik bilan bajariladigan mashqlardan juda keng foydalanadilar, shu yo'l bilan turli yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, usulni amalga oshirishga tayyorlanish, usulning raqibni tashlashgacha bo'lgan boshlang'ich bosqichiga ishlov beriladi. Bu mashqlarning hammasi ko'p marotaba ketma-ket 30-40 marta tezlikni sekin-asta oshirib, to u maksimal darajaga yetguniga qadar takrorlanadi. Dastlab sherik qattiq qarshilik ko'rsatmaydi va o'rganuvchiga usulni tez va to'g'ri bajarish uchun imkoniyat yaratadi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi, lekin maksimal darajaga yetkazilmaydi.

Tezkor harakatlar ko'nikmasini mustahkamlash uchun ancha yengil vaznli sheriklar bilan o'quv-mashq bellashuvlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida sportning yordamchi turlari – basketbol va futbolni qo'llash mumkin – mamlakatning eng kuchli kurashchilari o'z mashg'ulotlarida ulardan unimli foydalanadilar va o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi. Shuningdek, turli xil akrobatik mashqlarga, maksimal tezlikda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga ham ko'p murojaat qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlarni ertalabki badan tarbiya jarayoniga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tarkibiga ham kiritish mumkin. Bu holatda mashqlar kichik-kichik seriyalar bilan, orada yetarlicha dam olib bajariladi. Odatda, ular kurashchi hali charmagan vaqtda – o'quv

mashg'ulotining boshida amalga oshiriladi. Ammo ayrim hollarda tezkorlik mashqlarini qattiq charchagan vaqtda o'tkazish ham mumkin. Tabiiyki, tezkorlik mashqlarini bajarishdan avval kurashchi yaxshi badan qizdirish bosqichidan o'tadi, aks holda jiddiy jarohatlar olish ehtimoli ortadi.

Yunon-rum kurashchilarning tezkorlik sifatlarini oshirishda boshqa sport turlaridagi mashqlardan foydalanish: Yengil atletika – 10 m, 20 m, 30 m ga yugurish, turgan joyida uzunlikka sakrash.

Gimnastika – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish.

Sport kurashi – manekenni 10 marta beldan oshirib tashlash.

Yengil atletika: tezkorlikni rivojlantirish uchun 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun turnikda tortilish, bruslarda tayanib, qo'llarni bukib-yozish, gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, oyoqlar yordamida, oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish; kuchni rivojlantirish uchun 20 sek ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 sek ichida qo'llarni bukib-yozish, orqamacha, qorinda yotib (oyoqlar mahkam-langani) 20 sek ichida tanani ko'tarib tushurish: chidamlilikni rivojlantirish uchun yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, arg'amchida sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir qo'lda ag'darilish, yelkalardan orqaga egilib ko'tarilish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun gimnastika devorchasi yonida mashqlar.

Sport kurashi: kuchni rivojlantirish uchun o'tirib-turishlar, burulishlar, egilishlar (sherik yelkada) sherik 5+2 kg og'irroq; sherigi tanasini orqadan ushlab olib ko'tarish (sherigi "to'rt oyoqlab" turadi); egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sherik bilan, sheriksiz kurashchilar "ko'priq" holatida mashqlar, rezinali amortizator bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirish uchun tizzalarda turib yoki bir-biriga yuzma-yuz yoki yonma-yon turib, sherigi orqasiga o'tish, bir oyoqda turib, bir qo'l orqada, yelkani turtib sherigini gilam tashqarisiga chiqarib yuborish, shartlashilgan uchun kurashish.

Og'ir atletika: kuchni rivojlantirish uchun – ikkala qo'lga shtangani siltab ko'tarish, orqamacha yotib, shtangani siqib ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, 16 kg, 32 kg og'irlikdagi giryalar bilan mashqlar bajarish.

Sport o'yinlari: futbol, voleybol, basketbol, gandbol.

Suzish: tezkorlikni rivojlantirish uchun 10 m, 25 m masofalarni suzib o'tish, chidamlilikni rivojlantirish uchun (50 m, 100 m, 200 m masofalarni suzib o'tish).

4.3. Kuch-tezlik sifatlarining o'zaro bog'liqligi.

Ko'plab sport vaziyatlarida shunga ahamiyat berish kerakki, mushak to'qimasi tomonidan ishlab chiqilgan kuchlanish nafaqat to'qima turiga, balki qisqarish tezligiga va mushakka bo'lgan yuklama orasidagi bog'liqlikka ham bog'liq. Bu bog'liqlik ko'rsatilgan kuch-tezlik egri chizig'i orqali grafik tasvirlanishi mumkin. Ushbu bog'liqlik shuni ko'rsatadiki, qisqarish paytida absolyut kuch past, konsentrik tezlikda eng yuqori bo'ladi. Boshqacha aytganda, qisqarish (ya'ni harakat) tezligi past ish yuklamalarda yuqori bo'ladi – ham past

va ham tez tortishgan to'qimalar uchun haqiqiy bo'lgan bog'liqlik. Albatta, qo'lingizda hech qanday gantel bo'lmaganida uni bukish qo'lingizda 20 kg lik gantel ushlab turganizga nisbatan osonroq kechadi.

Ko'plab sport harakatlari quvvat (kuch-tezlik mahsuloti) talab qilishini hisobga olsak, bundan kelib chiqadiki, mushaklarning quvvat ishlab chiqarish imkoniyatini yaratish uchun optimal yuklama va tezlik bilan mashq qilish orasida kompromiss topish lozim.

Yugurish

Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga;



74-rasm



75-rasm

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Tezlik deganda nima tushuniladi?
2. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining tezlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Tezlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Tezlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

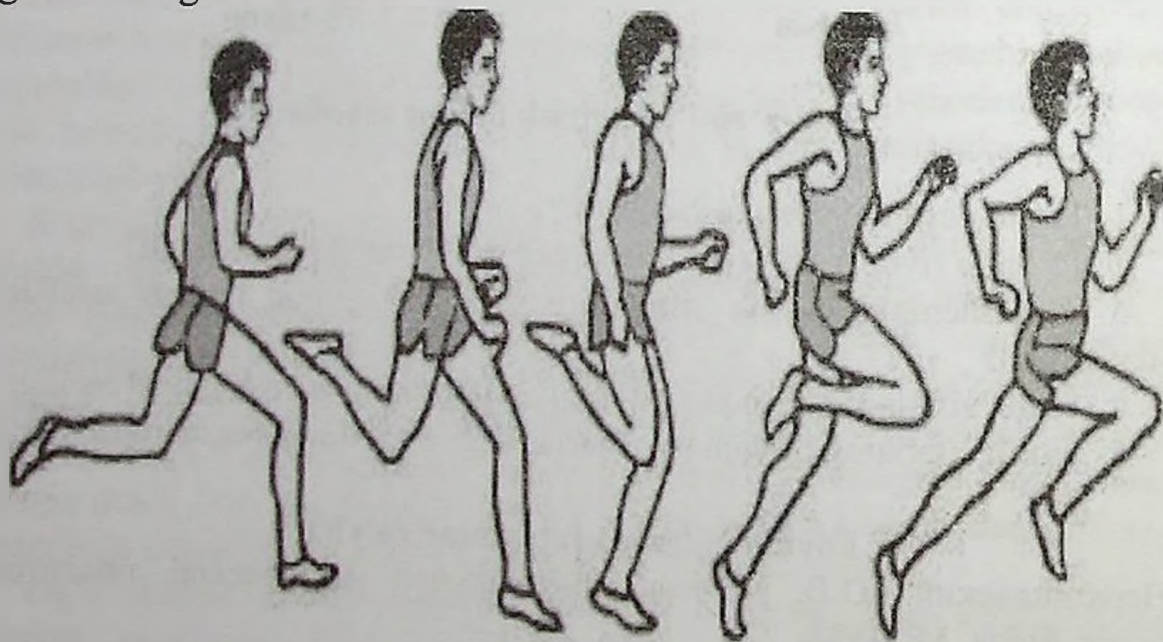
1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. Darslik. T., 2017.
10. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

V BOB. YUNON-RUM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI

5.1. Yunon-rum kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

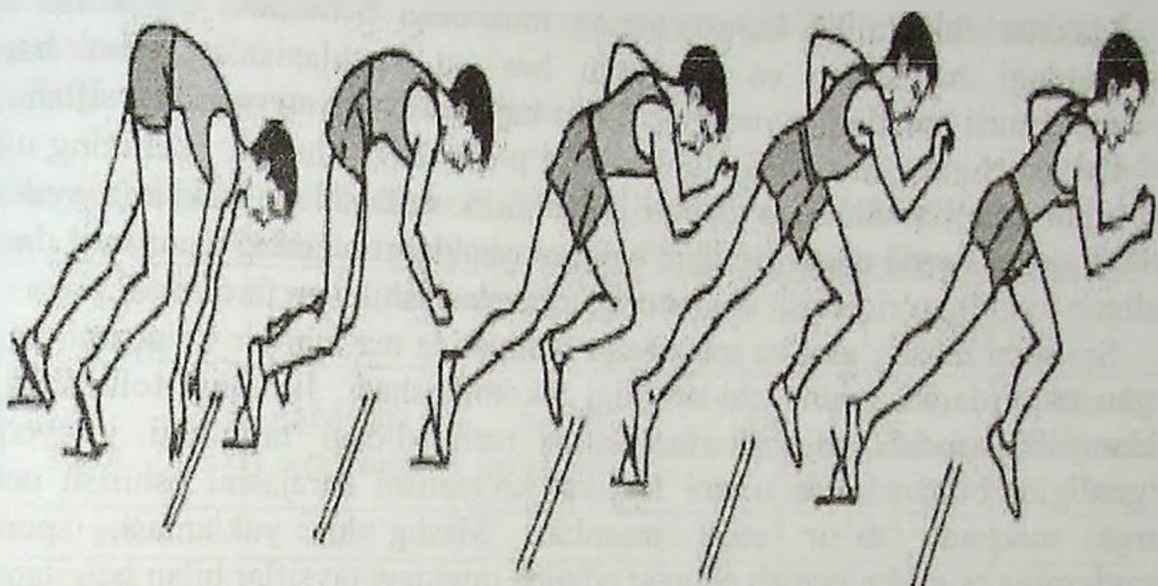
Biz kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamkorlikni rivojlantirish uchun kuchli mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq emasligini aytdan edik. Lekin bu ularga chidamkorlik umuman kerak emas, degani emas. Kerak. Bu muhim, hayotiy zarur xususiyat. Chidamkorligi yetarlicha rivojlangan odam har qanday ishni puxta va sifatli bajara olishi mumkin. Bunday odamda, bu sifati yaxshi rivojlanmagan odamga qaraganda, charchash ancha kech paydo bo'ladi.

Lekin chidamkorlikni mashq qilishdagi yuklama bolada, kattalar va hatto o'smirlarga o'rgatishda boshqacha bo'lishi kerak. Shuningdek chidamkorlikni tarbiyalash usullaridan boshqacha bo'lishi zarur. Davomli sekin yugurish bolalar uchun oson va yaxshi ta'sir ko'rsatish vositasi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun uni 7-10 yoshli bolalarga tavsiya etiladi. Doimiy va bo'lib-bo'lib qilingan mashg'ulotlar kichik maktab o'quvchilariga ham 1-1,5 km lik masofani bema'lol yugurib o'tishga imkom beradi.



76-rasm. Uzoq masofaga yugurish.

Sekin yugurishni ertalabki mashg'ulotlar vaqtida (mashg'ulot oxirida) yoki uning boshqa vaqtida qo'llash mumkin. Yugurish vaqti asta-sekin bolalarning tayyorlik darajasiga qarab oshirib boriladi. Uni 4-6 daqiqadan boshlash va vaqtini asta-sekin oshirib borish kerak bo'ladi. Yugurish tezligi har bir bolaning maksimal tezligiga nisbatan taxminan 40-45 foizni tashkil etishi kerak.



77-rasm. 1000 metr ga yugurish.

Maksimal tezlikni 30 m ga yuqori startdan yugurib aniqlab olish mumkin. Masalan, agar bola uni 6 sekunda yugurib o'tsa, uing o'rtacha tezligi 5 m/sek ga teng. Asta-sekin masofa bola birinchi mashg'ulotda yugurgan masofasining 10 foizigacha orttirib boriladi. 7-8 yoshlilar uchun optimal masofa – 1000-1200 m, 9 yoshlilar uchun – 2000 m, 10 yoshlilar uchun – 2300 m, 11 yoshlilar uchun – 2500 m. Yugurib o'tilayotgan masofa shu me'yorga yetkazilganidan so'ng, yugurish tezligini asta-sekin oshirib borish orqali yuklamalar oshiriladi. Bunda tezlik maksimal tezlikning 50 foizidan oshib ketmasligini kuzatib turmoq lozim. Aks holda yugurish "kislorod yetishmasligi" deb ataluvchi sharoitda yuz beradi, bu esa shug'ul-lanayotgan odamning o'zini yomon his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mustaqil yugurish bilan, yaxshisi, maktabda jismoniy tarbiya darslari yo'q kuni shug'ullangan ma'qul.

Yuqorida aytib o'tilganday, jismoniy mashqlar va yugurish bilan mustaqil shug'ullanganda vrach nazorati va o'z sog'lig'i holati ustidan nazorat qilib borish zarur. Bunda ota-onalar shuni bilib qo'yishlari kerak, to'g'ri tashkil qilingan yugurish maqshlari ta'sirida yurak qisqarishlari tezligining tinch holatda va yugurish bajarilgan zahoti asta-sekin siyrak-lashuvi kuzatiladi.

Yugurish bilan doimiy shug'ullanish bolalaringizga test me'yorlarini bajarishga yordam beradi.

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobilyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zini harakat qobilyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilikga farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi uzoq vaqt bajarishiga bo'lgan qobilyati 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. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishish unga bo'lgan moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqishlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari yetganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatishi darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

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

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

Anaerob-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek, anaerob-glikolitik rejimida 20 sek 3 daqiqagacha hamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonly taqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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 turishiga majbur qiladi.

Anaerob rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarni kuchayishiga yoki markaziy asab tizimini kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarini tezlig'i bir xil emas – avval tiklanishi tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);

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

Tegishli natijalar -jadvalda keltirilgan.

4-jadval

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (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 xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

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

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

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

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklama anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushi.

Bellashuvni tezkor sur'atda olib borish va odatda 2-3 kun davom etadigan musobaqalar davomida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish eng chidamli kurashchilargagina nasib etadi.

Yetarlicha chidamli bo'lmagan kurashchi bellashuv vaqtida ish qobiliyatini tez yo'qotadi, jadal harakatlana olmaydi, kuchli zo'riqlashlarni bajarishga qiynaladi, kurash texnikasi buziladi. Bellashuv davridagi qattiq jismoniy va asabiy zo'riqlash undan keyin organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur iz qoldiradi, natijada, keyingi bellashuv gacha kurashchi yaxshi tiklana olmaydi, navbatdagi jangni charchoq holatida boshlaydi.

Musobaqalarda barqaror yuqori natijalarni ko'rsatishga intiladigan kurashchi chidamlilikni rivojlantirish ustida tizimli ravishda ishlashi kerak.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik deganda organizmning mo'tadil sur'atdagi faoliyatni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilikka ega bo'lish uchun uzoq vaqt bir me'yorda kichik shiddat bilan yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish kabi mashqlarni bajarish lozim. Bu mashqlarni bajarish vaqtida yurak-qon tomir, nafas olish, ayirish va boshqa tizimlarining funksional qobiliyati ortadi, shuningdek turli organ va tizimlar faoliyatidagi muvozanat takomillashadi, natijada insonning ish qobiliyati o'sadi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga erishish maqsadida organizm tabora ko'proq harakatga jalb etib boriladi, buning uchun yurish, yugurish, suzish masofalari oshiriladi, lekin bir me'yordagi sur'atga rioya qilinadi. Keyinchalik esa shiddati kuchliroq, lekin qisqaroq muddatli ishga o'tiladi, shu tariqa muayyan me'yorlarni (1500 m yugurish, 10 km ga chang'ida yurish va h.k.) bajarishga tayyorgarlik ko'riladi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarning katta hajmi tayyorgarlik davrida ko'zda tutiladi; ular maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga o'tishdan avval olib boriladi.

Kurashchining maxsus chidamliligi bellashuvning yuqori sur'atda o'tkazilishi va u tugaganidan so'ng ish qobiliyatining tez tiklanishida namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladigan mashqlar bilan, tulum yoki mashg'ulot qopi bilan amalga oshiriladi, ular tuzilishiga ko'ra kurash usullariga yaqin bo'ladi. Ayni vaqtda sur'ati, davomiyligi hamda dam olish tanaffuslari muddati jihatidan bir-biridan farq qiladigan mashq bellashuvlari ham shunday vositalar sirasiga kiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustida ish olib borishda ma'lum usuliy izchillikka rioya qilinadi. Bellashuvlarga tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi 6-10 daqiqalik bellashuvni o'tkazishga qodir bo'lishi zarur. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga har bir sherik bilan bellashuvlar davomiyligi ortib boradi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi uch bellashuvning har biriga 3 daqiqadan sarflagan bo'lsa, bevosita tayyorgarlik davrida bellashuv davomiyligi 5-6 daqiqagacha, sheriklar miqdori esa 4-5 tagacha oshirilishi mumkin. Biroq bunda har bir bellashuvda sur'at o'rtacha bo'lishiga va kurash usul bajarmasdan, gilamda bir-birini itarib yurishga aylanib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Bellashuvlar orasidagi dam olish tanaffuslari ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchi hali to'la dam olishga ulgurmagan vaqtda bir bellashuvdan bir necha daqiqa o'tgach takrorlanadigan bellashuv 20-30 daqiqadan keyin, ya'ni kurashchining ish qobiliyati to'la tiklanganida o'tkaziladigan jangga qara-ganda ko'proq mashq samarasini beradi. 3-6 daqiqalik janglarni 10-15 daqiqa

davomidagi dam olish tanaffuslari bilan olib borish eng maqsadga muvofiq variantdir. Bellashuvlar miqdorini oshirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish evaziga yuklama hajmini oshirishga erishiladi.

Keyingi yillarda terma jamoalar bilan ishlash davomida mashg'ulotning oraliqli usuli keng tarqaldi. Mazkur usulning mohiyati shundaki, bellashuv vaqti 2-3 daqiqalik teng kesmalarga taqsimlanib, ular orasida bir daqiqa yoki 30 sekundlik dam olish tanaffuslari beriladi. Bellashuvning har bir kesmasi "jangovor sur'atda" oxirida bir oz tezlashtirilib olib boriladi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi ortib borar ekan, jang kesmalari orasidagi dam olish vaqti asta-sekin qisqartiriladi.

Kesmalarning sur'ati va miqdorini turli variantlarda qo'llab, kurashchini har xil shiddatda jang olib borishga, bellashuv paytida kurash sur'atini o'zgartirishga tayyorlash lozim, chunki bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda juda katta ahamiyatga ega.

Jang davomida sur'atni ko'tarish va umuman o'quv mashg'uloti zich-ligini oshirish maxsus chidamlilikni rivojlantirishda juda muhimdir. Organizmga qo'yiladigan talablarni oshirish asosida qo'lga kiritiladigan mashqlanganlik darajasi pastroq shiddatli ishni uzoq muddat davomida osonroq bajarish imkonini berish bugungi kunda aniq isbotlangan.

Kurashchiga jang sur'atini oshirish topshirig'i berilganda, bu sur'at gilamda maqsadsiz ravishda hovliqib harakatlanish emas, balki usullar va qarshi usullarning ko'proq miqdori yoki ularni bajarishga haqiqatda urinishlar soni hisobiga oshirilishiga alohida diqqat qilinadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda quyidagi usulga rioya qilish ko'proq samara beradi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlan-tirishga qaratiladi va shu tariqa maxsus chidamlilikni o'stirish ustida ish olib borish uchun poydevor hozirlanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bohqichida mashqlar va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur'ati sekin-asta orttiriladi, keyinchalik esa mashg'ulotning oraliqli usulidan kengroq foydalaniladi.

Kurashchining organizmiga qo'yiladigan talablar o'z-o'zidan o'sib borishi zarur. Usuliy va fiziologik jihatdan yuklamani darajama-daraja oshirish eng to'g'ri yo'l bo'ladi, bu organizm yuklamaga ko'nikib, uni yaxshi o'zlashtirib olganidan so'ng, ya'ni bir necha mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. Sportchi tayyorgarligining ortgani sayin pog'onalarining balandligi ham o'saveradi.

Sport natijalarining ko'tarilishi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarning muntazam oshirib borilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar mashg'ulot yuklamalari uzoq muddat davomida o'zgarishsiz qoldirilsa, sportchining organizmi unga tez moslashib oladi va sport ko'rsatkichlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq mashg'ulot yuklamalari uzluksiz tarzda tik ko'tariluvchi to'g'ri chiziq bo'ylab o'sib borishi mumkin emas, bu oxir-oqibat haddan ortiq mashqlanish holatini yuzaga keltiradi. Sport mashg'ulotining zamonaviy usuliyatiga xos xususiyat yuklamalarning

to'liqsimon o'zgarishi, maksimal va katta yuklamali mashg'ulot kunlarining o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulot kunlari, shuningdek dam olish kunlari bilan almashinib turishidir.

Har xil yuklamalarni to'liqsimon navbatlashtirish tamoyili haftalik va oylik rejalarda aks etadi. Bir-ikki hafta davomidagi shiddatli yuklamalardan so'ng yuklamani pasaytirish davri keladi, bu vaqtda kurashchi bir oz dam oladi, shunda u kattaroq hajm va yuqoriroq shiddatga ega bo'lgan keyingi mashg'ulot siklini bema'lol bajarish imkonini qo'lga kiritadi.

5.3. Yunon-rum kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati.

Dunyodagi kurashchilarning barchasi sog'lom va tetik atletlar hisoblanadi. Chunki kurash sport turidagi mashg'ulotlarda tananing har bir muskul guruhi ishtirok etadi. Chidamliligi past kurashchilar juda tez charchab qolishadi va jarohat olishadi. Ko'p jarohatlar sportchilarning darmonsizlanib toliqib qolishidan sodir bo'ladi. Natijada bu atletlar ishdan chiqib shunga o'xshash ko'plab voqealarni vujudga keltiradi. Chidamlilikni shakillantirishda mashg'ulotingizga muntazam ravishda aerobik mashqlarni ham qo'shib boring. Aerobik mashqlar yurak urish maromini, nafas olish tezligini ko'rsatib beradi, harakat yoqilg'isi "kislorod"ga tanada hamma joyda talab oshadi. Tipik misol qilib yugurish, suzish, velosiped uchishni keltirish mumkin. Rejali mashg'ulotlaringiz qatoriga shu 3 tani qo'shsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yugurish chidamlilikning rivojlantirishning eng yaxshi usullaridan hisoblanadi. Haftada 3 marta yugurishga harakat qiling. Agar siz yangi yuguruvchi bo'lsangiz, taxminan 20-30 daqiqa yuguring. Ancha moslashib qolgach, yugurish vaqtini uzaytirib boring. Yugurish vaqtini belgilang, masofasini emas. Agar masofani chegarasini belgilasangiz, qisqa vaqt ichida qizishingiz mashqda namoyon bo'ladi va siz moslashib qolgan bo'lasiz. Evaziga oxirgi yugurishingizdagi vaqtni katta masofaga qo'yib, yugurishga urinib ko'ring. Uzoq masofaga yugurish davomida yugurish tezligini 30 sekundga belgilang. Tez yugurishga o'rganib, qattiq mehnat qilsangiz, yurak urishingizda va nafas olishingizda yuqori mahsuldorlikka erishasiz. Shuningdek, qisqa masofaga yugurish 100 dan 200 m gacha shug'ullaning. Yugurish vaqtida yurak urishining tezlashishi taxminan har bir minutda 150 martaga yetadi. Yugurgan paytingizda yurak urish tezligini ko'rsatib beruvchi qurilma – elektronik brasletni sotib olishingiz mumkin. To'pig'ingizni xavfsizligini ta'minlash, yiqilib tushishingizni oldini olish maqsadida yaxshi yugurish oyoq kiyimini sotib oling va galma-galdan yo'ldan yoki tuproq joyda, o't va shunga o'xshash yumshoq joylardan yuguring. Bu narsalar muskullarni va boldirni sinib ketishi, cho'zilib ketishini oldini olishga yordam beradi.

Kurash kutilmagan zarbalar berishni, jasoratni, chidamlilikni talab qiladigan sport turidir. E'tibor bering, aytilayotgan barcha fikr va mulohazalar, kutilgan va kutilmagan jarohatlarni oldini olishga, sizni sog'lom va baquvvat, tanangizni yaxshiroq rivojlanishiga qaratilgan. Shunga qaramay jarohat ko'rishlar hamon davom etmoqda. Shuning uchun ham bunga qay tarzda tutqich bermaslikni bilishingiz muhimdir.

Mashg'ulotlardan siz olmoqchi bo'lgan asosiy uchta boshlang'ich foydalar:

Moslashuvchanlik va ildamlilik. Kuchlanish va chidamlilik sizni jarohatlanishingiz mumkin bo'lgan biror joyga olib bormaydi. Kuchli va baquvvat mushaklarning tanani harakatlantirishi uzoq muddatli jarohatlanishdan sizni himoya qilish va saqlash uchun mo'ljallangandir. Takrorlanuvchi jarohatlar baydarkachilar orasida juda ham ommaviy va ular ko'pincha ba'zi mushaklarga qattiq tayanib qolish va boshqalar bilan yuklamani bo'lishmaslikdan kelib chiqadi. Agar siz samarali tarzda harakatlana olmasangiz, sizning tanangiz zararlana boshlaydi. Mushaklar qo'l vazifalariga kamroq muvofiqlashgan. Bu holat sodir bo'lganda, ushbu yarim optimal mushaklar ortiqcha yuklama vazifalarini olishga urinadi va barbod bo'lishni boshlaydi.

Chidamlilik. Ushbu holat o'rtacha darajda ko'p vaqt yo'qotmasdan biror harakatni bajarish qobiliyati sifatida belgilangan. Chidamlilik talab qilingan joydan kardiovaskular tizimingizning malakasi ayniqsa mushaklaringizning davomli ravishda to'xtamasdan harakat qilishi malakasi sifatida ham murojaat qilinadi.

Misol uchun, o'zingizni ochiq suv havzasida berilgan muddatda to'xtamasdan harakatlanayotgandek tasavvur qiling. Siz to'liqlik suv ustida suzmoqdasiz va u to'liqlanib ketmoqda, biroq u sizni cheklash uchun itarmayapti. Aksincha, sizning nafas olish darajangiz oshadi va urinishlaringizni his qilyapsiz, biroq siz qayiqdagi kim bilandir, garchi suhbat xavotirli bo'lishiga qaramasdan, suhbatlashishda davom etmoqdasiz. U chidamli baydarka eshishdir. Kuchsiz matonat sizni kuchsiz va ilojsiz qoldiradi va sizni xatarga qo'yishi mumkin.

Mavsumdan tashqari kurashchilar uhcun yakuniy holat faol tarzda o'zining kardiovaskular chidamliligini kuchatirishda jalb qilinishdir. Bu ko'plab jismoniy harakatlar orqali ta'minlanishi mumkin. biz mavsumdan tashqari sportlar bilan boshlaymiz.

Bahorda, kurashchi yo'llarda va dalada kurasha olishi mumkin. o'zining jismoniy chidamligi haqida hissiyotga ega bo'lgan kurashchi uzoq masofali holatlarda, xususan 1.500 yoki 3.000 metrga yugurishi kerak.

Basketbol boshqa bir yaxshigina bahorgi musobaqa hisoblanadi; u qisqa bahor mashqlari uchun yaxshi hisoblanadi, biroq chidamlilik ishlari uchun emas albatta. Kurashchilar eng yaxshi basketbol o'yinlarini tanlashlari kerak.

Biroq, u bahor va yoz mavsumi davomida qo'shimcha yugurish va suzish mashqlari haqida ham o'ylab ko'rishi mumkin.

Ikkita eng yaxshi kuzgi harakat samarali kardiovaskular va qishloq bo'ylab yugurish va futbol hisblanadi. Iqtidorli kurashchi kurash mavsumidan avval ushbu ikkita sport turidan aqllilardek bo'lib shug'ullanishi mumkin.

Niyohat, eng ommabop sportlar – futbol –kuz oylarida kurashchilar uchun boshqa bir muhim harakat qilish vositasi hisoblanadi. Basketbolga o'xshab, juda ko'p jismoniy sport musobaqa davomida jismoniy harakatlarning ko'plab bajarilishini talab etadi, ammo silkinishni emas. Futbol o'yalaydigan jidiy kurashchilar har kunlik jadvaliga ko'ra qo'shimcha yugurishlari kerak bo'ladi.

Mavsumdan tashqari yugurush

Agar kurashchi mavsumdan tashqari sport ya'ni chidamlilikka yordam beruvchi bilan shug'ullanmayotgan bo'lsa, u holda u o'zining yugurish dasturini ishlab chiqishi kerak. Quyidagilar mavsumdan tashqari yugurish dasturi bo'lib, ko'plab champion kurashchilar uchun yaxshigina samara bergan.

Kurashchilar dushanba, chorshanba va juma kunlari tosh ko'tarishlari tufayli, u boshqa seshanba, payshanba va shanba kunlari yugurishi kerak, yakshanba dam olish uchun beriladi. Ushbu takliflar yugurish dasturining samaradorligini oshiradi:

1. Kurashchi moslashuvchanlik mashqlarini oyoqlar va yugurishdan avval qo'llar uchun bajarishi kerak.

2. Yoz oylari davomida, kurashchi ertalab yuguradi va o'z vaqti bilan ichish uchun suv oladi.

3. Kurashchi 4 tan 6 mil gacha (6-10 km) yugurishi kerak.

4. Oraliq mashq yugurish uchun boshqa bir holatdir. Ushbu metod yugurish va sakrash o'rtasidagi almashishni jalb qiladi. Misol uchun, kurashchining dastlabki urinishi 7 dan 9 daqiqalik millarni aks ettirishi mumkin, bunda uning tana tuzilishiga asoslanadi. Agar shunday bo'lsa, u murabbiyidan maslahat so'rashi kerak. Yugurish davomida, kurashchi har ikki daqiqada 30 soniya sakrashi kerak, o'zini sport soati bilan vaqtlashtirishi maqsadga muvofiq bo'lar edi. Sakrash uchun almashuvlar yugurish yoki ishlash davomida qadam tashlash kabilarni o'z ichiga oladi.

5. Sportchining yugurishi tugallanganda, u o'zini 10 – 15 daqida davomida piyoda yurib sovutganda sodir bo'lishi kerak. Bu vaqtda, u o'zini qulay his qilishi uchun yetarlicha suv ham ichib turishi kerak.

Mavsumdan tashqari harakatlar sporti gilamida omadga erishishni istagan kurashchilar uchun juda muhim hisoblanadi. Yozgi kurash mashg'ulotlari, mavsumdan keyingi kurash musobaqalari, tosh ko'tarish mashqlari va mavsumdan tashqari sport hamda yugurish bunday g'alabalar uchun juda muhim hisoblandi. Ularning murabbiyi sifatida, ularni ijobiy yo'nalishga boshlash uchun to'liq javobgarsiz.

Kurash chempionati dasturi uchun asos sizning kunlik mashg'ulot mashqlaringizni va ishlash uslublaringizni sportchilaringiz ehtiyojlariga qanchalik moslashtirib tashkil etishingizga bogliqdir. Shuningdek yillik yosh strategiyalarni sportchilaringiz rioya qilishlari uchun ishlab chiqishingiz sizga bog'liq bo'ladi. Film-mahsuloti metaforasidan foydalanish uchun, siz prodyuser, asar yozuvchi va direktor bo'lasiz, albatta aktiyor emas.

5.4. Kardiovaskular chidamlilik

Kardiovaskular mashqlari "Kardio" qisqa, shuningdek tanada joylashadi, biroq turli yo'llar bilan, albatta. Ko'plab odamlar kardioni vazn yo'qotishning bir turi deb o'ylaydilar va uni qadam tashlashdagi qattiq yurishning cheksizligi sifatida ko'radilar.

Dastlab, kardiovaskular mashqlari yurak, vaskular tizimi va o'pkani samarali, qon tomirlarining samarali aylanishi va tana bo'ylab kislorodning yaxshi aylanishini rivojlantirish uchun aytilgan edi.

- Yaxshi qon va kislorod ta'minoti tanangizning samarali tarzda o'z funksiyaini bajarishini saqlab turadi.

- Sizning mushaklaringiz u qachon yaxshi kislorod bilan ta'minlansa, yanada kuchliroq bo'ladi va tezlik bilan kengayadi va yaxshi aloqa qiluvchi bo'ladi.

- Nafaz olmasdan uzoq muddat harakat qila olasiz.

- Eng yaxshi kardiovaskular – fitnes sizga yuqori yurak darajasida ishash, ko'proq energiya ishlab chiqish, nafas olmasdan uzoq muddat harakatlana olishingiz uchun imkon beradi.

- Har kuni odatiy hayot vazifalaringizni bajarayotganingizda, siz albatta kamroq charchaysiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotga mos ravishda, qattiq mashq davomida leysin oksidlanishi kamayadi (MsKenzie, 2000) va bu kamayish YUCHning kamaygan aktivlashuvi tufaylidir, qachon mashq yoki bir xil to'liq yoki intensiv mashg'ulotdan keyin olinadi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotdan keyin YUCHning susaygan aktivlashuvi YUCH kinazaning muskul tarkibida mashg'ulotga undagan o'sish tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o'z aktivligini yo'qotish) javobgardir. Aniqrog'i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo'shimcha parhez oqsilni iste'mol qilmaslik kerakligi ma'nosida izohlanadi. Lekin oqsilni oksidlash quvvati mashg'ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o'sishlar orqali ifodalangan – MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg'ulot programmalari bilan shug'ullanishadi, ehtimol chidamlilikka asoslangan atletikachilar haqiqatdan o'zlarining parhezlarida qo'shimcha oqsilni talab qilishadi, ayniqsa energiya iste'moli ta'qiqlangan paytlarda. Bu muhokamali masala bo'lib qolyapti va qiziquvchan o'qiydiganlar Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga yo'naltiriladi.

Qoshimcha Harakatlar

O'zini bag'ishlagan kurashchilar mavsumning oxirgi mashg'uloti tugayotganda mashg'ulotlardan to'xtamaydi. U davomli ravishda o'zining kurash qobilyatlari, mushak tonlari va kardiovaskular matonatini rivojlantirish yangi yo'llarni qidiradi. Ushbu maqsadlar mavsumdan keyingi oylar davomidagi harakatlarining turli xillari orqali amalga oshirilishi mumkin. quyidagilar davlat chempionatlarini orzu qilish uchun mavsumdan tashqari harakatlaridir: yozgi kurash klinikalari, mavsumdan keyindi kurash turnirlari, o'g'irlik mashqlari va mavsumdan tashqari sport va yugurish.

Yozgi Kurash klinikalari

Texnikani oshirish uchun, o'zini bag'ishlagan kurashchi yozgi kurash klinikalariga qatnashishi kerak, ya'ni u yerda ba'zi eslatmalarni oladi. U uzoq

hafta klinikasi davomida ayniqsa klinika deb nomlangan ishni harakatlarda harakatlarni o'rganishga intilishi kerak emas. Ular manyoverlar bo'lib, juda kulguli bo'ladi, biroq musobaqalarda kamdam kam foydalaniladi yoki muvaffaqiyatli bo'ladi. Ular ovozli fundametda topilmaydi. Kliniklar ularni murabbiylarga to'g'ri kurash harakatlarini o'qitishlari uchun ko'z o'nglarida ko'rsatadilar.

Kurashchining boshlang'ich maqsadi har bir kurash davrida bir yoki ikkita yangi harakatlarni o'rganib olish bo'ladi (pastga olish, qochib qolish va qarshiliklar, boshqarish va qisish kombinatsiyalari). Ular uning kurash modeli va tana turi uchun mos keladigan manyoverlar bo'lishi kerak. Misol uchun, agar kurashchi bo'ydor va ingichka bo'lsa, u qisqa oyoq kurashi harakatlariga diqqatli bo'lishi kerak.

Oxirida, kurashchi o'tmishdagi musobaqalarda unga omad keltirgan harakatlarga juda diqqatli bo'lishi kerak. Uning xotirasidagi bu narsa bilan, klinik kurashchining sevimli harakatlarini ko'rsatganda, u ushbu kerakli manyover qo'shinchalarini davtariga yozib olishi kerak, hamda uni musobaqada yanada samrali qilishi kerak.

Kliniklar kurash qobiliyatlarini mukammallashtirishda juda diqqatli bo'lishi kerak, hamda quyidagi yo'riqnomalar klinik ishtirokchilar uchun juda zarurdir:

1. Kurashchi berilayotgan ko'rsatmalarga juda ham diqqatli bo'lishi kerak.
2. Kurashchi klinik uchun u go'yo sinfxonada bo'lganidek qilib qarashi kerak. U musobaqa uchun joy sifatida idrok qilinmaydi, ammo o'zga uchun joy hisoblanadi. Shuning uchun, u hech qachon savol so'rashga qo'rqqanligi kerak.

Ushbu yo'riqnomalarni amalga oshirishsa, kurashchi klinik tajribani gilamdagi eng yaxshi tajriba sifatida deb topadi.

Charchash mexanizmlari

Charchash bu shak-shubhasiz, qiyin jarayon, bunda kuchli chidamlilik talab etuvchi mashqqa munosabatida, oshgan aylanma shtamm va degidratsiya, kamaygan markaziy stimulning birlashgan ta'sirlari tufayli bo'lishi mumkin, bularning barchasi atrof-muhit haroratining oshishi yoki kengligi kabi atrof-muhit sharoitlarini o'zgartirib, oshirishi mumkin. Lekin bu mavzuning asosiy e'tibori muskulga berilganligi tufayli, biz muhokamamizni muskulda paydo bo'ladigan mahalliy omillarga va bundan tashqari, asosiy charchatadigan omillarga cheklaymiz.

Chidamlilikka oid mashqdan farqli ravishda YuIUM davomida substrat foydalanishning regulyasiyasida oziqlanish statusining ta'sirini tekshirgan bir necha o'rganishlar mavjud. Bundan tashqari ushbu o'rganishlarning ko'pchiligi metabolizm jarayonlari regulyatsiyasini tekshirish (ferment harakati va mos regulyator metabolitini o'lchash orqali) asosiy eksperiment maqsadi bo'lgan mushakda chuqurlashgan o'lchamlarga qarama-qarshi ravishda keng ravishda farqli javoblarga (plazma metaboliti va butun tana oksidatsiya darajalarini o'lchash va boshqalar kabilar) e'tibor qaratilgan.

Bu bo'limda e'tibor mashqdan oldin va davomida soatlarda karbogidrit ta'minoti va mashqdan oldingi mushak glitsogeni mavjudligiga bo'lgan yanada

uzaytirilgan YuIUM aktlari davomida substrat foydalanishdagi ozuqaviy statusning ta'sirini tekshiruvchi o'rganishlarni takrorlaydi. Bizning bilishimizcha, YuIUM davomida metabolizmi va bajarishda yog'ni olish yoki yuqori yog' mashqdan oldingi ozuqalarini tekshirishda ma'lum qiluvchi hech qanday o'rganishlar mavjud emas.

Chidamlilikni mustahkamlovchi shug'ullanishga odatiy yondashuvlar odatda me'yorlashtirilgan intensiv mashqlarning uzaytirilgan davrlarini o'ziga jalb etadi. Yaqin yillarda olimlar davomiy shug'ullanish yondashuviga qarama-qarshi ravishda yuqori intensiv interval shug'ullanish (YuIISh)ning samaradorligini tekshirishga katta qiziqish bildirishmoqda. YuIISh mashq dasturlari 1-4 daqiqa dam olish davri yoki alternativ holatda maksimalga yaqin intensivlikda ($m-n$, VO_{2max} 90%) amalga oshirilgan 1-4 daqiqali kabi uzunroq interval davomiylik bilan aralashgan takroriy o'ta maksimal yugurishlardan (6 soniyadan 30 soniyagacha davomiylikka ega holatlarda) odatda tashkil topgan. Mashg'ulot dasturining maxsuslashtirishlariga bog'langan holda ushbu uzulishlar keyinchalik *tezlik*, *tezlik chidamliligi* yoki *yuqori intensiv interval shug'ullanish* sifatida tasniflanishi mumkin.

Hammasini birga olganda, ushbu ro'yxatlar an'anaviy yuqori daraja chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulotlari bilan me'yoriy mos ravishda odatiy skelet mushak adaptatsiyalarini qo'zg'atuvchi muvaffaqiyatli isbotlangan. Ba'zi hollarda olimlar shuni kuzatishdiki, YuIISh aslida davomiy yondashuv bilan foydalanilganda vaqt jihatdan samarali va garovlovchi shug'ullanish rag'batidir, bunga shug'ullanish darajasi bir oz kamayishini hisobga olmaganida. YuIISh foydalanish uzilish turdagi sportga tegishli sportchilar uchun nisbatan foydalidir, uning anaerobik va aerobik tizimlarning qismlarini rivojlantirish uchun sig'im mavjud (Mac Dougall et al, 1998), ularning har biri ushbu sport harakatining turida og'ir foydalaniladi.

Ba'zi olimlar yana shuni ko'rsatishganki, YuIISh insulini sezuvchanlik kabi metabolik sog'lomlikning jihatlarini yaxshilashi mumkin, u sport ustunligining shug'ullanish stimuliga mosligida ko'rsatiladi.

Eng katta olib borilgan o'rganishlardan olingan informativ o'rganishlar o'rtacha intensivlikdagi davomiy shug'ullanish dalolatnomalari bilan YuIISh-ning to'g'ridan-to'g'ri foydalanilganligidadir. Shu yo'sinda Gibala va uning hamkasblari Vingat shug'ullanish to'rlarini ($m-n$, 4-6 x 30 soniyalardagi maksimal yugurish 4 daqiqali dam olish bilan bo'lgan sikl ergonometrida) qarama-qarshi an'anaviy chidamlilikka oid mashg'ulotlar bilan o'tkazilgan 2 ta asosiy o'rganishidadir.

YuIUM kamaytirilgan intensivlik davrlari bilan aralashgan ikkala yuqori intensiv urinish davrlari bilan xarakterlanadi, charchash mexanizmini o'rganish ushbu misolda o'ta murakkabdir. Bundan tashqari ushbu bobda uzoq muhokama qilingan YuIUMning odatiy laborator modellari ($m-n$, 1-12 intervallar 6 sekunddan 4 daqiqagacha cho'ziladigan davomiylikka ega bo'lgan intervallar) sport holatlarida sportchilarga joylashgan metabolik talablar odatda reprezentativ emas.

5.5. Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorgarlikning metrologik asoslari

Nazoratning umumiy talablari.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi.

Yunon-rum kurashida chidamlilik nazorati.

Yunon-rum kurashida chidamlilikni nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlar, harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan holda jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini haydashga, tredbandda yurishga quriladi.

O'ziga xos bo'lgan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o'ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarishiga quriladi. Shu maqsadda, har xil birga qo'shilgan maxsus-tayyorlov mashqlari ishlatiladi (masalan: kurashdagi ko'tarib tashlashlar qatorining me'yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo'laklarni seriyalari).

Chidamlilikni maxsus nazoratida, ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o'ziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobaqali, lokalli, regionalli va globalli, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo'linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatlarda omillarni tahlil qilish kerak.

Bellashuv faoliyatini ko'rsatkichlari bilan bir qatorda chidamlilikni baholash uchun sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo'riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

Chidamlilik uchun:

Yengil atletika – 800 m, kross; suzish – 25 m.

Sifatlarni kompleks rivojlantirish uchun mashqlar: cho'kkalab tayanish holatidan yotib tayanish holatiga va yani cho'kkalab tayanish holatiga o'tish bilan yelkalarni ko'tarish va tushurish, aylanma harakatlar: kuraklarda turib, bo'yin, tana, tosni aylantirish; oldinga, orqaga, yon tomonga egilishlar; turgan joyida 90, 180, 360° ga burilib sakrashlar; gimnastika o'rindig'i taxtasi ustida burulish bilan, to'ldirma to'ldirma to'p ustidan hatlab o'tib yurish; chalishtirilgan oyoqlarni ushlab olib, ko'zlarni yumib, tik turish holatidan, qo'lda to'ldirma to'p bilan oldinga umbaloq oshish; qo'llarda tik turish; emaklab

o'tish; gimnastika devoriga tirmashib chiqish; tennis koptogini oldinga umbaloq oshgan holda aniqlik uchun uzoqqa uloqtirish; juft bo'lib to'pni bir-biriga oshirish; saflanish mashqlari – "o'nga", "chapga", "aylan" buyruqlarini bajarish, bir kishilik kalonnadan ikki kishilik kalonnaga saflanish, o'rtadan yonga uzatilgan qo'l tomonga o'ngga, chapga ajralish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

(boshlang'ich tayyorlov guruhlarida 2-o'quv yili uchun).

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

Chidamlilik uchun: uzoq vaqt ish qobiliyatini saqlay oladigan, uzoq vaqt (2-3 min) usullar bajara oladigan raqiblar bilan olishuvlar o'tkazish.

To'ldirma to'p bilan imitatsiyali mashqlar. Gimnastika devorchasida imitatsiyali mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Yengil atletika. Chidamlilikni rivojlantirish uchun 400 m yugurish, 2-3 km kross (5-jadval).

Chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish.

Gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish, yerda sudralib yurish, ikki kishi bo'lib bir-biriga yonma-yon, orqamacha turib, arqonda sakrashlar.

Harakatli o'yinlar (qo'l tekkizish, siqib chiqarishlar bilan). Estafetalar, maneken, sherigini ko'tarish, orqasida, sonida, qo'llarida, yelkalarida ko'tarib yurish. Maneken bilan, yelkadagi sherigi bilan burilishlar, egilishlar, manekenni qo'llarda ko'tarib yugurish.

Uzoq masofaga suzish – bu albatda yunon-rum kurashchisidan yuqori chidamkorlikni talab etadi.

5-jadval

O'quv-mashg'ulot guruhlariga qabul qilish uchun qabul me'yorlari

T/r	Nazorat mashqlari	O'g'il bolalar		
		a'lo	yaxshi	Qoniqarli
1	Joyidan 30 m ga yugurish			
2	3x10 m ga mokisimon yugurish (s)			
3	Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)			
4	Turnikda tortilish (marta)			
5	Turgan joyida balandlikka sakrash (sm)			
6	1500 m ga yugurish (min, sek)			
7	400 m ga yugurish (min, sek)			
8	Yotib tayanib qo'llarni bukib yozish (marta)			
9	Yotib osilib turib tortilish (marta)			
10	20 sek ichida turnikda tortilish (marta)			
11	Yotib tayanib 20 sek ichida qo'llarni bukib yozish (marta)			
12	Orqaga yotib 20 sek ichida gavdani bukib yozish (marta)			
13	Oldinga 10 marta umbaloq oshish (s)			
14	"Ko'priq holatida 10 marta ag'darilishlar (s)			
15	O'z vazniga teng sherigini s ichida oshirib 10 marta tashlash (s).			
16	Tik turishdan "ko'priq" holatiga marta tushish (s).			

Har bir sport turida turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin chidamkorlik, lekin bari-bir qonuniyati o'sha bo'lib qolaveradi. Ya'ni uzoq vaqt tinimsiz harakatga bo'lgan qarshilik, bu xoh yakkakurash, yoki ko'pkurash va boshqa sport turlari bo'lsin, inson tanasi har bir sport turiga moslashib boraveradi.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar.

Jasurlik uchun: buyumlarni otish va ilib olish (giry, gantel, to'ldirma to'p) (juftlikda), stul o'rindiqlar balandligida oldinga, orqaga umbaloq oshishlar katta me'yorlarni bajarish, mashq muvaffaqiyatsiz bajarilgandan so'ng uni muvaffaqiyatli bajarishga erishish.

Qat'iyyatlik uchun xatolarni tahlil qilish, to'g'rilash.

Tashabbuskorlik uchun: o'rganilayotgan texnika va taktikaning yangi variantlarini izlab topish bo'yicha mustaqil ishlash badan qizdirish mashqini o'tkazish (guruhni boshqarish), yuksak texnik ko'rsatkichlarga, texnikaning har tomonlama samarali ekanligiga erishish uchun texnikani bajarish.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatib bormoqdaki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi usullarini turli fanlar bilan birgalikda rivojlantirib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chidamkorlikni rivojlantirish – sport sohasida mutaxassislar, kurashchilargina charchoqni yengish yo'llarini bilishadi, ya'ni charchoqni yengib o'tish bilan mashqlarni samaraliy amalga oshirish uchun sportchilarning qobiliyatini tushunish (Platonov, Bulatov, 1995; Platonov, 1997; Tumanyan, 1998 va boshqalar), motor faoliyatning sifati chidamkorlik fiziologik sifat, mohiyati va turli sport uning namoyonligini aniqlash xususiyatlari haqidagi asoslangan ishlar (N.V. Zimkina, B.S. Farfelya, A.V. Korobkov, N.N. Yakovleva, N.I. Volkov va boshqa mutaxassislar). Ushbu tadqiqotlarning natijalari bilan yaqin aloqadorligi, biz turli sportda ushbu sifatni rivojlantirish, turli sifatlarini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qilgan chidamkorlik umumiy asoslarini ishlab chiqdik. Bu ishlar (V.M. Zatsiorisky, N.G. Ozolina, D.Xarre, M.Ya. Nabatnikov, V.P. Filin, V.N. Platonova) va boshqalar sportchining rivojlanish darajasi organizmning energiya salohiyati bilan belgilanadi, shu tariqa, unga ta'lim va raqobatbardosh faoliyatida mushak faoliyatining nafaqat yuqori darajada ta'minlash, alohida sport talablariga, shuningdek texnik va taktik, aqliy qobiliyat sportchi samaradorligini javob sifatida, balki charchoq chiqib va bu jarayonga muxolifat.

Charchoq subyektiv yetakchi, turli o'rganlar va tana tizimlarida o'zgarishlar jarayoni hisoblanadi, uning bir xillik, ekologik va ergonomik omillar, sog'liqni saqlash va ruhni, faol va passiv dam olish muddati va jadalligi ta'siri ostida rivojlanadi (Monogorov, 1986; 1994; Tumanyan, 1998 va boshqalar).

Charchoq tuyg'u, charchoq, jismoniy, hissiy, aqliy va hissiyga ajratiladi. Sport maxsus ahamiyati jismoniy charchoq bo'ladi. Uning belgilari mashqlar turiga qarab har xil bo'ladi (Tumanyan, 1998). Yuqorida aytib o'tilgan turga chidamlilik bo'lish bu sifat namoyon, aniqlash omillari, tahlil qilish va chidam eng samaraliy usuli etib tanlash uchun, har holda u imkon, lekin yetarlicha

muayyan sport chidamkorlikni tayyorlash va raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos talablariga muvofiq deb bo'lmaydi.

Shuning uchun, sport ba'zi shaklida asosi o'ziga xosligi, muayyan sportga xos raqobat faoliyatida bo'lishi, bu sifatning namoyon darajasini cheklash omillari tahlilli asoslangan va hisobga harakat-tayanch faoliyatining xilma-xilligini va qiyinchiliklar, bu tartibga solish va ijro etivchi organlari uchun talablar (Platonov, 1995). Sportda nazariya va amaliyot (Platonov, 1997; Verxoshanskiy, 1988; Platonov, Bulatov, 1995; Matveyev, 1985 va boshqalar) yoritilishi umumiy va maxsus ichiga asosan bo'linadi. (V.N. Platonov, 1997), umumiy chidamkorlikni stress moslashish va o'ziga xos bo'lmagan muayyan fitness faoliyati "migratsiya" fenomeniga mabjudligini takomillashtirish orqali sport mayyan komponentlarini shakllantirish bo'yicha ijobiy ta'sir ish bo'lmagan, o'ziga xos tabiati bilan barqaror va samaraliy amalga oshirish qobilyati sifatida belgilangan bo'lishi kerak.

Muayyan sport raqobat faoliyatini deterministik talablari nuqtai nazaridan ishni bajarishga va charchoqni bartaraf qilish qobilyati – shu muallifning, maxsus chidamkorligiga ko'ra (Matveyeva), u maxsus ta'lim va maxsus chidamkorlik, raqobatbardosh chidamkorlikka ajratish kerak. Ularning birinchi mashg'ulotlarida umumiy hajmi va o'quv jarayonining katta hosilalaridan foydalanish, ikkinchi amalga oshirilayotgan aniq ish intensivligi jihatidan foydalangan (uptime) va motor harakatlar sportchi samaradorligini va raqobat sharoitida, ayniqsa, uning ruhiy namoyon bo'lishi bilan o'lchanadi (Platonov, 1997).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Chidamkorlik deganda nima tushuniladi?
2. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chidamkorlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chidamkorlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Chidamkorlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

VI BOB. YUNON-RUM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI

6.1. Yunon-rum kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

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

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

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

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

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'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 baja-riladigan mashqlar.

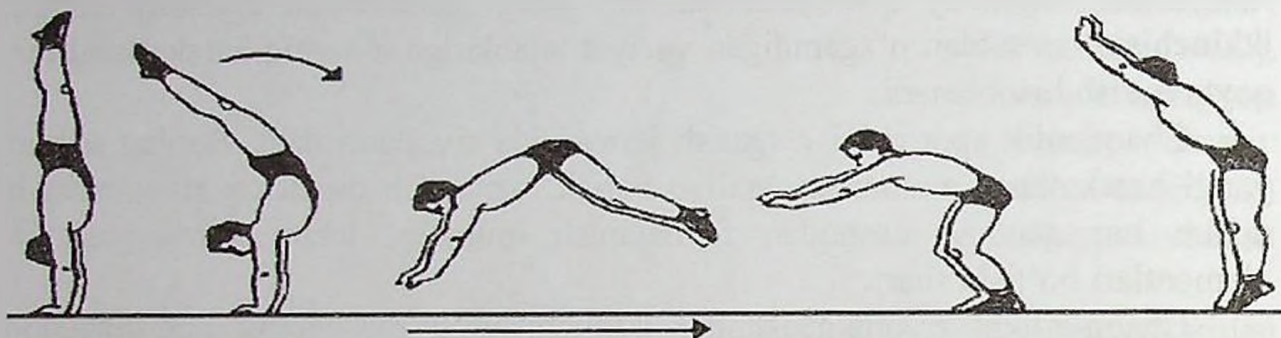
A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha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

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

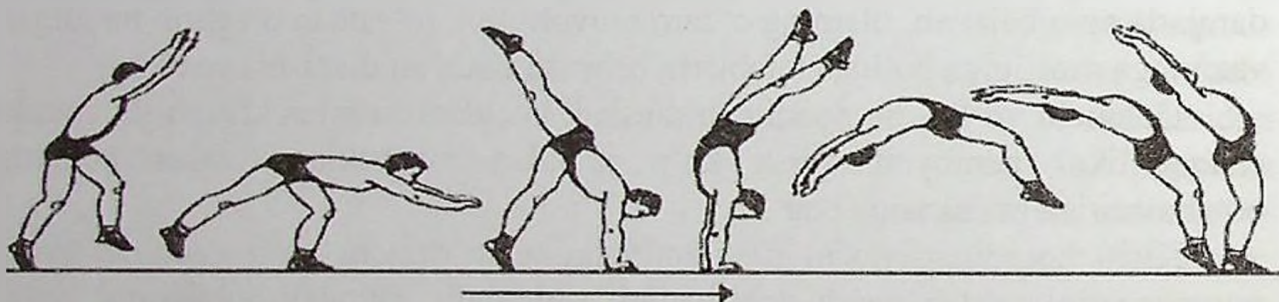
Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarda o'zining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

Yunon-rum kurashida chaqqonlik sifatini asosiy ustunligi – bu kurashchining oddiy hujum harakatlarini bajarishi va o'z chaqqonligiga ishongan holda murakkab hujum harakatlarini tuzishida katta ahamiyatga egadir.

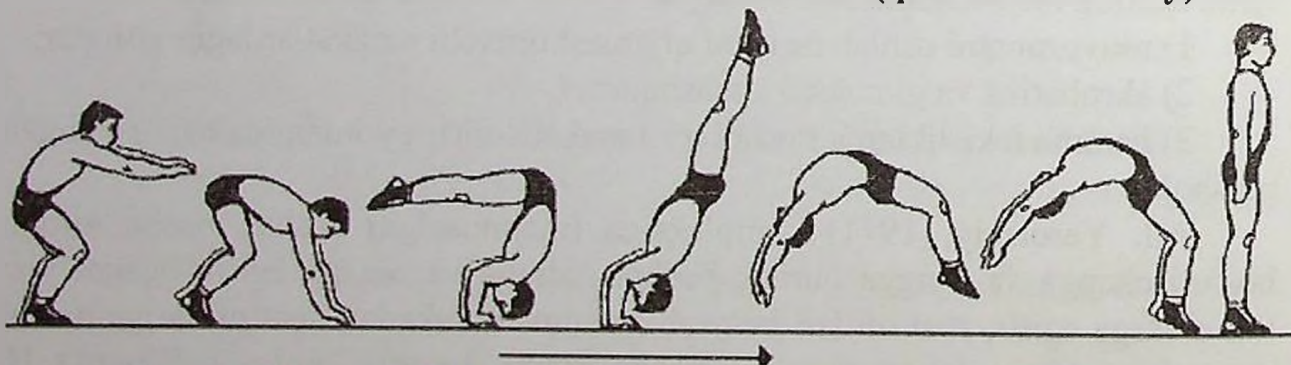
Bir usuldan ikkinchi usulga tezlik bilan o'tib ketishi yoki bir nechta usullarni xuddi bir usuldek bajara olishi, kurashchining chaqqonlik sifatining qay tarzda rivojlanganligidan dalolat beradi. Yunon-rum kurashida shug'ullanuvchilarning ko'plari kuch yoki tezlik, egiluvchanlik muhim deyishlari tabiiy, lekin hozirda g'alabaga erishish uchun har bir sifatni mukammallashtirib borish lozim, sababi raqiblar har xil bo'lishadi, shu sababli sifatlarni shakllantirib borishlari muhim ahamiyatga ega.



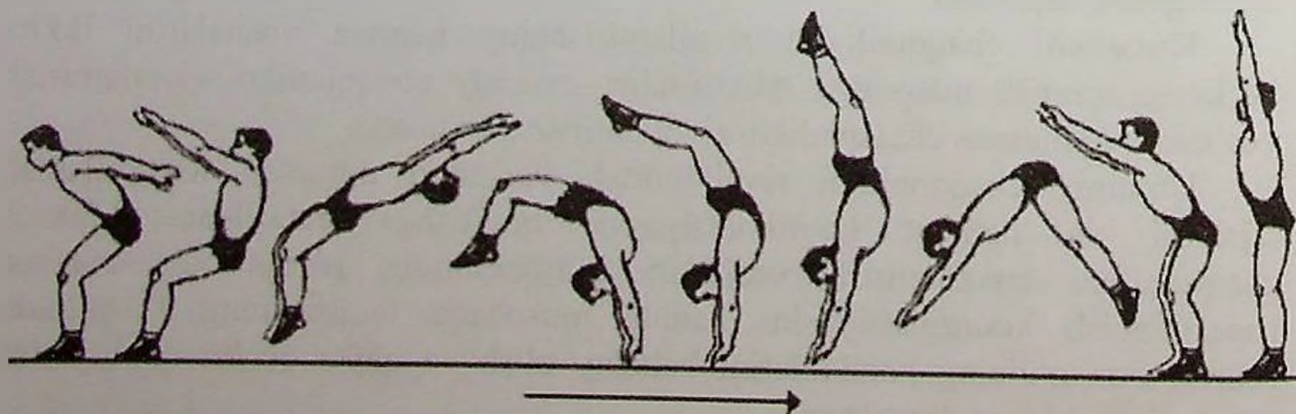
78-rasm. Qo'l tayanch holatidan sakrab tik turish.



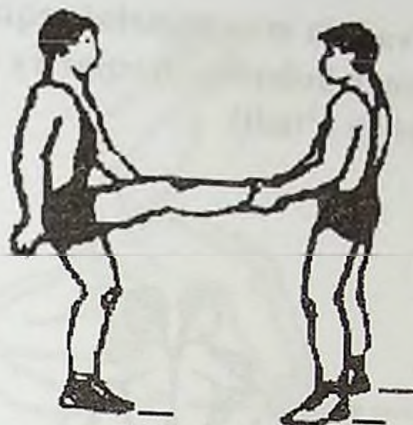
79-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



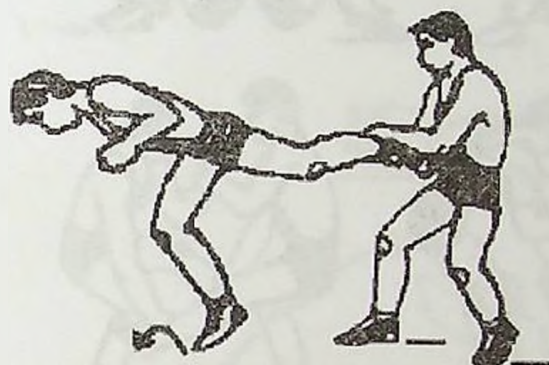
80-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukib).



81-rasm. Orqaga bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



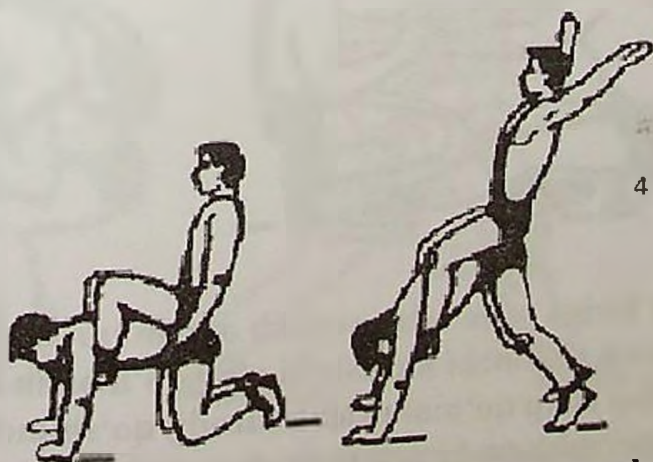
1 mashq



2 mashq



3 mashq

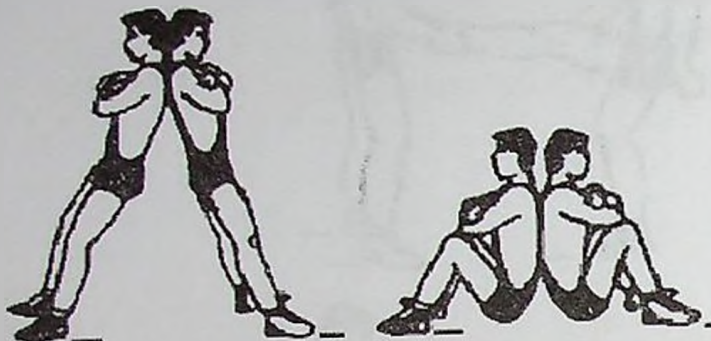


4 mashq

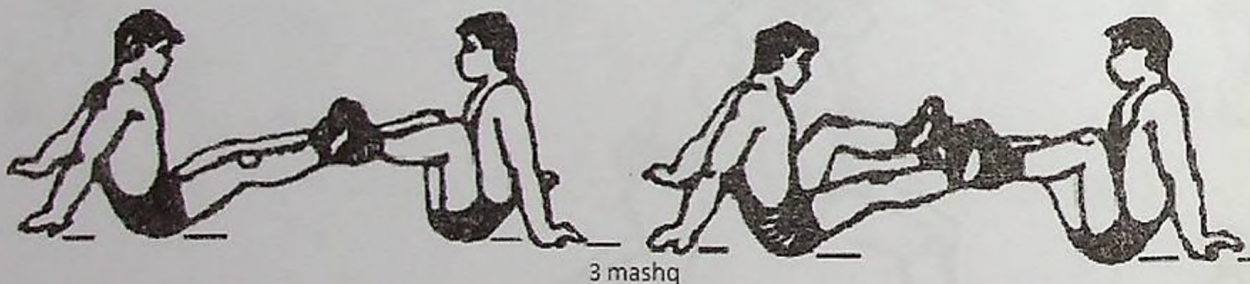
82-rasm. 1-mashq – (oldi tomondan) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 2-mashq – (ikkinchi kurashchi boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 3-mashq – qarshilik qilib boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 4-mashq – sherigini beliga o'tirib oyoqlarini uchi bilan uni qo'ltig'idan ilib

oladi, yuqoriga ko'tarilganda vaqtda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi tizzalar va qo'llar tayanch holatdan oyoqlar va qo'llar tayanch holatiga o'tadi).

1 mashq



2 mashq

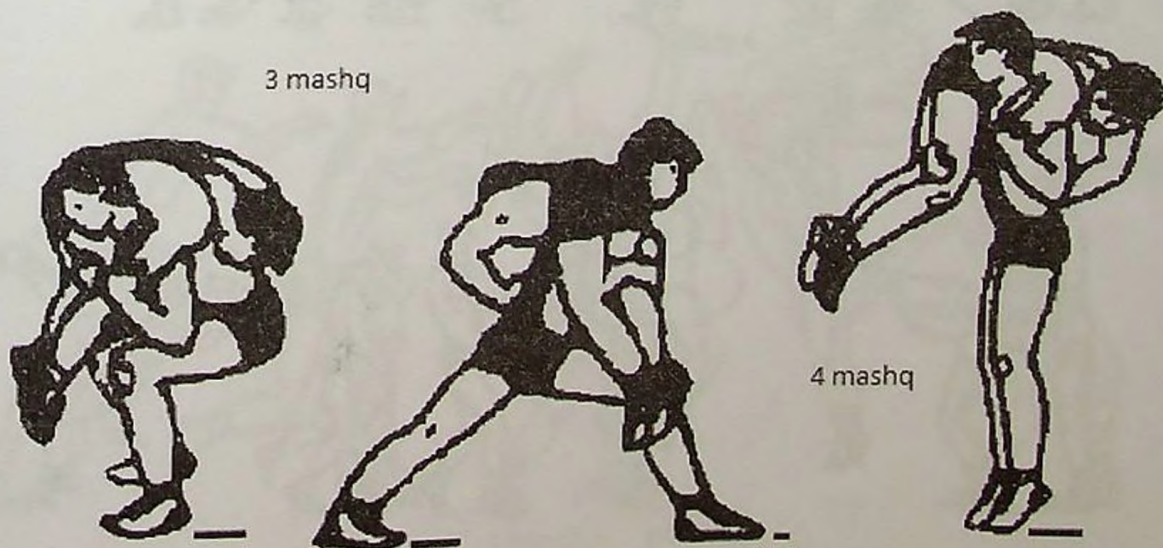
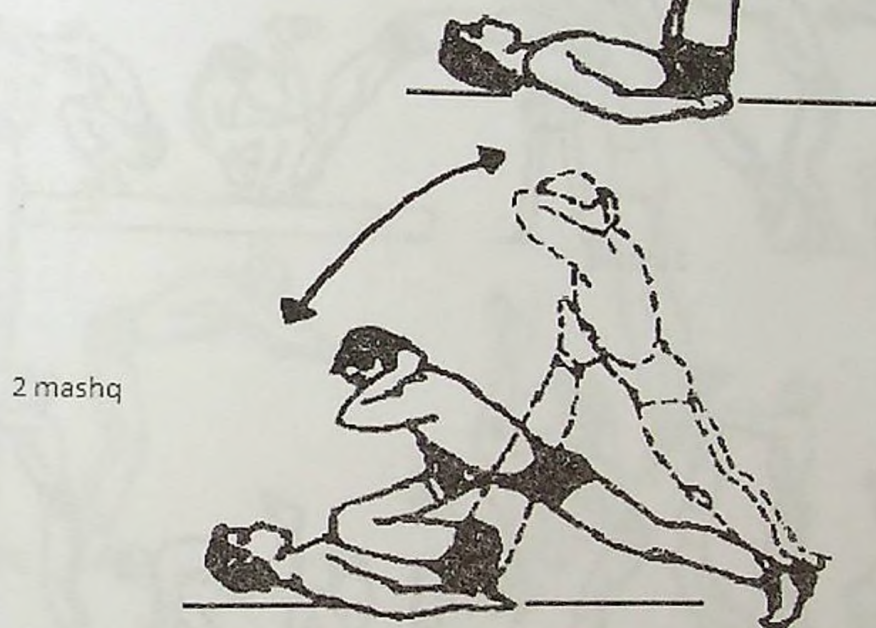


3 mashq

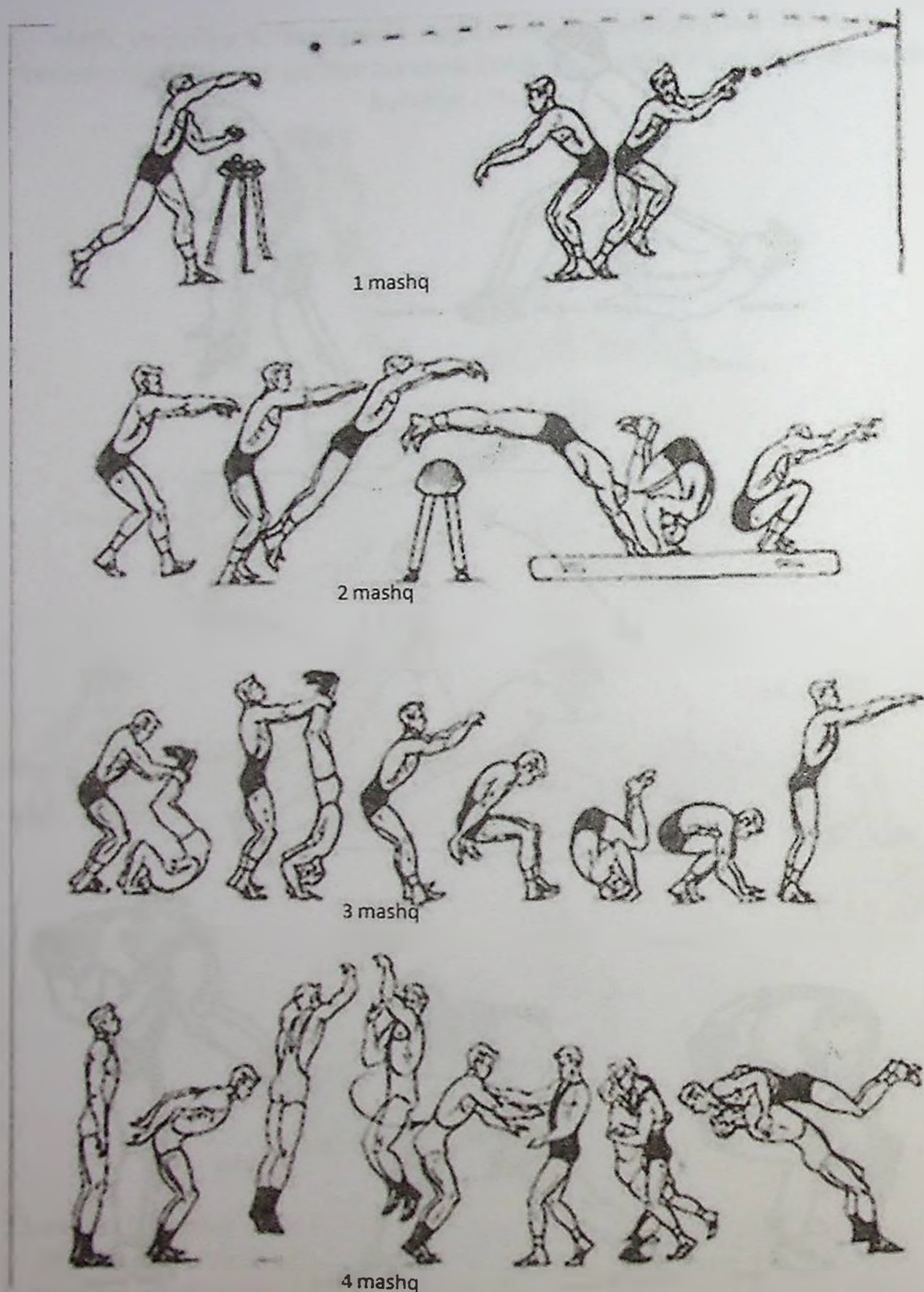


4 mashq

83-rasm. 1-mashq – bir biriga orqa bilan suyalib o'tirib turish. 2-mashq – bir oyoqda o'tirib turish (ikkinchi kurashchi o'ng qo'li bilan uni o'ng oyog'ini, chap qo'li bilan chap qo'nini ushlab turadi) qo'shimcha ikkala kurashchi o'ng qo'llarini mahkam birlashtirib chap qo'lda qarama-qarshi oyoqlarni ushlab birgalikda o'tirib turish. 3-mashq – gilamda o'tirgan holatda o'yoqlarni bir-biriga qarama qarshi harakatlantirish. 4-mashq – qo'llarni ushlab bir o'yoqni to'g'riga cho'zib boshqa oyoqda o'tirib turish.



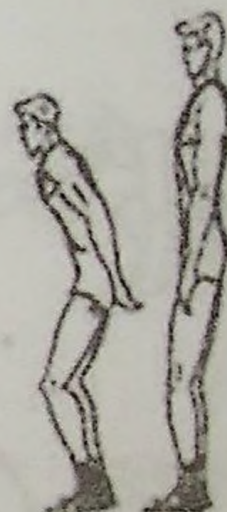
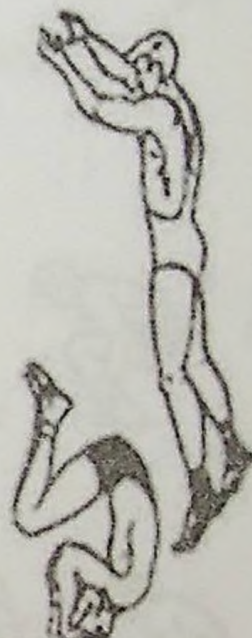
84-rasm. 1-mashq – sherigini oyoq yordamida tosdan ko'tarib yuqoriga uloqtirish. 2-mashq - sherigini oyoq yordamida ko'ragidan ko'tarib yuqoriga uloqtirish. 3-mashq – sherigini elkalariga ko'tarib olib yarim o'tirib yurish. 4-mashq – sherigini elkalariga olib sakrash.



85-rasm. 1-mashq – birinchi kurashchi to'pni sherigining orqasidagi devorga uloqtiradi ikkinchi kurashchi 180^0 ga aylanib to'pni ushlab olishi shart. **1-mashq** – gimnastika otini ustidan umbaloq oshib o'tish. **3-mashq** – bir marotaba orqaga umbaloq oshib ikkinchisida sherigini oyoqlarini ushlab (ikkinchi kurashchi xam uni oyoqlarini ushlaydi) birga orqaga umbaloq oshish. **4-mashq** – bir marotaba yuqoriga sakrab 360^0 ga aylanib tushib raqibini ko'krakdan oshirib tashlash.



1 mashq



2 mashq



3 mashq

86-rasm. 1-mashq – bir birlarini oyoqlarini ushlagan holatda umbaloq oshish. 2-mashq – birinchi kurashchi umbaloq oshsa, ikkinchi kurashchi uni ustidan umbaloq oshib o'tish. 3-mashq – egilib turgan kurashchi ustidan aylanib oshib o'tish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

87-rasm. 1-mashq – yugurib kelib oldinga umbaloq oshob tik turish. 2-mashq – oldinga umbaloq oshib tik turib 180^0 ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 3-mashq - oldinga umbaloq oshib 180^0 ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 4-mashq – oldinga umbaloq oshish, oyoqlarni tik yuqorida ushlash va orqaga umbaloq oshish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

88-rasm. 1-mashq – to‘p ustida oyoqlarda va to‘pda turish. 2-mashq – qo‘l tayanch holatida to‘pni elkalar oralig‘ida olib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini gilandan ko‘tarib olib yuradi). 3-mashq – ikki oyoqda to‘p ustida turib boshqa to‘pni bir-biriga uloqtirish. 4-mashq – oyoqlari yordamida sherigini belidan ko‘tarib ustidan oshirish.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Chaqqonlik deganda nima tushuniladi?
2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chaqqonlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Chaqqonlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik. T., 2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

VII BOB. YUNON-RUM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI

7.1. Yunon-rum kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Yunon-rum kurashchisining egiluvchanlik sifati – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o‘z navbatida, bir qator omillarga bog‘liq: bo‘g‘im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho‘ziluvchanligi va ularning cho‘zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

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

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

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo‘nalishlarda eng yirik bo‘g‘imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

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

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

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki bo‘yunning 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;

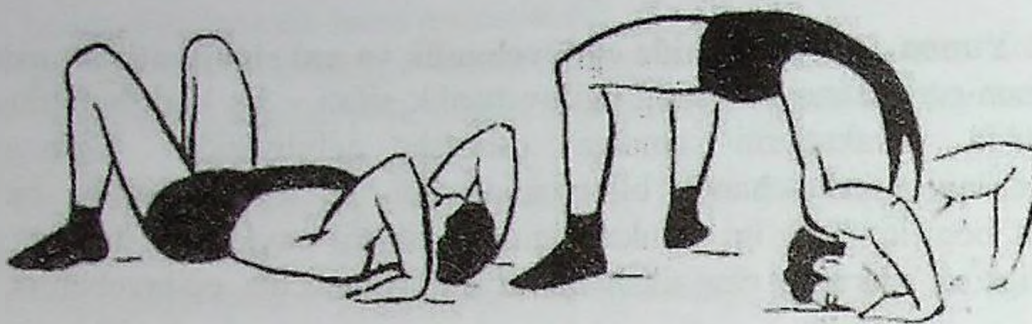
4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;

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.

Yunon-rum kurashchining maxsus egiluvchanligi deb ko‘prik holatini tushunishimiz mumkin (-rasm).



89-rasm. Yunon-rum kurashida ko'prik mashqini bajarish

Yunon-rum kurashida egiluvchanlik nazorati va o'lchash uslublari.

Yunon-rum kurashida egiluvchanlik nazorati kurashchi harakatni katta amplitudada bajarib, o'z qobiliyatlarini ko'rsatadi. Harakatchan egiluvchanlik katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarini baholash yo'li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi. (sherik yordami, yordamida qo'shimcha yuk qo'llash). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo'g'inlar harakatchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi harakatining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rentgenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potensiometrغا mahkamlanib qo'yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o'lchovli-goniometr dan foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'inlaridagi nuqtalarga marker yopishtirilganligi sportchi harakatining videoqayd qilishiga yordam beradi. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

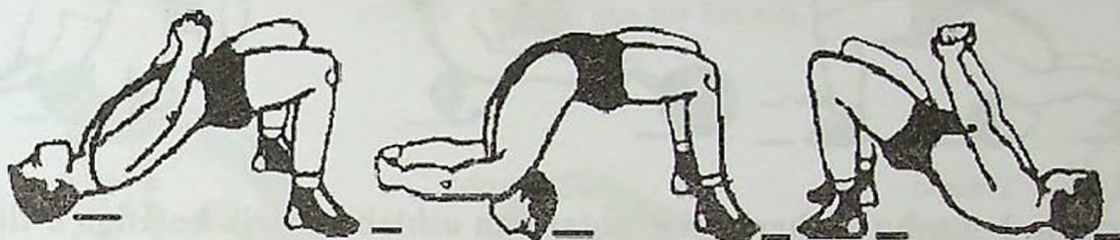
Rentgenografikali usul bo'g'inlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'inlaridagi harakatlarni egiluvchanligiga obyektiv baho berib bo'lmaydi, chunki, bir bo'g'inda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'inda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

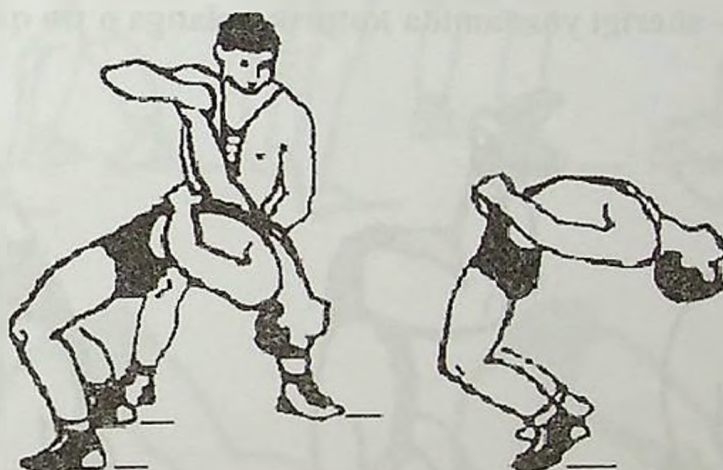
Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun har xil bo'g'inlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.



1 mashq

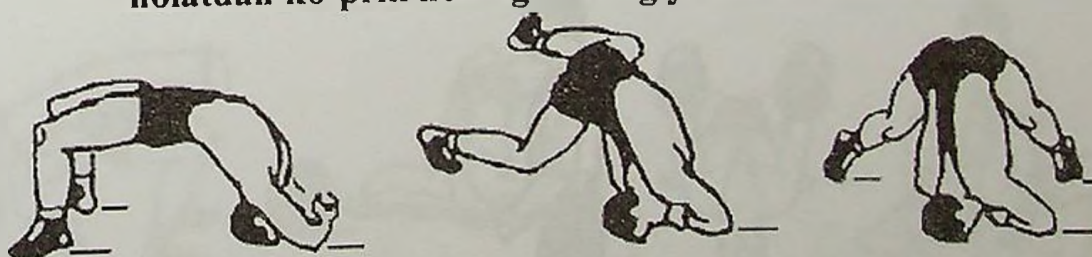


2 mashq



3 mashq

90-rasm. 1-mashq - ko'prik holatiga qo'l yordamida o'tib qaytish. 2-mashq – ko'prik holatiga qo'l yordamisiz o'tib qaytish. 3-mashq – tik turgan holatdan ko'prik holatiga sherig yordamida tushish.



1

2

3

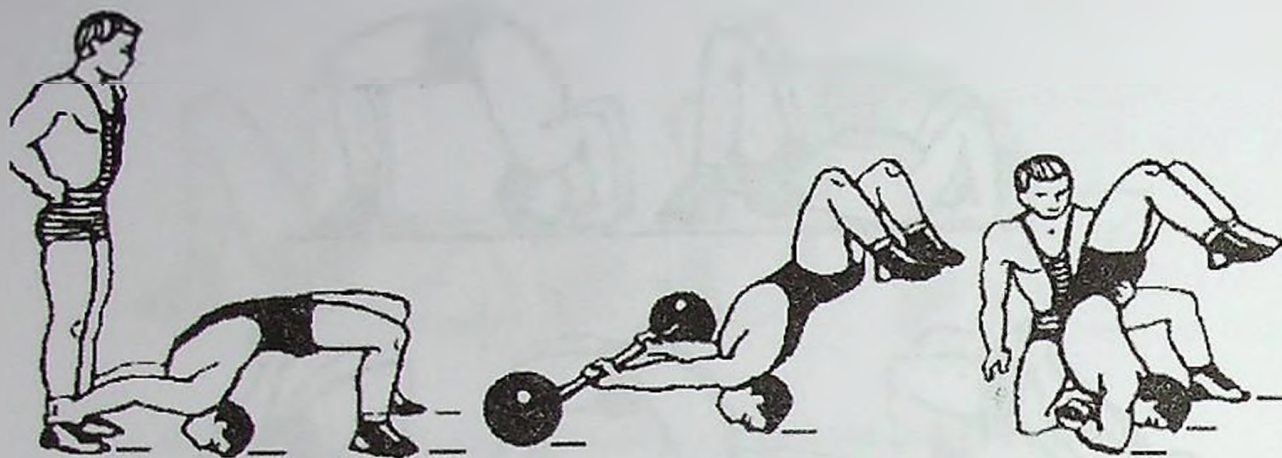


4

5

6

91-rasm. ko'prik holatoda (joyida yugurish)

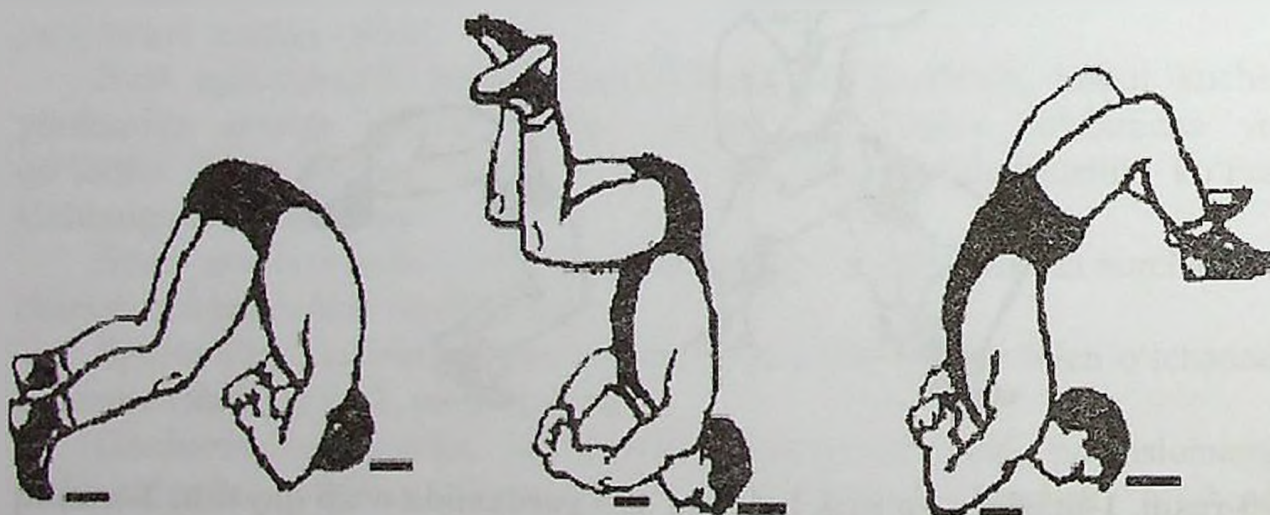


1 mashq

2 mashq

3 mashq

92-rasm. 1-mashq – sherigini oyoqlaridan ushlab ko‘prik holatiga o‘tib qaytish. 2-mashq – shtangani ushlab ko‘prik holatiga o‘tib qaytish. 3-mashq – sherigi yordamida ko‘prik holatiga o‘tib qaytish.

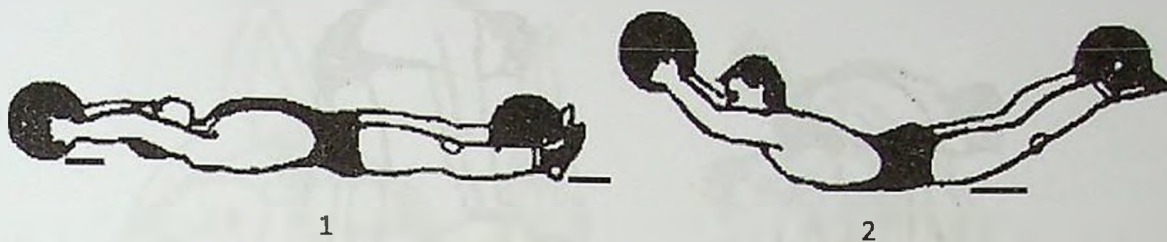


1 mashq

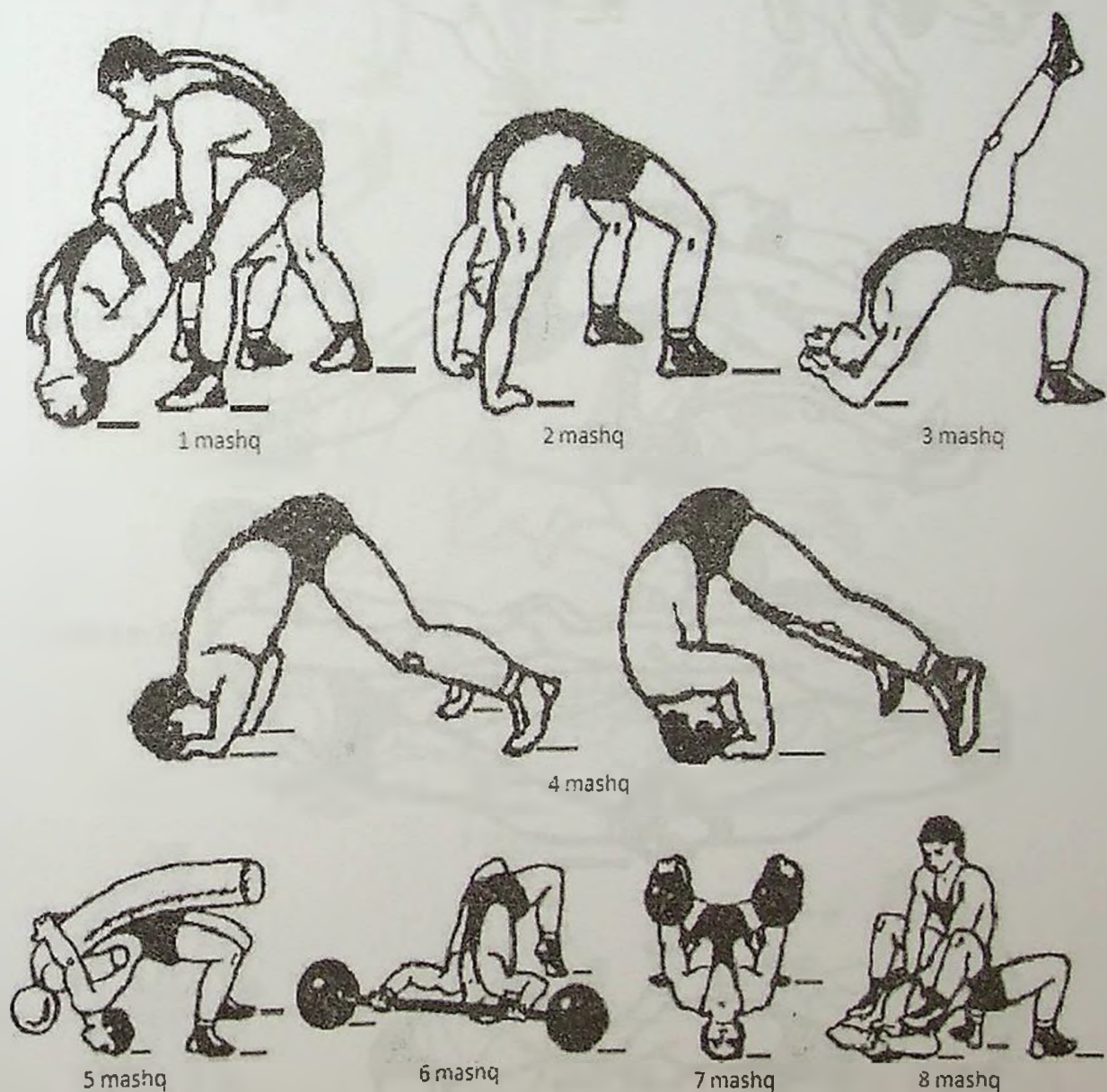


2 mashq

93-rasm. 1-mashq – ko‘prik holatiga qo‘llar yordamisiz o‘tib qaytish (qo‘llar qulf holatda). 2-mashq – tik turgan holatdan qo‘llar yordamisiz ko‘prik holatiga tushush (qo‘llar qulf holatda).



94-rasm. bir to'pni qo'llarda ikkinchisini oyoqlar bilan ushlab yotish. 1 yotish 2 yuqoriga ko'tarish.



95-rasm. 1-mashq – sherigi yordamida ko'prik holatida tanani bo'yin qismini qizdirish. 2-mashq – ko'prik holatida qorinni yuqoriga ko'tarish. 3-mashq – ko'prik holatida oyoqlarni yoyish. 4-mashq – oldi tayanch holatida tanani bo'yin qismini qizdirish. 5-mashq – kurash manikenini mahkam quchoqlab ko'prik holatida tanani bo'yin qismini qizdirish. 6-mashq – shtangani ushlab ko'prik holatida tanani bo'yin qismini qizdirish. 7-mashq – og'ir atletika toshlarini yuqoriga ko'tarib ko'prik holatida tanani bo'yin qismini qizdirish. 8-mashq – sherigini ustiga o'tgazib ko'prik holatida tanani bo'yin qismini qizdirish.



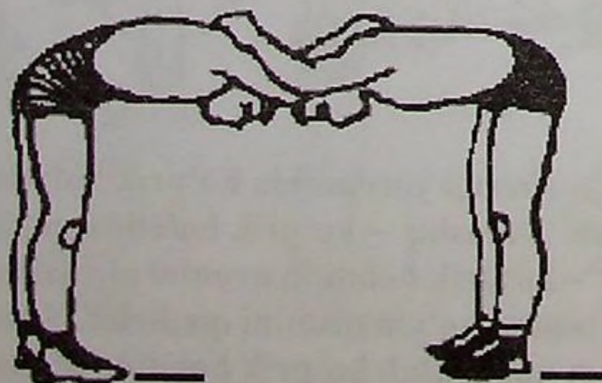
1 mashq



2 mashq

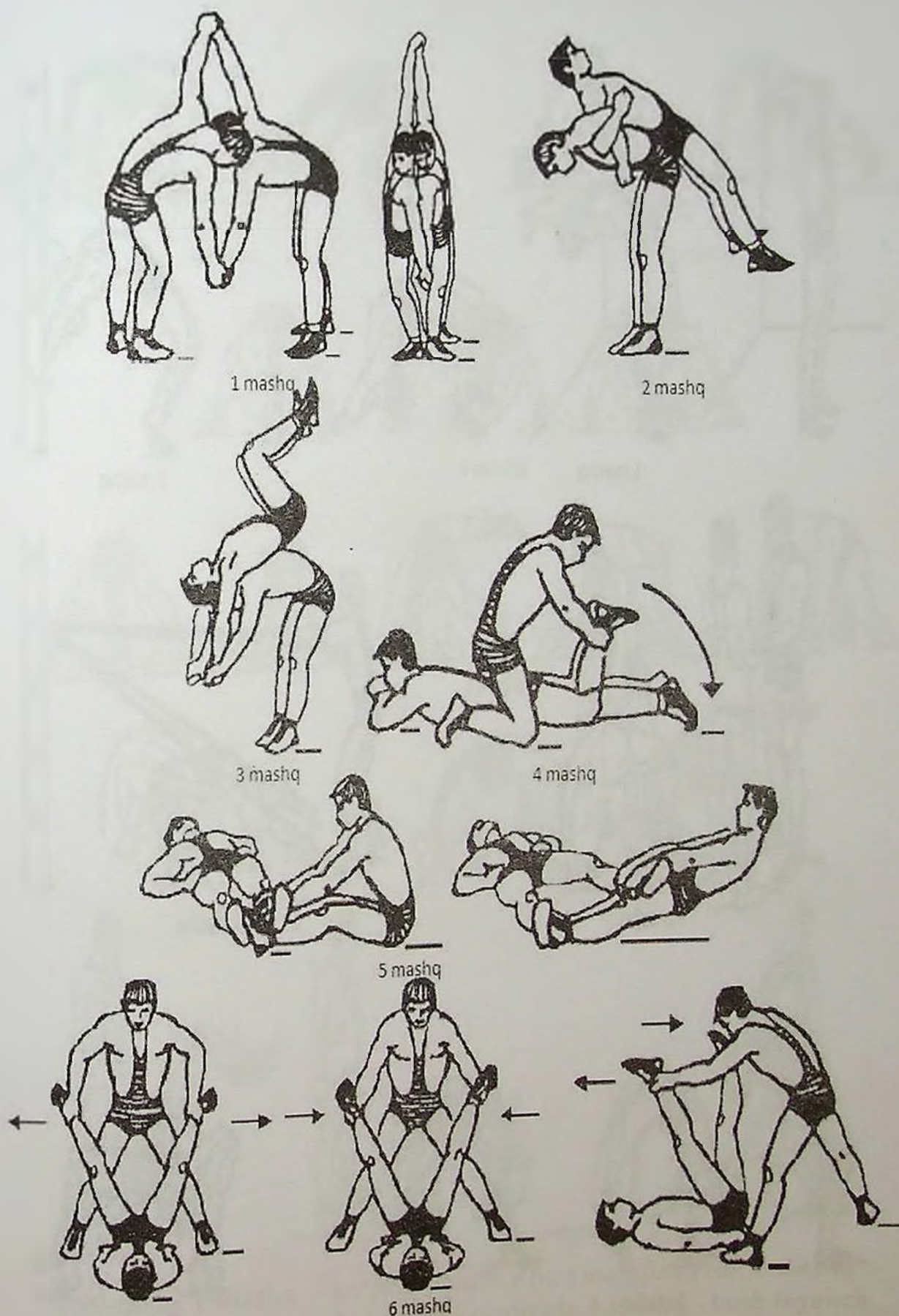


3 mashq



4 mashq

96-rasm. 1-mashq - o'tikgan holatda sherigi yordamida oldinga egilish. 2-mashq - bir-biriga orqa bilan o'tirib cho'zilish. 3-mashq - o'tirib kerilish. 4-mashq - qo'llarni sherigining elkalariga qo'yib oldinga egilib cho'zilish.



97-rasm. 1-mashq – sherik bilan qo'llarni keyin ochib qo'llarni ushlab burulishlar. 2-mashq – umrtqalarni kerish. 3-mashq – ustidan oshirib o'tgazish. 4-mashq – oyoqlarni burish. 5-mashq – oyoqlarni yon tomonlarga kerish. 6-mashq – oyoqlarni xar tomonlarga cho'zish.



98-rasm. 1-mashq – devorga tayanib ko‘prik holatiga tushish. 2-mashq – gimnastika narvoniga tayanib ko‘prik holatiga tushish. 3-mashq – sherigini qo‘llaridan ushlab ko‘prik holatiga tushish. 4-mashq – kurash jugutiga tayanib ko‘prik holatiga tushish. 5-mashq - ko‘prik holatiga tushish. 6-mashq – boshga yuk bilan tayanib turish.



1 mashq

2 mashq



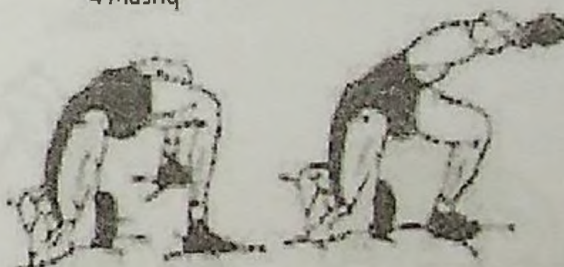
3 mashq



4 mashq

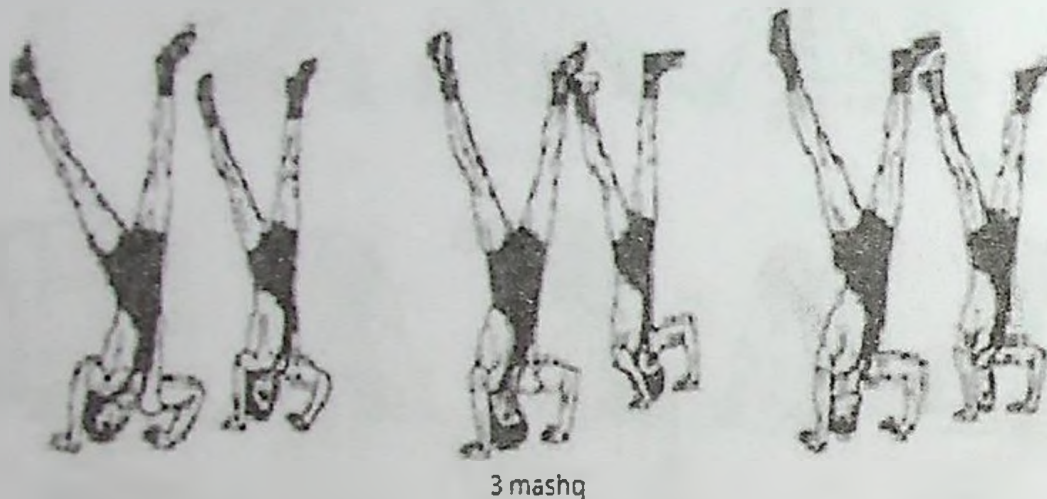


5 mashq

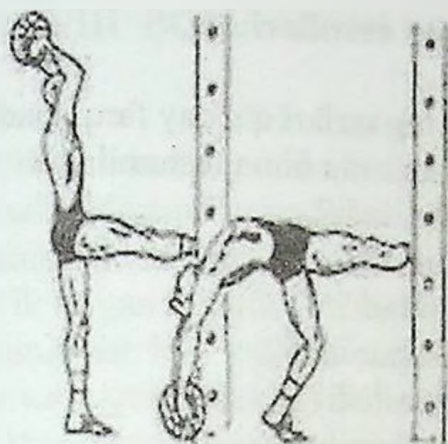


6 mashq

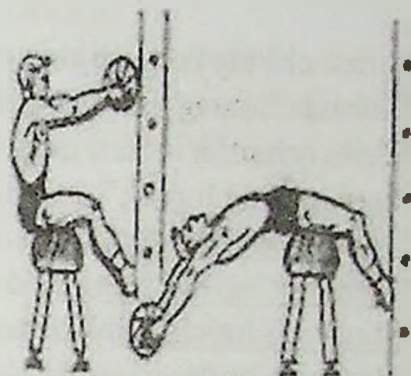
99-rasm. 1-mashq – ko‘prik holatida bo‘yinni qizdirish. 2-mashq – bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish. 3-mashq - bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish (bo‘shni yon tomonlarga qayirish). 4-mashq - ko‘prik holatida aylanib yurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 5-mashq – ko‘prik holatida aylanib yugurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 6-mashq – sherigini oyoqlariga tayanib ko‘prik holatiga o‘tib qaytish (sherigining yon tomonlariga).



100-rasm. 1-mashq – tizzalarga tayangan holatdan ko‘prik holatiga oshib o‘rtish. 2-mashq – ko‘prik holatida shtangani ko‘tarish. 3-mashq – bosh va qo‘llarga tayanib boyinni qizdirish. 4-mashq – og‘ir atletika toshlariga tayanib ko‘prik holatiga oshib o‘tish va qaytish. 5-mashq – kurash gilamini ushlab ko‘prik holatiga oshib o‘tish va qaytish.



1 mashq



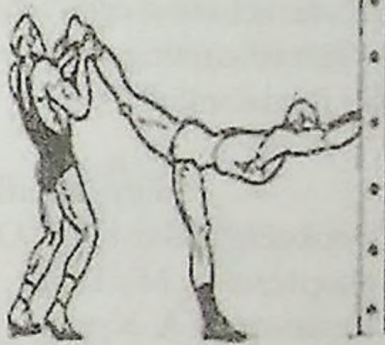
2 mashq



3 mashq



4 mashq



5 mashq



6 mashq



7 mashq



8 mashq



101-rasm. 1-mashq – bir oyoqni gimnastika narvoniga qo'yib ikki qo'llarda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 2-mashq – gimnastika o'tiga o'tirib, oyoqlar bilan gimnastika narvonini ilib olgan holatda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 3-mashq – sherik yordamida elkalarni cho'zish. 4-mashq – bir oyoqda turib gimnastika narvoniga qo'llar bilan tayanib sherigi yordamida oyoqlarni cho'zish. 5-mashq – belni orqaga qayirish. 6-mashq – sherik yordamida belni oldinga qayirish. 7-mashq – qayirish. 8-mashq – sherik yordamida belni oldinga va orqaga yuqori ko'prikl holati. 8-mashq – sherik yordamida belni oldinga va orqaga qayirishlar.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchi tayyorgarligida egiluvchanlikning turlari qanday farqlanadi?
2. “Kurashchining maxsus egiluvchanligi” deganda nima tushuniladi?
3. “Egiluvchanlik” sifati deganda nima tushuniladi?
4. “Faol egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
5. “Sust egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
6. “Dinamik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
7. “Statik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
8. “Umumiy egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
9. “Maxsus egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
10. Kurashchining egiluvchanligi deganda nima tushuniladi?
11. Kurashchining egiluvchanligi sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. T., 2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2017

VIII BOB. YUNON-RUM KURASHIDAGI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

8.1. Yunon-rum kurshidagi asosiy holatlar

Yunon-rum kurshida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil xujum, ximoya va qarshi xujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin, hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (102-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqli bo'ladi (103-rasm).



102-rasm



103-rasm

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasini bukmasdan, boshni yuqori ko'tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqtgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qo'llarning har xil harakati ko'zga tashlanadi.

Kurashchining o'rta holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi (104-rasm).

Tik turgan holatda qo'yidagi masofalar mavjud – uzoq (104-rasm), ushlamasdan (105-rasm), o'rta (103-rasm) va yaqin (102-rasm).



104-rasm



105-rasm

Kurashchi har qanday tik turish holatida bo'lgan taqdirda xam o'ziga qulay vaziyatni tanlab, o'zining og'irlik markazini nazorat qilib, oyoq va qo'llar bilan

oldiga qo'ygan vazifalarni bajarish uchun harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar ta'sirida, ya'ni gilam bo'yi harakatlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bilan bir qatorda raqibning ta'sirida muvozanatini doimiy ravishda yo'qotishi va tiklashi mumkin. Yo'qotilgan muvozanatni raqib o'z foydasiga qo'llamaslik uchun kurashchi gilam bo'yi to'g'ri harakatlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shug'ullanuvchilarga boshlang'ich davrda, ya'ni bazaviy bilimlarni berish davrida o'rgatish zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati – kurashchining qo'llar va tizzalar bilan gilamga tiralib, yoki qo'llar bilan tiralib va qorinda yotishdir. Shu sababdan parter holati ikkiga bo'linadi – yuqori (106-rasm) va past (107-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



106-rasm



107-rasm

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90^0 dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki tovoni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (108-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi elkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (109-rasm).



108-rasm



109-rasm

Ko'prik va uning qo'llanilishi

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rum kurashida muxim rol o'ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, o'mirtqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda

foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuali mashqlar mavjud:

1. Tizzada o'tirgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga to'rttadan almashtirib tana atrofiga aylantirish.

2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'nga, chapga egiltishlar.

3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'nga va chapga to'rttadan harakatlanishlar (110 – 111 rasm).



110-rasm



111-rasm

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo'g'inlari bukilmassligi shart.

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (112-113-114-rasmlar).



112-rasm



113-rasm



114-rasm

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (115-rasm).



115-rasm

9. Ko'prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni tekkizib, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

10. Ko'prik holatida boshni gilamdan ko'tarib, qo'llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (116-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.



116-rasm

12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'krigida, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko'prik holatida gimni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (117-rasm).



117-rasm

14. Ko'prik holatida bosh tomondagi girlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (118-rasm).



118-rasm

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi elkani kalitsmon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (119- rasm).



119-rasm



120-rasm

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (120-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (121-122-rasmlar).



121-rasm



122-rasm

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (123-124-rasmlar).



123-rasm



124-rasm

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (125-rasm).



125-rasm

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish va huddi shu xolatdan qaytib ko'tarilish (126-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (127-rasm).



126-rasm



127-rasm

21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga do'malash (128-rasm).



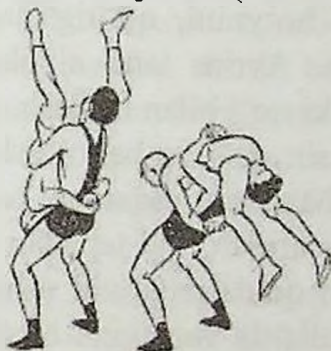
128-rasm

23. Oldinga kerilib qorin orqali do'malash (129-rasm).



129-rasm

24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (130-rasm).



130-rasm

25. Ko'prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko'prik holatida girni to'shga qo'yib oldinga va orqaga harakatlanish (131-rasm).



131-rasm



131-rasm

27. Ko'prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.

28. Ko'prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo'g'inini bukish va yozish (132-rasm).

29. Manekenni qo'l va belini ushlab yonga aylanib to'ntarishlar.

30. Ko'prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko'krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to'ntarish harakatini bajarish.

8.2. Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab muxim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch hildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish (133-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish; 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va elka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi,

shunchalik maxkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.



133-rasm



134-rasm

Raqib bilagini, elkasini, bo'yini, qo'ltig'idan, belidan ushlashlar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlash mavjud. Masalan: bilagini ikki qo'l bilan ushlash; qo'lini ikki qo'l bilan ushlash. Yoki qo'l va bo'yini ushlash; qo'l va belini ushlash v.b. Ushlashlarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar xam mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirg'izib ushlash (134-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (135-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (136-rasm).



135-rasm



136-rasm

Raqib ushlashidan qutilish yo'llaridan biri bu, uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo'llaridir. Masalan raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib raqib orqasiga o'tish mumkin.



137-rasm

Yunon-rum kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda xam, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra kurashchi zarur ushlashni me'yoriga etkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktiri (138-rasm), qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (139-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (140-rasm).



138-rasm



139-rasm



140-rasm

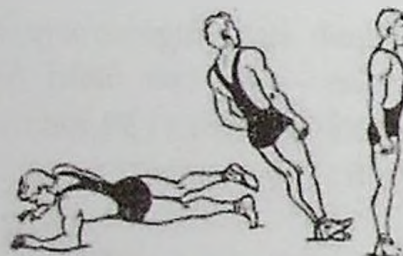
Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (141-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (142-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (143-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (144-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (145-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (146-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (147-rasm).



141-rasm



142-rasm



143-rasm



144-rasm



145-rasm

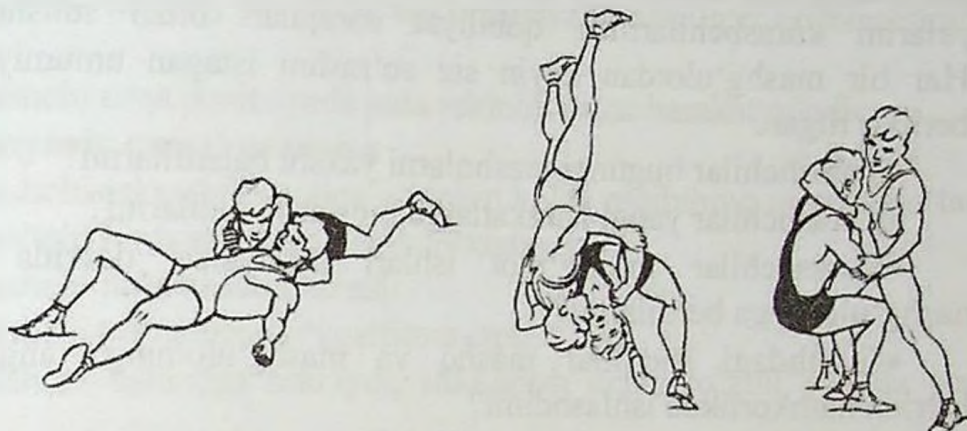


146-rasm



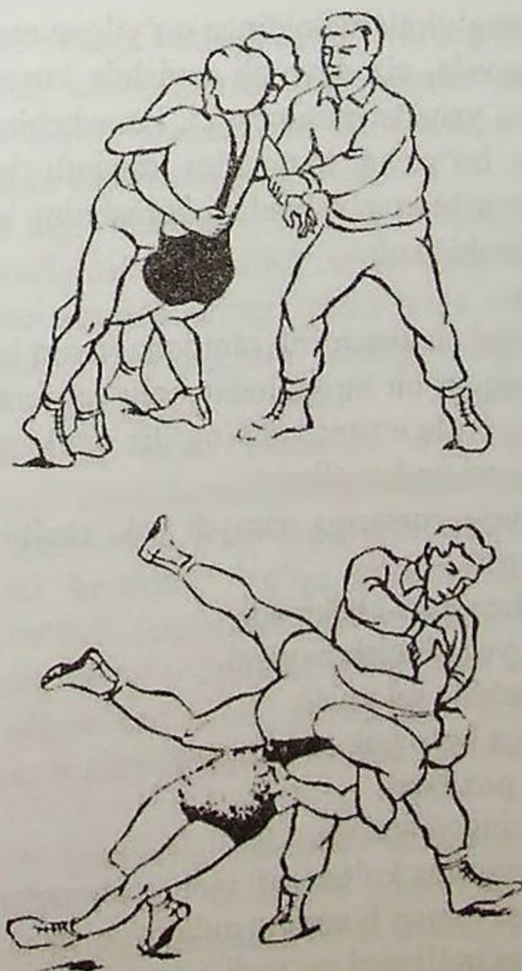
147-rasm

Bilakni tortib, qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (148-rasm).



148-rasm

Murabbiy extiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (149-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va yelkasidan to'g'ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin xavodagi traektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



149-rasm

MASHG'ULOTLARNI BAHOLASH

Muvaffaqiyatli dasturni ishlab chiqish uchun, har bir kurashchi manfaatdor bo'ladigan mashg'ulot sessiyasini ishlab chiqishingiz kerak bo'ladi. Mashg'ulot strategiyalarini kurashchilarning qobiliyat darajalari bilan solishtirishingiz kerak. Har bir mashg'ulotdan keyin siz so'rashni istagan umumiy savollar quyida berib o'tilgan.

- Kurashchilar bugungi mashqlarni yaxshi bajardilarmi?
- Kurashchilar yangi harakatlarga moslasha oldilarmi?
- Kurashchilar mashg'ulot ishlari sessiyalari davrida borlarini mashg'ulotlarga berdilarmi?
- Guruhdagi sheriklar mashq va mashg'ulotning yangi harakat davrida hamkorlikda ishlashdimi?
- Har bir guruh gilamdan tashqaridagi mashg'ulotlarida to'liq kuchi bilan ishlayaptimi?
- Mashg'ulot ishlari, ish sessiyalari, shakillantirish va boshqalar uchun ko'p vaqt sarflashimiz kerakmi?
- Mashg'ulot davomida kurashchilar charchagandek bo'lib tuyuldimi?
- Kurashchilar o'z mashg'ulot harakatlarida bir kunlik tanaffuzga ehtiyoj sezдилarmi?
- Kunlik mashg'ulotlarda oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishildimi?

Yanada batafsil asosda, siz davomli ravishda kurashchi kuchini tomosha qilishingiz kerak, ammo yanada muhimrog'i, kurashchining kuchsiz tomonlari. Kurashchining xatolar bo'yicha har doim diqqatli bo'ling va uni darhol to'g'rilang. Quyidagilar uchta pozitsiyadagi kurashning kuchsizliklarini bartaraf etishning namunalari hisoblanadi.

Neytral pozitsiya

Kurashchi oyoqlarini chalkashtirib olmoqda (oyoq ishlashi)

Kurashchining oyoqlari bir biriga juda yaqin yoki uzoqmi?

Kurashchi juda to'g'rida o'tirmoqda (og'ilik markazidagi pastlik, sonlar).

Kurashchining tizzasi undan olisda.

Kurashchi raqibining yuzlariga qaraydi yoki raqibining og'irligi (soni) ga diqqat qaratadi.

Kurashchi raqibidan ortga chekinadi.

Kurashchi yaxshi yuz chatishmayapti.

Kurashchi oyoq uchida sakraydi.

Kurashchi tovoniga ko'p yuk tashlayapti.

Hujumkor (old) pozitsiya

Kurashchi raqibining yelkasiga o'tadi.

Kurashchi juda yuqoriga ko'tariladi (son, toshmarkaziga moslashish).

Kurashchi raqibiga tomon borayotganda oyoqlari uchida turmaydi.

Kurashchi gilamga qo'llarini qo'yadi.

Kurashchi raqibini orqasiga qo'yadi, keyin barcha vaznini raqibning orqasiga qo'ying.

Kurashchi raqibini boshqarish yoki qisish davrida yaxshigina parallel.

Kurashchining boshi raqibining orqasidan ancha uzoqda qo'yadi.

Kurashchining barcha og'irligi uning tizzasiga raqibini ko'tarayotganida tushadi.

Kurashchi takroriy ravishda, old pozitsiyada noto'g'ri boshlanishni taxmin qiladi.

Kurashchi orqa pozitsiyada juda sekinlik bilan harakat qiladi.

Himoyaviy (orqa) pozitsiya

Kurashchi sakrashni amalga oshirgan holda raqibining orqasiga o'tadi.

Kurashchi bir harakatdan keyin to'xtatayapti.

Kurashchi juda olisda o'tiradi.

Kurashchi yo'nalishni o'zgartirmayapti.

Kurashchi balandga sakraydi, silkilanish uchun o'zini yanada yengil his qiladi.

Kurashchi turayotganda raqibining qo'llarini nazorat qila olmadi.

Kurashchi hakam pozitsiyasiga tushayotganda juda uzoqqa tomon ketadi (son, toshmarkaziga moslashish).

Kurashchi belida tirsak bilan tanasiga yaqin o'tiradi.

Kurashchi oldinga raqibining yarim belsoniga tik qaraydi.

Kurashchi kurashga imkon berilganda orqada ikkilanmoqda (oyoq uchlarida turishi kerak).

Yodda saqlang, siz imkoni boricha kurashchining xatolarini to'g'rilashingiz kerak. Agar yo'q bo'lsa, ushbu xatolar juda yomon odatlarga aylanib qoladi. Biroq, mashg'ulot davomida kurashchini baholanishi uchun biror mustasno holat mavjud emas: yakka kurashchi ijodkorligi.

Yaxshi qarashga ega murabbiy bo'lish uchun, jamoangizdagi barcha kurashchilarning yagonaligini qabul qilish uchun sizda donolik mavjud bo'lashi kerak. Aslida, siz ba'zan sportchilaringiz bilan birga ishlayotganingizda o'zaro murosaga muhtojlik sezasiz. Quyidagilarni hisobga oling.

Kurashchilar o'zlarining zarur kurashish qobiliyatlarini mukammlashtirayotganlarida, qaysi kurashchi o'rgangan mashqlariga biroq xatolikni davomli qo'shib kelayotganligini kuzatgan holda o'rganib olishingiz kerak. Keyinchalik, manyover bilan muvaffaqiyatning yuqori darajasiga erishadi. U to'xtatilishi kerakmi? Yo'q., shuningdek o'zgarish ko'pchilik qismlar uchun mavjud bo'ladi, fundamental ovozga imkon berilishi kerak.

Odatda, harakatning biroz o'zgarishi o'ziga xos kurashchining tana turi uchun juda muvofiq bo'lgan bo'lar edi. Biroq, agar harakat o'zgarishi yomon odatni o'ziga jalb qilsa, u kurashchini potensial daxshatga soladi, uni barbod qilishga ikkilanmang.

Individual kurashchi ijodkorligi murabbiy uchun tajribani o'rganish uchun qiymatli bo'lishi mumkin. Yaxshi analogiya yuqori maktab gilam instruktori bo'lib, u sinfiga uy vazifalariga aloqador ba'zi muammolarni qanday qilib hal etishni ko'rsatib beradi. U keyingi kun daftarlarni tekshirayotganda, o'qituvchi bittalarining masalani yechishda o'z uslubini metod sifatida kiritganini ko'radi, biri esa fundamental tovush bilan buni bajaradi. Shunga ko'ra, ikkala o'qituvchi va talaba buni o'rganib oladi. Bunday holatlarning tez-tez bo'lib turishi

kurashchilarga yagona jismoniy qobiliyat bilan murabbiylik qilishda ko'maklashadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. "Kurashchining maxsus tayyorgarligi" deganda nimani tushunasiz?
2. Yunon-rim kurashchilarning maxsus mashqlarini sanab bering.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni farqini tushuntirib bering.
4. Kurashchilarga umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning kurashchining texnik tayyorgarligiga tasirini tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. T., 2014.
8. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullaev Sh.A., Adilov S.Q., Sport pedagogik mahoratini oshish (Erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. T., 2017.

IX BOB YUNON-RUM KURASHCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA MUSHAKLARNING HARAKATLANISHI.

9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari

Mushaklar kuch (masalan, tortishish) ishlab chiqarganida, ular mushaklarning yoki siqilishi (konsentrik qisqarish) yoki cho'zilish (ekssentrik qisqarish) bilan dinamik qisqarishi hisobidan amalga oshadi. Boshqa jihatdan, mushaklar, shuningdek, kuchni izometrik qisqarish (odatda statik qisqarishga taalluqli) orqali ham kuch ishlab chiqarishi mumkin bo'lib, bunda mushak na siqiladi va na cho'ziladi. "Ekssentrik" va "konsentrik" atamalari adabiyotlarda juda ko'p ishlatilishiga qaramay, ular ilmiy jihatdan noto'g'ri bo'ladi va fiziologlar shu sababli qisqarishlarni siqilish yoki cho'zilish orqali sinflashni ma'qul ko'rishadi.

Qisqarishning har xil turlari misollarini atletlar tomonidan ko'p qo'llaniladigan skameykada press olish mashqida ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotning birinchi qismida ko'krakni skameyka sathigacha tushirish cho'zilish qisqarishning misoli bo'ladi. Aksincha, ko'krakni skameyka sathidan yuqoriga olish siqilish qisqarishiga misol bo'ladi. Va agar siz ko'krakni pastga tushirib, uni qaytib ko'tarmasdan bir maromda gravitatsiyaga qarshi ushlab tursangiz, u holda izometrik qisqarish sodir bo'ladi va sizning mushaklaringiz hech qanday harakat qilmagan holda kuchlanish hosil qiladi. Sport va mashg'ulotlarda izometrik qisqarish misollari regbidagi kabi blokirovka harakatlarida kuch ishlab chiqaradi. Izometrik qisqarishlar har kunlik hayotimizda ham muhim, chunki ular qomat va muvozanatni ushlab turadi.

9.2. Mashq vaqtidagi mushaklarni tortishib qisqarishi.

Motoneyrondagi mushak to'qimalari yagona harakat potentsiali tomonidan qo'zg'atilganida ishlab chiqilgan qisqarish kuchi tortishib qisqarish deb tushuniladi. Mushak tortishishi laboratoriyada motoneyronni yoki mushak to'qimasini bevosita elektr qo'zg'atish orqali o'rganilishi mumkin. Mushak qisqarishini miogrammada yozib olinishi mumkin; qisqarishning turli xil xarakteristikalarini, masalan kuchlanish va bo'shashishning eng yuqori cho'qqilari vaqti bunda yozib olinishi mumkin.

Yagona harakat potentsiali vaqti juda kichik bo'lgani bilan (1-2 *msek*), joriy tortishib qisqarish/bo'shashish vaqti va darajasi ancha uzunroq bo'ladi (20-200 *msek*) va to'qima turiga bog'liq bo'ladi. Shuni e'tiborga olingki, qo'zg'atish (*msek*) va to'qima turiga bog'liq bo'ladi. Shuni e'tiborga olingki, qo'zg'atish boshlanishi va kuchlanishning yakuni orasida boshlang'ich yashirin davr (bir necha millisekund) mavjud. Ushbu faza davomida Ca^{2+} ionlari ST dan bo'shab chiqadi, qisqarish apparatiga aktin-miozin bog' va ko'ndalang ko'priklarni ishga chiqaradi, qisqarish apparatiga signal beradi. Qisqarish fazasida sarkomer eng yuqori kuchlanish tushirishga signal beradi. Qisqarish fazasida sarkomer eng yuqori kuchlanish sodir bo'lgan nuqtagacha masofani o'zgartiradi. Mushak kuchlanishi bunda bo'shashish fazasiga tushadi (odatda u qisqarish fazasidan pastroq darajada sodir bo'ladi) va sarkomer o'zining odatiy uzunligiga qaytadi. Ushbu fazada Ca^{2+} ST ga qaytib, nasos bilan uzatiladi va keyingi harakat potentsialini amalga oshirishga tayyor bo'ladi.

9.3. Mushaklarning kuchlanish bog'liqligi.

Mushak to'qimasining qisqarish vaqtida ishlab chiqilgan haqiqiy kuchlanishi qisqarish boshlanishida sarkomer uzunligi funksiyasi hisoblanadi va bu orqali ingichka va yo'g'on filamentlar orasida bir qator ko'ndalang ko'priklar hosil bo'ladi. Bu bog'liqlik uzunlik-kuchlanish bog'liqligi deb aytiladi. Bu yerda siz ko'rishingiz mumkinki, agar qisqarish yashil zonada ko'rsatilgan sarkomerning boshlang'ich bo'shashgan uzunligidan boshlansa, maksimal kuchlanish hosil bo'ladi. Bu boshlang'ich vaziyat sarkomerning optimal bo'shashgan uzunligi deb aytiladi. Sarkomerning katta uzunligida juda kichik sakrashlar mavjud bo'lganda qisqarish boshlansa, qisqarish boshlanishida katta miqdorda kuch hosil bo'lmaydi. Xuddi shunday, agar ingichka va yo'g'on filamentlar orasida boshlanishida yo'g'on filamentlar ingichka filamentlarni faqat qisqa masofalarda tortib bo'lganida ko'p sakrashlar mavjud bo'lsa, katta miqdorda kuch hosil bo'lmaydi.

Bundan tashqari, miozinning yangi ko'ndalang ko'priknini hosil qilishi uchun boshqa bog'lanish joylari mavjud bo'lmasa, unda hech qanday kuch ishlab chiqarilmaydi.

9.4. Yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa davrlarida tomir tortishishi

Sport va mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan mushak qisqarishi turi faqat bitta yagona harakat potentsiali bilan ishlab chiqilgan yagona tortishib-qisqarish natijasida sodir bo'lmasligini esda tutish lozim. Aksincha, qisqarishlarning bu turlari qisqa vaqt ichida ko'plab harakat potentsiallari sababli paydo bo'ladi. Ushbu harakat potentsiallarining oshgan chastotasi natijasida har bir tortishib-qisqarish orasida mushak to'qimasining dam olishga vaqti bo'lmaydi va qo'shimcha ishlab chiqarilgan joriy kuch yagona qisqarishga nisbatan kattaroq kuchni ishlab chiqaradi. Bu jarayon summatsiya deb nomlanadi.

Agar qo'zg'atish chastotasi (ya'ni har bir sekunddagi harakat potentsiallari soni) yetarlicha yuqori bo'lsa (taxminan 60-100 Gs atrofida), tortishishlar orasidagi dam olishlar to'qimaning maksimal qisqarishi holatiga yetganicha kamayib boradi va bu hol tomirning tortishishi deyiladi. Bu vaziyatda qisqarish "tomirning kuyib tortishishi" deyiladi, chunki har bir qisqarish maksimal kuchlanishni hosil qilish uchun "kuyib ketadi". Ular mushakda charchash hosil bo'lgunicha (uning davomiy qo'zg'atilishini ta'minlagan holda) saqlanib qoladi. Alternativa sifatida, agar qo'zg'atish chastotasi pastroq bo'lsa (ya'ni 30 Gs dan past) va to'qima qo'zg'atishlar orasida dam olib bo'lsa, u holda "tomirning kuymagan tortishishi" deb aytiladigan o'zgaruvchan qisqarish sodir bo'ladi, chunki to'liq "kuyish" mavjud bo'lmaydi.

Mushaklarning kuchli yoki kuchsiz erkin qisqarishlari kabi fiziologik vaziyatlarda motoneyron chastotasi odatda muvofiq ravishda 5 Gs va 70 Gs atrofida bo'ladi. E'tibor berish lozimki, qisqarishlar vaqtida hosil bo'lgan kuchga nafaqat qo'zg'atishlar chastotasi, balki jalb qilingan motoneyronlarning oshgan soni ham ta'sir qiladi. Yagona, kuymagan va kuygan qisqarishlar vaqtida hosil qilingan kuchlanishlar orasidagi farqliklarni ko'rsatuvchi miogramma mavjud.

9.5. Yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot vaqtida mushak to'qimalarining taqsimlanishi

Mushaklarning deyarli barchasi uchchala turdagi to'qimalar aralashmalarini saqlaydi. Kam harakatchan erkak va ayollarda proporsiya taxminan 45-55% kam tortiladigan mushaklar, qolganlari esa II turdagi mushaklarning deyarli teng qismlarini tashkil qiladi. Ammo boshqa holatlarni ham keltirishimiz mumkinki, ularda mushaklar aniq turdagi to'qimalarning kattaroq qis-midan iborat bo'ladi – bu ularning funksiyasi, odamning mashg'ulotlarni bajarish tarixi yoki genetikasiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, bo'yin, orqa yoki oyoqlardagi qomat mushaklari kuchlanishning doimiy zaruriyati sababli kam tortiladigan mushaklarning kattaroq proporsiyasiga ega bo'ladi.

Mushak to'qimalarining strukturaviy, funksional va biokimyoviy xarakteristikalari orasidagi aniq farqliklarni belgilab olib shuni aytishimiz mumkinki, yetuk sportchilar o'zlarining sport turlariga bog'liq ravishda ma'lum bir mushak turlarining yuqoriroq proporsiyasiga ega bo'ladi. Albatta, ushbu taxminlarni tasdiqlovchi bir qator ma'lumotlar ham mavjud.

Misol uchun, yetuk yuguruvchilar va velosipedchilar kabi yuqori chidamli atletlar I turdagi mushaklarning yuqoriroq proporsiyasiga ega bo'ladi, va bu mushaklar II turdagi mushaklarga nisbatan kengroq bo'ladi. Aksincha, yuk ko'tarish va sprint kabi katta kuch talab qiladigan sportda ishtirok etuvchi atletlar gipertrofiya imkoniyati yuqori bo'lgan II turdagi mushaklarning yuqori proporsiyasiga ega bo'lishadi.

Mushak to'qimalari turlari proporsiyalari turli sport vakillari orasida juda farqlanishiga qaramay, shuni e'tiborga olingki, bitta sport turi vakillarida ham mushak to'qimalari proporsiyasi farqlanishi mumkin. Shu sababli mushak to'qimasi turining o'zi sport turining ko'rsatkichi bo'la olmaydi va odam tanasining fiziologik, biokimyoviy, biomexanik faktorlar orasida o'zaro ta'sirning murakkab kompleksi bo'lib, har bir kishida o'ziga xos bo'ladi.

9.6. Mushak to'qimalarining tiklanishi

Skelet mushaklarning ko'pchiligi turli xil mushak to'qimalarining aralamshmasi bo'lganligi sababli berilgan motoneyrondagi mushak to'qimalarining barchasi bitta turga mansub bo'ladi. Bizlar o'tganimizdek, mushak to'qimalarining katta qismi IIa va IIx motoneyron turini tashkil etib, I turdagi to'qimalarining miqdoridan ancha yuqori bo'ladi. Shu sababli I α -motoneyron motoneyron faollashganida deyarli barcha mushaklar II α -motoneyron faollashganidagiga nisbatan ko'proq faollashadi. Natijada II tur to'qimalari eng yuqori tortishishga tezroq erishadi va ular umumiy ravishda I turdagi to'qimalarga nisbatan ko'proq kuch ishlab chiqaradi.

Mushaklarimiz qisqarganida ishlab chiqarilgan qisqarish kuchiga nisbatan aniq to'qimalarning ulushi qisqarishning intensivligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, agar bir oz kuch ishlab chiqarilishi, masalan yurish yoki yengil mashg'ulotlarda, talab qilinsa, u holda sekin tortishadigan mushaklar eng faol bo'ladi. Agar mashg'ulotlar intensivligi masalan, tez yugurishgacha oshsa, u holda IIa mushaklar turi faollashadi. Va so'nggida, agar mashg'ulotlar to'liq

hajmda, masalan sprintga o'tib ketsa, u holda IIx mushaklar turi faollashadi. Demak mushak to'qimalari ketma-ketlikda (ya'ni I, IIa va IIx mushak turlari) mashg'ulotlar intensivligiga ko'ra jalb qilinadi.

Mushak to'qimalarining ushbu ketma-ketlikda jalb qilinishi tartibli tiklanish prinsipi ostida ma'lum bo'lib, u hajm prinsipi bilan tushuntirilishi, ya'ni motoneyronning jalb qilinishi bevosita motorik neyron hajmiga bog'liqligidan tushuntirilishi mumkin. I turdagi motoneyron kichikroq hajmga ega bo'lganligi sababli ular yengil mashg'ulotlarda birinchi bo'lib ishga tushadi, keyin mashg'ulot intensivligi oshgani bilan hajmi kattaroq bo'lgan II turdagi motoneyronlar kuch ishlab chiqarishga jalb qilinadi.

Mashg'ulotlar davomida mushak to'qimalarining tiklanishi modellari to'g'risidagi ma'lumotlarning ko'pchiligi turli xil mushak to'qimalari turlarida mushak glikogeni kamayishi modellarini tadqiqot qilishdan olingan. Odatda, ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning intensivligi pastdan yuqoriga oshib borishi bilan glikogen kamayishi I tur to'qimalarida past ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, II a/x to'qima turlarida esa yuqori intensiv mashqlarda glikogen kamayishi ancha oshadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot intensivligi pastroq bo'lgan davomiy mashg'ulotlarda (masalan, sekin yugurishda) I turdagi mashg'ulotlar ko'proq jalb qilinadi, II turdagi to'qimalar esa sprint yoki yuk ko'tarish kabi yuqori intensiv mashqlarda ko'proq tiklanadi.

Harakatlarning turli xil intensivligiga ega sport turlarida (masalan, futbolda) mashg'ulotlar davomida glikogen kamayishi barcha to'qimalarda kuzatilishi odatiy hol. Bu sport turlari uzlukli harakatlar bilan xarakterlanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchining mashg'ulot jarayoni deganda nimani tushunasiz?
2. "Mushaklarning harakatlanishi" deganda nima tushuniladi?
3. "Mushaklar qisqarishi" deganda nima tushuniladi?
4. "Mushaklarni tortishishi" deganda nima tushuniladi?
5. "Mushaklarning kuchlanishi" deganda nima tushuniladi?
6. "Tomir tortishishi" deganda nima tushuniladi?
7. "Mushak to'qimalarining taqsimlanishi" deganda nima tushuniladi?
8. "Mushak to'qimalarining tiklanishi" deganda nima tushuniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Усмонхо'жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
2. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
3. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
4. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017.
5. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

X BOB. YUNON-RUM KURASHCHILARINING MASHG'ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR CHARCHASHI

Yunon-rum kurashi mashg'ulot fanlari ichida eng ko'p tadqiqot o'tkaziladigan mavzulardan biri bu mashqlar davomida mushaklarning charchab qolish mexanizmini aniqlash hisoblanadi. Charchashning eng sodda ifodasi mushakning takrorlanadigan qisqarishi davomida berilgan kuch yoki quvvatni ta'minlashni ushlab turish imkoniyati yo'qligi deb qabul qilinishi mumkin.

Ushbu aniq va lo'nda ifodaga qaramay, mashqlar natijasida paydo bo'lgan charchashni fiziologiya va biokimyo jihatdan tushuntirish ko'plab sport fanlari olimlari oldida eng katta savollardan biri bo'lib qolmoqda. Bundan tashqari, ushbu tadqiqotlarning ko'pchiligi izolyatsiyalangan yagona to'qimadan foydalanish holda hayvonlar misolida o'tkazilgan. Ammo bu tadqiqotlarning yondashuvi charchashning batafsil biokimyoviy mexanizmi jihatidan ko'p narsaga tushuncha bergan bo'lsa ham, ular odam butun tanasining mashqda charchash bo'yicha to'liq ma'lumotlarni yetkaza olmaydi.

Ushbu mavzuning aniq bir javoblari bo'lmaganiga qaramay, charchashning ikkita asosiy nazariyasi ishlab chiqildi. Birinchisi markaziy charchashni tavsiflab, unga ko'ra kuchning pasayishini keltirib chiqaruvchi jarayonlar neyromushak birikishdan yuqori darajada xatoliklar sababli yuzaga keladi. Alternativa sifatida, charchash holati ma'lum joyda oraliq bo'ladi (ya'ni oraliq charchash) va bu NMB va mushakning o'zi orasidagi metabolik xatoliklar sababli paydo bo'ladi.

Ushbu mavzu skelet mushaklariga urg'u berilganini e'tiborga olib, bizlar uchun kuchni ishlab chiqarish imkoniyati yo'qolishiga olib keluvchi oraliq tabiatli holatlar ko'proq qiziqishga ega. bu harakat potensialining sarkolemma bo'ylab, ES juftligida, ko'ndalang ko'prik hosil bo'lishida tarqalishi xatoligi va energiya mavjudligining kamayishi hisobidan sodir bo'lishi taxminini beradi. Bundan tashqari, ushbu holatlar zanjirida charchashning aniq joylashuvi va vaziyati yuqori darajada qisqarish turiga, jalb qilingan mushak to'qimasi asosiy turiga, mashg'ulot rejimi, davomiyligi, intensivligiga va atrof-muhitga, shu bilan birga odamning ovqatlanish va mashq qilish statusiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli mushaklar charchashi potensial holatlari ushbu qo'llanmaning 3-qismida muhokama qilinib, u yerda bizlar yuqori intensivlik, chidamlilik va uzlukli mashqlarning maxsus ssenariylarini tahlil qilamiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotga mos ravishda, qattiq mashq davomida leysin oksidlanishi kamayadi (MsKenzie, 2000) va bu kamayish YUCHning kamaygan aktivlashuvi tufaylidir, qachon mashq yoki bir xil to'liq yoki intensiv mashg'ulotdan keyin olinadi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotdan keyin YUCHning susaygan aktivlashuvi YUCH kinazaning muskul tarkibida mashg'ulotga undagan o'sish tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o'z aktivligini yo'qotish) javobgardir. Aniqrog'i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo'shimcha parhez oqsilni iste'mol qilmasligi kerakligi ma'nosida izohlanadi. Lekin oqsilni oksidlash quvvati mashg'ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o'sishlar orqali ifodalangan (MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg'ulot programmalari bilan shug'ullanishadi, ehtimol chidamlikka asoslangan atletikachilar haqiqatdan, o'zlarining parhezlarida qo'shimcha oqsilni talab qilishadi, ayniqsa energiya iste'moli taqiqlangan paytlarda qilishadi. Bu muhokamali masala bo'lib qolyapti va qiziquvchan o'qiydiganlar Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga yo'naltiriladi.

10.1. Yunon-rum kurashida umumiy ko'rsatmalar

Yunon-rum kurashi fanida tadqiqotlarning hajmi muntazam ortib, ularning mavzui ham tobora kengayib bormoqda. Ilmiy tadqiqotlarning samaradorligi va sifatini oshirishda ularni yana ham jadallashtirish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, sport fanining turli muammolari bo'yicha tadqiqot natijalarini tezlik bilan jismoniy tarbiya amaliyotiga tatbiq etish zarur.

Kurashning istalgan turida, jumladan, yunon-rum kurashida ham yuqori sport natijalariga erishish katta jismoniy kuch, harakatlar tezkorligi, bellashuvni yuqori sur'atda olib borish qobiliyati, egiluvchanlik hamda chaqqonlikning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Kurashda bu jismoniy sifatlarning barchasi majmuali tarzda namoyon bo'ladi va ulardan bittasining rivojlanishidagi nuqsonlar bellashuv natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha shunday holatni kuzatamiz: katta jismoniy kuchga ega, lekin yetarli chidamli bo'lmagan kurashchi jang oxirida dastlab qo'lga kiritgan ustunligini yo'qotadi va o'zidan kuchsizroq, ammo chidamliroq sportchiga mag'lub bo'ladi va aksincha, chidamli, lekin kuchsizroq kurashchi kuchli sportchi oldida kuchliligini bor bo'yi bilan namoyish etadi.

Shuning uchun kurashchi o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida muntazam ishlashi, o'zida qaysi sifat kamroq taraqqiy etgan bo'lsa, shuning rivojiga ayniqsa katta e'tibor qaratishi zarur.

Shubhasiz sportchining barcha jismoniy sifatlari, har biri alohida va hammasi birgalikda, aynan kurash mashg'ulotlari chog'ida rivojlantirilib, tarbiyalanadi. Biroq kurashchi jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirib borishga, uning eng zaif jihatlarini takomillashtirishga erishish uchun yunon-rum kurashchisining u yoki bu sifatini rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus vositalardan foydalangan holda muntazam, aniq maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilishi shart.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini nazorat qilib borishning yaxshi vositasi maxsus me'yorlar hisoblanib, ularda terma jamoalar bilan ishlashda keng foydalaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustida ishlaganda, mashqlarni to'g'ri o'lchab berish, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi va yugurish sur'ati, shtanga yoki sherikning vazni katta ahamiyatga ega. Mashqlarni takrorlash miqdori asta sekin oshirib boriladi va u shug'ullanuvchining imkoniyatlariga

muvofig bo'lishi lozim. Mashg'ulotlarni jadallashtirish, mashqlarning haddan ortiq hajmi hamda shiddati sportchining salomatligiga halokatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

10.2. Yunon-rum kurashi bo'yicha oromgoh va kollejlarda shug'ullanish

Biz bir oz tashqari tomonda, ya'ni boshqa davlatlardan birida ayni shu yunon-rum kurashining o'sish darajasini kuzatish baxtiga muyassar bo'ldik. AQShda yunon-rum kurashiga bo'lgan e'tiborni va ularda bu kurash turi qanchalik yoshlar hayotini o'zgartirib yubora yotganligi tahsinga loyiqdir. Qo'shimcha ta'lim sifatida universitet yoki kollejni tanlagan paytda ba'zi kurashchilar ataylab kuchli jamoani tanlaydilar. Kollejlarda yaxshi kurash bo'ladi va murabbiylar AQShning turli joylariga tarqalib ketadilar, ammo ularning ko'pini markaziy g'arbdan topamiz. Eng yaxshi omadli kollejlarda Iowada, Oklaxomada va Nebraskada, shuningdek, Pensilvaniyaning shimoliy-sharqiy qismiga to'g'ri keladi. Oklaxoma davlat universitetidagi kurash jamoasini (Cowboys) afsonaviy kurashchi John Smith tayyorlagan bo'lib, har oyda u 5-6 marta kurash musobaqalarini o'tkazib turadi. Shuningdek, John Smith oromgohi universitetning doimiy yashash joyi hisoblanadi. Musobaqada hududiy, davlatlararo yoki milliy jamoani tanlab olishda va texnik mahoratini oshirish musobaqalarda puxta tayyorgarlik ko'rish uchun kurash oromgohlari yaxshi samara beradi. Kurslarda master klasslar bir kundan ikki haftagacha tuziladi. 2 haftalik kurslar favqulotda ehtiyojlar bo'lib, u 4 ta har kunlik jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'quv semestiri egiluvchan mashqlar, og'ir yuk ko'tarish, yugurish va kurashdan iborat bo'ladi. Oromgohlarda shuningdek AQSh hududidagi jamoalar bilan musobaqalashish va bellashish imkoniyatini beradi va bundan tashqari musobaqada a'lo darajada tayyorgarlik ko'rishga ko'maklashadi.

10.3. Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari

Jismoniy sifatlarni anglash va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati tarbiya jarayonida shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deyilganda, har bir jismoniy sifatga tegishli imkon qadar ko'proq strukturaviy elementlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilishidan iborat maxsus pedagogik jarayon tushuniladi.

Jismoniy sifatlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilish muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni anglashning eng umumiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin: har bir jismoniy sifatidagi eng muhim elementlarni ajrata olish. Masalan, tezlikning elementlari bo'lib keskin harakatlar, harakatning sur'ati va ritmi xizmat qilsa, kuchning elementlari – turli dinamik va statistik zo'r berishlar hisoblanadi.

Sportchi jismoniy sifatlarning psixologik tavsifi sportchining jismoniy sifatlari uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda epchilligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o'ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga – strukturaga egadir.

Mushak zo'r berishlarining ular yuzaga kelishidagi tafovutlarni qat'iy ravishda inobatga olishni taqozo etuvchi mushak zo'r berishlarini kiritish mumkin. Ular to'pni aniq uzatishni, qilichbozlik asbobini siqishni va hokazolarni ta'minlaydi. Chidamlilik jismoniy sifatining mazmuni biror-bir xatti-harakatni uzoq vaqt, ular samaradorligini tushirmagan holda bajarishdan iborat (masalan, uzoq davom etadigan yugurish, gilam ustidagi jang va hokazolar).

Sportchilarda chidamkorlikni takomillashtirish ularda charchash va holdan toyishni keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham sportchida jismoniy ishlashga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish lozim, garchi bunday ish jarayonida uning organizmida charchoq va hatto ba'zan holdan toyish yuz berib, yoqimsiz og'riq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horg'inlikning bu belgilarini xavf-xatar signallari tarzida emas, balki ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

Charchoq va holdan toyishsiz tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarasi bolmaydi, charchoqni yengib o'tmasdan turib, sportchidaga chidamlilik xususiyatini shakllantirish mumkin emas.

Sportchilardagi chidamkorlikning rivojlantirish mashqlari odatda uzoq vaqt bir xildagi mashqlarning takror tarzda amalga oshirish orqali ifodalanadi. Shunday qilib, ulardagi charchash hissi nafaqat mushaklarning ichki tana a'zolarintng holdan toyishi natijasida, balki bir xildagi xatti-harakatlarni uzoq vaqt takrorlash natijasida ham kelib chiqishi mumkin.

Chidamkorlik – bu asosan kuch, barqarorlik, shaxs motivatsiyasidir.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardagi bu xususiyatlarni birgalikda qo'shib olib borish ularda yuzaga keladigan o'ziga xos bir tuyg'uning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu yangi tuyg'uni – "komfortni, ya'ni qulaylikni izlash omili" deb ataymiz. Ushbu omil sport ko'rsatkichlarining (ham tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi, ham musobaqalardagi) jadal ravishda tushib ketishiga asosiy sabab bo'ladi. Chunki "Yuqori darajadagi natijalarni ko'rsatgandan keyingi psixologik komfort holati". "Har qanday yo'l bilan bo'lsa-da bajarilgan ishning hajmidan va erishilgan natijadan qat'i nazar "komfort psixologik holatga erishish" sindromiga aylanib ketishi mumkin. Nima uchun salbiy psixik holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyaning tashkil etuvchisi holatga shikast yetkazadi. Motivatsiya juftligi tashkil etuvchi "natijaga erishish uchun charchash" mutlaqo boshqa "natija uchun komfort"ga almashadi, holbuki, chidamlilik talab etuvchi sport turlarida bunga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilarda chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda asosiy e'tibor ulardagi motivatsiyaga qaratilishi lozim, degan xulosa chiqarish mumkin. Ushbu konsepsiya A.Morxauzning mehnat psixologiyasida, shuningdek Ye.P. Il'in, V.F. Sopovlarning sport psixologiyasiga oid ilmiy ishlarida o'z isbotini topgan.

Chidamlilik kabi jismoniy xususiyatni takomillashtirish uchun asosiy shart – bu muayyan hajm va intensivlikdagi og'ir ishlarni bajarish zarurligini aniq

anglab yetish va bu ishlarni tayyorgarlik mashg'ulotlarida ado etish uchun vositalar va uslublarni chuqur o'ylagan holda izlab topishdan iboratdir.

Sportchilarning chidamliligini mukammallashtirish to'g'risidagi rejani ongli ravishda qabul qilishlari ulardagi belgilangan rejani har qanday shart-sharoitda ham to'la-to'kis va oxirigacha ado etish to'g'risidagi qat'iy ko'rsatmani, ya'ni xohishni shakllantirishga yordam beradi. Aynan mana shu qat'iy ko'rsatma, ya'ni belgilangan va rejalashtirilgan vazifalarni to'la-to'kis bajarishga oldindan ko'rilgan tayyorgarlik, sportchilardagi charchoq hissini yengib o'tishlariga yordam beradi. Psixolog olim A.S. Yegorovning tadqiqotlariga ko'ra sport-chilardagi qat'iy ustanovka, ya'ni xohishni shartli xohish (ya'ni vazifani agar u juda ham og'ir bo'lmasa..., yoki havo judayam sovib ketmasa..., yoki mashg'u-lotlarning birinchi qismi juda yaxshi borayotgan bo'lsa bajarish va hokazolar)ga almashtirish ularning bajarilish ehtimolini 70% ga tushirib yuborar ekan.

Charchoq hissini yengish, charchoq hissi tufayli paydo bo'ladigan salbiy ta'sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini pasaytirish, sportchilarga tushadigan jismoniy yuklamalarning monotonligini bir maromda va takroriylikni bartaraf etish uchun sportchilarda o'z diqqatlarini bir nuqtaga jamlash va yo'naltira bilish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Sportchi diqqatini maxsus ravishda charchoq tufayli yuzaga keladigan yoqimsiz hissiyotlar va sezgilardan hozirda bajarayotgan faoliyatiga mutlaqo aloqasi bo'lmagan fikrlarga qarata bilish ko'nikmasini, yoki aksincha, belgilangan vazifalardagi harakatlarni to'la-to'kis bajarishga qarata olish ko'nikmasini takomillashtirish borasida jiddiy ishlashi kerak.

O'z diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chirish charchoqqa qarshi kurashda katta yordam beradi, buni ko'plab yengil atletikachilar (stayerlar, marofonchilar), eshkak eshuvchilarning tajribalari ham tasdiqlaydi.

Sportchilardagi chidamlilik xususiyatini takomillashtirish jarayonida, ayniqsa tayyorgarlik mashg'ulotlarining eng qiyin paytlarida o'z-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini safarbar qilish uslublariidan foydalanish tavsiya etiladi. Bu uslublarni ikki guruhga ajratish mumkin: tayyorgarlik mashg'ulotlari davomidagi faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'yiladigan mo'ljalni tanlash va aniq vazifalarni qo'yish: "huv anavi korinib turgan daraxtgacha yugurib borish", "yana bor kuchim bilan 50 marotaba eshkak eshish", "o'z sur'atimni tushirmasdan mana shu tepalikdan ham oshib o'tish", "yana ikkita doira aylanib yugurish" va hokazo.

O'ziga o'zi buyruq berish ("Chida!", "Sur'atingni oshir!", "Ildam!", "Harakatlaringni tezlashtir!", "Quchliroq intil!" va hokazolar).

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat hollarda ulardagi ishchanlik qobiliyatini tiklashning psixologik mexanizmlaridan foydalanishga bog'liqdir. Bu borada sportchilar o'zlarining charchagan mushaklarini bo'shashtirishni o'rganishlari, tezda va to'la-to'kis o'z kuch-quvvatini qayta tiklash maqsadida bo'lib o'tgan va oldinda turgan tayyorgarlik mashg'ulotlari haqida o'ylamaslikni organishlari va

shu yo'l bilan o'z asab tizimiga va psixik jihatlariga dam berishlari o'ta muhimdir.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, qat'iy ustanovka, ya'ni ko'rsatma ham, diqqatni bir jihatdan ikkinchisiga qaratish ham vazifalarni aniqlashtirish, shuningdek, o'z-o'ziga buyruq berishlar – bularning bari sportchilarda chidamlilikni takomillashtirishga yordam beradi. Ammo buning uchun sportchilarda avvalo maqsadga intilish, qat'iyat va matonat kabi irodaviy sifatlar yuksak tarzda rivojlangan bo'lishi lozim (Yu.Ya. Kiselev).

10.4 Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi.

Tayanch-harakat apparatining shikastlanish xolatlari.

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat eyish, muskullar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Lat eyish yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat eyishi, bu aksari to'mtoq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki erga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat egan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat eyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat egan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat eyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan engil lat eyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. qon quyilishi bilan kechadigan lat eyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Muskullar lat eyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki muskullararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llash) muskullararo qo'shuvchi to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat eyishi, asosan, muskul qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchatkasining himoya qoplami etarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast etganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat eyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'inning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

Lat eyishda birinchi yordam shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat egan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretilidan foydalanadi); lat egan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat eganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin vrach ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlar orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast etgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, elka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning biroz shishishi paydo bo'ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylamlarning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka etgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

Bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam. Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xloretil, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boylamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur.

Boylamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo'llaniladi (bo'g'imlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boylamlarning to'liq yorilishida esa faqatgina xirurgik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulda massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada—2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlarning boylam va muskul apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor berishidir.

Muskulning cho'zilishida (distorziya) muskul tolalarining cho'zilish xususiyatiga ega bo'lganligi tufayli kam yirtiladi. Muskul cho'zilishida, asosan, muskul qo'shimcha appartining (sarkolemma, peremiziya, va boshqalar) cho'zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda muskullarda og'riq paydo bo'lishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg'ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Muskullarning cho'zilishida, asosan, muskulning qorinchasi yoki ikki uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari-pay qismlari cho'ziladi. Muskulning funksiyasi buzilmasa, bo'g'imda harakat to'la saqlanadi.

Muskullarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, muskullarning o'zaro kelishilmagan keskin qisqarishda sodir bo'ladi. Bunda qattiq og'riq va ayrim holda qarsillash paydo bo'ladi. Bo'g'imda harakat cheklangan va og'riqli bo'ladi yoki butunlay bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

Muskullarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va muskulning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va elkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu muskullardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli muskuli (futbolistlarda sonning yaqinlashtiruvchi muskullarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Muskullarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Muskullarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga

qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Muskulning payi uzilganda, muskul funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, Axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan muskul o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (muskullarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha fassiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, muskulning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchining mashg'ulot jarayoni deganda nimani tushunasiz?
2. "Mushaklarning harakatlanishi" deganda nima tushuniladi?
3. "Mushaklar qisqarishi" deganda nima tushuniladi?
4. "Mushaklarni tortishishi" deganda nima tushuniladi?
5. "Mushaklarning kuchlanishi" deganda nima tushuniladi?
6. "Tomir tortishishi" deganda nima tushuniladi?
7. "Mushak to'qimalarining taqsimlanishi" deganda nima tushuniladi?
8. "Mushak to'qimalarining tiklanishi" deganda nima tushuniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Усмонхо'жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
2. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
3. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
4. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017.
5. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

XI BOB. KURASH TURLARIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI

11.1. Kurash turlarda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi

11.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maksadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potentsial imkoniyatlar modeli)

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga quyilgan vazifalarning hal etilishi qushimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobakalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarliginig ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga joylashtiradi:

birinchi – potentsial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi – mahorat modeli;

uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chikamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maksadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potentsial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaka bellashuvlarini va sport tayyorgarligi buyicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari: I – musobaqa faolityai;

II – mahorat modeli;

III – potentsial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniklaydigan potentsial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni karatish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun aloxida xususiyatlarni aniklash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida uzining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaka faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maksadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chukurlashtirilgan mashg'ulot;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Mashg'ulot bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniklashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maksadlari, vosita xamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng mashg'ulot jarayonini dasturlashda xam qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat kiladi.

11.1.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalar

Deyarli xamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni kuyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'uloti vazifalari, vositalari xamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa – yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning aloxida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'ulot hamda musobaka yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket

oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotning xamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish xamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'uloti obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish – o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotsini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. V.P. Filin, N.A. Fomin (1986) to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot va sport takomillashuvi.

V.N. Platonov (1986) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy kimlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (1985) ko'p yillik mashg'ulotda to'rtta tsiklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekold va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

G.S. Tumanyan dzyudo misolida o'zi ishlab chiqqan kurashchilarning ko'p yillik mashg'uloti sxemasini taklif qiladi

Ko'p yillik mashg'ulotning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'rtasida muhim darajada farqlar yo'q, biroq amaliyotda S.V. Filin, N.A. Fomin (1980) tasnifi ko'proq qo'llaniladi.

11.1.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V.Farfel, 1969; Yu.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'ulot uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A.Novikov, 1986 va boshq.).

Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalar qoidalar, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. g'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N.Platonov, 1986).

Sambo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish tuzilmasi erkin xamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g'olibni aniklash shakli bir xil. Bu o'z navbatida, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va mashg'ulot jarayonini tuzish xususiyatlariga bo'lgan yagona talablarni nazarda tutadi.

Dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalar va tizimi boshqa kurash turlaridagi koidalardan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 min davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o'tkazadi. Har bir bellashuv xal qiluvchi hisoblanadi, chunki mag'lubiyatga uchragan holda kurashchi finalga chiqa olmaydi. Sport kurashining ushbu turida muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi maxsus chidamlilikni rivojlantirishi lozim. Bunda tezkor-kuch chidamliligi tarkibi katta ahamiyat kasb etadi (A.A.Novikov, 1986 va boshq.).

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili xamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotsini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'kuv – mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga karab musobaqalar dasturi xamda yuklamalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobakalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 6-jadvalda keltirilgan (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

Yunon-rum kurashi va erkin kurash

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy
Vazn toifalari soni (kg)	29-32, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65 dan ortiq	16 ta vazn toifasi, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan ortiq	11 ta vazn toifasi 42-45, 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75, 75-81, 81-87, 87 dan ortiq.
Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari	-	II usmiralr razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razrya-di: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryad-dagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalari-gacha	Har qanday miq-yosida
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash buyicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 min	2+2 min	3+3 min
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuv-lar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiyl soni	14-16	20-30	60-90

Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma yosh guruhlar uchun ikkita musobaqa		

6-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaka yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniklash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muxim tarkibiy qism hisoblanadi.

11.1.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga karatilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S.Tumanyan (1982) fikricha, trener, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari xajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi sport ustasigacha kanday aks etishini tasavvur kila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda xajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi (bosqichlarining tasnifi V.N.Platonov bo'yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Yunon-rum kurashida tayyorgarlik turlari

7-jadval

Boshlang'ich	Bazaviy dastlabki tayyorgarlik	Bazaviy maxsus tayyorgarlik	Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish
--------------	--------------------------------	-----------------------------	---	-------------------------------------

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N.Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maksadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalkaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S.Tumanyan bo'yicha, 1985); I bosqich – “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – mashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

8-jadval

Kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligida texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari (G.S. Tumanyan bo'yicha)

Jismonan va ma'nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari.		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa vaqtida qayd qilingan texnika, taktika.
	matnlar	IV bosqich individual texnikani takomillash-tirish: individual mashg'ulot rejasi asosida	mevalar	
	jumlalar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novdachalar	
	so'zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: - taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalarnishlar.	Tana	
	bo'g'inlar harflar	I bosqich “maktab” texnikasi, ya'ni ixtisoslashgan elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	Ildiz	

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida "o'sish o'lchamini" aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan TTH ni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

8-jadvalning tahlili ushni ko'rsatadiki, kurash texnikasi elementlari va taktik tayyorgarlik usullari, asosan, 10-15 yoshda o'rganilishi lozim (I.I. Alixonov, 1986). Texnik-taktik mahoratni kelgusida takomillashtirish o'smirlik hamda o'spirinlik yoshlarida amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashklar shiddati V.P. Andreev va A.A. Novikov shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va og'irligiga bog'liq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida bo'lishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin mashg'ulotning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

11.1.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amaga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofida bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalar ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng

qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

9-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda o'g'il bolalardagi harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar trenerga u yoki bu sifatning rivojlanishida to'xtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

9-jadval

Maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari (A.A. Gujalovskiy bo'yicha)

Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	•• •••	••••• •	+ +	••• •••	••• •••	+ •••	+ •••	+ •••	+ •••	••• •••
Tezkorlik	••• •••	••• •••	+ +	••• •	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Tezkor-kuch sifatlari	+ •••	+ •••	+ ••	+ •••	+ ••	+ •••	+ •••	+ •••	+ ••	+ •••
Statik chidamlilik	+ +	+ +	••• ••	+ •	+ +	+ +	+ •••	+ •••	+ +	+ •••
Dinamik chidamlilik	+ •	• ••	••• +	• +	••• •••	+ •	+ +	+ +	+ •	+ +
Umumiy chidamlilik	+ ••	+ •••	+ +	• •••	+ +	+ •••	+ +	+ •••	+ +	+ •••
Egiluvchanlik	+ +	+ +	+ •	+ +	• +	+ +	••• •	•• +	+ •••	+ ••
Muvozanatlar	+ +	•• +	+ •••	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Shartli belgilar:

- + – subkritik va kritik belgilar;
- – past sezish fazasi;
- – o'rtacha sezish fazasi;
- – yuqori sezish fazasi.

**Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlar va vazn-bo'yi
rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davri
(B.N. Shustin bo'yicha)**

№	Ko'rsatkichlar	Yoshi										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Bo'yi						+	+	+	+		
2	Vazni						+	+	+	+		
3	Kuchi							+	+		+	+
4	Tezligi		+	+	+					+	+	+
5	Tezkor-kuch sifatlari			+	+	+	+	+	+	+		
6	Chidamliligi (aerob qobiliyatlari)		+	+	+					+	+	+
7	Tezkor chidamliligi									+	+	+
8	Anaerob qobiliyatlari									+	+	+
9	Egiluvchanligi	+	+	+	+		+	+				
10	Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+					
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+			

**11.1.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining
yo'nalishi**

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Sport sog'lomlashtirish bosqichi.
2. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi.
3. O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi.
4. Sportda kamolotga erishish bosqichi.
5. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichi

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida shug'ullangan yoshlar aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi bo'yicha sport sinovlaridan o'tkaziladi, ushbu sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan o'quvchilar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga qabul qilinadi. Bu guruhda yoshlar bazaviy tayyorgarlikka ega bo'lish va keyinchalik ixtisoslashish uchun sportning muayyan turini tanlaydi va uch yilgacha shug'ullanadilar.

Boshlang'ich tayyorlov bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Bu berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib davr egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, o'quv-mashq mashg'uloti bosqichida kurashchining har tomonlama treni-rovkasi katta samara beradi.

Sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajartish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P.Filin va N.A.Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan

vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli – to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sportda kamolotga erishish bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda etib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynda suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga etadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini xarjiatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari

1. Sport kurashida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi to'g'risida gapirib bering.
2. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida mashg'ulot davrlarining davom etishi to'g'risida gapirib bering.
3. Ko'p yillik sportchilarni tayyorlash jarayoni qanday bosqichlarga bo'linganligi to'g'risida gapirib bering.
4. Shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida sensitiv davri to'g'risida gapirib bering.
5. Boshlang'ich tayyorlov bosqichining asosiy vazifalari to'g'risida gapirib bering.
6. Boshlang'ich tayyorlov bosqichida texnik usullarga o'rgatish to'g'risida gapirib bering.
7. Boshlang'ich tayyorlov bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish to'g'risida gapirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой, М., 1982.
6. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987.

XII BOB. SPORT KURASHIDA TIKLANISH VOSITALARI

12.1. Kurashchilar mashg'uloti jarayonida tiklanish vositalari

Turli tiklanish vositalarini qo'llash

Mashg'ulot va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish - bu faqatgina organizm funktsiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A.Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Yuklama og'irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi yuklamadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular xar bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida yuklama hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mashg'ulotni oqilona rejalashtirish, yuklamaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; mashg'ulot va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, yuklamalarning to'liqsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy yuklamalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi mashg'ulotdan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida mashg'ulot mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va mashg'ulot vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;

- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;

- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;

- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);
- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);
- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rini-shidagi temir).

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

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

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

Mashg'ulot mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

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

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda mashg'ulot jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli yuklamali mashg'ulot davrida uyqusizlik

35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida – 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Eulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (gryelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak mashg'uloti va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyku dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo'llaniladi.

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar mashg'ulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A.Geselevich, G.K.Bakushev, I.E.Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stolga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki

qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlartiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan yuklamani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'laniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt etarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt etarli bo'lgan taqdirda) buyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

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

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi. Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

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

Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, etakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish

maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg'ulot mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'rnatilgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak mashg'ulotsi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir trener yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

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

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashg'uloti (RBM) va ruhiy mushak mashg'uloti (RMM) ko'rinishidagi autogen mashg'ulot (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak mashg'ulotsi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMM faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qo'llash xar xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMM ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi xamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

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

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMM ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

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

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilaganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim. Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining

o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli etakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. {ammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

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

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

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va

ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga anik va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'yimaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari

1. Sportchilarning tiklanish muammolarini hal qilish to'g'risida gapirib bering.
2. Sportchi organizmi diagnostikasining natijalari to'g'risida gapirib bering.
3. Sportchi organizmi toliqishining birinchi alomatlari to'g'risida gapirib bering.
4. "Mushak toliqishi" tushunchasiga to'g'risida gapirib bering.
5. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga sportchi organizmining adaptatsiya jarayonlarida tibbiy nazorati to'g'risida gapirib bering.
6. Joriy ko'rikdan o'tkazish vazifalari to'g'risida gapirib bering.
7. Bosqichli, majmuaviy ko'rikni o'tkazish to'g'risida gapirib bering.
8. Chuqurlashtirilgan (tibbiy) majmuaviy ko'rikda sportchilarning qaysi parametrlari tekshirilishi to'g'risida gapirib bering.
9. Sport kurashida tiklanish vositalari to'g'risida gapirib bering.
10. Sport kurashida tiklanishning pedagogik vositalari to'g'risida gapirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., 1977.
2. Волков Н.И. и др. Биомехания мышечной деятельности. Киев, 2000.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.

XIII BOB. KURASH TURLARIDA REJALASHTIRISH TURLARI

13.1. Rejalashtirish mohiyativa ahamiyati, uning turlari

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

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

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

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P.Matveyev, 1977).

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

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

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugalangan tuzilma – makrotsiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

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

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

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

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

Sport mashg'ulotsining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1986).

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

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

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

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

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

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

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

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

13.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

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

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

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

G.S.Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar mashg'ulotsini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N.Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi

sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendar xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

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

An'anaviy rejalashtirish uslubi.

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

Parallel rejalashtirish uslubi.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili

↓

Kundalik tahlil ↓

(Parallel) Yangi reja

↓

Yangi rejani ishlab chiqish (parallel)

13.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

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

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

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

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

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

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov (1986) beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P.Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

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

13.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

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

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

- etakchi sportchilar mashg'ulotsini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holati dinamikasining mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik tsikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

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

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

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi mashg'ulotsini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini

o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

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

13.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

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

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

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Veroxshanskiy; A.R.Levchenko; T.A.Antonova; I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda mashg'ulotni tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

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

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

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

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

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

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

13.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

D.A.Arosev tomonidan mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiq-lashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari tsikli ko'zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni

mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajaratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P.Matveyev) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A.Arosev; G.S.Tumanyan va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M.Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MTSa) va tartiblashtiruvchi (MTSt) mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi – 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi – 3 kun.

Vertikaliga – musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga – musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P.Matveyev, 1964), sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G.Ozolin, 1970; L.S.Xomenkov, 1975; V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov, 1977), mashg'ulot jarayonini boshqarishni (Yu.V.Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqur-lashtirish quyidagi muhim muammo – mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V.Verxoshanskiy (1985) ta'rificha, dasturlash – bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

13.7. Kurashchilar jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta

makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir tsiklli, ikkita makrotsikl asosida – ikki tsiklli, uchta makrotsikl asosida – uch tsiklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsiklli mashg'ulot jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi).

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi (V.N.Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o'z variantlarini taklif etadilar.

R.Petrov (1977) kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsiklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda – ikki tsiklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (11-jadval)

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

11-jadval

Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar (R.Petrov bo'yicha)

Yosh guruhlar	Hafta kunlari						
	Du-shanba	Se-shanba	Chor-shanba	Pay-shanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
Tayyorgarlik davri							
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Ham-mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Ham-mom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Ham-mom
Musobaqa davri							
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Ham-mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham-mom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham-mom
O'tish davri							
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayo-hat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayo-hat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayo-hat

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik, MJ TTT – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

1. Sport mashg‘ulotsini rejalashtirish to‘g‘risida gapirib bering.
2. Mashg‘ulot jarayonida nima oddiy tuzilma birligi bo‘lib xisoblanadi
3. Sport kurashida o‘quv-mashg‘ulot jarayoni qanday rejalashtirish shakllarida olib boriladi.
4. Mashg‘ulot mikrotsikli nima deb atalish qabul qilingan.
5. Istiqbolli rejalashtirish qancha vaqtga mo‘ljallangan.
6. Yillik mashg‘ulot jarayonida qanday davrlarga ajratiladi .
7. Mashg‘ulot mikrotsikllari qanday tiplarga ajratiladi.
8. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi nimalardan iborat.
9. Musobaqa davrining maqsadi nimadan iborat?
10. O‘tish davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Суслова и др. М., 1995.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М., 1984.

XIV BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USLUBLARI

14.1. Sport kurashida saralash

Saralash ko'p yillik jarayon sifatida

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublari o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Mashg'ulot jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash – bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni sektsiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport mashg'uloti jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: buy, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indekslarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi

muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 12-jadvalda keltirilgan.

12-jadval

Sportchilarni saralash tizimi
(V.P.Filin bo'yicha)

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar tarkibining	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar

	muvofigligini chuqur tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.		
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik munatazm o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (test-lar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqi-qotlar	Bolalar, o's-mirlar, o's-pirinlar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqi-qotlar	O'smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqi-qotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sport-chilar

Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takkomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi (13-jadval).

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralash uchun testlar

(N.N.Sorokin va Yu.G.Kodjaspirov bo'yicha)

12 yoshli o'smirlar tezkor-kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajisini aniqlash uchun testlar

Nazorat mashqlari	Natijani baholash	
	dastlabki	birinchi o'quv yili oxiriga kelib
30 m ga baland startdan yugurish (s)	5,4 - a'lo 5,5 - yaxshi 5,6 - qoniqarli 5,8 - yomon	5,1 - a'lo 5,2 - yaxshi 5,3 - qoniqarli 5,5 - yomon
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) Zalda gilam yoki rezinali yo'lakchada o'tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 - a'lo 155 - yaxshi 150 - qoniqarli 140 - yomon	180 - a'lo 175 - yaxshi 170 - qoniqarli 160 - yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4 - a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	8 - a'lo 7 - yaxshi 5 - qoniqarli 3 - yomon
Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o'rindiqqa oyoqlar bilan tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	6 - a'lo 4 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	15 - a'lo 12 - yaxshi 8 - qoniqarli 4 - yomon
Turnikda yoki xalqalarda daxangacha tortilish (marta)	4 - a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 1 - yomon	6 - a'lo 5 - yaxshi 4 - qoniqarli 2 - yomon
To'p uchun kurashish (gilamda, tizzalarda turib, to'ldirma to'pni o'zaro ushlashdan, trener buyrug'i bilan to'pni egallab olish uchun kurashish) Sherik bilan 3 marta bajariladi. Har bir bellashuv vaqti va natijasi qayd qilinadi.	3 ta g'alaba - a'lo 2 ta g'alaba - yaxshi 1 ta g'alaba - qoniqarli	
2. 12 yoshdagi o'smirlarning egiluvchanlik darajasini niqlash uchun testlar		
Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Bahosi
Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish	1. Ko'krak va qo-rin polga tekki-ziladi, bosh ko'ta-rilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan	a'lo

	2. Orqa tekis holda (78°) oldin-ga egilish	qoniqarli
	3. Orqa yarimiga-cha tekislangan holda (45°) oldin-ga egilish	qoniqarli
	4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	yomon
Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, yelkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar bir-muncha bukilgan, yelkalar tik holat-dan bir oz og'gan	yaxshi
	3. Oyoqlar bukil-gan, yelkalar 45° burchak ostida	qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, yelkalar 30° bur-chak ostida	yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon to-monlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizza-largacha polga te-gib turadi, qo'llar yon tomonlarga	yaxshi
	3. Oyoqlar to'piq-lari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon to-monlarga	qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piq-lari bilan polga tegib turadi, qo'l-lar polda	yomon

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatleri hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

14.1.3 Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashi uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funktsional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan mashg'ulot yuklamalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

Sport natijasi

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarini batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-chi o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi so'ngi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi bo'yicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar o'rtasidagi shaxsiy uchrashuvda g'alaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgaras bo'lgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni olib borishga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka ko'proq mos bo'lgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni

muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat to'plami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo'lib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

Texnik-taktik mahorat darajasi

Kurash bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri – bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi. Bu ko'rsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi. Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kupashchidan texnik-taktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi. Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baxolanadi (V.M. Zatsiorskiy, 1976). Sovrindor - olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi. Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti. Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'da-rishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday xajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalaniş juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi. Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar. Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi – harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldanchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo'li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi. Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, yakuni – keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir. Himoyalaniş samaradorligi bo'yicha: koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum arakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniş – kurashchi mahoratining muhim ko'rsatkichidir. Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko'rsatkichi – 330 ms dan ko'p.

Hozirgi zamon hakamlık tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli faollik ko'rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita anik hujumidan

iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s. orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bellashuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi. Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va mashg'ulot ishi jarayonidan hosil bo'ladi. Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1-o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari

1. Sportda saralash nima degani.
2. Sportda saralash vazifalari nimalardan iborat.
3. Birlamchi saralash nima degani.
4. Birlamchi saralash mezonlari nimadan iborat.
5. Ikkilamchi saralash nima degani va uning vazifalari.
6. Bola sportga kelishining asosiy sababini tavsflang.
7. Qaysi tadqiqot dinamik yoki longitudinal deb ataladi.
8. Saralash jarayoni qaysi tomonlarni o'z ichiga oladi.
9. Yosh sportchilarning morfologik xususiyatlari nimaga ta'sir ko'rsatadi.
10. Shug'ullanuvchi o'smirlarning biologik yoshini tavsiflash qay yo'sinda aniqlanadi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., 1980.
2. Волков В.М., Филин В.П Спортивный отбор. М., 1983.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. -К., 1997.
7. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Ашмарина Б.А. М., 1979.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М., 1984.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

Kurashchining texnik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

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

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

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

Ag'darish

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

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

Tashlashlar

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O'girishlar

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

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

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

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

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

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

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

Og'riq beruvchi usullar

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

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

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

Bo'g'uvchi usullar

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

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

Usullar elementlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat 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.

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

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

Kalit so'zlar

UJT – Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Gs – chastota
MJT – Maxsus jismoniy tayyorgarlik	RBM - Ruhiy boshqarish mashg'uloti
TTT – Texnik-taktik tayyorgarlik	RMM - ruhiy mushak mashg'uloti
OHH – Oddiy hujum harakati	AT - autogen mashg'ulot
MHH – Murakkab hujum harakatlari	UMMS - uzoq muddatli mashg'ulot samarasini
SM – Sport maktablari	MTSa – asosiy mikrotsikllar
ISM – Ixtisoslashtirilgan sport maktablari	MTSt – mikrotsikllarni tartiblashtiruvchi
YaST – Yagona sport tasnifi	KMIQ - Kislorodni maksimal iste'mol qilish
ZLV – Zo'riqishning latent vaqti	
BLV – Bo'shashishning latent vaqti	

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. T., 2011.
3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. 2023.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
5. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
6. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017.
7. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017.
8. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
10. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
11. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. – “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha)” O'quv qo'llanma. T., 2018.
12. Xo'jaev F., Achilov T. Kurash va yakka kurash. Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. T., 2012.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
14. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
16. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
17. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
18. Усмонхо'жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
19. Ф. БОЙКО, Г.В. ДАНЬКО Физическая подготовка 2004.
20. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. KURASH TURLARINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	4
1.1. Kurash turlarining umumiy tarixi.	4
1.2. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi	7
1.2.1. Yunon-rum kurashi	7
II BOB. YUNON-RUM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA	12
2.1. Yunon-rum kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari	12
2.2. Yunon-rum kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo'naltirilganligi	13
2.2.1. Yunon-rum kurashchisining jismoniy tayyorgarligi.	13
2.3. Yunon-rum kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi	15
2.4. Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati	17
2.5. Yunon-rum kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi	21
III BOB. YUNON-RUM KURASHIDA KUCH SIFATI	32
3.1. Yunon-rum kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	32
3.2. Yunon-rum kurashida kuchni tarbiyalash	34
3.3. Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar	37
IV BOB. YUNON-RUM KURASHIDA TEZLIK SIFATI	63
4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati	63
4.2. Yunon-rum kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati	64
V BOB. YUNON-RUM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI	70
5.1. Yunon-rum kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	70
5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilikga farqlanadi	71
5.3. Yunon-rum kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati	77
5.4. Kardiovaskular chidamlilik	79
VI BOB. YUNON-RUM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI	87
6.1. Yunon-rum kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	87
VII BOB. YUNON-RUM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI	97
7.1. Yunon-rum kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	97
VIII BOB. YUNON-RUM KURASHIDAGI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK	109
8.1. Yunon-rum kurashidagi asosiy holatlar	109
8.2. Ushlashlar va undan chiqish	115
IX BOB. YUNON-RUM KURASHCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA MUSHAKLARNING HARAKATLANISHI	123

9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari	123
9.2. Mashq vaqtidagi mushaklarni tortishib qisqarishi	123
9.3. Mushaklarning kuchlanish bog'liqligi	124
9.4. Yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa davrlarida tomir tortishishi	124
9.5. Yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot vaqtida mushak to'qimalarining taqsimlanishi	125
9.6. Mushak to'qimalarining tiklanishi	125
X BOB. YUNON-RUM KURASHCHILARINING MASHG'ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR CHARCHASHI	127
10.1. Yunon-rum kurashida umumiy ko'rsatmalar	128
10.2. Yunon-rum kurashi bo'yicha oromgoh va kollejlarda shug'ullanish	129
10.3. Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari	129
10.4. Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi	132
XI BOB. SPORT KURASHIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI	136
11.1. Kurashda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi	136
11.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqa-rishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari	136
11.1.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari	138
11.1.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish	140
11.1.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi	142
11.1.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlari	144
11.1.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi	146
11.1.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	147
11.1.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	148
11.1.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi	149
11.1.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi	150
XII BOB. SPORT KURASHIDA TIKLANISH VOSITALAR	152
12.1. Kurashchilar mashg'uloti jarayonida tiklanish vositalari	152
12.1.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash	153
12.1.2. Tiklanishning pedagogik vositalari	154
12.1.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari	155
12.1.4. Farmakologik vositalar	156
12.1.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash	157
12.1.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj	158
12.1.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi	159
Sifatida	159
12.1.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari	159
XIII BOB. KURASH TURLARIDA REJALASHTIRISH TURLARI	160
13.1. Rejalashtirish mohiyativa ahamiyati, uning turlari	160
13.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	162

13.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	163
13.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish	164
13.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli	165
13.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	166
13.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish	167
XIV BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USLUBLARI	170
14.1. Sport kurashida saralash	170
14.1.1. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida	171
14.1.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar	172
14.1.3 Terma jamoaga saralash	173
14.1.3.1. Sport natijasi	174
14.1.3.2. Texnik-taktik mahorat darajasi	175

Содержания

ВВЕДЕНИЕ	3
1- ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДАХ БОРЬБЫ	4
1.1 Общая история вида борьбы	4
1.2. История развития кураша в Узбекистане	7
1.2.1. Греко-римская борьба	7
2- ГЛАВА. ПОНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БАРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	12
2.1. Психологические основы физической культуры в греко- римской борьбе	12
2.2. Ментальный фактор, ориентированный на взгляд спортсмена на греко-римскую борьбу	13
2.2.1. Физическая подготовка греко-римского борца	13
2.3. Физическая подготовка юных борцов в греко-римской стиля	15
2.4. Метод оценки физической подготовленности в греко-римской борьбе	17
2.5. Начальная подготовка греко-римских борцов	21
3- ГЛАВА. СИЛА ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	32
3.1. Сила греко-римской борьбы и методика его развития	32
3.2. Обучения сила в греко-римской борьбе	34
3.3. Специальные упражнения по развитию силы в греко-римской борьбе	37
4- ГЛАВА. СКОРОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	63
4.1. Скорость и методика ее развития	63
4.2. Контроль скоростных навыков в греко-римской борьбе	64
5- ГЛАВА. ВЫНОСЛИВОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	70
5.1. Техника выносливость и развития в греко-римской борьбе	70
5.2. Выносливость отличается от общего и специфического сопротивления в борьбе	71
5.3. Выносливость в греко-римской борьбе	77
5.4. Сердечно-сосудистое сопротивление	79
6- ГЛАВА. ЛОВКОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	89
6.1. Ловкость в греко-римской борьбы и методика развития	89
7- ГЛАВА. ГИБКОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	97
7.1. Гибкость и пути её развития в греко-римской борьбе	97
8- ГЛАВА. СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО- РИМСКОГО БОРЬБЕ	109
8.1. Основные аспекты греко-римских борьбе	109
8.2. Захваты и выходы	115
9- ГЛАВА. РАСШИРЕНИЕ МЫШЦАХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОК В ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	123
9.1. Сокращение мышц и их виды	123
9.2. Сокращение мышц во время тренировки	123
9.3. Отношение мышечного напряжения	124

9.4. Сосудистое расстройство в греко-римской борьбе на тренировках и соревнованиях	124
9.5. Распределение мышечной ткани во время тренировок греко-римских борцов	125
9.6. Восстановление мышечной ткани	125
10-ГЛАВА. УТОМЛЕННЫЙ МЫШЦАХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ	127
10.1. Общие инструкции по греко-римской борьбе	128
10.2. Обучение в греко-римских борцовских лагерях и колледжах	129
10.3. Духовные основы физического воспитания в греко-римской борьбе	129
10.4. Методы оказания первой помощи при вовремя тренировки	132
11-ГЛАВА. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.	136
11.1. Многолетняя подготовка резервов в спортивной борьбе.	136
11.1.1. Особенности применения трехуровневой системы управления в подготовке резервов для спортивных единоборств.	136
11.1.2. Методические правила многолетнего процесса тренировки.	138
11.1.3. Организация и планирование разнообразных сторон подготовки юных борцов.	140
11.1.4. Многолетняя технико-тактическая и физическая подготовка борцов.	142
11.1.5. Возрастные категории и физические способности.	144
11.1.6. Этапы многолетней подготовки и направления процесса тренировки.	146
11.1.6.1. Этап начальной подготовки.	147
11.1.6.2. Этап углубленной спортивной специальности.	148
11.1.6.3. Этап спортивного совершенствования.	149
11.1.6.4. Этап высшего спортивного мастерства.	150
12-ГЛАВА. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.	152
12.1. Средства восстановления в тренировочном процессе.	152
12.1.1. Применения разнообразных средств восстановления.	153
12.1.2. Педагогические средства восстановления.	154
12.1.3. Медико-биологические средства восстановления.	155
12.1.4. Фармакологические средства.	156
12.1.5. Применения средств для нормирования сна.	157
12.1.6. Массаж в перерыве схватки.	158
12.1.7. Функциональная музыка как средство восстановления.	159
12.1.8. Психолого-педагогические средства восстановления.	159
13-ГЛАВА. ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВИДАХ БОРЬБЫ.	160
13.1. Суть и значение планирования, их виды.	160
13.2. Планирование мезоциклов подготовки.	162
13.3. Планирование микроциклов подготовки.	163
13.4. Моделирование организации системы тренировки в годовом	164

цикле подготовки.	
13.5. Модель составления большого этапа тренировки.	165
13.6. Нестандартные формы планирования.	166
13.7. Современное планирование процесса тренировки борцов.	167
14-ГЛАВА. МЕТОДЫ ОТБОРА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.	170
14.1. Отбор в спортивной борьбе.	170
14.1.1. Отбор как многолетний процесс.	171
14.1.2. Тесты для отбора детей в секцию борьбы.	172
14.1.3 Отбора в сборную команду.	173
14.1.3.1. Спортивный результат.	174
14.1.3.2. Уровень технико-тактического мастерства.	175

Contents

FOREWORD	3
CHAPTER I. REMARKABLE FORMATION AND DEVELOPMENT HISTORY	4
1.1 General history of the species	4
1.2. The history of the development of kurash in Uzbekistan	7
1.2.1. Greco-Roman wrestling	7
CHAPTER 2. INDICATION WITH INDEPENDENT MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN CURRENTS	12
2.1. Psychological bases of physical training in Greco-Roman wrestling	12
2.2. Mental Factor Oriented in the Athlete's Perspective on Greco-Roman Wrestling	13
2.2.1. Physical training of Greco-Roman wrestler	13
2.3. Physical Training of Young Wrestlers in Greco-Roman Wrestling	15
2.4. Method of Physical Fitness Assessment in Greco-Roman Wrestling	17
2.5. Initial preparation of Greco-Roman wrestlers	21
CHAPTER 3. GREAT QUALITY IN GREEN ROME HOLDS	32
3.1. The Greco-Roman wrestling style and the technique of its development	32
3.2. Raising power in Greco-Roman wrestling	34
3.3. Special exercises for the development of power in the Greco-Roman wrestling	37
CHAPTER 4. QUALITY OF QUALITY IN GREEN ROME HOLDING	63
4.1. Speed and its Development Technique	63
4.2. Control of speed skills in Greco-Roman wrestling	64
CHAPTER 5. THE QUALITY OF GREEN RIM HOLDS	70
5.1. The Greco-Roman Wrestling Stability and Development Technique	70
5.2. It differs from general and specific resistance in the fight	71
5.3. Durability in the Greco-Roman wrestling	77
5.4. Cardiovascular Resistance	79
CHAPTER 6. QUALITY OF WASTE IN GREEN ROME	87
6.1. The Greco-Roman Wrestling Challenge and the Development Technique	87
CHAPTER 7. QUALITY OF WORKING IN GREEN ROME HOUSING	97
7.1. Flexibility and ways of its development in Greco-Roman wrestling	97
CHAPTER 8. SPECIAL PERSONAL MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN MANUFACTURING	109
8.1. The main aspects of the Greco-Roman wars	109
8.2. Captures and Exits	115
CHAPTER 9. EXPANDING THE TRANSITION OF THE GREEK RIM'S CARRIED OUTCOMES	123
9.1. Muscle contraction and their types	123

9.2. Muscle contraction and shrinkage during exercise	123
9.3. Muscle tension relationship	124
9.4. Vessels in Greco-Roman wrestling during trainings and competitions	124
9.5. Muscle tissue distribution during training of Greco-Roman wrestlers	125
9.6. Restoration of muscle tissue	125
CHAPTER 10. GREECE RIM LEADERS ARE BROUGHT TOGETHER AFTER AWAY	127
10.1. Common instructions in the Greco-Roman wrestling	128
10.2. Studying at Greek-Roman wrestling camps and colleges	129
10.3. The Spiritual Basis of Physical Training in Greco-Roman Wrestling	129
10.4 Techniques for the provision of first aid in disasters	132
CHAPTER 11. Sport stages of preparation for the many years of struggle	136
11.1. Sports reserves the struggle of many years of training	136
11.1.1. Sport Martial reserve to prepare for the three-tier system for the management of Properties	136
11.1.2. The long-term process of training Rules of Procedure	138
11.1.3. Young wrestlers training in various aspects of the organization and planning	140
11.1.4. Wrestlers many years of technical, tactical and physical training	142
11.1.5. Criteria for the young and physical skills	144
11.1.6. The long-term direction of the process of the preparation stages and training	146
11.1.6.1. The initial stage of preparation	147
11.1.6.2. In-depth sports specialization stage	148
11.1.6.3. The improvement of sports stage	149
11.1.6.4. Higher stage of sportsmanship	150
CHAPTER 12. Reconstruction of wrestling	152
12.1. Wrestlers trainings in the process of recovery	152
12.1.1. Various recovery tools	153
12.1.2. Rebuilding of pedagogical tools	154
12.1.3. Medical and biological recovery	155
12.1.4. pharmacological means	156
12.1.5. Means for sleep regulation	157
12.1.6. The competition between the massage during a break	158
12.1.7. Functional music recovery tool as	159
12.1.8. Rebuilding of psychological and pedagogical tools	159
Chapter 13. Planning wrestling	160
13.1. The importance of planning and essence	160
13.2. Preliminary planning mezo cycles	162
13.3. Preliminary planning mikro cycles	163
13.4. The annual cycle of preparation trainings of the system modeling	164
13.5. the training to create a big stage model	165
13.6. Non-traditional forms of planning	166

13.7. Wrestlers training modern planning process	167
CHAPTER 14. Sport wrestling techniques	170
14.1. Sport wrestling qualifiers	170
14.1.1. Qualifying as a long-term process	171
14.1.2. Children into the fight for the qualifying tests	172
14.1.3 teams	173
14.1.3.1. sports results	174
14.1.3.2. Technical and tactical skills	175

Qaydlar uchun

Qaydlar uchun

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(YUNON-RUM KURASHI BO'YICHA) 1-JILD**

**“Yunon-rum kurashchilarni umumiy va maxsus
jismoniy tayyorgarligi”**

Darslik

TOSHKENT – “BEHZODBEK PRINT” – 2023

Ma'sul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich

Musaxxix: O'rinov Ne'mat Ikromovich

Texnik muxarrir: Yoldashov Shavkat Sabirboevich

Sahifalovchi va dizayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 22.09.2022.

**Bosishga ruxsat etildi 18.12.2023. “Times New Roman”
gamitulasi. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60×84 1/16.**

Shartli bosma tabog'i 14,5. Nashr hisob tabog'i 13.9

Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 24.

**“SILVER STAR PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00**





“BEHZODBEK PRINT”

ISBN 978-9910-9633-1-5



9 789910 963315