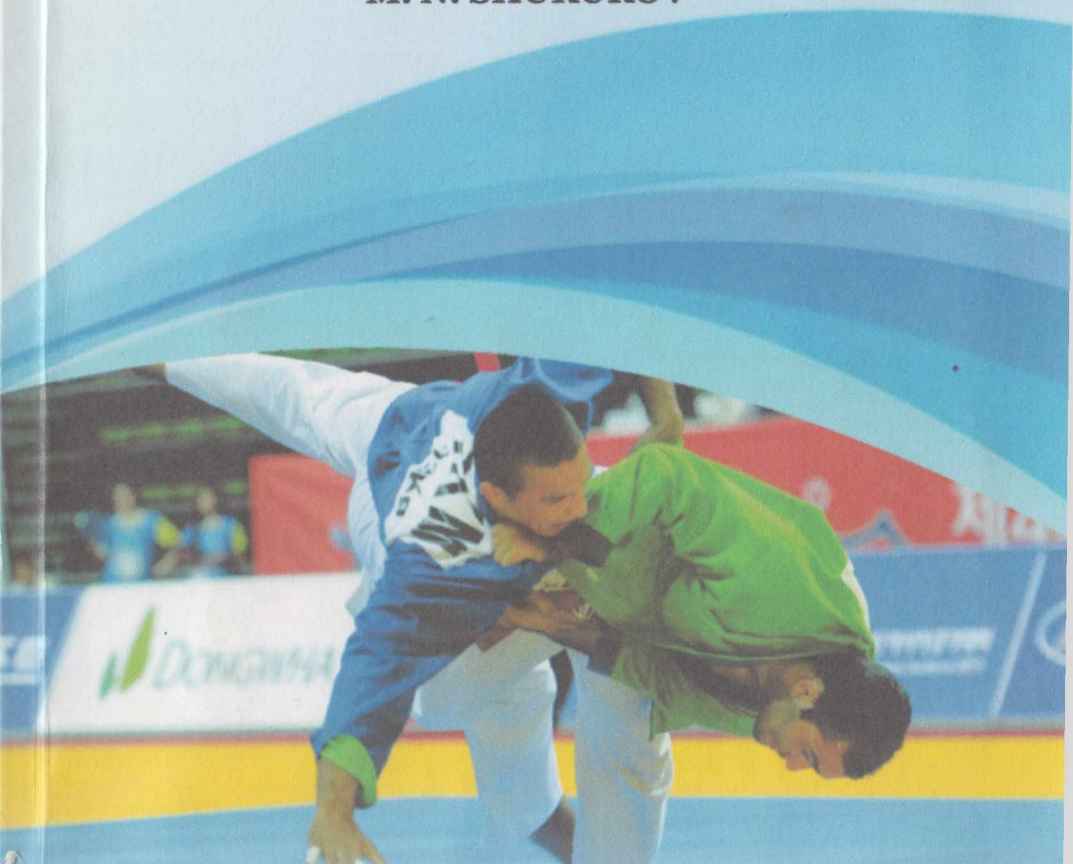


FA3-5
SK-53

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH

(Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.
Yakkakurash)

M. N. SHUKUROV



7A3.5
SH-53

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



M. N. SHUKUROV

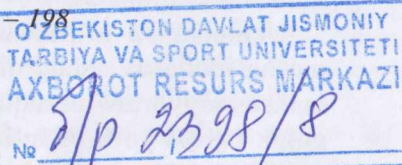
SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH

**(Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.
Yakkakurashlar)**

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2021-yil 1-martdagi 110-sonli buyrug'iga asosan
5610500 - Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi
talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv qo'llanma
sifatida tavsiya etilgan*

Ro'yxatga olish raqami 110-198



TOSHKENT
«O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT
MATBAA IJODIY UYI»

2021

UO‘K 37.091.12:796(075)

KBK 74.267.5ya7

Sh 91

Shukurov, M.N.

Sport pedagogik maxoratini oshirish [Matn]: o‘quv qo‘llanma / M.N. Shukurov. – Toshkent: «O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021. - 148 b.

Taqrizchilar:

Z.S. Artiqov – p.f.b.f.d. (PhD) dotsent O‘zDJTSU Kurash fakulteti dekani;

A.R. Abdulaxatov – dotsent Chirchiq pedagogika instituti Fakultetlararo Jismoniy tarbiya kafedراسi mudiri.

Yakkakurash sport turlarida maxsus-tayyorlov mashqlarini qo‘llash xususiyatlari” o‘quv qo‘llanmasi jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlari va universitetlarning jismoniy tarbiya fakul’tetlari talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, uning 1-bobida yakkakurashlarda qo‘llanadigan maxsus tayyorlov mashqlarining xususiyatlari, bunday mashqlar guruhlari va mashqlarning o‘zi hamda orqaga egilib otishni o‘rganish uchun keltiruvchi mashqlar tavsiflangan. 2-bobida milliy kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘uloti vositalarining atamalari, kurashchilarning organizmiga klasterlangan maxsus-tayyorlov texnik mashqlarining ta’siri, o‘quv-mashg‘uloti jarayonida pedagogik shartlarning harakatdagi klaster holati hamda o‘quv-mashg‘ulotlarini klaster usulda tashkillashtirishning pedagogik shartlari atroflicha muhokama qilingan.

Uchinchi va to‘rtinchi boblarda milliy kurash bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilar tayanch-harakat apparatiga maxsus-tayyorlov mashqlar klasterining ta’siri o‘rganilgan va pedagogik tajriba yo‘li bilan bu klaster samaradorligi tasdiqlangan.

ISBN 978-9943-7614-3-8

KIRISH

Dunyoda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining zamonaviy tendentsiyalari shug'ullanuvchilarning salomatligini saqlash va musobaqalarda yuqori marralarga erishishga qaratilgan bo'lib, buni sport mashg'ulotlarining ayniqsa uning dastlabki bosqichlaridan boshlab namoyon bo'lishi muhimdir. Sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiyada sog'liqni saqlash, yuqori marralarga erishish texnologiyalarini joriy etishning muhimligi bir qator olimlar tomonidan ta'kidlangan.

Ilmiy-uslubiy ishlar materiallarining tahlili shuni ko'rsatadi-ki, bugungi kunda sportda shikastlanishlarning oldini olish va kamaytirishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud, ammo kurash olishuvlarida uning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha sportchilar tayanch-harakat apparatiga nisbatan yuqori talablar qo'yuvchi maxsus-tayyorlov va tuzatish mashqlarining pedagogik shartlari klasterini qo'llash bo'yicha ilmiy ishlar deyarli yo'q.

Jahonda sport kurashlari bo'yicha to'plangan tajribalar va mashg'ulotlarda raqib qarshiligini yengib o'tishda kuzatishlardan ko'rinib turibdi-ki, sportchilar raqib bilan qattiq to'qnashuvda, sportchi tanasining barcha bo'g'imlarida burilishlar bilan bog'liq harakatlar qilishadi. Kurashchilar shuningdek orqa, yon, oshqozon, ko'krak, bosh qismlariga turli xil tushishlarga duchor bo'lib, bu tuzatib bo'lmaydigan oqibatlariga olib kelishi mumkin. Amaliyotda murabbiylar har kuni ushbu muhim masalalarni mashg'ulotlar davomida va raqib bilan ishlash paytida hal qilishadi. Albatta, bu masalada tayyorgarlik amaliyoti mavjud, ammo nazariy jihatdan bu masalalar yetarlicha o'rganilmagan. Natijada mavjud amaliyot va o'quv jarayonini ilmiy-uslubiy ta'minlash o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga kelgan; kurashchilarning mushak-skelet tizimiga og'ir jismoniy yuk va maxsus tayyorlov mashqlarini qo'llash bo'yicha zamonaviy pedagogik sharoitlarning klaster usulidan foydalanish

deyarli yo'qligi; ko'krak qafasini xavfsiz yopilishini ta'minlaydigan amaliy ko'rinishdagi texnik mahorat va pedagogik sharoitlarning yetarli emasligi, yuqorida ta'kidlanganlar qatoriga kiradi. Respublikamizda kurash turlariga berilayotgan e'tibor jahon sport hamjamiyati tomonidan e'tirof etilmoqda. Olingan ma'lumotlar asosida sport kurashi turlarining barchasiga xos texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ammo, o'zbek kurashi bo'yicha keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa maxsus-tayyorlov mashqlarini qo'llashning pedagogik hamda metodik shart-sharoitlarini klaster usulida yaratish va takomillashtirish bo'yicha yetarli darajada olib borilmagani yaqqol ko'zga tashlanadi. Ko'p yillik kuzatuvlar shuni ko'rsatadi-ki, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlari o'quv-mashg'ulot paytida yaratilgan pedagogik va metodik sharoitlar bilan chambarchas bog'liqligi, yuqori malakali murabbiylar tomonidan e'tirof etilgan. Hozirgi davrda kurashchilarni kompleks tayyorlashda pedagogik va metodik sharoitlarning yangi innovatsion turlari va shakllarini topish, ishlab chiqish va mashg'ulot jarayonlariga tadbir qilish zarurati yuzaga keldi.

Kurash bilan shug'ullanuvchilar va ularni texnik-taktik tayyorgarligiga qaratilgan ilmiy-tadqiqot izlanishlar bir qator mualliflar tomonidan o'rganilgan (Нуршин Ж.М., Юсупов К.Т., Тишин Н.Р., Тараканов В.И. va b.). Mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar (Taziev R.V., Trop X., Troyanov A.S., Artikov Z., Mirzanov SH. S. ishlarida) keng ko'lamda yoritib berilgan, ammo ushbu ishlarda mashg'ulotlardagi pedagogik sharoitlar ko'lami ayniqsa, klaster usulidan foydalanish to'liq tadqiqot ostiga olinmagan. Kurashchilarni texnik amallarga o'rgatish, tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan (Полко В. Н., Keldiyorov Sh.E. va boshqalar).

Shunday qilib, kurash sport turlarini tadqiq qilishda, yuqorida ta'kidlangan hamma jihatlar qatorida pedagogik va metodik sharoitlarni yaratish va ularni klaster usulida takomillashtirish dolzarb masala ekanligi yaqqol ko'zga tashlanadi, chunki natija har qanday sport turida bosh omil hisoblanadi.

I-BOB. YAKKAKURASHLAR UCHUN MAXSUS -TAYYORLOV MASHQLARI

§ 1.1. Maxsus tayyorlov mashqlarining xususiyatlari

Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek harakat va usullarni namoyon etish shakli va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini o'z ichiga oladi [1].

Maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan, trenirovka mashg'ulotlarida, masalan, yuguruvchilar belgilangan masofani qismlarga bo'lib yugurishi va asta-sekinlik bilan masofani oshirib kerakli darajasigacha yetkazishi mumkin, gimnastikachilarda musobaqa kombinatsiyalari elementlari aynan shu elementning alohida sodda bir qismlarini bajarishni boshlashdan va asta-sekinlik bilan murakkablashtirib borishdan, o'yin sport turlarida o'yinning elementar harakatlari va kombinatsiyalaridan boshlashi va tobora murakkablashtirish tomon yo'naltirishdan iborat bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari yana imitatsiya (taqlid qilish) mashqlari, ya'ni musobaqa harakatlariga juda o'xshab ketadigan mashqlar ham (chang'ichilar g'ildirakli chang'ida mashq qilishlari, suvga sakrovchilar va gimnastikachilar batut va lopinda mashq qilishlari va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Ayrim holatlarda o'xshash sport turlaridagi mashqlar ham (musobaqada qatnashish uchun belgilangan masofaga o'xshash masofaga yugurish va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari jumlasiga kiradi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, belgilangan musobaqa mashqlari bilan qandaydir sezilarli umumiylikka ega bo'lgan mashqlarnigina maxsus tayyorlov mashqlari deb hisoblasa bo'ladi. Masalan, yuguruvchi-sportchi uchun har qanday yugurish mashqlari emas, balki musobaqa turi texnikasining ixtisoslik (spetsifik) tomonlariga yoki boshqa o'ziga xos xususiyatlariga anchagina yaqin

bo'lgan yugurish mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari bo'la oladi. Binobarin, maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turining ixtisosligiga (spetsifikatsiyasiga) muvofiq belgilanadi va shuning uchun ham bunday mashqlar doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi [12].

Lekin maxsus tayyorlov mashqlari belgilangan sport turi bilan aynan bir xil bo'lmaydi (aks holda ularni qo'llashning ma'nosi bo'lmas edi). Ular sportchi uchun zarur bo'lgan sifat va malakalarni rivojlantirishga mumkin qadar to'g'ri va foydali ta'sir etadigan qilib tuziladi va tanlanadi. Masalan, «qo'shimcha og'irlik» tipidagi yoki shtanga bilan o'tirib turish tipidagi maxsus tayyorlov mashqlarini bajarayotgan og'ir atletikachi klassik kurash harakatlarini bajarayotgandagiga qaraganda ko'proq og'irlikni uddalab, kuch-qudrat qobiliyatlari rivojlanishiga mumkin qadar ko'proq foydali ta'sir ko'rsatish uchun sharoit yaratadi. Xuddi shuningdek, yuguruvchi-sportchi ham «yuguradigan» maxsus tayyorlov mashqlarida tanlangan masofani yugurib o'tish jarayoniga qaraganda ko'proq tezlik yoki chidamlilik namoyon etadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga (qaysi maqsadlarga) ko'proq xizmat qilishiga qarab yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Yaqinlashuvchi mashqlar ko'proq harakat shakli, texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi, rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funktsional imkoniyatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus tayyorlov mashqlarining bunday bo'linish, albatta, shartli hisoblanadi. Chunki harakat faoliyatining forma va mazmuni birdir.

Umumiy tayyorlov mashqlari sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida xilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlariga yaqin bo'lgan va o'z ta'sir etish xususiyatlari bilan unga o'xshagan mashqlar, shuningdek, ulardan tubdan farq qiladigan (shu jumladan qarama-qarshi yo'nalishdagi) mashqlardan ham shu maqsadda foydalanishi mumkin. Nazariy jihatdan bunday vositalarning chegarasi yo'q. Amalda esa vaqtga, mashg'ulot joyiga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liq holda ular doirasini cheklashga to'g'ri keladi.

Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda quyidagi talablar babbaravar muhimdir. Birinchidan, sportchining umumiy tayyor-

garligi har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi kerak. Jumladan, barcha asosiy jismoniy fazilatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik)ning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi hamda sportchining harakat malakalari va mahorati ko'lamini kengaytiradigan mashqlarni tanlashi kerak. Bunday mashqlarni yordamchi – sport gimnastikasidan, harakatli o'yinlardan, hamda sportning qo'shimcha turlari deb atalgan formalaridan tanlab olinadi.

Ayrim hollarda, masalan, sportning «*mavsumiy*» turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashg'ulotdan umuman tushib qoladi. Bunda yaqinlashtiruvchi malakalarni o'zlashtirishga va zarur xususiyatlarni tanlab rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil maxsus tayyorlov mashqlari ixtisoslashtirishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Sportchini tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichiga yaqinlashgan sayin tanlanagan sport turi bo'yicha musobaqalarga maxsus iroda sifatleri tayyorgarligining roli orta boradi.

Bularning hammasi maxsus mashq bilan chiniqqanlikni yuksaltirish va sport formasining barcha komponentlarini garmonik tarzda qo'shib olib borish uchun sharoit yaratadi. Ikkinchi bosqichda jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarliklari o'zaro alohida-alohida aytilishiga qaramay - ular hatto birlashib (qo'shilib) ketadi.

Birinchi bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tish asta - sekinlik bilan sodir bo'ladi. Bunda mashg'ulot jarayonining mazmunidan ham ko'ra uning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog'i, yuklamalar hajmi va intensivligining o'zaro nisbati va hokazolar ko'proq o'zgaradi.

Ikkinchi bosqichda ma'lum maxsus - tayyorlov mashqlari musobaqa mashqlari bilan «yaqinlashgandek» bo'ladi. Bu «yaqinlashish» ikki asosiy yo'ldan boradi. Xususiyl harakatlarni yoki musobaqa mashqlarining ayrim funktsional xususiyatlarini o'z ichiga olgan mashqlardan asta - sekin sport musobaqalaridagi yaxlit faoliyatga o'tish yo'lidan (masalan, gimnastikada kombinatsiyalar elementlaridan birikmalarga, keyin esa kombinatsiyalarning o'ziga o'tish; tanlangan masofa bo'laklarini qayta - qayta yugurib o'tishdan butun masofani yaxlit yugurib o'tishga);

Ma'lum guruh mashqlarining uzunligini bir qadar qisqartish va intensivligini oshirish yo'ldan (aytaylik, tezlikni oshirib, musobaqadagidan uzun mashg'ulot masofasi uzunligini kamaytirish).

Sport turlarining ixtisosligi (spetsifikasi)ga qarab «yaqinlashtirish»ning boshqa usullari ham qo'llaniladi. Biroq ularning hammasini mohiyati bir - maxsus tayyorlov mashqlarini tanlangan sport turi xususiyatlariga mumkin qadar yaqinlashtirish. Biroq bu maxsus - tayyorlov mashqlarini umuman musobaqa mashqlari bilan almashtirishga intilish kerak, degan ma'noni bildirmaydi. U holda sportchiga zarur bo'lgan ayrim fazilatlar va malakalarga maqsadga qat'iy muvofiq ravishda ta'sir ko'rsatish imkoniyati qolmay, mashg'ulotning samaradorligi pasayib ketgan bo'lar edi.

Mashg'ulot uslubiyatida ham ana shunday o'zgarishlar sodir bo'ladi. Tanlangan sport turi ixtisosligi (spetsifikasi)ga ko'proq muvofiq keladigan uslublar tanlab olinadi. Sportning mazkur imkoniyatlarga oshirilgan talablar qo'yuvchi uslublarga (masalan, o'rtacha masofa-distantsiyaga yuguruvchilarda dam olish intervali qat'iy va kamayib boradigan intervalli mashg'ulot tipidagi uslublarga: og'ir atletikachilarda esa, chegaraga yaqin va chegaraviy og'irliklar bilan bajariladigan takroriy o'sib boruvchi mashqlar uslubiga) ancha ko'p o'rin beriladi. Musobaqa uslubining roli ham ortadi.

Musobaqa uslublaridan dastlab asosan tayyorlov mashqlari negizida, shu jumladan, sportning tanlangan turiga qo'shimcha yoki uning bir qismini tashkil etuvchi sport turi materiali sifatida foydalaniladi.

Masalan, engil atletikachilar dastlab asosiy musobaqa masofalaridan qisqa masofaga yoki aksincha, undan uzunroq musobaqa masofasiga yuguradilar, ko'p kurashchilar esa, dastlab ayrim turlarda musobaqalashadilar. Tayyorlov davrining oxiriga yaqinlashgan sari tanlangan sport turi bo'yicha tobora ko'proq musobaqalashadilar. Biroq hali ham bu mashqlar mashg'ulot xarakterida bo'lishi kerak. Bu erda taqvim musobaqalarida ishtirok etish rejali tayyorgarlik ko'rishni buzmay, bo'lajak asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish vositalaridan biri sifatida xizmat qilishi kerak.

Ikkinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik vositalarining tarkibidagi xilma-xillik ancha kamayib qoladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlarining ko'pchiligidan foydalanish xarakteri ham o'zgaradi [7].

Ularning bir qismi stabilashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi, ya'ni endi ular yuksalishdan ham ko'ra ko'proq erishilgan umumiy mashq bilan chiniqqanlik darajasini mustahkamlashni ta'min etadi. Bunga asosan mashq bilan chiniqqanlikning «*bilvosita o'tishi*» mexanizmi bo'yicha tanlangan sport turida kamol topishga yordam beruvchi barcha mashqlarni (masalan, juda yuksak chidamlilik namoyish etishni talab qiladigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganda kuch - quvvat mashqlari yoki kuch - quvvat va tezkorlik - kuchlilik talab qiladigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganda umumiy chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar) kiritish kerak. Ilgari mashg'ulot ahamiyatiga ega bo'lgan ayrim mashqlar ikkinchi bosqichda ko'proq faol dam olish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

§ 1.2. Yakkakurashlar uchun maxsus-tayrlov mashqlar guruhleri

Yakkakurashlar uchun maxsus-tayrlov mashqlari quyidagi guruhlarga bo'linadi: akrobatik mashqlar, elka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko'prikda bajariladigan mashqlar, ko'prikda bajariladigan harakatlar, o'zini-o'zi straxovkasida bajariladigan mashqlar, imitatsion mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, oddiy kurash shakllari va ko'prikni mustahkamlash uchun mashqlar.

1. Akrobatik mashqlar: yarim o'tirib tayanchda, tizzalarni chalishtirib, asosiy tik turishdan, boshda va qo'llarda tik turishdan, qo'llarda tik turishdan guruhlanib o'tirish holatigacha, yarim o'tirib tayanchgacha, bir oyoqda chiqqan holda, kuraklarda tik turishda, yarim o'tirib tayanchgacha, bir tizzada tik turishda, tik turib tayanchda, oyoqlar yoyilgan, tik turish orqali qo'llarda, chap (o'ng) elka orqali oldinga umbaloq oshishlar.

2. Elka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar: qo'lni iyakka tayagan holda oldinga, birlashtirilgan qo'llarni gardanga tayagan holda (boshni qo'llar bilan qamrab olib) oldinga va orqaga, yon tomonga qo'l yordami bilan bosh egishlar. Oldinga-orqaga, yon tomonlarga, bosh bilan gilamga tayanib qo'llar yordamida yoki

qo'llar yordamisiz aylanasimon bosh harakatlari. Boshda tik turib, oyoqlar bilan devorga tayanib boshda tik turib oldinga-orqaga, yon tomonlarga, aylanasimon harakatlar. Sherik yordamida tik turishda boshni og'ish va burishlar. "To'rt tayanch" - qo'llar va oyoqlarda turib boshni ko'tarish va tushirish.

3. Ko'prikda bajariladigan mashqlar: osmonga qarab yotib, oldinga umbaloq oshib, tik turishdan sherik yordamida, qo'llar yordamida, qo'llar yordamisiz, qo'llarda buyum bilan ko'prikda turish. Ko'prik holatida: oldinga-orqaga, boshni chapga (o'ngga) burishlar bilan harakatlar. Sherik yordamida va sherik yordamisiz ko'prikda yugurishlar. Ko'prikda holatida qo'llarni yig'ish va yoyish.

4. Ko'prikda: bosh bilan oldinga, oyoqlar bilan oldinga, chap (o'ng) yon bilan, sonlarda o'tirgan sherik bilan harakatlar. Ko'prikdan: sheriksiz, sherik bilan, ushlashni amalga oshirish bilan ketishlar.

5. O'zini o'zi straxovkasida bajariladigan mashqlar: gu-ruhlash bilan orqada dumalashlar. Orqa bilan yiqilishda qo'llarni vaziyati. O'tirish, cho'kkalash, yarim o'tirish, tik turish holatlaridan orqa bilan yiqilish. "To'rt tayanch"da turgan sherigini, gorizonta l tayoqni oshib o'tib orqa bilan yiqilish. Yon tomonga, bir yondan boshqa yonga dumalashlar. O'tirish, cho'kkalash, asosiy tik turish holatlaridan, "To'rt tayanch"da turgan sherigini va langarcho'p (tayoq)ni oshib o'tib yon bilan yiqilish. Ko'tarilib, elka orqali, "To'rt tayanch"da turgan sherigi orqali oshib o'tib yon tomon bilan yiqilib, tayoq orqali oshib o'tib yon bilan yiqilib, sherik qo'lidan ushlagan holda sakrab oldinga umbaloq oshish.

Oldinga yiqilish: tizzalarda tik turib qo'l panjalariga tayanib, asosiy tik turishdan, asosiy tik turishdan orqaga yiqilgandan keyin o'ngga (chapga) burilish bilan oldinga yiqilishlar.

6. Imitatsion mashqlar: turliharakat va usullarni: sheriklarsiz, maneken bilan, rezina amortizator bilan, to'ldirilgan koptok bilan, qo'shimcha og'irlik (otyagovnenè) bilan imitatsiya (**taqlid**) qilish. Sherik bilan gilamdan uzilmaganholda, sherik bilan gilamdan uzilgan holda o'rganiladigan hujum harakatlarini imitatsiya qilish. Turli harakatlar, ushlashlar, ko'chishlarni imitatsiya qiladigan sherik bilan bajariladigan turli harakat va bahlash usullarini bajarish.

7. Maneken bilan bajariladigan mashqlar: gilamda yotgan va turgan manekenni ko'tarish. Manekenni qo'llar bilan siltab oldinga, orqaga (boshdan oshirib), yon tomonlarga uloqtirishlar. Manekenni qo'llarda, elkada, orqada, sonda, tovonda, boshda va shu singarilarda o'tkazishlar. Maneken bilan: elkalarda, qo'llarda, sonda, boshda burilishlar, og'ishlar, o'tirib-turishlar. Osmonga qarab yotib manekenni o'zidan oshirib olib yurishlar va yon tomonlarga dumalatishtirishlar. Qo'llarda, elkalarda, boshda, sonda, tovonda va shu singarilarda maneken bilan yurish va yugurishlar. manekenni ko'krakka olib ko'prikda bo'ylama va ko'ndalang harakatlar bajarish. O'rganiladigan usullarni imitatsiya qilish.

8. Sherik bilan bajariladigan mashqlar: sherikni sonidan, belidan, ko'krigidan ushlab olib tik turib ko'tarish. "To'rt tayanch"da turgan, qorin bilan yotgan sherigini ko'tarish. Sherigini elkalarda, orqada, sonda, o'tirgan holda oldinda, o'zidan oldinda qo'llarida ko'tarib o'tkazish.

Sherik bilan elkalarda, bir-biriga orqa bilan turib qo'llarni tirsak bo'g'inida bog'lab, bir-biriga orqa bilan turib qo'llarni ushlab o'tirib-turishlar va og'ishlar, qo'llarni birlashtirish va uzishlar, to'ntarishlar, aylana bo'ylab aylanishlar.

Sherik yordamida qo'llarda yurish. Turli dastlabki holatlarda: bir-biriga qarab turgan holda, yuqorida, ko'kragi oldida, yotgan sherigini orqasida tizzasiga tayanib, "To'rt tayanch"da turgan sherigining elkasiga tayanib, yotib qo'llarga tayangan holatdagi sherigining elkasiga tayanib, asosiy tik turishda turgan sherigining elkasiga oyog'ini qo'yib qo'llarni yig'ib-yoyishlar (otjimanie), bir-biriga qarab turganda qo'llarni to'g'rilash, orqa bilan yotganda oyoqlarni bir-biriga to'g'rilash. Oyoqlarni yig'ib yoyish (otjimanie), oyoqlar orasini ochish va yig'ish. Bir-biriga qarab turganda qo'llarni yon tomon orqali ko'tarish va tushurish, elka balandligida qo'llarni yon tomonga yoyish va yig'ish, qo'llarni yoyish va yig'ish. Qo'llardan ushlab, bir qo'ldan ushlab aylanish. Elkalarda, orqada, oldinda qo'llarda, oldindan (orqadan) qo'l ostidan aylantirib ushlab sherikni aylantirish, burishlar va aylantirishlardan keyin kutilmaganda to'xtash. Oldinga va orqaga sherikning oyoqlarini ushlab umbaloq oshishlar. Orqa bilan yiqilish va sherik yordamida tik turishga turish.

9. Oddiy kurash shakllari: bir-biridan bir qadam masofada turib qo'llar bilan itarishish. Bir-biriga o'ng (chap) yon bilan turib bir qo'l bilan tortishish. Oyoqlar yoyilgan tovonga tayangan holda o'tirib tortishish. Bir-biriga orqasi bilan o'tirib, oyoqlar va qo'llar bilan tayanib gilamdan itarib chiqarish, tik turishdagi sherikni gilam tashqarisiga itarib yoki ko'tarib chiqarish. Bir-biriga qarab bir oyoqda tik turganda qo'llar yordamisiz muvozanatdan chiqarish. Raqib tomonidan oyoqni, tizzalami, kushaklarni, buyumni (koptok, gimnastika tayoqchasi) ushlab olingandan keyin qo'lni (qo'llarni, oyoqni, oyoqlarni) ushlab olish uchun kurash. Juftlikda gilam maydoni uchun kurash: jamoalar o'rtasida tik turganda, tizzalarda tik turganda ushlab olishlarni, chalish solishlarni va shu singarilarni qo'llash bilan koptok uchun jang, jumladan «Xo'rozlar jangi», «Otliqlar jangi», arqon tortish va boshqalar.

10. Ko'prikni mustahkamlash uchun mashqlar: ko'prik holatida oldinga-orqaga, boshni burish bilan, qo'llarni turli vaziyatlarida harakatlar. Bosh bilan tayanchda bajariladigan mashqlar, gilamga tayanchda bajariladigan oldinga-orqaga, yon tomonlarga, aylanasimon harakatlar. Bosh atrofida yugurish. Tizzalarda tik turib, cho'kkalab, tik turishda ko'prikka turish (undan tushish) va ko'prikdan ketishlar.

Bosh orqali, oldinga bosh orqali (ko'raklar bilan gilamga tegmasdan) ko'prikda to'ntarishlar.

Bosh bilan devor ostida (devorga orqa bilan turib) gilamga tayanchda oyoqlarini ushlagan sherik bilan harakatlar.

To'ldirilgan koptokni, toshni (giryani), shtangani ushlagan holda sonlarda, kshkrakda o'tirgan sherik bilan ko'prikda harakatlar. SHerikning oyog'idan, toshni, shangani ushlab; turli ushlashlarda sherikning kuchlanishlarini engib o'tib ko'prikda to'ntarishlar, bosh atrofida yugurishlar.

§ 1.3. Maxsus tayyorlov mashqlari.

Maxsus mashqlar mo'ljallangan maqsadlarga ko'ra ikki guruhga bo'linadi: maxsus tayyorlov (keltruvchi) va konditsion (rivojlantiruvchi). Ularning umumrivojlantiruvchi mashqlardan farqi kurash-

chilarning real bellashuvlari sharoitlariga ko'proq yaqinligidan iborat.

Maxsus mashqlar juda ham turli-tuman. Ularning strukturasi trenirovkaning maqsadli yo'naluvchanligiga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu mashqlar, odatda ishchi mushaklar guruhi uchun lokal xarakterga ega, shuning uchun ham bajarilishida faqat jismoniy kuch va chaqqonliknigina emas, balki irodaviy sifatlarni ham namoyish etilishini talab qiladi.

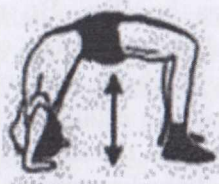
Koordinatsion (keltiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan kurashchi tomonidan harakatlar koordinatsiyasi turli-tuman shakllarini o'zlashtirishda uning harakatlari koordinatsiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan sport kurashi ixtisosligi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

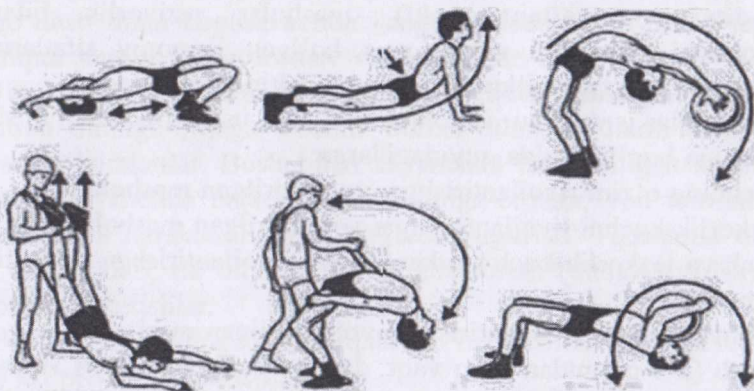
Bu mashqlar u yoki bu jismoniy sifatlarga ustivorlik bilan ta'sir ko'rsatishiga bog'liq holda quyidagilarga:

- kuchning o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- tezkorlik-kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- kuch va tezkorlik-kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- aerob (5-8 minutdan ortiq vaqt davom etadigan, YUQCHning 130-150 zarba/min. qiymatlarida bajariladigan) ishlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- aerob-anaerob (2—5 minutdan ortiq vaqt davom etadigan, YUQCHning 150-180 zarba/min. qiymalarida bajariladigan) ishlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
 - o anaerob laktat (30-120 s davomida 180 zarba/minutdan yuqori bo'lgan- chegaraviy YUQCHda bajariladigan) ishlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
 - anaerob alaktat (30 sekundgacha davomiylikda maksimal intensivlikda bajariladigan) ishlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarga bo'linadi.
- Bajarilish shakliga ko'ra, bu mashqlar:
 - snaryadsiz (asosan, o'z tanasi vaznidan foydalanib) bajariladigan mashqlarga;

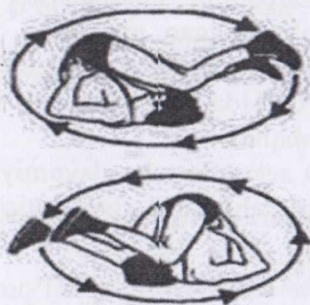
• snaryadlar (maneken, shtanga, toshlar-girya, rezina amortizator va shu singarilar) bilan, trenajerlarda, sherik bilan bajariladigan mashqlarga bo'linadi.



1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.

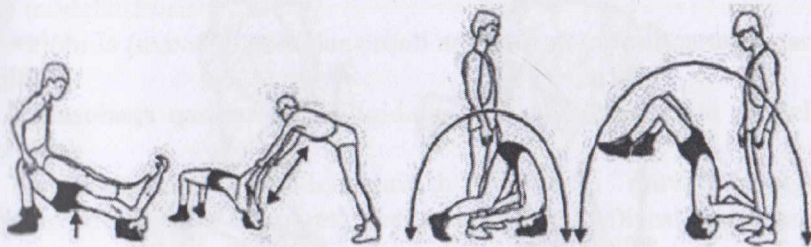
Koordinatsion mashqlar qatoriga o'zini o'zi straxovkasi bilan yiqilishdagi mashqlarni, texnik harakatlarni amalga oshirishda straxovka bilan va sherigiga yordam ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarni, akrobatik mashqlarni, sherik bilan, ko'prikda, maneken bilan va trenajerlarda bajariladigan mashqlarni kiritish kerak.

Birinchi navbatda, kurashchi ko'prigidagi tik turishni (1-rasm) o'zlashtirishga alohida diqqat-e'tibor qaratish kerak. Ko'prik sportchi tomonidan dastlabki mashg'ulotlardayoq o'zlashtirilgan bo'lishi va to'liq ishonch bilan bajarilishi kerak, chunki u sport mahorati ning hech qanday mustasnosiz hamma bosqichlarida musobaqa bellashuvlariga organik ravishda kiritilgan bo'ladi.

Yuqori mustahkam ko'prik bo'yin va elka mushaklarini uzluksiz va muntazam trenirovkalash, umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish jarayonida o'zlashtirilishi mumkin. Keltiruvchi mashqlar 2-rasmda keltirilgan; bunda strelkalar bilan harakatlar yo'nalishi belgilangan bo'lib, ularni qo'shimcha og'irliklarsiz (ko'prikda harakatlar, tayanchda orqaga egilish) ham, qo'shimcha og'irliklar (to'ldirilgan koptok) bilan ham, sherik yordami bilan ham bajarish mumkin.

Kurashchi ko'prigini o'zlashtirib borgan sayin maxsus mashqlar murakkablashib boradi va bu, birinchi navbatda, bo'yin va elka mushaklariga yuklama ko'rsatadigan ta'sirini ortib borishi bilan bog'liq va bo'yin sohasidagi umurtqa pog'onalarining siljuvchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi (3-rasm).

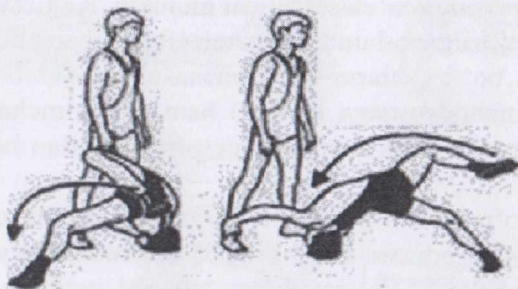
Bu tipdagi mashqlar sherik yordamida ham bajarilishi mumkin (4-rasm).



4-rasm.

5-rasmda erkin va klassik kurash uchun xarakterli bo'lgan yugurib kelish-«zabeganie» usul (priem)ining muolajasi (operatsiyasi) ni ko'prik bilan birga bajarilishi ko'rsatilgan, chunki bu muolaja sportchiga ko'prikdan ketish imkonini beradi. Bunday ketishlarni musobaqa bellashuvlarida, ko'pincha, amalga oshirish oson bo'lmaydi, shuning uchun ham «zabeganiya»ni bajarish malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish kurashchining maxsus mashqlari trenirovkalari uchun juda muhim.

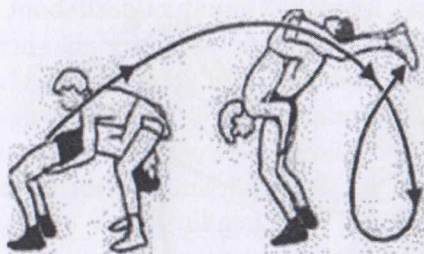
Koordinatsion mashqlarga shuningdek turli-tuman ko'tarib olishlar (podsedy) va quchoqlab ko'tarishlar (podxvat)ni (6-rasm), akrobatik kulbitlar (7-rasm)ni, ko'prikdan ketishlar (8-rasm)ni ham kiritish lozim.



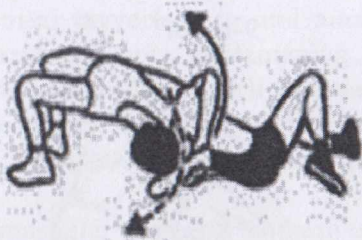
5-rasm



6-rasm



7-rasm



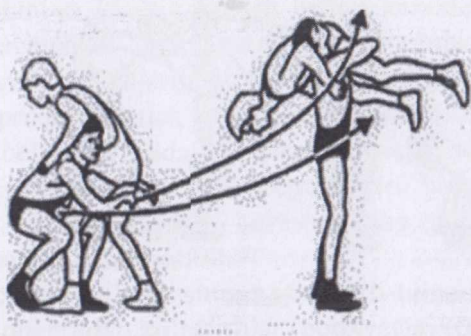
8-rasm

Koordinatsion mashqlar orasida imitatsion mashqlar muhim o‘rin egallaydilar. Imitatsiyaga qarshi kurashishning pedagogik usullari juda ham rang-barang, chunki ular murabbiylarni o‘zlarining asosiy ijodi predmeti hisoblanadilar. Biroq, shunday bo‘lsa ham, umumtan olingan sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o‘yin harakatini (yoki uning alohida bir fazasini) formal (situativ) modellashtirish;
- alohida (maxsus) qoidalar orqali aniqlangan o‘yinli qarama-qarshilik;
- musobaqa qarama-qarshiligidagi vaziyatni funksional model-lashtirish.

Formal (situativ) modellashtirish bajarilishi muvaffaqiyatga olib keladigan aniq (konkret) muolaja (operatsiya)larni musobaqa qarama-qarshiligidagi ma’lum shart-sharoitlarini yaratishdan iborat. bunday modellashtirishga misol 9-rasmda (sherik bilan ishlash) va 10-rasmda (maneken bilan ishlash) keltirilgan.

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ
АХБОРОТ RESУРС МАРКАЗИ
№ 8/P 2398/8



9-rasm



10-rasm

Alohida (maxsus) qoidalar (ko'pincha milliy va xalq o'yinlari qoidalaridan olingan) bilan belgilangan o'yinli qarama-qarshilik sport kurashi bo'yicha murabbiylarga yaxshi tanish.

O'yinli qarama-qarshilik, ko'pchilik mahalliy va xorijiy mutaxassislar fikriga ko'ra, o'yinli sport seksiyasiga saralashning ajoyib vositasidan iborat. Kurash turklarini juda katta ehtimollik bilan ana shunday sport ixtisosliklari qatoriga kiritish mumkin.

Musobaqa qarama-qarshiligi lavha (epizod)larini funksional modellashtirish bellashuvlarda sportchining tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida texnik harakatlarni imkon qadar maqsadli va samarali bajarishining ishonchligini va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.

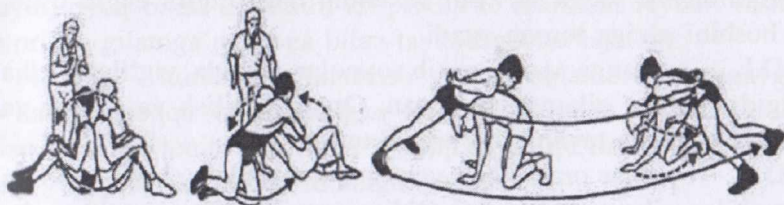
Funksional modellashtirishning ma'nosi shundan iborat-ki, musobaqa qarama-qarshiligi lavhalaridan tashkil topadigan turli yo'naluvchanlikdagi trenirovka topshiriqlarini tanlab borishda real musobaqa bellashuvlari sharoitlarida (raqibning kuchli qarshiligida, tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida, tezkor hujumlar va shu singarilarda) turli texnik harakatlarni bajarishning turg'un (mustahkam) malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga erishish mumkin.

Berilgan lavhalar (ma'lum ushlarida siqishtirib keyinchalik muvozanatdan chiqarish, hujumkor ushlashni raqibga majburlash, ma'lum usul (priem)ni tayyorlash va uni amalga oshirish va shu singarilar)ning mazmuni ham, yuklamaning tashqi paramertlari (turli usul-manerada kurashadigan, turli vazndagi, turli funksional imkoniyatlarga ega bo'lgan sheriklarni, ish va dam olish vaqtini, takrorlashlar sonini va shu singarilarni tanlash) ham modellashtirish ob'ekti hisoblanadi.

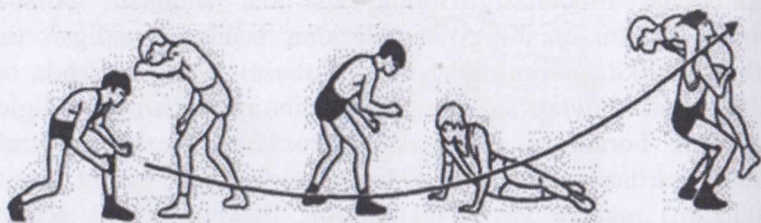
Maxsus o'yinli mashqlar yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish, fiziologik va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish bilan bir qatorda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus o'yinli mashqlar quyidagi uch turda (yoki modifikatsiyada) bo'ladi:

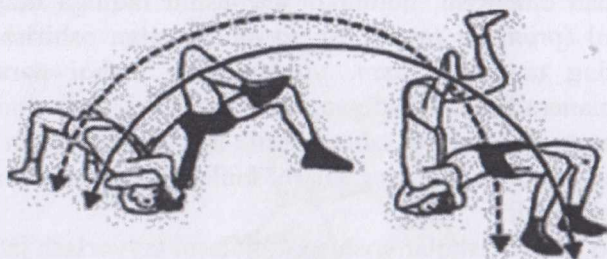
- mahoratli sportchilarning real kurash shart-sharoitlaridan chalg'igan holda go'yoki boshlovchilar uchun topshiriq sifatida (11-rasm);
- sparring-sheriklarning aniq (konkret) harakatlarini dasturlashtirish (12-rasm);
- «ko'prikda» o'zaro bog'liq yuklama (13-rasm).



11-rasm.



12-rasm.



13-rasm.

§ 1.4. Maxsus-tayyorlov mashqlariga kiritilgan rivojlantiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat (D.h.) - osmonga qarab yotib, oyoqlar tizzada yig'ilgan, qo'llar boshni ortida tayanchda. Gimnastika ko'prigida qo'llarga tayanib yotib, ularni yig'ib-yoyish.

2. D.h. - sheriklar bir-biriga qarab tik turishda oyoqlar orasi kengaygan turishibdi, qo'llar pastda. Birinchi sportchi qo'llarini sherigining bo'yniga qo'yadi va uning qarshiligini engib o'tib, uning boshini o'ziga tomon egadi.

3. D.h. - osmonga qarab yotib, oyoqlar tizzada yig'ilgan elka kengligida, kaftlar gilamga tayangan. Orqaga egilish va qo'llar va bosh bilan gilamga tayanib ko'priikka turish.

4. D.h. - oyoqlar orasi keng yoyilgan keng tik turishda bosh va peshona bilan gilamga tayangan. Oldinga gardan gilamga tekkuncha va orqaga iyak tekkuncha harakatlanish.

5. O'shaning o'zi, biroq qo'llar bilan sonni ushlab yoki qo'llarni orqaga qo'yib bajarish. Harakatlanish o'ngdan-chapga va aylangan holda.

6. D.h. – oyoqlar orasi kengaygan gilamga peshana va bilaklar bilan tayanch holda tik turish. Oyoqlar bilan depsinish va bosh orqali ko'priikka to'ntarilish, keyin ko'krak bilan gilamga to'ntarilish.

7. D.h. – sheriklar bir-biriga qarab turibdilar, oyoqlar yelka kengligida. Birinchi sherik, oyoqlarini orqaga egib, qo'llari gilamga tegib va ko'priikka tushadi. Ikkinchi sherik uning qo'lidan yoki elkasidan ushlab qo'llab-quvvatlaydi.

8. D.h. - birinchi sherik ikkinchisini orqasida oyoqlar orasi kengaygan tik turishda turibdi, qo'llar yuqorida. Ikkinchisi birinchini qo'llaridan tortib o'ziga egiltiradi. U, egilib va muvozanatni yo'qota borib, ko'priikka tushadi, keyin yordam bilan orqaga qaytadi.

9. D.h. – oyoqlar orasi kengaygan qo'llar va peshona bilan gilamga tayanchda tik turishda. Boshda elka bilan gilamga tegmagan holda tik turish orqali oldinga ko'priikka to'ntarilish.

10. D.h. – tizzalarda turib, qo'llar tirsaklarda yig'ilgan ko'krak oldida. Ko'krak orqali dumaloq oshib ko'priikka to'ntarilish.

11. D.h. - tizzalarda turib, qo'llar yuqorida. Orqaga egilib, bosh bilan gilamga tegish, keyin dastlabki holatga kelish.

12. D.h. – oyoqlar orasi kengaygan holda tik turish, poshnalar parallel, qo'llar ko'krak oldida ilgakka birlashtirilgan. Qo'llarni yuqoriga yuborib va orqaga egilib, qo'llar bilan gilamga tayanch holatini qabul qilish.

13. D.h. – oyoqlar orasi kengaygan, bilaklar va peshona bilan gilamga tayangan holda tik turish. Avval o'ng, keyin chap oyoqni o'ng tomonga chalkashtirib qadam tashlash orqali gavgani burash. Keyin, oyoq bilan depsinib, ko'priikka to'ntarilish. Aynan o'shani ko'priikka gilamga peshona bilan tayanchgacha bajarish.

14. D.h. – kurashchi tik turish yoki oyoqlar orasi kengaygan, qo'llar qarmoqqa birlashtirilgan ko'krakda holda tik turish. Bet bilan gilamga tegib ko'priikka o'tish, keyin qo'llar bilan sapchib, to'sni yuqori ko'tarib, tik turishga qaytish.

15. D.h. - birinchi sherik boshda tik turishda, ikkinchisi - uni oyoqlaridan ushlab turadi. Birinchi sportchi qo'llarga tayanib yoki

qo'llarini orqasida tutib oldinga-orqaga-yon tomonlarga aylanma harakatlar bajaradi.

16. D.h. - devor yonida qo'llarga tayangan yoki bunday tayanchsiz holda. Bosh bilan oldinga-orqaga-yon tomonlarga aylanma harakatlar bajaradi.

§ 1.5. Orqaga egilib otishni o'rganish uchun keltiruvchi mashqlar

1. D.h. – oyoqlar orasi kengaygan, qo'llar belda (sonlarda, bosh ortida). Gavda bilan tos-son bo'g'inlarda tizzalarda uncha ahamiyatsiz oyoqlar egilishlari bilan aylanma harakatlar.

2. D.h. – tizzalarda tik turish, qo'llar bosh ortida (belda). Og'irlik markazini ko'chirgan holda, tovonlardan chapda o'tirish, rostlanish, keyin o'ng tomonda, yon tomonga egilib bajarish.

3. D.h. - qo'llar orqada, tizzalarda turish. Tezkor tempda sakrab tizzada cho'kkalashga o'tish.

4. D.h. – o'shaning o'zi. Tezkor tempda 180-360 burchakka burilib, sakrab tizzaga o'tish, keyin cho'kkalashga sakrab o'tish.

5. D.h. – sheriklar bir-biriga orqa bilan turibdi, qo'llar yuqorida, barmoqlar birlashtirilgan. Oldinga egilib, birinchi sherik to'g'rilangan qo'llari bilan ikkinchini elka orqali oshiradi va yana oyoqqa qo'yadi.

6. D.h. - sheriklar bir-biriga qarab tik turishda oyoqlar orasi kengaygan turishibdi, qo'llar yon tomonlarda, barmoqlar ilgakka birlashtirilgan. Ushlashni bo'shatmagan holda sheriklar bir-biriga orqa bilan turishga buriladi. Birinchi sherik, oldinga egilib, to'g'rilangan qo'llarini ikkinchining elkasi orqali oshirib tashlaydi va oyoqqa qo'yadi. Ikkinchi sherik xuddi shularni bajaradi.

7. D.h. - sheriklar bir-biriga orqa bilan turibdi, qo'llar tirsak bo'g'inlarida birlashtirilgan. Sherikni orqasiga ko'targan holda, o'tirishlar va turishlar bilan oldinga navbatma-navbat egilishlar. Osmonga qarab yotgan sherik biroz orqaga egilgan holda bo'shshadi.

8. D.h. - sheriklar bir-biriga orqa bilan o'tiribdi, oyoqlar to'g'rilangan, qo'llar tirsaklarda yig'ilgan va qulfga qulflangan. Gavdani navbatma-navbat bukish va to'g'rilash. Yuqoridagi sherik pastdagi sherikni orqasiga tayanib oyoqlarini yuqoriga ko'taradi.

9. D.h. – chap oyoq orqada, o'ng oyoqda tik turish. Yarim bukilgan oyoqlar uchlarida aylanma burilishlar.

10. D.h. – aynan o'sha. Yarim bukilgan oyoqlar uchlarida o'ng yelkani chap tizzaga yo'naltirgan holda burilish, oyoqlarni tiz-zalarida keskin to'g'rilash va bir vaqtni o'zida boshni chapga burish bilan oldinga egilish (podbiv).

11. D.h. - aynan o'sha. Oldinga egilish bilan aylanib burilgandan keyin o'ng qo'lni chap tovonga yo'naltirish. Depsinib, o'ng yelka orqali oldinga umbaloq oshishni bajarish.

12. D.h. - sherik bilan o'ng tik turib, uning qo'lini va bo'ynini (elkasini va bo'ynini) ushlab olib, unga nisbatan orqa bilan burilish. Oldinga chapga egilib, siltab ko'tarib elkasi orqali oshirib tashlash. Mashqni bajarish vaqtida ikkinchi sherik ushlashdan bo'sh qo'li bilan birinchini gavdasini quchoqlab ushlab oladi va gilamdan depsinib va belidan orqaga egilib oyoqlarida erga qo'nadi.

13. D.h. – kurashchi tik turib, kurashchining manekeni tasmalar bilan gimnastika devorining pastki qismiga mahkamlangan. Qo'l va bo'ynini (elka va bo'ynini) ushlab olib, egilib burilib gavdani tortilish vujudga keltirgan holda oldinga-yon tomonga egiltirish.

14. D.h. - oyoqlar orasi kengaytirilgan holda tik turib, shtanga grifi mahkamlangan. Gavdani burish bilan to'g'rilangan qo'llar bilan shtangani ko'krak oldida bir tomondan boshqa tomonga o'tkazish.

15. D.h. - gimnastika skameykasida yonida tosh (giry) o'tiribdi. Toshni to'g'rilangan qo'llar bilan skameykaning bir tomonidan boshqa tomoniga o'tkazish.

16. D.h. – turgan holda, kurashchi manekenini elkaga qo'yish, qo'llar bilan bo'yin ushlanadi. Oyoqlarni to'g'rilab, manekenni siltab ko'tarish bilan oldinga pastga o'tkazish.

17. D.h. - oyoqlar orasi kengaytirilgan holda tik turish, qo'llar gavdaga jipslashtirilgan. Bosh va gavdani to'g'ri ushlab, orqa bilan orqaga yiqilish. Gilamga yaqinlashganda ko'krak bilan pastga burilish va qo'llarda erga qo'nish.

18. D.h. - birinchi sherik, egilgan holda, qo'llarini gavdasiga jipslashtirib olib osmonga qarab yotgan ikkinchi sherikning bo'ynidan ushlagan. Yotgan sherikni 45° ga yuqoriga ko'tarish va keyin yana tushirish.

19. D.h. - birinchi sherik tayanch tik turish holatida turibdi, ikkinchisi - birinchining orqasida undan bir qadam masofada turibdi. Birinchi gavdasini zo'riqtirib orqaga erkin yiqiladi, ikkinchi oldinga egilgan holda uni ikki qo'llari bilan bo'ynidan ushlab qoladi, sekinlik bilan orqasi bilan yotqizadi, keyi oyog'iga turg'azadi.

20. D.h. - birinchi sherik kurashchi tik turishda, qo'llari ilgakka biriktirilgan, ikkinchisi - uning orqasida joylashadi. Orqada turgan oyog'ini oldinga qo'yib va orqaga egilgan holda, birinchi orqaga podbiv bilan yiqilishni bajaradi. Ikkinchi uni qo'llari bilan gilamga etay deganida gardanidan ushlab qoladi va tik turishga qaytaradi.

21. D.h. - birinchi sherik oyoqlar orasi kengaytirilgan holda tik turishda qo'llarida to'ldirilgan koptok bilan ikkinchiga orqasi bilan turibdi. Bir-biri bilan orasidagi masofa 3-5 m. Navbat bilan muvozanatni saqlab, orqaga egilgan vaziyatda maksimal ushlab turish bilan koptokni boshi uzra oshirib uzatish.

22. D.h. - birinchi sherik kurashchi tik turishda ko'kragida to'ldirilgan koptok bilan, ikkinchisiga orqasi bilan turibdi. sheriklar orasidagi masofa 2-3 m. Navbatma-navbat ko'priikka tushish va gilamga qo'llar bilan tayanish orqali koptokni uzatishlar.

23. D.h. - tizzalarda turish va yuqorida to'ldirilgan koptok. Orqaga egilib, to'ldirilgan koptokni gilamga tegizish va yana orqaga dastlabki holatga qaytish.

24. D.h. - birinchi sherik qo'llarini ilgakka birlashtirib, oyoqlar orasi kengaytirilgan holda turibdi, ikkinchisi - uning yonida joylashgan. Birinchi tik turishdan ko'priikka o'tishni bajaradi, ikkinchi - uni elkasi ostidan qo'llab-quvvatlaydi.

25. D.h. - yarim yig'ilgan oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida ilgakka birlashtirilgan. Oyoqlar keskin to'g'rilanib, qorin bilan yuqoriga siltanish (podbiv), bu qo'llar bilan yuqoriga o'ziga siltab ko'tarish va gavdani orqaga og'ishi bilan birga namoyon bo'ladi. Ko'priikka turish yoki muvozanatni yoy holatida ushlab turish.

26. D.h. - devorga orqa bilan 1-1,5 metr masofada turib, oyoqlar elka kengligida, qo'llar ilgakka birlashtirilgan. Orqaga egilib, qo'llar bilan taxminan 0,5-0,7 metr balandlikda devorga tayanish, qo'llar bilan itarilib dastlabki vaziyatga qaytish.

27. Aynan o'shani kurashchi tik turishdan bajarish.

28. D.h. - birinchi sherik tizzalarga tayanib o'tirgan, yon bilan turgan ikkinchisiga orqa bilan joylashgan. Orqaga egilib, ilgakka birlashtirilgan qo'llari bilan gilamga boshini tegizib sherigi ustidan oshib to'ntarilish.

29. D.h. - ikkinchi sherik birinchisini orqasida turib belidan yoki ko'krigidan quchoqlab ushlab olgan va kuchli ushlagan holda orqaga egilib uni ko'taradi.

30. D.h. - birinchi sherik kurashchm tik turishda, kurashchi manekening ko'krigidan quchoqlab ushlab olgan. Ikkinchisi uning orqasida birinchini orqasidan yoki bo'ynidan ushlab qo'llab-quvvatlashga tayyor holda joylashgan.

Orqada qolgan oyog'ini oldinga chiqarib chalish solib, manekenni yuqoriga vertikal holatgacha podbiv bilan tortib olish. Ikkinchisi, birinchining kuchlanishlariga (harakatlariga) biroz yon berib, uni yoy vaziyatida: o'ng qo'li bilan bo'ynini, chap qo'li bilan orqasidan ushlab qo'llab-quvvatlaydi.

31. D.h. - kurashchi tik turishni qabul qilish va (kichik massali) kurashchi manekenni ko'krigidan ushlab turibdi. Orqada qolgan oyog'ini oldinga chiqarib chalish solib, manekenni yuqoriga vertikal holatgacha podbiv bilan tortib olish..

32. Aynan o'sha yoy vaziyatida muvozanatni saqlab, manekenni bosh uzra oshirib tashlashni bajarish.

33. Aynan o'sha vaziyatda manekenni ikkita sherik ushlab turgan bel orqali oshirib tashlash.

34. D.h. - massasi engilroq birinchi sherik tizzalarda turibdi, ikkinchisi - uni ko'krigidan quchoqlab olgan. To'g'rilanib, sherikni yuqoriga ko'tarish va muvozanatni saqlagan holda orqaga egilish.

35. Aynan o'shaning o'zini, faqat yuqoridan qo'llarni va gavnani ushlab olish bilan bajarish.

36. D.h. - birinchi sherik ikkinchisini ko'krigidan quchoqlab olgan, ikkinchisi birinchisining qo'llarini barmoqlarni ilgakka birlashtirib yuqoridan ushlab olgan. Tor (krutoy) ko'prik orqali oyoqlar orasidan sekinlik bilan yon tomonga qayrilish va sherigini ko'kragi orqali sudrab shtkazish.

37. I. p. - oyoqlar orasi kengaytirilgan holatdagi tik turish, qo'llar biroz yig'ilgan, skameykada tosh (giry) qo'yilgan. Siltab toshni

yuqoriga ko'tarish, uni ko'krak oldida 2-3 sekund ushlab turish, keyin asta-sekinlik bilan dastlabki holatga tushirish.

38. D.h. - oyoqlar orasi kengaytirilgan holda tik turish, oyoqlari orasida erga qarab yotgan birinchi sherik gavdasini quchoqlab olish. Ikkinchisi orqaga egilib, siltab birinchini ko'taradi va oyoqlari orasiga tushiradi.

I-bob bo'yicha xulosa

Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek harakat va usullarni namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga (qaysi maqsadlarga) ko'proq xizmat qilishiga qarab yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Yaqinlashuvchi mashqlar ko'proq harakat shakli, texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi, rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funktsional imkoniyatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi.

Yakkakurashlar uchun maxsus-tayrlov mashqlari quyidagi guruhlarga bo'linadi: akrobatik mashqlar, elka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko'prikda bajariladigan mashqlar, ko'prikda bajariladigan harakatlar, o'zini-o'zi straxovkasida bajariladigan mashqlar, imitatsion mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, oddiy kurash shakllari va ko'prikni mustahkamlash uchun mashqlar.

Koordinatsion (keltiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan kurashchi tomonidan harakatlar koordinatsiyasi turli-tuman shakllarini o'zlashtirishda uning harakatlari koordinatsiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan sport kurashi ixtisosligi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'la

Nazorat savollari

1. Maxsus tayyorlov mashqlari nimalarni o'z ichiga oladi?
2. Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda qanday talablar muhim?
3. Sport turlarining ixtisosligi (spetsifikasi)ga qarab «yaqinlash-tirish» deganda nimani tushunasiz?
4. Maxsus tayyorlov mashqlarini mohiyati nimadan iborat?
5. Yakkakurashlar uchun maxsus-tayrlov mashqlar guruhlarini ayting.
6. Elka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar nimaga xizmat qiladi? Misollar keltiring.
7. O'zini o'zi yiqilishdan ximoyalanishda bajariladigan mashqlarga misollar keltiring.
8. Imitatsion mashqlar nimaga xizmat qiladi?
9. Maneken bilan bajariladigan mashqlarni qo'llashdan maqsad nima?
10. Sherik bilan bajariladigan mashqlar nimaga xizmat qiladi?
11. Koordinatsion (keltiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan nimaga yo'naltirilgan bo'ladi?
12. Konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlar ustivorlik bilan nimaga yo'naltirilgan bo'ladi?

II-BOB. MILLIY KURASH O'QUV MASHG'ULOTI KLASTERINING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI HOLATI

§ 2.1. Milliy kurash bo'yicha o'quv – mashg'uloti vositalarining atamalari.

Hozirgi vaqtda, mashq qilish va raqobatchilik faoliyatini rejalashtirish, tashkil etish, kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik masalalari bo'yicha mahalliy olimlar tomonidan ishlab chiqilgan katta empirik materiallar to'plangan. Milliy kurash o'quv mashg'uloti klasteri mavzusi bo'yicha oliy o'quv yurtlari va boshqa ko'p sport jamoa tuzilmalarida milliy kurash texnikasini o'rgatishning asosiy uslubiy jihatlari, sohaga xos ilmiy uslubiy adabiyotlarda keng ko'lamda o'rganilgan, O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy axborot-uslubiy byulletenlarida, xorijiy mutaxassislar, soxa olimlari tomonidan sportchilarni tayyorlash muammolari bo'yicha ixtisoslashgan davriy nashrlarda, yakka kurash bo'yicha turli xil tayorgarlik turlariga bag'ishlangan ilmiy ishlar [8, 23] tadqiq qilingan.

Bundan tashqari, milliy kurash bo'yicha mahalliy olimlar: K.T. Yusupov, J.M. Нуршин, SH.Mirzakulov, Z.Artikov, SH.Mirzanov kabi O'zbekiston kurash federatsiyasining etakchi murabbiylarining tajribasi o'rganildi.

Yakka kurashning ko'p turlari mavjud, ammo olishuvni olib borishning turli xil texnikalariga qaramay tayyorgarlikda katta o'xshashliklar mavjud. Mashg'ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. Shug'ullanuvchini tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o'rgatish kerak, unga o'zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama- yakka kurash olib borish

uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o'rgatish muhim hisoblanadi.

Milliy kurash metodologik asosini yaratuvchilar J. M.Nurshin, R.S.Salomov [16] o'zlarining metodik qo'llanmalari qatorida "maxsus tayyorlov mashqlari" atamasini taklif etishgan, uning uchiga bo'g'imlarning egiluvchaligini va mustahkamligini rivojlantiruvchi mashqlarni: gantellar bilan, muvozanat saqlovchi, kuch, tezlikni rivojlantirish uchun, raqib harakati va uning kuchi inertsiyasidan foydalanishda qarama-qarshilikni bartaraf etuvchi texnik amallar, dam olish, kabilar kiritilgan. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, mashqlarning ko'p miqdori umumrivojlanish xususiyatiga ega va maxsus yo'naltirganlikka ega emas. Ushbu mashqlarning kurashchilar organizmiga ta'siri to'g'risida ko'rsatmalar mavjud emas. Shuningdek, ushbu qo'llanmalarda ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilish bo'yicha bo'limlar mavjud, bunda chalqanchasiga va yonboshga yiqilishda to'g'ri holatlar va kurashchilarni tayyorlashda ushbu elementlarni egallash uchun kerak bo'lgan bir necha mashqlar keltirilgan.

Chalqanchasiga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni o'rganib chiqish uchun J.M.Nurshin ikkita mashqni keltiradi, bu, albatta, ushbu elementni mahorat darajasida egallash uchun etarli emas faqat bilish darajasida egallab olishga imkon beradi, xolos. Yonboshga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni egallab olish uchun o'nta mashq tavsiya qilingan, bular ushbu elementni o'rganishda murabbiy arsenalini etarli darajada kengaytiradi. Ko'krakka yiqilishda o'zini ehtiyot qilishning ushbu elementini o'rganish uchun uchta mashq tavsiya etiladi, bu ham ushbu elementni mahorat darajasida egallab olish uchun etarli hisoblanmaydi.

Kurashchini tayyorlashda asosiy rolni jismoniy tayyorgarlik egallaydi. N.G. Polko (2012) shunday deb takidlaydi, milliy kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti samaradorligining "poydevor toshi" hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tizimi ikkita uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi; umumiy va maxsus tayyorgarlik [20, 24].

A.YU. Gorbunov va A.YU. Korepanovalar fikriga ko'ra [12], jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlikning barcha tomonlarini mukammallashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadigan funktsional im-

koniyaatlarni rivojlantirish va jismoniy xususiyatlarni tayyorlashga yo'naltirilgan jarayon hisoblanib, umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda, sportning aniq bir turida muvaffaqiyatga erishishda va mashg'ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan harakatlanish xususiyatlarining uyg'un rivojlanish jarayoni tushuniladi. G.M.Polko (2012), SH.Keldiyorov (2019) shuni ta'kidlaydi-ki, maxsus jismoniy tayyorgarlik birinchi navbatda organlar va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funktsional imkoniyatlarini ko'tarishga, tanlangan sport turi talablariga qat'iy qo'llaniladigan harakatlar xususiyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Pedagogik sharoitlarning kurashchi uchun zarur bo'lgan xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sirini tashkil etish jarayonlari mashg'ulot ishlarini tuzishda ketma-ketlik va asta-sekinlikni talab qiladi, bu sport kurashida [19, 21 va boshqalar] jismoniy mashqlarni tasniflash bilan bog'liq uslubiy ishlarda o'z aksini topgan. Mualliflar vositalarni tasniflashda quyidagi bo'limlarga: tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi, maxsus va raqobatchilik vositalariga ajratadilar.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatlilikini oshirishga ko'maklashib funktsional imkoniyatlarini yaxshilaydi [16]. Ushbu mashg'ulotlar sportchilar malakasiga bog'liq holda ishlatiladi: past razryadli kurashchilarda katta hajmda, yuqoridagilarda kichik.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga qaraganda, maxsus mashqlar kurash musobaqasi shartlariga ko'proq yaqinlashtirilgan [14, 19]. Ular maxsus tayyorgarlik (etakchi) va konditsion (rivojlantiruvchi) larga bo'linadi. Qo'llanish usuli bo'yicha, shakllanayotgan konditsion mashqlar quyidagilarga bo'linadi:

- o'zi kuch ishlatadigan, tezlik bilan kuch ishlatadigan, kuch va tezkor-kuch chidamliligi va egiluvchanlikni rivojlantirish.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilish, akrobatik mashqlar, ko'prikdagi, sherik bilan, maneken bilan, trenajyorlardagi mashqlar kiradi.

Maxsus tayyorgarlik konditsion mashqlarning bunday talqini bilan kelishish qiyin, chunki ular ko'pincha tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi vositalariga kiradi. Bizning fikrimizcha, ushbu guruhga kurashchilar organizmini qiyin moslashuvchi faoli-

yatga tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlarni kiritish zarur, ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilishga karatilgan vazifaning muhimligi tufayli mashqlarning alohida guruhini tashkil qilishi kerak.

K. T. Yusupov 2005, V.V. Putin 2001, A.T. Lirtski 2001, A.P.Kipsov 2000, G.A.Parxamov mashqlarning barcha tizimini quyidagilarga bo'lishni taklif qiladi: shakllantiruvchi harakatlar: ular o'z navbatida tayyorlov (umumiy va maxsus), birlashtiruvchi (tik turgan holat, holatlar, harakatlar va burilishlar, o'zaro munosabatlar, ushlab olishlar, nafas olish), asosiy harakatlar (muvozanatsizlik, oyoqdan qoqib yiqitmoq (podbiv)), texnik harakatlar, tik turish va yotish, jarohatlarning oldini olishga va barqarorlikni, harakatlanishni, ushlab olishni yaxshilashdan iborat bo'lgan o'zaro ta'sirlar. Tayyorgarlik vositalarining bunday birikuvi kurashish texnikasini o'qitish tizimini aks ettirishi mumkin, lekin tayyorgarlikning qolgan elementlariga ta'sir qilmaydi.

V. V. Putin, A. T. Levitskiy 2001 usullar elementlarini yoki shakl va tabiatiga ko'ra ularga o'xshash jismoniy xususiyatlarni o'z ichiga olgan maxsus tayyorlov mashqlarga ajratadi. Ularning asosiy vazifasi kurashchi organizmining turli tizimlariga tanlab ta'sir qilishni ta'minlash hisoblanadi. Birinchi navbatda yo'naltirganlikka qarab ular quyidagilarga bo'linadi: etakchi, rivojlantiruvchi va birikuvchi. Etakchi mashqlar birinchi navbatda turli xil harakatlarni egallab olishda muvofiqlashtirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu bo'limga yiqilishda o'zini ehtiyot qilish mashqlari, ehtiyot choralari va texnik harakatlarni amalga oshirishda sherikka yordam ko'rsatish, akrobatik mashqlar, sherik, maniken bilan mashqlar, taqlid qilish mashqlari. Rivojlantiruvchi mashqlar birinchi navbatda kurash uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni mukammallashtirishga va rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu mashqlar quyidagilarga bo'linadi: o'zi kuch ishlatadigan, tezlik bilan kuch ishlatadigan, kuch va tezlik-kuch chidamliligi va egiluvchanlikni rivojlantirish. Jamlovchi mashqlar texnik-taktik mohirlikni mukammallashtirishga va organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan.

Mashq qilish vositalarining bunday bo'linishi mashqlarning shug'ullanuvchiga bo'lgan asosiy ta'sirini aniqlashga imkon bermaydi. Chunki o'zini ehtiyot qilish va akrobatik mashqlar va ayniqsa,

sharik, maniken bilan, shuningdek taqlid qilish mashqlari turli xil mashq qilish ta'sirlariga ega. Rivojlantiruvchi va jamlovchi mashqlarni ham tasir qilish bosqichiga ko'ra bo'lish qiyin.

Tarakanov I. B. [20] shunday ta'kidlaydi, maxsus mashqlar kurash mahoratini egallashni bevosita ta'minlovchi ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadlariga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (etakchi) va taqlid qilish. Maxsus tayyorgarlik (etakchi) mashqlar asosan kurashning texnik usullarni, shuningdek taktik-texnik komplekslarni bajarishda harakatlar tuzilmasi va tabiatiga muvofiq keladi va ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Taqlid qilish mashqi atamasi muallif ochib bermagan.

Bakiev Z.A. o'quv qo'llanmasida [8] tashlash texnikasini egallab olishda hamrohlik qiluvchi harakatlar va bevosita yordam beruvchi mashqlar sifatida belgilangan yordam beruvchi texnik harakatlar taklif etilgan. Shuningdek u umumiy rivojlantiruvchi, tayyorgarlik va etakchi vazifadagi hamroh harakatlardagi mashqlarni ajratib ko'rstadi.

Umumiy rivojlantirish tabiatidagi mashqlar bilvosita o'ziga xos harakatlarning amalga oshirilishini ta'minlaydigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Tayyorgarlik tabiatidagi mashqlar kutilayotgan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining qoida sifatida darsning tayyorgarlik qismida ishlatiladigan katta maxsus yuklamalarga organizmning barcha tizimlarini tayyorlash uchun mo'ljallangan. Etakchi tabiatdagi mashqlar sport faoliyatining qiyin sharoitlarida organizmning sensomotor tizimini o'ziga xos harakatlarni o'zlashtirishga asta-sekinlik bilan elementar ravishda etaklash uchun mo'ljallangan. Muallif shuni ta'kidlaydiki, kurash mahoratini egallash maqsadida qo'llaniladigan mashqlar maxsus hisoblanadi, boshqa turdagi mashqlar esa umumiy rivojlantiruvchilarga kiradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish shuni ko'rsatdi-ki, ko'p manbalar faqat o'rganish uchun texnik usullarni o'z ichiga oladi, boshqalari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bo'lgan ahamiyatsiz eslatmalarga ega, shug'ullanuvchilarni o'zini ehtiyot qilishga o'rgatish bo'yicha ko'rsatmalar mavjud, ammo mashg'ulotlardan keyin sportchilarning tayanch-harakatlantiruvchi

apparatini (THA) tiklovchi mashqlar bo'yicha tavsiyalar etarlicha emas. Bunday mashqlar kurashchining tayanch-harakatlantiruvchi apparatini yakkama- yakka kurashning o'ziga xos yuklamalariga moslashtirish uchun sharoitlar yaratadi, shuning uchun ular maxsus tayyorgarlik hisoblanadi, chunki bo'g'imlar, paylar, birikmalar va mushaklarning holatini yaxshilaydi, tuzatish guruhiga tegishli hisoblanadi.

Kurashni, xususan milliy kurash bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotni o'rganish shuni ko'rsatadi-ki, sportchi organizmiga mashg'ulot ta'sirining umumiy spektrini qamrab olishi mumkin bo'lgan maxsus tayyorgarlik va ayniqsa tuzatish mashqlarida qo'llaniladigan pedagogik sharoitlar shakllanmagan, mavjud bo'lgan usullar esa muhim klaster usullarini joriy qilishga muhtoj hisoblanadi.

Shunday qilib, shuni tasdiqlash mumkin-ki, maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarni organizmga bo'lgan maxsus ta'sirlarga tayyorlashga, xavfsiz yiqilishni ta'minlashga imkon beradigan klaster vositalarni o'z ichiga oladi, tuzatuvchilari esa kurashchilar mashg'ulotining "qattiq" ta'sirini yumshatishga yordam beradi.

Pedagogik sharoitlarni shakllantirish va maxsus tayyorgarlik va tuzatish vositalarini qo'llashning klaster usulini ishlab chiqish va olishuvga kirishish jarayonida kurashchi his qiladigan ta'sirni aniqlash va o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida kurashchini tayyorlash yo'nalishlarini belgilash zarur hisoblanadi.

§ 2.2. Kurashchilarning organizmiga klasterlangan maxsus-tayyorlov texnik-mashqlarining ta'siri

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari vaqtida tik turgan holatda texnik harakatlarni o'rganishda kurashchi 145 sm.dan 170 sm.gacha bo'lgan balandlikdan tananing turli qismlariga 45 sm.dan 105 sm.gacha balandlikdan yiqilishlarni har bir mashg'ulotda amalga oshirishga majbur, bu sportchi organizmiga muhim ta'sir ko'rsatadi. O'zini ehtiyot qilish elementlarini etarli darajada egallab olmagan sportchi uchun bu yiqilishlarning har biri halokatli bo'lishi mumkin va yana kumullyativ ta'sir tayanch-harakatlantiruvchi apparat va ichki organlar kasalliklarini yuzaga keltirish mumkin .

Shunday qilib, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida chalqanchasiga, yonboshga, ko'krakka yiqilishda o'zini ehtiyot qilish elementlarini samarali egallash, texnik usullarni o'rganish uchun va shug'ullanuvchilarni jarohatlantiruvchi omillardan himoya qilish uchun qulay klasterlangan pedagogik sharoitlarni yaratish zarur hisoblanadi.

THA harakatlanishida va turli xil texnik harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan 200 dan ortiq suyaklar va 600 dan ortiq mushaklar mavjud. Kurashchilar faoliyati shundan iborat-ki, deyarli butun tayanch-harakatlantiruvchi apparati sport musobaqasiga kirishda, raqib qattiq qarshilik ko'rsatishi bo'lgan sharoitlarda, ishtirok etadi.

Panja, bilak va ko'krakning yuqori qismi suyaklari, bo'g'imlari va mushaklaridan ushlab olishlar, tizzaga o'tirib elkadan oshirib tashlash va raqib harakatlarni nazorati barcha texnik harakatlarni bajarishda amalga oshiriladi. Yuqori mushaklar raqibning muvozanatdan chiqarishni bajaradi. Ushbu mushaklarning kuchi va egiluvchanligidan kurashchining raqib elkasini ushlagan holda uni orqaga qarab tashlab yuborish usulini qo'llashi, orqa chil uchun raqibni ushlab olishi muhim bo'ladi. Pastki muchalar burilib tashlash va chil berish, pastdan ko'tarish va boshqa shu kabi usullarni bajarishda ishtirok etadi. Gavda muvozanatini saqlash, egiklik, qi-yalik, burish va hokazolar bilan tashlashlarni bajarishda ishtirok etadi. Ushbu barcha harakatlar mashg'ulot sharoitida bosimni orttirish va raqibning qarshiligidan foydalanish tufayli bajariladi, bu esa sportchining tayyorgarlik holatiga yuqori talablar qo'yadi va uni tayyorlash uchun qo'shimcha shartlarni talab qilgan holda shug'ullanuvchilarning tayanch -harakatlantiruvchi tizimiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi.

Sport tibbiyoti bo'yicha mutaxassislarining tadqiqoti [7, 8] sportning boshqa turlariga taqqoslaganda sport kurashida jarohatlarning katta miqdori mavjudligini ko'rsatadi. Juda ko'p jarohatlar bo'g'im-birikma apparati, ayniqsa tizza bo'g'imlari shikastlanishi tufayli yuzaga keladi [10], bu natijalarning pasayishiga, ba'zan esa sportdan ketishga olib keladi.

L. P. Afonina ma'lumotlariga ko'ra, kurash mashg'ulotini to'xtatgan sportchilarning eng ko'p foizi bo'g'im va pay jarohatini olganlar (26%) hisoblanadi. Jarohatlarning eng ko'p uchraydigan

sabablari quyidagilar hisoblanadi: o'qitish uslubidagi kamchiliklar, texnik harakatlarni amalga oshirishda xatoliklar, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishdagi xatoliklar, pedagogik sharoitlarning talab darajasida yaratilmagani, bular sportchilar olgan barcha jarohatlarning o'rtacha 63,5% ini tashkil etdi. M.N. Shepetyuk [26] jarohatlarning asosiy sababi sportchilarning tayanch-harakatlan-tiruvchi apparatining holati va mashg'ulotlar va musobaqalar joylarining yaxshi tayyorlanmaganligi ya'ni zamonaviy pedagogik sharoitlar yaratilmagani deb hisoblaydi.

Sport kurashida tizza bo'g'imining shikastlanishiga alohida e'tibor qaratiladi. Tizza bo'g'imi jarohatlarining mexanizmi ko'p mutaxassislar [9, 19] va boshqalar tomonidan ko'rib chiqilgan, shu narsa belgilanganki, menisklarning shikastlanishi ko'pincha mahkamlangan boldirda sonning majburiy haddan tashqari rotatsiyasida; mahkamlangan sonda boldirning majburiy haddan tashqari keskin rotatsiyasi; chuqur o'tirgan holatidan tik turgan holatga tez o'tishda tizza bo'g'imining keskin cho'zilishida; bukilish amplitudasi bo'yicha chegaradagi, keskin vaziyatda yuzaga keladi. Texnik harakatlarni olib borishda shikastlanishlarning paydo bo'lish holatini aniqlashda pastki muchalarning anatomo-fiziologik xususiyatlar bilan yaqin aloqasini, tizza bo'g'implarda ularning ahamiyatli harakatlanishini, bu esa o'z navbatida aktiv va passiv harakatchanlikka bo'linadi, buni belgilab olish zarur. Aktiv harakatchanlik o'zining mushak kuchlanishi tufayli mumkin bo'lgan harakatlarning o'sha amplitudasi bilan tavsiflanadi. Passiv harakatchanlik tashqi kuchlar ta'siri natijasida bo'g'imdagi qo'shimcha harakatlarda namoyon bo'ladi. Passiv harakatchanlik ahamiyatsiz hisoblanadi va mushak va birikmalarining cho'ziluvchanligi bilan cheklanadi, ammo u tuzatish mashg'ulotlarining o'quv-mashg'ulot jarayonida tizimli qo'llash yo'li bilan kattalashishi mumkin. Tizim bo'g'imi passiv harakatchanligi zonasini engib o'tish bo'g'im shikastlanishini chaqirishi mumkin, chunki kuchning harakati cheklangan mahkamlik chegarasiga ega bo'g'im birikmalariga to'g'ri keladi. Ushbu tadqiqotlar [3, 20] pastki muchalar mushak-birikma apparati rivojlanishining notekisligini ko'rsatadi. SHunday qilib, boldirni cho'zadigan mushaklar kuchi boldirni bukadigan mushaklar kuchidan o'rtacha 2,5-3 marta kattaroq, bunda tizza bo'g'imida supinatsiya va pronatsiyada ishtirok

etadigan mushaklarning kam kuchini eslatib o'tish shart emas. Shu narsa belgilanganki, oyoqdan chalish va oyoq harakatlari bilan bog'liq ko'pchilik usullarni bajarishda ko'pincha tizza bo'g'imlari mushak-birikma apparatining kuchsiz guruhlariga yuklama to'g'ri keladi. Agar bunda oyokni chalish bilan bog'liq usullarni bajarishda hujm qiladigan ahamiyatli mushak kuchlanishini hisobga olsak, shu narsa aniq bo'ladiki, sarflanayotgan kuchlanishlar mushaklar kuchsiz guruhlarining chekinuvchi ishini tezda engib o'tadi va yuklama o'zining hujm qilingan bo'g'im birikmalariga tushadi. Bunday holatda usulni bajarish bo'g'imning past harakatchanligining maksimumimini ishlatgan holda amalga oshiriladi, bu esa uning shikastlanish ehtimolini yanada oshiradi.

Ma'lumki, kurashchilarda tizza bo'g'imidagi jarohatlar boshqa shikastlanishlarga nisbatan tez uchraydi. [11, 18] va boshqalar. Tizza bo'g'imlari jarohatlanishining ko'p uchraydigan sabablari o'qitish uslublari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishda kamchiliklar, morfofunktsional holatda texnik harakatlarni amalga oshirishda xatoliklar hisoblanadi. Mashq qilish va musobaqalarda kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik jarohatlar son va boldirni oyoq kafti bilan mahkamlashda tizza bo'g'imlari harakatini ta'minlovchi mushaklar guruhiga yuklama tushadigan holatlarda yuz beradi. Boldirni cho'zuvchi mushaklar kuchining antagonist mushaklar kuchi ustidan (o'rtacha 2-3 marta) ahamiyatli afzalligi va boldirni yaqinlashtirish va uzoqlashtirishda ishtirok etadigan mushaklarning nisbatan katta bo'lmagan kuchi bizga ma'lum, ushbu mushaklar boldirni eguvchilariga nisbatan 1,5 – 2,5 marta kuchsizdir. Kurashda tizza bo'g'imi jarohatlanish holatlari tez uchraydi. Bunda quyidagilar shikastlanishi mumkin: tashqi yon birikma, oldingi xoch shaklidagi birikma, orqa xoch shaklidagi birikmalarning oldingi tutamlari va ularning turli xil birikuvi. Ushbu shikastlanishlarni oldini olish uchun tizza bo'g'imi mushak-birikma apparatini maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida tayyorlash va tuzatuvchi yuklama vositalarini ishlatgan holda mushak va birikmalarning etarli darajada egiluvchanlik zaxirasini yaratish kerak.

Sport jarohatlari bo'limining klinik materiallarini tahlili [6] elka bo'g'imlari, o'mrov-akromial bo'g'imlarning katta shikastlanishlarini va elkaning qayta (surunkali) jarohatlarini ro'yhati olindi. Maxsus ish-

larning ortib borayotgan hajmlarida erta ixtisoslashuv, musobaqalarda texnik harakatlarni aktivlashtirish, mashq qilish yuklamalari intensivlikatsiyasi, mashg'ulotning tayyorlov qismida maxsus tayyorgarlik va yakunlov qismida klaster elementining tuzatuvchi mashg'ulotlari yo'qligi kurashchilarda elka kamarining egiluvchanligini mahkamlash va yaxshilash bo'yicha sharoitlarni yarata olmaydi, bu jarohatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Natijaviy texnikani egallash jarayoni jarohatlantiruvchi tabiatdagi omillar ta'sirida kurashchi elka kamarining mustahkamligini tavsiflaydigan suyak-mushak to'qimalari va bo'g'im pay apparatida moslashtiruvchi-muvofiqashtiruvchi o'zgarishlar jarayonidan ko'ra ancha tezroq ruy beradi.

Dastlab, erta ixtisoslashuv texnik harakatlarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan harakatlantirish sifatleri va mushaklar guruhining tor mazmunda yo'naltirilgan mashg'uloti hisobiga sport natijalarining tez o'sishiga imkon tug'diradi. Qolgan barcha ishlar eng oz miqdorga olib keltiriladi yoki umuman yo'q bo'ladi, bu esa albatta keyinchalik sport mahoratini mukammallashtirish va natijalarni oshishiga salbiy ta'sir qiladi. Oshirilgan yuklamalarning kurashchiga ta'sirida tayanch-harakatlantiruvchi apparatda quyidagi sust zvenolar aniqlandi: elka bo'g'imi, o'mrov-akromial bo'g'im, umurtqaning bo'yin va ko'krak bo'limi. Sust zvenolarga maxsus ta'sirlarning kontsentratsiyasi to'qimalarning mahalliy zo'riqishlariga, ular oziqlanishining buzilishi va keyinchalik mikro jarohatlanishga olib keladi. Kurashchi organizmining etarli darajada tiklanmaganligi charchoqning kuchayishiga olib keladi, elka kamari to'qimalarini muddatidan oldin qaritadi va charchatadi, ularning funktsional imkoniyatlarini pasaytiradi, surunkali kasalliklarda dinamik va rivojlanayotgan patologik hodisalarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Kurashchilarda elka kamarining rentgenografik tekshiruvni elka bo'g'imlari fiziologik shakllanishining xususiyatlari aniqlandi: akromionning ko'tarilishi, o'mrov-akromial bo'g'im oralig'ining kattalashishi, elka bo'g'imi shaklining o'zgarishi. Anatomik shart-sharoitlar soniga elka bo'g'im yoki o'mrov-akromial bo'g'im jarohatlarining paydo bo'lishiga olib keladigan tashlashning yakunlovchi fazalarida zarbali yuklamalar ta'siri ostida optimal kattaliklar chegarasidan chiquvchi elka bo'g'imidagi (oldinga-pastga) joylashish harakatlari kiradi.

Pasaytirilgan mushak kuchi, elka kamarining etarli bo'lmagan egiluvchanligi, shuningdek o'zini ehtiyot qilish elementlarini noto'g'ri bajarish, natijasida tayanch reaksiya kuchi panja va tirsakka yoki elkaga ta'sir qiladi, bu esa tirsak yoki elka bo'g'imining jarohatlanishiga olib keladi. Mushak atrofiyasi va noto'g'ri tushishni oldini olishning asosiy vazifalaridan biri bo'lib maxsus tayyorgarlik konditsion va tuzatish mashqlari xizmat qiladi.

Kurashchilarning hujm qiluvchi va himoya harakatlarida, ayniqsa bo'yin, ko'krak va umurtqa bo'limlariga bo'linuvchi umurtqa pog'onasi katta ahamiyatga ega. Yakkama yakka kurashni olib borish vaqtida umurtqa pog'onasi turli xildagi yuklamalarni boshdan kechiradi: bukish, tekislash, aylantirib tashlash, bularning hammasi ekstremal sharoitda, ko'pincha ortib boruvchi amplituda bilan hamda vazni og'irlashtirish va raqibning qarshiligi bilan yuz beradi. SHifokor-jismoniy tarbiyalik dispanserining travmatologiya va ortopediya bo'limida [7,8] mushak birikma apparatining turli xil shikastlanishlariga ega 60 ta kurashchida umurtqa pog'onasidagi jarohatlar o'rganib chiqildi. Jarohat olgan deyarli barcha kurashchilarda (88%) jarohatlarning paydo bo'lish sabablari maxsus harakatlantiruvchi malakalari shakllanishining boshlang'ich davrida uslubiy tabiatdagi nuqsonlar va kamchiliklar, kurash texnikasini egallash jarayonida umurtqa pog'onasining faol maxsus rivojlanishi va mustahkamlanishini noto'g'ri baholash bilan bog'liq.

Tajriba va kompleks tadqiqotlarni umumlashtirish natijasida umurtqa pog'onasi jarohatlanishining [10] quyidagi mexanizmlarini aniqlashga muvaffaq bo'ldik:

- shikastlanishning vertikal mexanizmi, bu neytral vaziyatda umurtqa altirilgan tayanch reaksiyasi kuchi ta'siri bilan asoslanadi va bo'yin umurtqasi jarohatlanishiga olib keladi;

- shikapog'onasining funktsional holati va faqatgina umurtqa pog'onasi bo'yicha yo'nstlanishning bo'quvchi mexanizmi, umurtqa pog'onasining ko'krak sohasiga bukishda funktsional holat bilan asoslanadi, bu esa birikma apparatining uzilishiga olib keladi;

- rotatsion shikastlanishlar, yon tomonga egilish va rotatsiyada umurtqa pog'onasining funktsional holati bilan asoslanadi, buning natijasida bo'g'im xaltachasi va birikma apparati shikastlanadi.

Shu narsa ma'lumki, mashq qilish jarayonida kurashchilar umurtqa pog'onasining kuchli rivojlangan mushak-birikma apparatini shakllantirish ham hujum qiluvchi ham himoyalovchi texnik harakatlarda turli xil "ko'prik" holatlarining oqilona bajarilishini ta'minlovchi maxsus tayyorlov va tuzatish mashqlari to'liq tizimini egallagan bo'lishi kerak.

Amaliyotdan shu narsa ko'rinib turibdi-ki, murabbiylar va sportchilar umurtqa pog'onasining rivojlanishi va mustahkamlanishiga etarli baho bermaydilar. Tayyorgarlik qismida maxsus tayyorgarlik mashqlarni etarli darajada qo'llanmaslik va yakunlov qismida tuzatish mashqlarning deyarli mavjud emasligi texnik harakatlarni amalga oshirishda barqaror bo'lmagan haraktantiruvchi malakalarni shakllantiradi va umurtqa pog'onasining mumkin bo'lgan shikastlanishlarining paydo bo'lishiga olib keladi. Jarohatlanishni oldini olish uchun metodikaga umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak va bel qismini rivojlanishi va mustahkamlanishi uchun maxsus tayyorgarlik mashqlarni kiritish kerak. Bu shug'ullanuvchilarni umurtqa pog'onasi bilan bog'liq bo'lgan tik turgan holatda va turli guruhdagi usullarni egallashga birin-ketin olib kelishga imkon yaratadi.

Dzyudo kurashchilarida salomatlik holatini tadqiq qilib [16], faoliyat jarayonida tez uchraydigan tatamiga bo'lgan yiqilishlar, og'ritish va bo'g'ish usullari, ushlab turish holatida olishuvlar va hokazolar bo'lishiga tayangan holda, muallif shunday dalolat beradiki, bu albatta dzyudochilarda shikastlanishning o'ziga xosligiga ta'sir qiladi.

Salomatlik holati diagnostikasi kurashchilarining funksional holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni aniqladi. Birinchi o'ringa 60,3% holatlarda uchraydigan tayanch-haraklantiruvchi apparat kasalliklari va shikastlanishlari chiqdi. Qolgan kasalliklar ichida quyidagilar etakchi hisoblanadi: yo'tal kasalliklari, oyoq kaflining epidermofitsiyasi. Yuklama tushadigan bo'g'imlar ko'pincha shikastlanishga yo'liqqanligi tufayli ushbu shikastlanishlarning qonuniyatligi aniqlandi, u shuni ko'rsatdiki, jarohatlarning ko'pgina miqdori bu birikma-haltacha apparatining shikastlanishi (37,3%) hisoblanadi. Jarohatlarning joylashuvi bo'yicha tavsifida, ko'pincha tizza bo'g'imlari shikastlanishi bilan birga tez uchraydigan oyo-

qlarning jarohatlanishiga alohida e'tibor qaratiladi. Keyinchalik qo'l (25%) va ko'krak qafasi doirasi shikastlanishlari keladi (6,5%). Takroriy jarohatlanishlar (24,1%) va jarohat kelib chiqishi asoratlarning (17,6%) ahamiyatli foizi o'ziga talab quyadi. Bunday holda, ko'proq tizza bo'g'imi takroriy jarohatlarga, asoratlarga esa tirsak moyil bo'ladi.

Muchalarning tez shikastlanishi (ayniqsa oyoqlarning) birikma-mushak apparatining mustahkamlanishini talab qiladi, bu maxsus tayyorgarlik mashqlarining etishmasligidan dalolat beradi, tayanch-harakatlantiruvchi apparatning takroriy jarohatlari bo'g'imlarning etarli bo'lmagan funksional qobiliyatlari yoki tuzatish mashqlarning yo'qligidan guvohlik beradi.

A.V. Gaskov va V.A. Kuzminlarning [11] to'rtta kurash turi bo'yicha (klassik, erkin, milliy va dzyudo) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchilar har yili turli xildagi jarohatlarni olishadi. Musobaqalarda bevosita tayyorgarlik bosqichida birikma va mushaklarning cho'zilishi 25% holatlarda kuzatiladi. Malakali kurashchilarda ko'pincha qo'llar shikastlanadi, keyinchalik oyoqlar, gavda, bosh va bo'yin jarohatlariga tugri keladi. Bo'g'imlardan ko'pincha tizzaniki shikastlanadi va o'mrov-akromial birikma, boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi, elka va tirsak bo'g'imi shikastlanishlari uchraydi.

Milliy kurash va dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida birikmalarning cho'zilishi, katta boldir suyagining qizarishi va jarohatlanishi, tizza va o'mrov-akromial bo'g'im, elka bo'g'imining shikastlanishlari ustunlik qiladi [18].

Muallif shuni ta'kidlaydiki, bo'g'imlar birikma apparatining shikastlanishi toliqish tufayli etarli bo'lmagan chigal yozdi mashqlarida kuzatiladi, shuningdek, shikastlanishlar tuzilmasi va jarohatlari miqdori mashg'ulot metodikasi bilan zich bog'langan. Sport jarohatlarini tahlil qilish shundan guvohlik beradiki, o'qitish davrida tayyorgarlik metodikasining kamchiliklari barcha jarohatlanish holatlarining deyarli 35%da shikastlanishlarga olib keladi. Agar bu omillarga texnik kurashning o'ziga xos xususiyatlarini -27%, yiqilishni -19% birlashtirsak, jarohatlarning yuqori foizini o'qitish va mashg'ulot metodikasini ratsionalizatsiyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish kerak buladi.

Kurashda ko'kragi bilan pastga gorizontal holatda turgan kurashchining o'ziga xos holati qo'shimcha o'ziga xos xususiyatlarni beradi. Pastki kurashchining asosiy holati (gilamga qo'llar billan tayangan holda yoki yotgan holda tizzada turish) tayanchning yuqori hajmi va umumiy og'irlik markazining quyi joylashuvi bilan bog'liq yaxshi barqarorlik bilan tavsiflanadi.

Shu tufayli keskin burilishlarni o'tkazish qiyin, chunki raqib umumiy og'irligi markazini (UOM) yuqoriga, iloji boricha o'zining UOM holatiga nisbatan iloji boricha yuqoriga ko'tarish va o'zining tanasining qaysidir qismi orqali gilamdan uzilgan holda u bilan aylanib tashlashlar uchun sharoitlar yaratish uchun kuch sarflash kerak. Kurashda ko'pincha raqibni gilamdan uzmaganda holda - aylanib otib tashlash usullarni qo'llashga imkon bo'lmaydi. Bu usullar ko'pincha raqib tanasini 180° ga burashda hisoblanadi (ko'krak pastga holatidan orqa bilan pastga holatiga). Tananing aylanishi bo'ylama, ko'ndalang va qiya yo'naltirilgan o'qlar atrofida amalga oshiriladi. Tananing eng kam inertsia vaqtiga ega bo'lgan bo'ylama o'q atrofida aylanishi eng manfaatli hisoblanadi.

Kurashda usullarning eng ahamiyatli qismi qo'l bilan ushlab olishlar hisoblanadi, milliy kurashda eng katta yordamni oyoqlar ko'rsatadi. Tik kurashda qo'l va oyoqlarni ishlatganda ularni dastak sifatida qo'llashga katta ahamiyat berish kerak, bu harakat kuchini sezilarli darajada oshiradi va boldir suyagi bilan tovon suyagini birlashtiruvchi va tizza bo'g'imiga xos bo'lmagan yuklama ruy beradi.

Kurash vaqtida kuchning ikkita tavsifiy vaziyati taqqoslashtiriladi: hujum qilish va qarshilik ko'rsatish. Kuchning qarshilik ko'rsatish vaziyati deb u yoki boshqa bo'g'imda bukish yoki tekislashda mushaklar tortilish kuchi vaziyati holatiga aytiladi, kuchning hujum qilish momenti deb esa usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan ta'sir hisoblanadi.

Shu tufayli, turli xil bo'g'imlarda mushaklarning kuch momenti uning tig'izligining davomiy kattalashishida o'zgarib turadi. Tirsak bo'g'imida qo'lning 100° burchak ostida o'tirgan holatda bukish, bukilgan qo'lning mushak kuchi momenti eng katta bo'ladi; burchak o'zgarishida kuch momenti kamayadi va to'liq tekislangan qo'llarda eng kam bo'ladi. Shuningdek, bukilgan qo'lning mushak kuchi momenti uning tizza, tos suyagi bilan son suyagining tutashtirgan

va elka bo'g'imlaricagi holatlariga qarab o'zgaradi, bukish va tekislashga bog'liq holda kuch momentining kattalashishi va kichrayishi yuz beradi.

Demak, kurashning ham hujum qilayotgan, ham himoyalananayotgan hujumchida katta yuklama paydo qiladigan bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida hujun qilayotgan kurashchining o'girilishida va faol qarshilik ko'rsatishida, nomaqbul anatomik sharoitlarda va vazni maksimal ishlatganda bo'g'imlarning harakatida dastakning eng ko'p elkasini ta'minlovchi ushlab olishlarni bajarishdan iborat o'ziga xosliklarini ajratish mumkin.

Yosh kurashchilarda sport jarohatlarning asosiy sababi birinchi navbatda maxsus-tayyorgarlik va tuzatish mashqlarining etarli bo'lmagan miqdorida, shuningdek o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasidagi nuqsonlar bilan asoslanadi.

Shunday qilib, oldini olish choralarining samaradorligiga erishish uchun ularni birinchi mashg'ulotlardan boshlab qo'llash kerak. Kurash texnikasini o'rgatish jarayonida kurashchining tayanch-harakatlanuvchi apparatini rivojlantirish va mustahkamlashga imkon beruvchi maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo'llash tavsiya etiladi. Bi nafaqat uning jarohatlantiruvchi ta'sirlarga mustahkamligini shakllantirishda, balki qiyin texnik amallarni bajarishda harkatlantiruvchi malakalarini rivojlantirishda ko'maklashadi.

Sport kurashida q barcha tashlashlar bir yoki ikkita kurashchining erga tushishi bilan tugaydi. Erga tushish paytida zarba kuchi olimlarning ta'kidlashicra 2-baravardan oshishi [21], qizarish va turli xil shikastlanishlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu kurashchilarning tashlashlarini bir necha marta qaytarishini, binobarin o'zlarining texnikalarini mukammallashtirishni xohlamasligi sabablaridan biridir.

Sport kurashida tashlashlardan keyin erga tushishlarda gilamga tananing turli qismlarining to'g'ridan-to'g'ri va qiyshaygan zarbalari kuzatiladi.

Milliy kurash va dzyudo kurashi bo'yicha viloyat, Respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalardagi 73 ta olishuvda tashlashdan keyin erga tushish tavsifi ustidan olib borgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, musotaqalarda kurashchilar o'rtacha 69,1 % tanaga (chalqanchasiga, yonga, ko'krakka, qoringa, dumba ustiga), 15,6 oyoqqa, 6,8 qo'lga, 5,3 bir vaqtning o'zida qo'lga va oyoqqa va

4,1 % boshga yoki bosh tegishi bilan tushishlarni amalga oshiradi. Tushishlarning ko'pi yumshoq erga tushishlar bilan tugashi uchun birinchi mashqlarni, ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilishna o'rganishdan boshlash va keyinchalik uni rivojlantirish kerak. Kuchli zarbalar bilan tugaydigan qattiq tushishlar kurashchilarda og'riq hislarini, nafas olishning buzilishini, harakatlarni muvofiqlashtirish, gilamda muvozanatni yo'qotishni chaqirishi mumkin va jarohat olinishi bilan tugallanish mumkin.

§ 2.3. Kurashchilarning o'quv - mashq jarayonida pedagogik shartlar

"Pedagogik shartlar" atamasiga aniqlik kiritamiz. Falsafada "shart" kategoriyasi predmetning atrofidagi hodisalarga, ularsiz mavjud bo'la olmagan, munosabati sifatida talqin qilinadi. Shart hodisalar, jarayonlar paydo bo'ladigan, mavjud bo'lgan va rivojlanadigan muhitni tashkil qiladi [15].

Zamonaviy pedagogik adabiyotda "shart" kategoriyasi "muhit", "vaziyat", "holat" tur tushunchalari sifatida ko'rib chiqiladi, bu pedagogik tizimning paydo bo'lishi, mavjud bo'lishi, o'zgarishi uchun zarur bo'lgan ob'ektlar muvofiqligini kengaytiradi.

Ushbu kategoriyaning pedagogik talqin qilinishi sharti maqsadga yo'naltirilgan tanlov va didaktik maqsadlarga erishish uchun o'qitish va rivojlantirish usul, vositalarini qo'llash sifatida ko'rib chiqadi.

Pedagogik shart deb murabbiy tomonidan tashkil qilingan va ma'lum bir natijani egallashni ko'zda tutgan mashg'ulot jarayoni-ning o'tishiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatuvchi tashqi holatlar (o'qitish vositalari, usullari va tashkil qilingan shakllarini tanlash) tushuniladi [9].

Kurashchilar mashg'ulotida maxsus-tayyorlov va tuzatish mashqlarini qo'llashning pedagogik shartlari deb mashg'ulot jarayoni-ning ichki va tashqi vaziyatlarining muvofiqligi tushuniladi, bunda mashg'ulot samaradorligi va shug'ullanuvchilar xavfsizligi uni amalga oshirishga bog'liqdir.

O'rgatish samaradorligi va shug'ullanuvchilar xavfsizligiga ko'maklashuvchi pedagogik shartlarini aniqlash uchun tadqiqotimizda

milliy kurash mashg'ulotlari uchun ixtisoslashtirilgan zal, jihozlar va shaklni o'z ichiga olgan tashqi shartlar hisobga olingan, shuningdek, mashg'ulot jarayoni vaqtida texnik harakatlarni egallashga imkon beruvchi vaziyatni yaratishga va mashg'ulotlardan keyin tayanch-harakatlantiruvchi apparatni keskin yuklamalardan qayta tiklashga imkon beruvchi vositalar va usullar belgilangan.

Bundan tashqari, ularning bartaraf etilishi o'quv-mashq faoliyatining samaradorligini oshirishga imkon beruvchi mavjud mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning kamchiliklari aniqlangan.

Pedagogik adabiyot tahlili va murabbiylar malakasini umumlashtirishdan kelib chiqib, maxsus-tayyorlov va tuzatish mashg'ulotlarini qo'llash metodikasini yaratishda pedagogik shartlarning bir qismi bo'lgan quyidagi metodik tamoyillar ishlatilgan: ongli ravishda bilib olganlik va faollik, yaqqollik, imkoniyatining mavjudligi va individallashtirish, tartiblilik, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish.

Ongli ravishda bilib olganlik va faollik tamoyili. Mashg'ulot natijasining natijaliligi ko'pincha sportchilarning o'zi mashg'ulotlarga qanchalik darajada ongli ravishda va faol qarashiga bog'liqligi bilan aniqlanadi. Ushbu tamoyilni amalga oshirishda mashg'ulot boshida mashq qilishning maqsadlari tushuntirildi, asosiy topshiriqlar ajratiladi, mashg'ulot vaqtida metodik ko'rsatmalar yordamida mashqlarning bajarilishi ustidan nazorat olib borildi.

Yaqqollik tamoyili – bu harakatni egallashning zaruriy shart-sharoiti. Harakatni egallash uchun hissiy shart-sharoitlarni yaratib, murabbiy nafaqat bajarishning to'g'riligi haqida gapiradi, balki texnik usullarni ham tulik ko'rsatib beradi.

Imkoniyatning mavjudligi va individallashtirish tamoyili shug'ullanuvchilarning o'ziga xosligini hisobga olish va ularga taklif etilgan topshiriqlarning ularning kuchiga muvofiqligini ta'minlaydi. Maxsus-tayyorlov va tuzatuv mashqlarini qo'llash metodikasini ishlab chiqishda mashq qilish vositalari topshiriq bajarilishining oddiy-sidan qiyiniga karab harakatlanadi.

Tartiblilik tamoyili yuklama va dam olishning optimal navbatlashishini hisobga olgan holda jadval bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish hisoblanadi. Shuningdek, ushbu tamoyilni amalga oshirishga alohida mashqlarning qayta takrorlanishiga va o'zgaruvchanligiga, ularning mashg'ulotlarda birin-ketinligiga yo'naltirilgan buladi.

Talablarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyili yanada qiyin yangi topshiriqlarni bajarish va tashkil etishda, hajm va u bilan bog'liq yuklamalarning jadalligini bosqichma-bosqich oshirishda namoyon buladi.

O'quv-mashq jarayoni davomida havfsiz qurilmalarini o'rgatish va shakllantirishga ahamiyatli ta'sir ko'rsatuvchi pedagogik shartlarni aniqlash va yaratish o'quv-mashq jarayonini yaxshilovchi klasterlarga asoslanadi:

- * mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida maxsus-tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik harakatlarini yaxshi o'rganishga o'tishga imkon beruvchi to'liq chigal yozdi mashqlari uchun sharoitlar yaratadi;

- * mashg'ulotning asosiy qismida o'zini ehtiyot qilish elementlari texnik usullarning xavfsiz va uzoq-barkaror bajarilishini ta'minlaydi, bu sport mahoratini oshirishga imkon beradi;

o mashg'ulotning yakuniy qismida tuzatish mashqlari sportchilarning tayanch-harakatlantiruvchi tizimidan haddan tashqari yuklamani olishga yordam beradi va erta qayta tiklanish uchun sharoitlar yaratadi.

Yuqorida aytilgan tamoyillar asosida biz tomondan pedagogik shartlar – o'zini ehtiyot qilishga pedagogik ko'maklashuv, texnik usul tuzilmasining o'zgaruvchan o'zgarishi, kurash usuli tugashigacha, tugash paytida, tugashi bilan pozani dastlaki holat tartibiga solish klasteri urganildi.

Shunday qilib, mashq qilish jarayonining samaradorligiga quyidagi pedagogik shartlar klasteri ta'sir ko'rsatadi:

1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. mashq qilish tamoyillariga amal qilish;
3. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash klasteri;
4. o'quv-trenirovka mashg'ulotini uslub va vositalarini tugri tanlab o'tkazishni tashkil qilish.

§ 2.4. O'zbek milliy kurashida maxsus-tayyorlov mashg'ulotlarining vosita va usullari

Kurashda mashq qilish faoliyatining sharoitlari qiyin harakatlarni sharoitlarida va sportchining tayanch-harakatlantiruvchi apparatiga katta yuklama bilan amalga oshishi, mashq qilish va musobaqa jarayonining asosiy maqsadi raqibni turli xil balandlik va holatdan gilamga tushirishga majbur qiladigan tashlashlar hisoblanishi sababli, tik turgan holatda texnik usullarning qiyinlashtirilgan sharoitda va tananing turli qismlarini turli amplitudada bukish, tekislash va aylantirib tashlashda o'tkaziladi, bunday ishga maxsus tayyorlovning ehtiyoji katta bo'ladi. Ushbu masalani echish uchun kurashchilarning o'quv-mashq jarayonida maxsus-tayyorlov mashqlari mavjud.

Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalarga muvofiq, maxsus-tayyorlov mashqlarini uch qismga, ya'ni sportchining tayanch-harakatlantiruvchi apparatini yuklamalarga tayyorlovchi (konditsion), xavfsiz tushishni ta'minlaydigan ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilish elementlari va mushaklar egiluvchanligi kamchiliklarini tuzatadigan va qayta tiklashga yordam beruvchi rolini o'ynaydigan tuzatishlarga bo'linadi.

Konditsion maxsus-tayyorlov mashqlari tayanch-harakatlantiruvchi apparatning turli xil qismlariga mashq qilish ta'siriga bog'liq holda bo'linadi:

Tirsak va bilak mushaklari, bo'g'imlariga ta'sir qilish vositalari:

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida kaftlari bilan bir-biriga yopishgan.

Bajarilishi: navbatma-navbat bukish, panjalarni tekislash.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar barmoqlar orasiga birikkan holda kaftlari bilan bir-biriga yopishgan.

Bajarilishi: bir vaqtning o'zida kaftlarni aylantirish bilan qo'llarni oldinga cho'zish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'l barmoqlarini bukish va yozish.

Yuqori muchalarning elka bo'g'imlari va mushaklariga ta'sir qiluvchi vositalar:

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar tana bo'ylab joylashgan.

Bajarilishi: qo'llarni tomonlarga silkitish, ko'krak sohasida gavdani ushlab olish;

Bajarilishi: elka bo'g'imlarida qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish;

Bajarilishi: elka bo'g'imlarida oldinga va orqaga aylantirish.

Boshlang'ich holat: tayanch, yotgan holda, sherik oyoqni ushlab olgan.

Bajarilishi: qo'llarni bukilib yozish; qo'llarda yurish; qo'llar bilan itarish; oldinga sakrash.

Boshlang'ich holat: qo'llarga tayangan holda o'tirish. Bajarilishi: qo'llarni bukilib yozish; qo'llar bilan itarish.

Boshlang'ich holat: gilamga elka bilan tayangan holda ko'krakka yotish.

Bajarilishi: elka bo'g'inida aylanma harakatlar.

Oyoq kafti bo'g'imlari va mushaklariga va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inga ta'sir qiluvchi vositalar: yugurish mashqlari: oddiy yugurish, orqaga, tovonida, oyoq kaftining tashqi tomonida, oyoq kaftining ichki tomonida, oyoq kaftini tashqariga chiqargan holda, oyoq kaftini ichkariga kiritgan holda yugurish chigal yozdi mashqlari:

Boshlang'ich holat: o'tirgan, bir xil nomlanuvchi tirsak bilan tizza osti bukilib oyoqni ushlab olish.

Bajarilishi: ichkariga, tashqariga aylantirish.

Boshlang'ich holat: xuddi shunday.

Bajarilishi: oyoq kaftining supinatsiyasi, pronatsiyasi.

Tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtiruvchi bo'g'in, boldir va bel mushaklariga ta'sir qiluvchi vositalar:

Yugurish mashqlari: tizzalarni yuqoriga ko'tarish bilan, to'g'ri oyoqlarni orqaga tashlagan holda, tovonlar bilan dumbaga tekkan holda teksi oyoqlarni oldinga tirkash.

Sakrash mashqlari: tizzalarni yuqoriga ko'tarish bilan, tizzaga tik turgan holatda, tik oyoqda sakrash, bir oyoq bilan depsingan holatda uzunlikka, ikki oyoq bilan depsingan holatda uzunlikka sakrash.

Silkitish mashqlari:

Boshlang'ich holat: tizza va qo'llarga tayangan holda tik turish.

Bajarilishi: orqaga, tomonlarga.

Boshlang'ich holat: tayanchga tik turgan holda. Bajarilishi: podsechka elementi bilan oldinga, orqaga, tomonlarga.

Aylantirish mashqlari:

Boshlang'ich holat: tizzalarga tayangan holda qiyalikda tik turish.

Aylantirish: o'ng, chap tomonlarga.

Boshlang'ich holat: bir oyoqda tik turgan holda.

Bajarilishi: tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imda ichkariga, tashqariga aylantirish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holda, oyoqlar elka kengligida.

Bajarilishi: gavgani chapga, o'ngga aylantirish.

Boshlang'ich holat: bir oyoqda tik turgan holda, bir xil nomlanuvchi qo'l bilan tovonni ichkaridan ushlab olish.

Bajarilishi: tizzani tekislash; oyoqni o'ziga tortish.

Boshlang'ich holat: o'tirib, oyoq tovonini kafti bilan ushlab.

Bajarilishi: qo'llar yordamida tizzalarni tomonlarga burish; qo'l bilan oyoq kaftini ushlab olib, oldinga egilish, bosh bilan oyoq kaftiga tegish.

Boshlang'ich holat: o'tirib, qo'llar bilan boldirni ushlab olish.

Bajarilishi: boldirni bosh orqasiga keltirish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoq kafti ichkariga kiritilgan holatda, qo'llar bosh orqasida.

Bajarilishi: o'tirib turish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoq kafti tashqariga chiqargan holatda, qo'llar bosh orqasida.

Bajarilishi: o'tirib turish.

Umurtqa pog'onasining bo'yin qismiga ta'sir qiluvchi vositalar:

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda.

* Bajarilishi: umurtqa pog'onasining bo'yin qismida harakatlar (oldinga-orqaga, chapga-o'ngga, aylanma chapga-o'ngga);

Boshlang'ich holat: gilamga bosh bilan tayangan holda tizzada (oyoq kaftida) tik turgan holatda.

Bajarilishi: oldinga, orqaga; chapga, o'ngga; aylanma chapga, o'ngga harakatlar;

Boshlang'ich holat: kurash "ko'prigi".

Bajarilishi: oldinga, orqaga harakatlar (qo'llar yordamida, qo'llar ko'krakda); bosh bilan gilamga tayangan holda yugurish va orqaga (chappa, o'ngga).

Boshlang'ich holat: boshining oldida turgan sherikni oyog'idan ushlab olish bilan kurashchi "ko'prigi".

Bajarilishi: oyoq bilan itarib gilamga bosh bilan tayangan holatga o'tish va qaytarish. Xuddi shuning o'zini sherik yordamisiz;

Umurtqa pog'onasining ko'krak qismiga ta'sir qilish vositalari:

Boshlang'ich holat: oyoqlar elka kengligida, qo'llar tirsakda egilgan.

Bajarilishi: qo'l va oyoqlarning qarama-qarshi yo'naltirilgan harakatlari bilan gavdani aylantirib tashlash (oyoqlar 90°ga ko'tariladi);

Tashqariga tomon olib boriladi va qo'llarga tegish uchun harakatlanadi);

Boshlang'ich holat: orqa bilan yotgan holda, qo'llar bosh orqasiga.

Bajarilishi: umurtqa pog'onasining ko'krak qismida bukilib oldinga bosh tomonga yuqoriga qo'llarni ko'tarish;

Boshlang'ich holat: xuddi shunday,

Bajarilishi: gavdani bukish.

Boshlang'ich holat: tizza va qo'llarga tayangan holda sherik bilan oyoqqa o'tiradi.

Bajarilishi: umurtqa pog'onasining ko'krak qismida egilish.

Boshlang'ich holat: orqaga yotgan holda.

Bajarilishi: egilish va gilamga tovon va kaft bilan tayangan holda ko'prikka turish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holda, oyoqlar elka kengligida.

Bajarilishi: orqa bilan devorga tik turgan holatda va birin-ketin qo'llarni devorga tayanish yordamida ko'prikka turish; bir vaqtning o'zida ko'krakning oldingi qismida va peshonaga tayanib.

Umurtqa pog'onasining bel qismiga ta'sir qiluvchi vositalar:

Boshlang'ich holat: tik turgan holda, oyoqlar elka kengligida, qo'llar bosh orqasida.

Bajarilishi: gavdani oldinga egish, orqaga egilish; gavdani tomonlarga egish; burilishlar va gavdaning aylanma harakatlari; tos bilan aylanma harakatlar.

Boshlang'ich holat: tizzalarda tik turgan holatda, qo'llar oldinga cho'zilgan va qulfga birlashtirilgan.

Bajarilishi: yon tomon bilan gilamga o'tirish, qo'llarni boshqa tomonga olib borish.

Boshlang'ich holat: orqaga yotgan holda qo'llar gavda bo'ylab.

Bajarilishi: oyoqni bosh orqasiga ko'tarish.

Boshlang'ich holat: orqaga yotgan holda, bukilgan oyoqlarni tepaga ko'tarish.

Bajarilishi: tozni chapga, o'ngga harakatlantirish.

Boshlang'ich holat: o'tirgan holatda, oyoqlar yon tomonga. Bajarilishi: ko'krak bilan tomonga burilish, gilamni ushlab, boshqa tomonga burilish.

Boshlang'ich holat: ko'krakka yotgan holda, qo'llar yon tomonga

Bajarilishi: boshqa nomlanuchi oyoqni qo'llar bilan ushlab, chapga, o'ngga.

Boshlang'ich holat: tizza va qo'llarga tayanib.

Bajarilishi: tozni chapga, o'ngga harakatlantirish.

Mashqlarni bajarishda tananing chiqiladigan qismlarida harakatlarning maksimal amplitudasi bilani qaytarish usuli qo'llaniladi, temp o'rtacha.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari o'zini ehtiyot qilish va ehtiyot qilish usullarini egallashga yo'naltirilgan, tushish amalga oshiriladigan tana qismiga: yon tomonga, chalqanchasiga, ko'krakka, bog'langan holda bo'linadi.

O'zini ehtiyot qilishni o'rganishda quyidagi pedagogik shartlarga rioya qilish kerak:

- boshida oldinga, orqaga va elka orqali umbaloq oshishni egallash kerak;

- kaft bilan zarbani tekis qo'l bilan va bor kuch bilan amalga oshiriladi, agar qo'l bukilgan bo'lsa, zarba esa sust bo'lsa, tirsakda qizarish, elka bo'g'imi esa cho'zilishi yoki toyishi mumkin;

- Gilamga nisbatan zaoba vaqtida bo'yin bukilgan va tarang tortilgan, iyak ko'krakka yopishgan, og'iz yopilgan bo'lishi kerak, chunki agar bo'yin bo'shashgan, og'iz esa ochilgan bo'lsa, miya chayqalishi va til tishlanishi mumkin.

Chalqanchasiga yiqilganda guruhlanish va kurak bilan erga tushish kerak. Agar butun orqa yuza bilan yiqilsa, tos va umurtqa pog'onasi suyaklar shikastlanishi, ichki a'zolar chayqalishi va jarohatlanishi yuzaga kelishi mumkin, shuning uchun orqa bilan

tegilgunga qadar, kurashchi o'zining tushishini amortizatsiya-
lash, o'zini shikastlanishlardan saqlash uchun bir vaqtning
o'zida qo'llar bilan gilamga ogohlantiruvchi zarba berishi kerak.
Dyoqdan ushlab olish sababli yiqilishda podsechka va ilib olish
qo'llaniladi.

Chalqanchasiga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni o'rganish uchun
qo'llaniladigan vositalar:

Boshlang'ich holat: orqaga yotgan holda, iyak ko'krakka yopish-
gan, oyoqlar tizzaga bukilgan, qo'llar gavda bo'ylab kaftlar bilan
pastga 40–50° burchak ostida cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'llarni ko'tarish va ular orqali gilamga qattiq zarba
berish, zarba vaqtida qo'llar tarang tortilgan bo'lishi kerak.

Boshlang'ich holat: guruhlangan holatda o'tirib, iyak ko'krakka
yopishgan, orqa botiq holatda.

Bajarilishi: dumbadan kurakkacha va orqaga dumbaloq oshish-
ni amalga oshirish; kaftlar bilan gilamga tayangan holda, kurakka
yarim tik turgan vaziyatda, oyoqlar tizzaga bukilganda orqaga dum-
baloq oshish.

Boshlang'ich holat: tizza bukilgan, iyak ko'krakka yopishgan,
guruhlangan.

Bajarilishi: dumbadan kurakkacha va orqaga dumbaloq oshishni
amalga oshirish.

Boshlang'ich holat: tovonga yaqin holatda o'tirish, harakatlanish-
ni to'xtatmasdan orqaga dumbaloq oshishni amalga oshirish, uni
qo'llar bilan gilamga zarba berish bilan tugatish. Xuddi shuni o'zi,
qo'llarni oldinga-tepaga cho'zgan holatda.

Boshlang'ich holat: tizza bukilgan, iyak ko'krakka yopishgan,
qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: orqaga dumbaloq oshish, gilamga kuraklar bilan
tegilgan paytda unga qo'llar bilan zarba berish, zarba vaqtida tos
gilam ustidan ko'tarilgan bo'lishi kerak. Xuddi shuni o'zi, qo'llarni
oldinga-tepaga cho'zgan holatda.

Boshlang'ich holat: tizza yarim bukilgan, iyak ko'krakka yopish-
gan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: chalqanchasiga yiqilish, qo'llar bilan gilamga zarba
bergan holda uni tugatish;

Boshlang'ich holat: dastlabki tik turgan holat.

Bajarilishi: silliq tizza bukilgan holatga o'ish va qo'llar bilan gilamga zarba bergan va chalqanchasiga yiqilgan holda dumbaloq oshishni amalga oshirish.

Boshlang'ich holat: sherik izza va kaftlarini erga qo'ygan holatda turadi, sherikning biqiniga ipslashib orqa bilan turmoq.

Bajarilishi: o'tirib turish, iyakni ko'krakka yopishtirish, sherik orqasi bo'ylab orqaga dumbaloq oshishni amalga oshirish va bir vaqtning o'zida qo'llar bilan zarba bergan holda chalqanchasiga yiqilish.

Boshlang'ich holat: sherikar gimnastika tayog'ini tizza darajasiga gorizontal ravishda ushab o'tiradilar, tayyoqqa orqa tomon bilan tik turadilar.

Bajarilishi: qo'llarni oldinga cho'zilgan, ik ko'krakka yopishgan, gavnani oldinga bukish va dumbani iloji boricha pastga tushirib tayyoqqa o'tirish, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan gilamga zarba berib chalqanchasiga orqaga yiqilish.

Gilamga birinchi bo'lib qo'llar keyin kurak tegishi kerak. Yiqilish paytida sheriklar tayoqni biroz ko'taradilar, mashqni bajarayotgan kurashchi bildir bilan tayocni ushlab o'zining yiqilishini yumshaytiradi.

Boshlang'ich holat: dastlabki tik turgan holat.

Bajarilishi: tizza bukilgan holatni egallash, iyak ko'krakka yopishgan, qo'llar oldinga cho'zilgan, tepaga orqaga guruhlanishga sakrash, yiqilish vaqtida kaft bilan gilamga zarba berish, erga tushishni kurakka nisbatan amalga oshirish, keyinchalik orqa bilan dumbaloq oshish.

Boshlang'ich holat: dastlabki tik turgan holat.

Bajarilishi: katta bo'lmagan yugurishdan oldinga yarim salto qilish va chalqanchasiga yiqilishda o'zini ehtiyot qilish.

Boshlang'ich holat: tizza bukilgan holatda, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: orqa tomonga o'zini ehtiyot qilish bilan orqaga o'mbaloq oshish.

Chalqanchasiga tashlash, oldingi chil berish, podxvat, yon tomonga va oldinga podsechka, yon tomonga va oldinga perezvorot va boshqa hollarda jarohat olmaslik uchun yon tomonga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni o'rganish uchun vositalar qo'llaniladi:

Boshlang'ich holat: yon tomonga yotgan holatda, iyak ko'krakka yopishgan, oyoqlar tizzada bukilgan, qo'llar gavda bo'ylab kaftlar bilan pastga 40–50° burchak ostida, bir xil nomlanuvchi oyoqni bukish va ko'krakka keltirish, boshqasini boldir oldidagi kaftga qo'yish.

Bajarilishi: qo'lni ko'tarish va tarang tortilgan qo'l orqali gilamga kuchli zarba berish, qo'l bilan zarba berib bir yondan boshqasiga dumbaloq oshish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, sherikka boshqa xil nomlanuvchi yon bilan turish, bir xil nomlanuvchi qo'l bilan bilakning ichki qismini ikki tomonlama ushlab olish.

Bajarilishi: bo'sh qo'lni kaftni pastga yo'naltirib oldinga cho'zish, gilamdan itarilish va elka bilan o'mbaloq oshishni amalga oshirish, o'zini ehtiyot qilish elementi bilan yon bilan erga tushish. Yiqilish vaqtida sherik o'mbaloq oshirishni bajarayotgan kurashchining erga tushishini yumshatish uchun uning qo'lidan ushlashi kerak.

Boshlang'ich holat: o'tirgan holat, oyoqlar yig'iq holatda, iyak ko'krakka yopishtirilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'l bilan zarba bergan holatda yon tomonga dumbaloq oshish.

Boshlang'ich holat: tizza bukilgan, iyak ko'krakka yopishgan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'l bilan zarba bergan holatda yon tomonga yiqilish.

Boshlang'ich holat: tizza yarim bukilgan holatda, iyak ko'krakka yopishtirilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'l bilan zarba bergan holatda yon tomonga yiqilish.

Boshlang'ich holat: o'tirgan holat, oyoqlar yig'iq holatda, iyak ko'krakka yopishtirilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: qo'l bilan zarba bergan holatda yon tomonga dumbaloq oshish.

Boshlang'ich holat: dastlabki tik turgan holat, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bajarilishi: yon tomonga yiqilish bilan va o'zini ehtiyot qilish bilan yon tomonga podsechkaga taqlid qilish.

Boshlang'ich holat: sherik tizza va kaftlarini erga qo'ygan holda turgan, qo'l bilan elkasidan ushlash.

Bajarilishi: bukilgan holatda, yon tomonga aylanib olish va o'zini ehtiyot qilish bilan orqaga yiqilishni bajarish.

Boshlang'ich holat: tizzada tik turgan holat.

Bajarilishi: bir xil nomlanuvchi qo'lni kaft bilan pastga va barmoqlar bilan o'ziga oyoqlar orasidan o'tkazish va elkagacha tushish, boshni elkaga keltirish, iyakni ko'krakka yopishtirgan holda, oyoq bilan itarilib va o'zini ehtiyot qilish bilan orqaga dum-baloq oshishni amalga oshirish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, oyoqlar elka kengligida.

Bajarilishi: o'zini ehtiyot qilish elementi bilan elka orqali o'mbaloq oshishni amalga oshirish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda, sherikka boshqa xil nomlanuvchi yon bilan turish, bir xil nomlanuvchi qo'l bilan bilakning ichki qismini ikki tomonlama ushlab olish.

Bajarilishi: bo'sh qo'lni kaftni pastga yo'naltirib oldinga cho'zish, gilamdan itarilish va elka bilan o'mbaloq oshishni amalga oshirish, o'zini ehtiyot qilish elementi bilan yon bilan erga tushish.

Boshlang'ich holat: oyoq tovoniga va qo'l kaftiga tayanib yotgan holda tayanch.

Bajarilishi: bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilandepsinib itarilib, 270°da bo'ylama o'q atrofida aylanib tashlashni amalga oshirish. va o'zini ehtiyot qilish elementi bilan yon tomnga erga tushish.

Boshlang'ich holat: dastlabki tik turgan holat.

Bajarilishi: tepaga-oldinga sakrashi amalga oshirish, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l bilan tepadan pastga silkitish va 90° ga burilish bilan o'zini ehtiyot qilish elementi orqali yon tomon bilan erga tushish.

Boshlang'ich holat: sherik tizza va kaftlarini erga qo'ygan holda turgan.

Bajarilishi: sherik ustidan o'mbaloq oshish va o'zini ehtiyot qilish elementi bilan yon tomonga erga tushish.

Oldinga yiqilishni o'rganish uchun bo'lgan mashqlar chki organlarning chayqalishidan, yuz va tizza bo'g'imlarini jarohatlanishidan asraydi.

Ikkita asosiy usullar mavjud:

1. Oldinga yiqilishda tirsak bo'g'imlari bukilgan holatda kaftlarni pastga qilib, qo'llar bilan gilamga dastlabki amortizator zarba berish.

Boshlang'ich holat: tizzada tik turgan holatda.

Bajarilishi: oldinga yiqilishda, gilamga tegish vaqtida tirsak bo'g'implari bukilgan holatda kaftlarni pastga qilib, qo'llar bilan dastlabki amortizator zarba berish.

Boshlang'ich holat: tizzada tik turgan holatda, qo'llar orqada.

Bajarilishi: oldinga yiqilishda, gilamga tegish vaqtida tirsak bo'g'implari bukilgan holatda kaftlarni pastga qilib, qo'llar bilan etakchi dastlabki amortizator zarba berish.

Boshlang'ich holat: oyoqlari bir-biridan keng holatda tik turib, qo'llar gavda bo'ylab.

Bajarilishi: tegish paytida amortizatsiyalovchi zarbani qo'llar tirsak bug'imida egilib, kaftlarni pastga tushirib, oldinga yiqilish.

2. Oldinga yiqilganda, qo'llar tirsak mushaklarida biroz egilib, kaftlar pastga burilib, barmoqlar bir-biridan ajralib turadi, belda umurtqa pog'onasi egilishi tufayli bosh orqaga tortiladi. Yiqilganidan keyin gilamga birinchi bo'lib barmoqlar teginadi, so'ngra asta-sekin ko'krak, qorin va tos tushadi.

Boshlang'ich holat: yotgan holda tayanch.

Bajarilishi: qo'llar bilan itarilish; qo'llar bilan qarsak chalib itarilish.

Boshlang'ich holat: tizzada turish.

Bajarilishi: qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, kaftlar gilamga tegishi bilanoq oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Boshlang'ich holat: tizzada turib, qo'llar orqaga.

Bajarilishi: qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, kaftlar gilamga tegishi bilanoq oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Boshlang'ich holat: keng joylashtirilgan oyoqlarda turgan holda, qo'llar gavda bo'ylab.

Bajarilishi: qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, kaftlar gilamga tegishi bilanoq oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holatda oyoqlar elka kengligida. Qo'llar gavda bo'ylab.

Bajarilishi: qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, kaftlar gilamga tegishi bilanoq oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Boshlang'ich holat: asosiy tik turish holati.

Bajarish: 180° burilish orqali oldinga yiqilishni amalga oshirish, qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, kaftlar gilamga tegishi bilan oq oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Boshlang'ich holat: asosiy tik turish holati.

Bajarish: oldinga sakrash, qo'llar bilan amortizatsiya hisobiga, oldinga yiqilishda yiqilishni to'xtatish va gilamga yotish.

Uta murakab usullarni amalga oshirishda o'zini - o'zi ehtiyot qilish, murakab usuli bilan ushlab olingan qo'l-oyoq mushaklarining tegishli kuchlanishida yotadi.

Qarshilikni ko'rsatishni to'xtatmasdan, darhol ovoz bilan "tuxta" signalini berish yoki tanaga ikki marta urib qo'yish orqali signal berish kerak.

Yiqilish paytlarida o'zini - o'zi ehtiyot qilish mashqlari [23]. Milliy kurash mashg'ulotlarida sherikni ehtiyot qilish ko'nikmalari katta ahamiyatga ega. Ayniqsa shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida ehtiyot qilish mashqlarini o'zlashtirish muhim, chunki yiqilish mahoratini yaxshi o'zlashtirmasdan uloktirish kabi texnik harakatlarning asosiy bo'limlarini o'rganishga kirishish mumkin emas.

Ehtiyot qilish mashg'ulotlarini o'qitishda quyidagi pedagogik shartlar klasteridan foydalanish muhim:

- shug'ullanuvchilarda mashg'ulot paytida sherigiga nisbattan hurmatni tarbiyalash;
- shug'ullanish joyining xavfsizligini tashkil etish;
- o'qitishning ilmiy asoslangan uslubiyoti;
- musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilishi;
- yiqilayotgan sherikni ushlab (o'z - o'zini ehtiyot qilish uchun qulay sharoit yaratgan holda qo'ldan qo'lga o'tkazish, qaytarma yoki bo'yin);
- yiqilib tushayotgan sherigi tomon siljish (to'qnashuvning oldini olish uchun qo'ldan ushlab, bo'yindan ushlab yoki bo'ynini qamrab olish orqali amalga oshiriladi);
- sherikka yiqilishlarning ogohlantirish (yiqilish sababiga bog'liq: muvozanatni yoki de-muvozanatni yo'qotish natijasida, birinchi holda, qo'llab-quvvatlovchi oyog'ini egib, tanani o'z yo'nalishi bo'yicha burish yoki muvozanatni yo'qotish yo'nalishi bo'yicha

qo'llab-quvvatlovchi oyog'iga utish kerak. Ikkinchi holatda, yiqilib tushganda yoki tanani egib, bukilib qolganda ushlangan qo'lning bo'shatilishi.

Olib tashlashni bajarishda uz-uzini saklashning pedagogik shartlari quyidagilardan iborat.

- Olib tashlash paytida, olib tashlovchi oyoqlarida turganda, yiqilayotgan kurashchini ehtiyot qilish uchun uning yiqilishi paytida kiyimlarini ushlab turish orqali, ba'zan esa tanasini dumalatish orqali amalga oshiriladi.

- Chil berishni bajarayotganda, hujum qilayotgan oyoq raqib oyog'iga yaqinroq joylashtiriladi, shunday bajarayotganda uni o'z og'irligi bilan yiqitmaydi;

- Raqib tomonidan chirmashish amalga oshirilayotganda hujum qilayotgan oyoqqa o'tirish mumkin emas, chunki bu hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan oyoqqa zarar etkazishi mumkin.

- Hujum qiluvchi ham gilamga tushuvchi tik turgan holatda olib tashlashda yiqilish yumshoqroq bo'lishi uchun uning tanasini dumalatib yuborish kerak;

- O'zaro tushish bilan bir-biriga yiqilib tushmaslikka harakat qilishlari kerak. Agar yiqilayotganlarning oyoqlari bir-biriga bog'lanib qolsa, unda ikkala kurashchi ham yiqilib tushayotganda gilamdan balandroq ko'tarilishlari kerak;

- Olib tashlashni amalga oshirish paytida raqibga nisbattan hech qanday og'riqli usullar yo'qligiga ishonch hosil qilish kerak.

- Bir yoki har ikkala kurashchi uchun xavfli holat yuzaga kelayotganda "Stop!" so'zi bilan ovoz berib, signal berish kerak. SHu signal bilan barcha harakatlar to'xtatiladi.

Yiqilishlarni o'rganish paytida sheriklarni ehtiyot qilish bo'yicha mashqlar:

Boshlang'ich holat: sherikning qarama-qarshi tomonida turib, bilakning ichki tomoniga o'zaro ushlab bilan bir xil qo'l bilan oling. Sherik o'z - o'zini ehtiyot qilish elementi bilan yon tomonga elka bo'ylab o'mbaloq oshadi. Bajarish: sherik yiqilib tushish paytida uning qo'lini ushlab, yiqilishni engillashtirish.

Boshlang'ich holat: sheriklar gimnastika tayoqlarini gorizontal ravishda tizzalar darajasida ushlab turishadi, orqa tomondan yiqilish o'rganilmoqda.

Bajarish: yiqilish paytida sheriklar tayoqni biroz ko'tarishadi, mashqni bajarayotgan kurashchi pastki boldirlari bilan tayoqqa yopishib, yiqilishini yumshatadi.

Kurashayotganda ehtiyot qilish uchun, raqibining yuqorisida bo'lgan kurashchi o'zining tizzalari yoki tirsaklari bilan uning tanasining biror bir qismiga suyanmasligiga diqqat bilan e'tibor qaratishi kerak.

Kurashda texnik harakatlar o'rganilganda, sinergistlar va antagonist mushaklari yaxshi muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Ko'pincha texnikani o'zlashtirishga to'sqinlik qiladigan kamchiliklar mushaklar va bog'ichlarning kontraktivligini o'z ichiga oladi, bu esa texnik harakatlarni samarali bajarishga imkon bermaydi. Shuning uchun tuzatish mashqlarining asosiy maqsadi bu mushak va paylar kontrakturalarini bartaraf etish hisoblanadi.

Shunday qilib, kurashchilarni tayyorlashdagi tuzatish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishga va kurashchilarning bo'g'im-pay apparatini yaxshilashga yo'naltirilishi kerak.

Tuzatuvchi mashqlardan foydalanish kurashchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikni oshirishga va moslashuvchan tiklanish jarayonlarini takomillashtirishga imkon beradigan pedagogik sharoitlarning klasterini joriy qilishni takozo etadi:

- tana egiluvchanligi harakat erkinligini, texnik harakatlarni bajarishning osonligini va plastikligini oshiradi.
- etarlicha egiluvchanlik zahirasi texnik harakatlarni bajarishda mushaklarning zichligi natijasida yuzaga keluvchi shikastlanish holatlarini kamaytiradi;
- mashg'ulotning tayyorlov qismida mushaklarni cho'zish mashqlarini qo'llash mushaklarning keyingi mashqlarni bajarish qobiliyatini oshiradi va yakuniy qismida qon aylanishini yaxshilaydi, metabolik mahsulotlarning chiqarilishini kuchaytiradi, asab tizimini tiklaydi va kurashchilarning ishchi bo'g'inlarida harakat amplitudasini sezilarli darajada oshiradi;
- cho'zilish paytida kuchi bo'yicha sezilarli darajada bo'lgan og'riq hislari chidamlilikni, mushak massasi rivojlanishi va yog'erishi uchun mas'ul bo'lgan somatotropin gormonini oshiradi, bu esa mashg'ulot samaradorligini yaxshilaydi.

Kurash amaliyotida cho'ziluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar quyidagi guruhlarga bo'linadi [12, 25]: bo'yin, qo'l va elka kamar, ko'krak, qorin va orqa, oyoq va tos bo'shlig'i mushaklari uchun.

Shunday qilib, cho'ziluvchanlikni rivojlantiradigan tuzatuvchi mashqlar quyidagi mushaklarni cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak: trapetsiya ko'rinishidagi, ko'krak, bel va qovurg'a bilan qorin orasi sohasi, sonning orqa qismi.

Ko'krak, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.

Boshlang'ich holat: oyoqlarni birga qilib o'tirish.

Bajarish: oldinga egilib, oyoqlar yuzasini peshona bilan tegib, tizzaga tegish. Ushbu holatda qotib turish.

Boshlang'ich holat: oyoqlarini yon tomonlarga qo'yib o'tirish.

Bajarish: oyoqlarni ushlab uchun bir xil qo'llar bilan oldinga egilib, gilam ustida ko'kragingiz bilan yoting. Ushbu holatda qotib turish.

Boshlang'ich holat: oyoqlarini yon tomonlarga qo'yib o'tirish.

Bajarish: xuddi shu qo'l bilan egilib tizzaga teginish uchun oyoqni peshona bilan oyoq yuzini ushlab, ikkinchi qo'l shu toshning ustida. Ushbu holatda qotib turish.

Boshlang'ich holat: bir oyoq to'g'rilangan, ikkinchisi tizzada bugimida buklangan.

Bajarish: bukilgan qo'l tomonga maksimal burilish, ikkinchi qo'l qarama-qarshi chayqalishni ta'minlaydi. Ushbu holatda qo'llarni qullang.

Boshlang'ich holat: orqalab yotish.

Amalga oshirish: oyoqni boshning orqasiga o'tkazish. Ushbu holatda qotib turish.

Yonbosh holatida, sonning old va orqa qismiga mo'ljallangan mashqlar.

Boshlang'ich holat: oldinga shpagat (mumkin kadar oyoklarni yon tarafga yoish.)

Bajarish: prujinasimon harakatlarda imkon qadar sekin o'tiring.

Boshlang'ich hola: yon tomonga shpagat.

Bajarish: prujinasimon harakatlarida imkon qadar sekin o'tiring.

Boshlang'ich holat: tizzada turish.

Bajarish: orqaga yotish.

Ushbu holatda qotib turish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holda, oyoqlar elka kengligidan kengroq.

Bajarish: dumba bilan gilamga tegib, o'tirib turish.

Boshlang'ich holat: tik turgan holda, oyoqlar elka kengligidan kengroq.

Bajarish: ogirlik markazini bir oyoqdan boshqasiga o'tkazish.

Bo'g'imlarni harakatchanligini rivojlantirish uchun quyidagi cho'ziluvchanlikni rivojlantirish usullari qo'llaniladi:

- sekin harakatlar, mashqlar kichik harakatlar amplitudasi bilan tavsiflanadi va bu harakatga jalb qilingan mushaklarning faol qisqarishi tufayli amalga oshiriladi;

- to'liq bo'lmagan va to'liq amplituda harakatning bir xil turini bajarish bilan tavsiflanadigan prujinasimon harakatlar;

- statik cho'zish, ma'lum vaqt davomida ma'lum bir pozitsiyani ushlab turishni nazarda tutadi.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili asosida moslashuvchanlikni rivojlantirishda vositalardan foydalanishning pedagogik shartlari quyidagicha shakllantiriladi:

umumiy moslashuvchanlik maxsus moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun asosdir.

Agar siz amplituda zarbalarini bajarish uchun oyoqlarning moslashuvchanligini yaxshilasangiz va faqat pastki tanangiz uchun mashqlar qilsangiz, unda orqa tarafdagi egiluvchanlikning etishmasligi amplituda harakatlarini samarali amalga oshirish uchun jiddiy to'siq bo'ladi. Faqatgina tananing asosiy bo'g'imlarining moslashuvchanligi va harakatchanligining uyg'un rivojlanishi fonida, harakatlar qat'iy hal etilishi kerak bo'lgan motivlarga mos keladigan bo'g'inlarning harakatchanligini ixtisoslashtirilgan tarzda yaxshilash mumkin.

Rivojlanayotgan moslashuvchanlik har bir mashqni ko'p marta takrorlashni talab qiladi. Qayta takrorlanishning bir xilligi va monotonligiga yo'l qo'ymaslik, shuningdek, moslashuv oqibatlarining oldini olish uchun siz biroz farq qiladigan, ammo mushaklar uchun bir xil bo'lgan mashqlarni tanlashingiz kerak. Shunday qilib, bitta mushak guruhiga ta'sir qiladigan mashqlarni takrorlashning umumiy hajmi maqbul bo'ladi va psixologik yuklama keskin kamayadi.

Katta amplitudali mashqlarni bajarishdan oldin mushaklarning ishchi holatiga kelishi uchun choʻziladigan mushaklarda qon aylanishini oshirish kerak. Mushaklarning etarli darajada isishi katta amplituda mashqlarni bajarishda mushaklarning shikastlanishiga asosiy sababchisidir.

Jismoniy mashqlar bajarishda bitta mashgʻulotda maksimal harakat oraligʻiga erishish kerak. Mashgʻulot oʻsib borishi bilan har bir muayyan mashqdagi harakatning cheklangan doirasi asta-sekin oʻsib boradi. Ammo mashqlar maksimal amplitudaga ogʻriqsiz erishilganda samarali boʻladi.

§ 2.5. Kurash boʻyicha oʻquv-trenirovka mashgʻulotlarini klaster usulida tashkillashtirishning pedagogik shartlari

Yaxlit mashgʻulot jarayonini tashkil etadigan klaster elementlari dastlabki mashgʻulotning asosiy tuzilishi hisoblanadi. Sportdagi oʻquv mashgʻulotlari har qanday oqilona tashkil etilgan jismoniy mashqlar tuzilishiga xos boʻlgan bir qator umumiy xususiyatlarga ega. Har bir alohida mashgʻulotda uchta qism mavjud: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy [188].

Sport – trenirovka mashgʻulotlarining tarkibiy xususiyatlari, avvalambor, tanlangan sport turlarida maksimal mashgʻulot effektiga erishishga yoʻnaltirilganligi bilan belgilanadi. Garchi mashgʻulotlarning mazmuni mashgʻulot davri va boshqa holatlarga qarab murakkab va tor ixtisoslashgan xarakterga ega boʻlishi mumkin boʻlsa-da, bajarilishi kerak boʻlgan vazifalarning xususiyatlari, barcha guruhlar uchun xos emas.

Mashgʻulotlarning har bir qismi maxsus belgilangan rolni bajaradi: tayyorgarlik qismida, asosiy qismga mos ravishda tanani tayyorlash, bu erda sportchilar texnik mahoratni egallaydilar, yakuniy mashqlar yuklamalarining taʼsirini va dastlabki tiklanish davrini tuzatishga qaratilgan. Mashgʻulotning ushbu tarkibi uning qismlariga maxsus muvofiqlikni taʼminlab beradi beradi, yaʼni tayyorlov va yakuniy qismlar asosiy qismga nisbatan aniq boʻysunadigan funktsiyani egallashi, tarkibiy va qurilish jihatidan unga, shu jumladan davomiyligiga organik ravishda boʻysunishi nazarda tutiladi.

Mashg'ulotlar tarkibining sport ixtisosligi xususiyatlariga bog'liqligi tabiiy. Milliy kurash bo'yicha mashg'ulotlar tarkibi o'ziga xos xususiyatlarga ega va mashg'ulotning tayyorgarlik qis-mida muayyan pedagogik shartlar klasteriga rioya qilishni talab qiladi, bu quyidagilardan iborat:

- mushaklar va paylar elastikligini oshirish uchun tana haroratini ko'tarish.

- texnik harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga qaratilgan bir qator maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish;

- harakatlarning amplitudasini oshirish va orqa umurtka barcha qismlarida mushaklarning holatini yaxshilash;

Texnik tayyorgarlik, va o'zini o'zi saklashning murakkab elementlarini amalga oshirish uchun kurashchilarning suyak-mushak apparatlarini safarbar etish.

Ushbu pedagogik shartlarning bajarilishi o'quv mashg'ulotining asosiy qismini yanada samarali tashkillashtirishga imkon beradi.

O'quv mashg'ulotining yakuniy qismini muvaffaqiyatli bajarish uchun tuzatish mashqlari uchun pedagogik shartlarning klasteri elementlari tulakonli bajarilishiga rioya qilish kerak, va bunga quyidagilar kiradi.

- mushaklarning qisqarishini yumshatishga, egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlar;

- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini sekinlashtirishi;

- bo'g'inlarda, paylarda va mushaklarning qon ta'minoti yaxshilanadi, bu esa kuchlanishni engillashtiradi va kurashchilarning tayanch- harakatlantiruvchi apparat faoliyatini yaxshilaydi.

Har bir alohida mashg'ulot oldingi va keyingi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Ularning tarkibi va tuzilishi guruhlarning umumiy soniga, yuklarning umumiy qiymatiga, yuklama va dam olish rejimining xususiyatlariga bog'liq.

Bo'g'imlarda harakatchanlikni oshirish uchun mashqlarning maqbul dozasi to'g'risidagi masala juda qiyin masala hisoblanadi. Maxsus adabiyotlarda bu masalani hal qilishga juda ko'p urinishlar qilingan. Alohida mualliflar [6, 14] har bir mashqdagi aniq harakatlar sonini ko'rsatadi. Aniq bo'g'inlarning o'ziga xos xususiyatlari,

yoshi, jalb qilinganlarning individual xususiyatlari, fitness darajasi va boshqalar hisobga olinadi. Fiziologik tadqiqotlar jarayonida [17] doimiy ravishda bir xil yuklamaga individual guruhlararo farqlar oralig'idan sezilarli darajada oshib ketgani aniqlandi. Va aksincha, faqat individual dozalangan jismoniy faoliyat ba'zi hollarda 20-30% farq bilan tananing turli tizimlari o'rtasida bir xil reaksiyani ta'minlaydi. Biroq, hech qanday qo'llanmada, mashqlar uchun differentsial klasterli yondoshuv mavjud emas, hatto ular boglanuvchi apparatning qaysi tarkibiy qismiga, antagonist mushaklar yoki suyaklariga yo'naltirilganligi aniklanmagan.

Shunday qilib, mashqning takroriy sonidan ta'sirlangan mushaklar guruhining massasiga va bo'g'imlarning shakliga bog'liqligi ta'kidlangan. Bir seansda umurtqa pog'onasini bukanda maksimal takroriy soni 60 dan 80 gacha, kiskarib qo'shilishi 40 dan 60 gacha, elkasi 30 dan 50 gacha, boshqa bo'g'inlar 15 dan 20 gacha. Mashg'ulotlardan maksimal samara olish uchun mashqlarni har kuni bir soat davomida bajarish tavsiya etiladi. moslashuvchanlikni rivojlantirish davri va moslashuvchanlikni saqlab turish davrida 30 minut.

Mashqlarni dozalashda artikulyar apparatlarning tuzilishi va faolligining yuqorida tavsiflangan qonuniyatlaridan kelib chiqib, quyidagi asosiy qoidalarga amal qilish tavsiya etiladi [16]:

- Funktsional yuklama, agar bu ularning fiziologik chegaralaridan tashqariga chiqmasa, tananing moslashuvchan qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bunday jarayon patologiyaga tahdid solmaydi va artikulyar apparatlarning progressiv o'zgarishiga olib keladi.

- Yuklarning maqbul darajasi, jalb qilinganlarga individual yondashish va har bir alohida bo'g'inning xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

- Kichik yuklamalar tananing moslashishini rag'batlantirmaydi va kutilgan effektini bermaydi. Organizmning asta-sekin va ketma-ket qo'zg'alishini buzadigan ortiqcha yuklar, uning faoliyatini yomonlashtiradi, bo'g'im xaltaga tushishini, qo'shma sumka va ligamentlarning erta qarishini keltirib chiqaradi.

- Artikulyar apparatlar uzoq muddatli va bir xil turdagi narsalarga qaraganda qisqa muddatli, ammo zich va turli xil yuklarga dosh berishga qodir.

• Gigena me'yorlariga rioya qilishda harakatning zarur diapazonini ta'minlaydigan minimal miqdordagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yuqoridagilarga muvofiq, passiv harakatlarning aniq sonini ko'rsatadigan har qanday tavsiyalar faqat tasodifan haqiqiy bo'lishi mumkinligi aniqlangan, chunki bu raqam ko'plab o'zgaruvchilarning funktsiyasi sifatida aniqlanishi kerak. Bunday parametrlarga moslangan mushaklar massasi, ularning oldingi ta'sirlarga moslashish darajasi, bu ta'sirlarning tabiati, dominant funktsiyaning tabiati va boshqalar kiradi.

Kurash bo'yicha mashg'ulotlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy pedagogik shartlar klasteri quyidagicha shakllantirildi:

- mashqlar murakkabligi va yuklamaning bosqichma bosqich oshib borishini nazarda tutuvchi asta-sekinlik;
- mashqlarni har kuni bajarishni nazarda tutgan muntazamlik;
- bo'g'inlarning barcha guruhlarini harakatchanligini bir tekisda rivojlanishini va kurash texnikasini tatbiq etishda ishtirok etuvchi barcha mushaklar va paylarning elastikligini oshirishni nazarda tutuvchi kompleks yondoshuv.

II-bob bo'yicha xulosa

Mashg'ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. SHug'ullanuvchini tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o'rgatish kerak, unga o'zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama-yakka kurash olib borish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o'rgatish muhim hisoblanadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatlilikini oshirishga ko'maklashib funktsional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Ushbu mashg'ulotlar sportchilar malakasiga bog'liq holda ishlatiladi: past razryadli kurashchilarda katta hajmda, yuqori razryaddagilarda kichik.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga qaraganda, maxsus mashqlar kurash musobaqasi shartlariga ko'proq yaqinlashtirilgan. Ular maxsus tayyorgarlik (etakchi) va konditsion (rivojlantiruvchi) larga

bo'linadi. Umumiy rivojlantirish tabiatidagi mashqlar bilvosita o'ziga xos harakatlarning amalga oshirilishini ta'minlaydigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Tayyorgarlik tabiatidagi mashqlar kutilayotgan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining qoida sifatida darsning tayyorgarlik qismida ishlatiladigan katta maxsus yuklamalarga organizmning barcha tizimlarini tayyorlash uchun mo'ljallangan. Etakchi tabiatdagi mashqlar sport faoliyatining qiyin sharoitlarida organizmning sensomotor tizimini o'ziga xos harakatlarni o'zlashtirishga asta-sekinlik bilan elementar ravishda etaklash uchun mo'ljallangan.

Nazorat savollari

1. N.G. Polko (2012) milliy kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti samaradorligining nimasi hisoblanadi deb takidlaydi.

2. Jismoniy tayyorgarlik tizimi nechta uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi?

3. Jismoniy tayyorgarlik tizimi qanday uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi?

4. Tadqiqot mulliflari tayyorgarlik vositalarini tasniflashda ularni qanday bo'limlarga bo'ladilar?

5. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining qanday imkoniyatlarini yaxshilaydi?

6. Maxsus tayyorgarlik (etakchi) mashqlar qanday sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan?

7. Mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida qanday sharoitlarni yaratish zarur hisoblanadi?

8. L. P.Afonina ma'lumotlariga ko'ra, kurash mashg'ulotini to'xtatgan sportchilarning eng ko'p foizi qanday jarohatini olganlar hisoblanadi?

9. A.G. Dembo jarohatlarning asosiy sababi nimada deb hisoblaydi?

10. Aktiv harakatchanlik nima bilan tavsiflanadi?

11. Passiv harakatchanlik qanday harakatlarda namoyon bo'ladi?

12. Yosh kurashchilarda sport jarohatlarning asosiy sababi birinchi navbatda nimalar bilan asoslanadi?

13. Mashq qilish jarayonining samaradorligiga qanday pedagogik shartlar klasteri ta'sir ko'rsatadi?

14. Chalqanchasiga yiqilganda qanday erga tushish kerak?

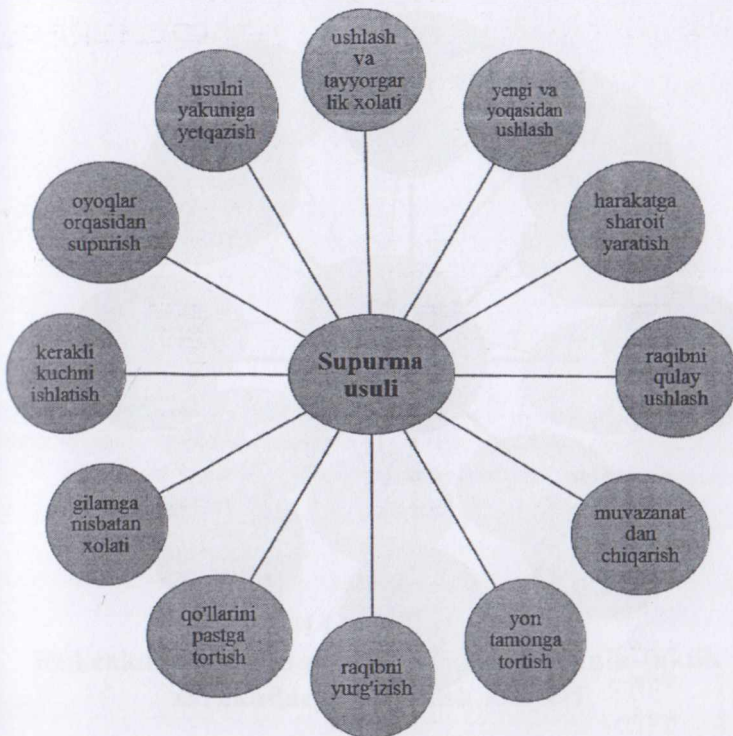
III-BOB. KURASH O‘QUV- MASHG‘ULOTLARIDA MAXSUS-TAYYORLOV MASHQLARINING KLASTER USULIDA QO‘LLANISHINI TAYANCH-HARAKAT APPARATIGA TA’SIRI

§ 3.1. Milliy kurashning tayanch-harakat apparatiga ta’siri

Eng avvalo klaster tushunchasiga izoh berib o‘tsak: Klaster ingliz tilidagi (cluster) so‘zidan olingan bo‘lib, bu erda yaxlit holatning elementlarga bo‘linishi nazarda tutiladi, lekin har –bir element o‘z xossalari bilan to‘laqonli mustaqillikka ega, shuning uchun ham, o‘quv mashg‘ulotlarida pedagogik sharoitlar yaratish va maxsus tayyorlov mashqlarini qo‘llashda aynan ushbu elementlar xususiyatlarini ochib berish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Masalan, kurash o‘quv mashg‘ulotini yaxlit pedagogik jarayon ekanligini tassavvur qilsak, unda qatnashuvchi sub’ektlar ya’ni, murabbiy va shug‘ullanuvchilar, mashg‘ulot o‘tkazish uchun asos bo‘lgan huquqiy–me’yoriy hujjatlar, sport zalining kurash turi talablariga to‘liq javob berishi va u erda yaratilgan xavfsizlikni ta’minlovchi omillar va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilish zamon talabi bo‘lib qolmoqda.

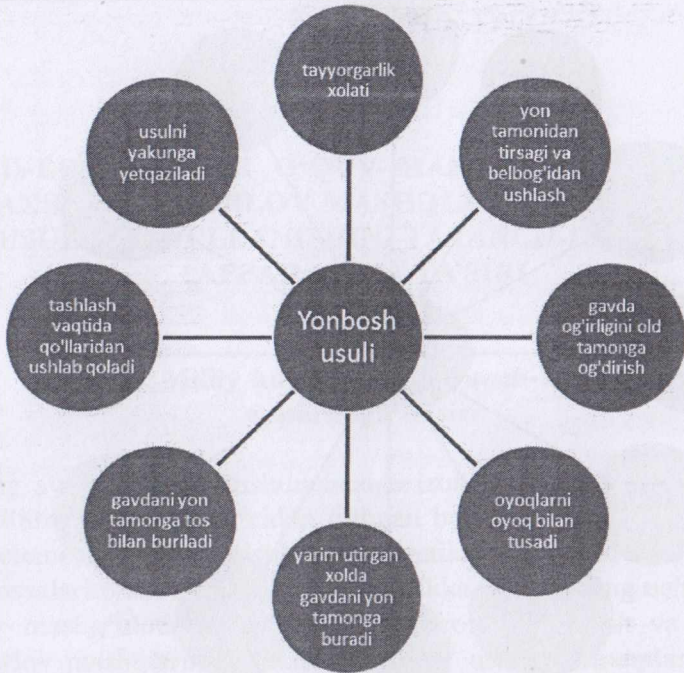
Ushbulardan kelib chiqib mazkur ilmiy izlanish o‘zbek kurashi o‘quv – mashg‘ulotlari pedagogik sharoitlarini hamda maxsus – tayyorlov mashqlarining klaster usulida tashkillashtirishni sinovdan o‘tkazishga qaratilgan. Quyidagi 14-rasmda sport mashg‘uloti klasteri keltirilgan.



14-rasm.(a)

Supurma usulining texnik-taktik xarakatlarga o'rgatish klasteri

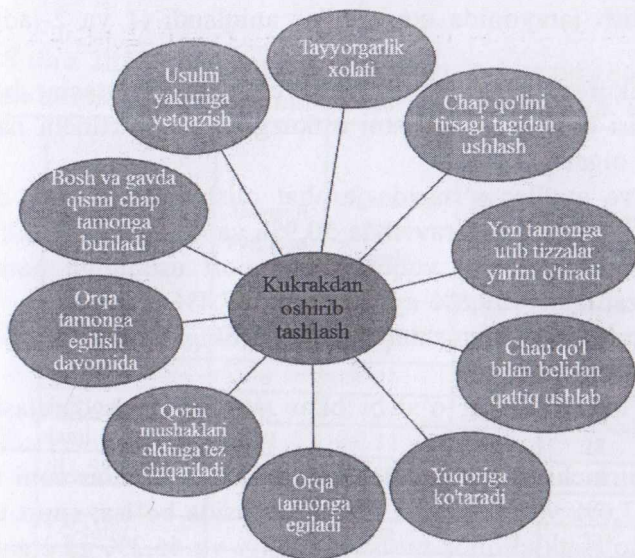
Demak, birinchi navbatda ushlab va tayyorgarlik xolatidan kelib chiqqan xolda, yengi va yoqasidan ushlab raqibga nisbatan sharoit yaratiladi, raqibni qulay ushlagan xolda muvazanatdan chiqariladi, yon tomonga tortib raqibni yurg'izadi, qo'llarini pastga tortish davomida gilamga nisbatan xolatini tekshiradi old va yon tamonlarga harakatini sezadi va kerakli kuchni ishlatish davomida raqibni oyoqlari orqasidan, oyoq kafti bilan supuradi va usulini yakuniga yetkaziladi. Supurma usulini shu tariqa ketma-ketlik bilan yelementlarga bulib bajarganda xech qanday lat yeyishlar, jaroxatlar bo'lmaydi.



14-rasm.(b)

Yonbosh usulining texnik-taktik xarakterlarga o'rgatish klasteri

Yonbosh usulining texnik-taktik xarakterlarga o'rgatish klasteri uslubida yondoshganimizda tayyorgarlik xolatidan sung yon tomonidan tirsagi va belbog'idan ushlab, gavda og'irlik markazidan chiqarib old tamonga og'diradi, bir xil bo'lmagan oyoqlar bilan yon tomonidan tusib, yarim utirgan xolda gavdani yon tamonga buradi, gavdani yon tamonga burilishi vaqtida tosnini ham yon tamonga ozgina chiqarib burilishda davom etadi, tashlash vaqtida qo'lini tirsagidan ushlab, usulni yakuniga yetkazadi. Shu tariqa yonbosh usuli ham harakatlar ketma-ketligida bajariladi.



14-rasm.(v)

Kukrakdan oshirib tashlash usulining texnik-taktik xarakterlarga o'rgatish klasteri

Yuqorida keltirilganlardan shuni ko'rish mumkink-i, har-bir ta'kidlangan klaster alohida ahamiyatga ega hamda ular yana bir necha elementlarga (a, b, v) variantlariga bo'linib ketishi mumkin va mustaqil ravishda namoyon bo'la oladi. Ahamiyatli tomoni shunda-ki, elementlarni sinchiklab o'rganib mashg'ulot jarayoniga tadbir qilish o'quv- mashg'ulotlarining samarasini oshiradi va klaster usulining afzalligini tasdiqlaydi. Kurash mashg'uloti sportchining tayanch harakati apparatiga (THA) ta'sirini aniqlash va o'quv jarayoniga nisbatan profilaktika choralarini ishlab chiqish uchun O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti polvonlarining sport jarohatlari tahlili o'rganildi.

Ta'kidlash kerak-ki, sport jarohatlari va ular statistik taqsimlanish jarayonida raqobatbardoshlik faoliyati bilan sport kurashida muhim farqlar bilan tavsiflanadi [10, 24].

Toshkent viloyati mintaqasi va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurashchilarida kasallanish va jarohatlanish-

ni tahlil etish jarayonida quyidagilar aniqlandi (1 va 2-jadvallar), ya'ni:

- yakkakurash bilan shug'ullanuvchilarning o'rtacha har ikki kishidan biri boshidan jarohatni o'tkazgan, har to'rtinchi nafar kishi jarohat olgan;

- erlar va ayollar o'rtasida jarohat olishning umumiy darajasi taxminan bir xil va mos ravishda 50,9% va 46,5% ni tashkil etdi;

- kasalliklarning eng yuqori foizi sport ustaligiga nomzodlar orasida kuzatilgan - 59,8% ayollarda va 57,4% erlarda.

- ayollarda shikastlanishlar soni erlarnikiga qaraganda o'rtacha 5% ga ko'proq uchraydi;

- sport malakasining o'sishi bilan jarohatlanish darajasi o'sib boradi;

- agar birinchi toifali sportchilar orasida jarohatlar soni ayollar o'rtasida 13,6% va erlarda 8,4% chegarasida bo'lsa, sport ustalari uchun bu ko'rsatkich mos ravishda 58,3% va 46,2% ga etgan;

- 21% sportchida tayanch-harakatlanish apparatining har – xil nuqsonlari kuzatilgan;

- shamollash va yuqumli kasalliklarga tekshirilganlarning 27 foizi bu kasalliklarga duchor bo'lgan, shuning bilan birga ayollar erlarga qaraganda o'rtacha ikki baravar kam kasal bo'lishgan;

- kurashchilarda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar mushaklarning shikastlanishidir, ayollar erlarnikiga nisbatan uch marta ko'p, mos ravishda 43% va 28%, paylarning shikastlanishi 18% va 17,6%;

1-jadval

2018 dan 2020 yilgacha bo'lgan davrda kurashchilarning kasallanish va jarohatlanish ko'rsatkichlari (n = 164)

Jinsi	Sport malakasi	Deyarli sog'lom	Kasallik o'tkazganlar	Kasallanish %	Jarohat olganlar	jarohatlanish %
Ayollar	SU, SUN,	2	7	58,3	7	58,3
	1-toifa	6	21	61,8	12	35,3
	1-2 toifa	41	29	43,9	9	13,6
	Jami:	49	57	50,9	28	25,0
Erlar	SU, SUN,	10	32	55,2	27	46,6
		48	75	56,8	45	34,1
	1-2-toifa	149	98	37,4	22	8,4
	Jami:	207	205	45,4	93	20,6
Hammasi:		256	262	46,5	121	21,5

* paychalar jarohatlanishining katta nisbiy miqdori kuzatildi, bu asosan tizza va tirsak yon paychalarining jarohatlari – barcha jarohatlar 43%. Tanani turli qismlarining lat eyishiga jarohatlarning 60% i to'g'ri keladi.

2-jadval

Kurashchilarning kasallanish va jarohatlanishining batafsil tavsifi (n-164)

Kasallik va jarohatlar		Ayollar		Erlar		Jami	
			%		%		%
SOXA kasalliklari (kurash)		24	38.8	50	24.1	74	27.0
Kasalliklar	Suyak, suyakparda	2	3.0	1	0.5	3	1.1
	umurtqa	32	47.8	84	40.6	116	42.3
	Mushak	3	4.5	9	4.4	12	4.4
	Bo'g'im	6	9.0	14	6.8	20.0	7.3
	boshqalar	2	3.0	2	1.0	4	1.5

Sportchilar organizmini boshqa tizimlar faoliyatida og'ishlar	Asabiy	1	1.5	-	-	1	0.4
	yurak-qon-tomir	19	28.4	87	42.0	106	38.7
	Nafas olish	14	20.9	49	23.7	63	23.0
	hazm qilish	3	4.5	11	5.3	14	5.1
	chiqarish	1	1.5	8	3.9	9	3.3
	Endokrin	3	4.5	3	1.5	6	2.2
	Sensor	4	5.8	19	9.2	23	8.4
	Chiqishi	2	7.2	5	5.4	7	5.8
	yarador bo'lishi	-	-	3	3.2	3	2.5
	Lat eyish	20	71.5	53	57.0	73	60.0
	Shikastlanishi	12	43.0	26	28.0	38	31.4
	Shikastlanishi	5	18.0	16	17.2	21	17.5
	Bo'g'imlarning shikastlanishi	3	10.7	6	6.5	9	7.5
	Shikastlanish	2	7.2	2	2.2	4	3.3
Sport mashg'ulotlari jarayonida jarohatlar	5	18.0	30	32.3	35	29.0	
Suyak sinishlari						5.0	

Shunday qilib, ushbu tahlil kurashdagi sport jarohatlarining oldini olish muammosi dolzarb bo'lib qolayotganligini tasdiqlaydi va ba'zi jihatlarni qo'shimcha o'rganishni talab qiladi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, aynan 17 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan kurashchilarda 47,8 foiz holatda skolioz, ayiqtovon va umurtqa kasalliklari uchraydi. SHuning uchun kurashchilar bilan maxsus-tayyorlov mashqlari klasterini ishlab chiqish mushaklar, paychalar va bo'g'inlarni mustahkamlash vazifasi eng muhim ishlardan biri bo'lib pedagogik sharoitlarning yuqoridagi klasteriga mos yondashuvini joriy qilish muhim hisoblanadi.

Jarohatlarning oldini olish bo'yicha o'rganilayotgan muammoning holatini aniqlash uchun o'quv-mashq jarayonida anketa so'rovi o'tkazildi. Natijalar tahliliy ekspertiza usulida baholandi.

O'quv mashg'ulotlarida maxsus-tayyorlov mashqlaridan klaster usulida foydalanishning maqsadga muvofiqligi to'g'risida mutaxassislar fikrlari etarlicha bir xil, muvofiqlashtirish koeffitsienti 0,752 ni tashkil etdi.

Sizda tayanch-harakat apparatining surunkali kasalliklari bormi, degan savolga shug'ullanuvchi sportchilarning qariyb 62 foizi "yo'q" deb javob berishdi, ammo 10,9 foiz holatlarda mushak

kasalliklari, 31,9 foizida esa umurtqa pog'onasi kasalliklari mavjud (3-jadval). Etarlicha maxsus jismoniy tayyorgarliksiz musobaqalarda 25,4% kurashchilar qatnashgan. Mashg'ulot davomida ko'pincha jismoniy zo'riqish va haddan tashqari charchoq holatida bo'lishini ta'kidlab 41,8% i javob berishdi. Kurashchilarning 23,6% i sport bilan shug'ullanish jarayonida tayyorgarlik bosqichida jarohat olgan. Shug'ullanuvchilarning fikriga ko'ra, mashg'ulot davomida jarohatlarning oldini olish uchun jismoniy tayyorgarlikning turli xil usul va vositalaridan foydalanish (25,4%), to'liq chigalyozdi qilish (27,2%), jismoniy mashqlar va ulardan foydalanish usullarining individual tanlovini (54,4%) ishlatish kerakligini ta'kidlaganlar, 14,5% holatlarda kurashchilar tiklanish mashqlaridan foydalanish (bo'shshish, cho'zilish, nafas rostlash va b.) zarurligi fikriga qo'shiladilar. Aksariyat sportchilar kurashchi uchun kuch mashqlari eng muhim deb javob berishdi (71%).

Barcha murabbiylar trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlaridan foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisoblashadi, juftlikdagi sherigi bilan, maxsus snaryadlar (kamar, skakalka), tashlashni taqlid qiluvchi «rezina ustida», tashlashning qismi singari mashqlarni tanlashda har bir respondentning fikri individualdir.

3-jadval

Kurashchilarda THA ning surunkali kasalliklari

Shikast turlari		Qizlar n = 31		Erlar n = 24		Jami n = 55	
		Mutloq	%	Mutloq	%	Mutloq	%
Shikast turlari	Yo'q	22	70.9	12	50	34	61,8
	Bo'g'in kasalliklari	2	6.4	1	2,4	3	5,4
	suyak va suyak pardasi kasalliklari	1	3,1	1	4.1	2	3.6
	umurtqa pog'onasi kasalliklari	8	18.6	8	30	16	31.9
	Mushak kasalliklari	2	6.2	4	9.6	6	10.9
	Pay kasalliklari	0	0	0	0	0	0
	Tovon qismi kasalliklari	1	3,1	2	4.8	3	5,4

O'quv-mashq mashg'ulotlarida maxsus tayyorlov va etakchi mashqlar qanchalik ko'p ishlatilgan degan savolga (mashg'ulotning chigalyozdi qismidagi mashqlar bundan mustasno) javob «har

bir mashg'ulot davomida shart» deb faqat 6% javob bergan, lekin ko'pchilik sportchilar - 86% – bu mashqlar faqat murakkab texnikani o'rganishda ishlatiladi deb o'ylashadi. Ushbu mashqlardan foydalanish uchun murabbiylarga ko'pincha mashg'ulot vaqti etishmaydi - 17%, kurashchilarning asosiy qismi esa uni unutishadi - 81%.

Kurashchilarni tayyorlashda maxsus tayyorlov va etakchi mashqlardan foydalanish zurligi to'g'risida respondentlar fikrining har xilligi, shug'ullanuvchilarning katta qismi kurash bo'yicha o'quv-mashq ishining o'ziga xos jihatlaridan etarlicha xabardor emasligidan dalolat berishi mumkin. Respondentlarning anketa so'rovnomasida olingan ma'lumotlar kurashchilarning o'quv jarayonini rejalashtirish va o'tkazishdagi ba'zi kamchiliklarni ochib berdi.

§ 3.2. Kurashchilar tayanch-harakat apparatining ko'rsatkichlari

Kurashchilar tayanch-harakat apparatini funktsional holatini baholash skrinning elektropunktur tashhislash usullaridan foydalanib amalga oshirildi.

Bu umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarni holatini hamda kurashchilarda mavjud tipik chetlanishlarni aniqlashga imkon berdi.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, kurashchilarning asosiy jismoniy yuklamaga tayyorlash uchun umurtqa pog'onasining ma'lum qismlarini mustahkamlash uchun maxsus- tayyorlov mashqlar klasterini aniqlashga imkon berdi.

Buning uchun avvalo vazn toifasiga qarab kurashchilar xususiyatlarining o'rtacha ko'rsatkichlari aniqlandi. Umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarning funktsional holatini tahlil qilish ko'rsatkichlarining barchasi o'rtacha belgilangan me'yordan yuqori ekanligini ko'rsatdi, oshiqiqligi 10 foizni tashkil etdi, bu esa kurashchilar THA harkatchan bo'g'imlarida mu'tadil giperfunktsional og'ishlar mavjudligini ko'rsatadi. Kurashchilarda kichik giperfunktsional og'ishlar umurtqaning bel, dumg'aza va ko'krak bo'limlarida kuzatildi. Bu ma'lumotlar, ko'pincha, sportchining tibbiy ma'lumotnomasida tashxis bilan tasdiqlangan (4-jadval).

Karasbchilar tayanch-barakat apparati funksional holati klasteri tavsifi

№	Bo'g'imlar klasteri		Vazn toifalari			
	Umurtqa		66 kg gacha n = 31 M ± m	73 kg n = 31 M ± m	81 kg n = 31 M ± m	90 kg n = 31 M ± m
1	Bo'yin, %		18,9±2,2	17,9±2,6	22,2±3,4	24,4±4,7
2	Ko'krak, %		17,8±2,5	19,8±2,5	22,5±3,4	23,6±4,6
3	Bel, %		21,1±2,7	22,4±3,1	29,2±4,7	33,4±5,1
4	Dumg'aza, %		25,7±2,5	24,9±2,4	23,5±2,9	29,2±3,5
5	Bilak,		20,0±2,5	21,8±2,7	23,4 ±3,2	25,1 ±4,8
6	%		19,5±2,4	21,6±2,6	23,3 ±3,2	25,1 ±4,9
7	Tirsak,		20,0±2,5	21,8±2,7	23,4 ±3,2	25,1 ±4,8
8	%		21,5±2,5	22,9±2,5	24,5 ±3,2	25,4 ±4,5
9	Elka,		21,0±2,5	21,0±2,6	24,3 ±3,2	26,1 ±4,7
10	%		21,3±2,4	21,4±2,7	25,2 ±3,3	25,8 ±4,6
11	Tos-son,		25,2±2,3	24,1 ±2,0	23,0 ±3,0	27,3 ±4,3
12	%		26,3±2,3	26,1 ±2,0	23,2 ±2,8	28,5 ±4,6
13	Tizza,		26,7±2,3	26,2 ±2,0	24,7 ±3,0	28,9 ±4,4
14	%		27,2±2,4	26,1 ±2,0	23,7 ±3,0	28,4 ±4,7
15	Boldir-tovon, %		26,6±2,3	26,1 ±2,0	24,6 ±3,0	28,8 ±4,3
16			26,9±2,3	26,2 ±2,0	23,7 ±2,8	28,4 ±4,7

Olingan ma'lumotlar va belgilangan me'yorlarning qiyosiy tahlili natijasida THA funksional holatining skrining elektro-punktur tashxisi o'rtacha qiymatlarini to'g'rilash orqali kurashchilarning asosiy modeli ko'rsatkichlari aniqlandi (5-jadval).

5-jadval.

Vazn toifasiga qarab kurashchilar THA funksional holatining modeli ko'rsatkichlari

№	Funksional holat ko'rsatkichlari	Vazn toifalari			
		66 gacha n = 31	73 gacha, n = 26	81 gacha, n = 14	90 va baland, n = 14
		min-max	min-max	min-max	min-max
1	Ko'krak bo'limi,%	19-21	21-23	23-25	25-28
2	Dumg'aza bo'limi, %	25-27	26-29	25-28	24-26

Keyin model ko'rsatkichlarining chegaraviy qiymatlari aniqlandi. Yakkakurashchilar THA funksional holatining modeli ko'rsatkichlari uchun chegaraviy og'ishlar aniqlandi. Ushbu usulning mohiyati tanlanmani har bir qiymatining modulini aniqlash va olingan ma'lumotlar asosida tanlamaning o'rtacha qiymatini topish edi, ular o'z navbatida model ko'rsatkichlarining chegaraviy og'ishlarini tashkil etdi (6-jadval).

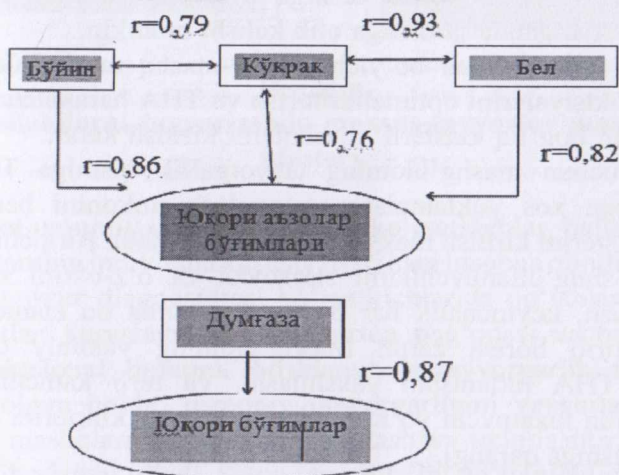
Ushbu usul tanlama qiymatlarning - 100% dan 0,1% gacha xilma-xilligiga asoslangan. Shunga ko'ra, funksional holat ko'rsatkichlarining har bir o'rtacha qiymati giperfunktсионallik yoki gipofunktсионallik tarafiga og'adi.

6-jadval.

Kurashchilar tayanch-harakat apparati funksional holati model ko'rsatkichlarining vazn toifalariga bog'liq chegaraviy qiymatlari

№	Funksional holat ko'rsatkichlari	Vazn toifalari			
		66 gacha n = 31	73 gacha, n = 26	81 gacha, n = 14	90 va baland, n = 14
		min-max	min-max	min-max	min-max
1.	Ko'krak bo'limi,%	-19 + 19	-21 + 21	-23 + 23	-25 + 25
2.	Dumg'aza bo'limi, %	-27 + 27	-26 + 26	-25 + 25	-24 + 24

THA funksional holatining ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning korrelyatsion tahlili, uning natijalari sxematik ravishda 15-rasmda ko'rsatilgan, umurtqaning bo'yin, ko'krak, bel bo'limlari va yuqori a'zolar bo'g'imlari o'rtasida, shuningdek, umurtqaning dumg'aza bo'limi va pastki a'zolar bo'g'imlari o'rtasida kuchli statistik bog'liqlik mavjudligini kurish mumkin. Shuni hisobga olgan holda, kelajakda THA funksional holatining barcha modeli ko'rsatkichlarini aniqlash uchun umurtqaning ko'krak va dumg'aza qismlarining qiymatlari klasterini tahlil qilish kifoya.



15-rasm.

Kurashchilarda umurtqa pog'onasi turli bo'limlari va bo'g'imlar tanlamasi klasteri ko'rsatkichlarining statistik o'zaro bog'liqligi

Elektro-punktur tashhis ma'lumotlariga ko'ra funksional holatning asosiy xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, aksariyat ko'rsatkichlar ushbu toifadagi sportchilar uchun me'yor doirasida edi. Umurtqaning bel, dumg'aza va ko'krak bo'limlarida engil giperfunktional og'ish kuzatildi. Ushbu ma'lumotlar tibbiy ma'lumotnoma tashxisi bilan tasdiqlangan. Umurtqaning ushbu bo'limlariga e'tibor berish zarur. THA funksional xususiyatlarining normostatik qiymatlaridan yaqqol og'ishining yakka holatlarida tuzatuvchi

jismoniy mashqlarning individual klaster tanlovini berish kerak. Olingan ma'lumotlar asosida tuzatuvchi mashqlar klasteri aniqlandi.

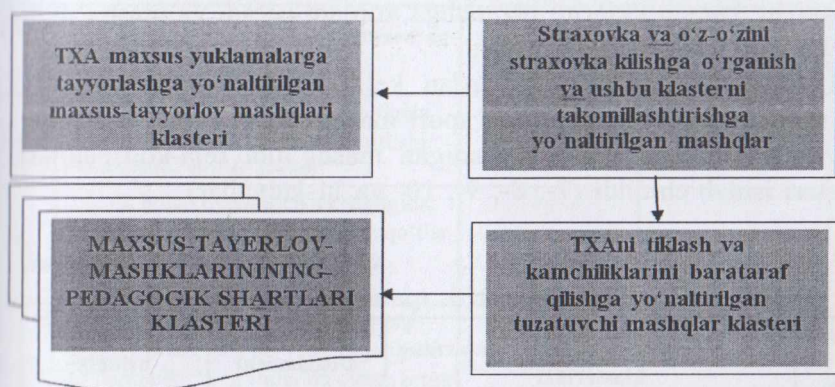
3.3. Kurashchilarni tayyorlashdagi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteri

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili [8, 12, 23] va ta'kidlovchi tajribadan olingan natijalarga ko'ra kurashchilarning THA mashg'ulotlar paytida kuchli ta'sirga uchrashi va mashg'ulotga yomon tayyorlanganda jarohatga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, kurash bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlariga tananing funksiyalarini optimallashtirish va THA harakatchanligini oshirish bilan bog'liq klasterli mashqlarni kiritish kerak.

Buning uchun mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga THA ni kurashchilarga xos yuklamalarga tayyorlash imkonini beradigan mashqlar klasterini kiritish maksadga muvofik buladi. Birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni straxovka va o'z-o'zini straxovkaga o'rgatish, keyinchalik har bir mashg'ulotda bu elementlarni takomillashtirib borish zarur. Mashg'ulotning yakuniy qismida sportchilar THA tiklanishni yaxshilash va turli kamchiliklarni tuzatish uchun tuzatuvchi yo'nalishdagi mashqlar klasterini kiritish lozim (16-rasmga qarang).

Kurashchilarni EPD usuli bilan sinovdan o'tkazish bo'yicha olingan ma'lumotlarning tahlili natijalari o'quv-mashq jarayonini kurashchilarning muayyan klaster xususiyatlari bo'yicha funksional holat ko'rsatkichlariga yo'naltirish va umurtqa pog'onasini mashg'ulot paytida mustaxkamlash va normostatik qiymatga keltirish lozim bo'lgan qismlarini ajratib ko'rsatish imkonini berdi.



16-rasm.

Kurashchilarni tayyorlashda maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri.

Nafaqat umumiy oʻrtacha statistik koʻrsatkichlar, balki shugʻullanuvchilarning individual xususiyatlari ham hisobga olindi. Skrining elektro-punktur diagnostikasi koʻrsatkichlarida ogʻishlar haqidagi maʼlumotlar, kurashchilarning umurtqa pogʻonasi va boʻgʻimlarning funktsional holatini, boshlangʻich tayyorgarlik talablarini hisobga olgan holda, jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun jismoniy mashqlarning klasterini tanlash va tizimlashtirish uchun asos boʻlib xizmat qiladi. SHunday qilib, bu qoʻllaniladigan mashq vositalari turini kengaytirish va kurashchilarining mashgʻulotlari xavfsizligini taʼminlashga imkon beradi [15, 18]. Har bir ogʻish turi uchun normadan ortda qoladigan funktsional koʻrsatkichlar darajasini oʻzgartirishga imkon beradigan klaster mashqlar guruhlarini tanlandi.

Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, skeletning mushak korsetini shakllantirish, toʻgʻri qomat, oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashgʻulotning tayyorgarlik qismida mashqlar klasteri taklif etiladi. Mashqlar joyida, harakatda, tik turgan, oʻtirgan va yotgan holda qoʻllaniladi.

Tuzatuvchi mashqlarning taʼsiri choʻzish va dozalangan kuchning umumiy taʼsiri bilan belgilanadi va bu mashqlarning maqsadi umurtqa ustunning qiyshayishini tuzatishdir [14]. Ular THAning

tiklanishi, kamchiliklarini tuzatishga yordam beradi va mashg'ulotning yakuniy qismiga kiritilgan.

Ushbu pedagogik sharoitlardan kelib chiqib, mazkur nazariy ishlanmalarni kurashchilarning sport mashg'uloti paytida tajribaviy sharoitda sinashga imkon beradigan mashg'ulot reja-konspektlari klasteri ishlab chiqildi (7-, 8-, 9-, 10- va 11-jadvallar).

7-jadval.

Mashg'ulotni tayyorgarlik qismining reja-konspekti

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1.	Tayyorgarlik qismi	30 daqiqa	Nafas olish mashqini bajarish
1.1.	Oddiy yugurish	1 daqiqa	
1.2	Tovonda yugurish	30 sekund	
1.3	Orqachalab yugurish	30 sekund	
1.4	Oyoqning tashqi tomonida yugurish	30 sekund	
1.5	Oyoqning ichki qismida yugurish	30 sekund	
1.6	Oyoq tashqariga burib yugurish	30 sekund	
1.7	Oyoq ichkariga burib yugurish	30 sekund	
1.8	Tizzalarni baland ko'tarib yugurish	30 sekund	
1.9	Tik oyoqlarni ortga tashlab yugurish	30 sekund	
1.10	Tik oyoqlarni oldga tashlab yugurish	30 sekund	
1.11	Tovonlarni dumbaga tekkizib yugurish	30 sekund	
1.12	D.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida kaftlar bir-birining ustiga bosilgan. Bajarilishi: panjalarni navbatma-navbat egish va kerish	20 marta	Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida o'rnatilgan tavsiyalar asosida
1.13	B.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, qo'l kaftlari barmoqlar chalishtirilib bir-biriga bosilgan. Bajarilishi: qo'llarni oldinga cho'zish, bir paytning o'zida kaftlarni tashqariga burish	10 marta	
1.14	D.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: kaft bo'g'imlarini ichkariga, tashqariga burish	10 marta	

№ /r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1.15	B.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: barmoqlarni siqish, kerish.	10 marta	
1.16	B.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, Qo'llar tana bo'ylab. Bajarilishi: qo'llar yon tomonlarga silkitish, ko'krak darajasida quloqchga olish	10 marta	
1.17	B.h. tik turgan oyoqlari elkaning engligida. Qo'llar tana bo'ylab. Bajarilishi: qo'llarni elka bo'g'imlarida oldga, ortga aylantirish;	10 marta	
1.18	B.h. tik holat, oyoqlar elka kengligida, qo'llar tana bo'ylab. Bajarilishi: elka bo'g'imlarida oldga, ortga aylantirish	10 marta	
1.19	tizzalarni baland ko'tarib sakrash	10 marta	Markaz orqali
1.20	Bir oyoqda depsinib uzunlikka sakrash	10 marta	Markaz orqali
1.21	Ikki oyoqda depsinib uzunlikka sakrash	10 marta	Markaz orqali
1.22	B.h. tizzalarga tayanib egilgan holatda. Burilish: o'ng, chap tomonga	10 marta	
1.23	B.h. bir oyoqda turgan holda. Bajarilishi: tos-son bo'g'imda ichkari va tashqi tarafga aylantirish	10 marta	
1.24	B.h. tik, oyoqlar elka kengligida. Bajarilishi: tos-son bo'g'imida chapga, o'ngga burilish	10 marta	
1.25	B.h. boshni gilamga tirab, tizzada (tovonda) turgan holda. Bajarilishi: oldinga, orqaga; chapga, o'ngga; chapga, o'ngga aylanma harakatlar	10 marta	
1.26	B.h. kurashchilar «ko'prigi». Bajarilishi: oldinga, orqaga qarab harakatlar (qo'llar yordamida, qo'llar ko'krakda)	10 marta	
1.27	B.h. kurashchilar «ko'prigi». Bajarilishi: boshni gilamga tirash va teskari tomonga (chapga, o'ngga) harakatlar.	10 marta	

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1.28	B.h. chalqancha, qo'llab boshning orqasida. Bajarilishi: umurtqaning ko'krak bo'limida bukilib, boshni qo'llar bilan yuqoriga ko'tarish	10 marta	
1.29	B.h. sherik tizza va qo'llariga tayangan holatda. orqa tomonida oyoqlariga qarab o'tirish, tizza bilan sherikning sonini tutish. Bajarilishi: umurtqaning ko'krak bo'limida egilishlar	10 marta	
1.30	B.h. tik, oyoqlar elka kengligida, qo'llar boshning orqasida. Bajarilishi: tanani oldinga, orqaga egish; tanani yon taraffarga egish; tanani burish va aylanma harakatlar; tos bilan aylanma harakatlar	10 marta	
1.31	B.h. tizzada turgan holda, qo'llar oldinga cho'zilgan va barmoqlar chalishtirilgan. Bajarilishi: gilamga yonboshlab o'tirish, qo'llar boshqa tarafga cho'ziladi.	10 marta	
1.32	B.h.: o'tirgan holda, tirsak bilan xuddi shu tarafdagi oyoqni tizza ostidan ushlash. Bajarilishi: ichkariga, tashqariga aylantirish; B.h. avvalgidek. Bajarilishi: Oyoq kaftining supinatsiyasi va pronatsiyasi	10 marta	
1.33	B.h. tayanch yonida turish. Bajarilishi: oyoqlarni oldinga silkitish	10 marta	
1.34	B.h. tayanch yonida turish. Bajarilishi: oyoqlarni orqaga silkitish	10 marta	
1.35	B.h. tayanch yonida turish. Bajarilishi: oyoqlarni yon taraffarga silkitish	10 marta	

Mashg'ulotni yakuniy qismining reja-konspekti

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning mazmuni	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
3.	Yakuniy qism	15 min	
3.1	D.h. oyoqlar jips holda o'tirish. Bajarilishi: oldga egilib oyoq kaftini ushlab, peshonani tizzaga qo'yish. Shu holda tin olish	1 daqiqa	Jismoniy tarbiya va sport nazariyasining amaldagi tavsiyalari asosida
3.2	B.h. Oyoqlarni yoyib o'tirgan holatda. Bajarilishi: qo'l bilan shu tarafdagi oyoq kaftini ushlab, ikkinchi qo'li o'z tarafdagi son ustida. Shu holda tin olish	1 daqiqa	Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi metodikasining amaldagi tavsiyalari asosida
3.3	B.h. o'tirgan holatda bir oyoq tik, ikkinchisi bukilgan. Bajarilishi: qo'lga tayanib bukilgan oyoq tarafga maksimal burilish, ikkinchi qo'l qarshi tarafdagi boldirni ushlaydi. Shu holda tin olish	1 daqiqa	
3.4	B.h. chalqancha yotgan holatda. Bajarilishi: oyoqlarni boshga tekkizish. Qo'llar tana bo'ylab, barmoqlar chalishtirilgan. Shu holda yotish	1 daqiqa	
3.5	D.h. bo'ylama shpagat. Bajarilishi: sekin qayishqoq harakatlar bilan imkon qadar pastroq cho'kish	1 daqiqa	Nafas mashqlari
3.6	B.h. ko'ndalang shpagat. Bajarilishi: sekin qayishqoq harakatlar bilan imkon qadar pastroq cho'kish	1 daqiqa	
3.7	B.h. tizzalab turgan holatda. Bajarilishi: chalqancha yotish. Shu holda tin olish	20 marta	
3.8	B.h. tik turgan holatda oyoqlar yelka kengligida. Bajarilishi: cho'kkalab dumbani gilamga tekkizish	20 marta	
3.9	B.h. tik turgan holatda oyoqlar yelka kengligida. Bajarilishi: og'irlik markazani bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish	10 marta	

**Tananing orqa tarafiga o'z-o'zini yiqilishidan himoya qilishni
o'zlashtirish bo'yicha mashg'ulotning reja-konspekti**

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterli mazmuni	Dozalanishi	Tashkiliy- uslubiy ko'rsatmalar
2	Asosiy qism	50 daqiqa	
2.1	B.h. chalqancha yotgan holda iyak ko'krakka tiralgan, oyoqlar tizzada bukilgan, qo'llar tana bo'ylab cho'zilgan, kaftlar 40-50° burchak ostida pastga qaragan. Bajarilishi: qo'llarni ko'tarish va gilamga kuchli zarb bilan tushirish, zarba paytida qo'llar tarang bo'lishi kerak	60 marta	
2.2	B.h. jips o'tirgan holatda, iyak ko'krakka tiralgan, orqa tugarak bukilgan. Bajarilishi: dumbadan kurakka va yana boshlang'ich holatga dumalab o'tish; kurakda yarim tik holatda kaftlar gilamga tayangan, oyoqlar tizzada bukilgan	60 marta	
2.3	B.h. cho'kkalagan jips holatda, iyak ko'krakka tiralgan. Bajarilishi: dumbadan kurakka va yana boshlang'ich holatga dumalab o'tish	60 marta	
2.4	B.h. tovonga yaqinroq cho'kkalash, harakatni to'xtamasdan orqaga dumalab o'tish va qo'llar bilan gilamga zarba berib yakunlash. Xuddi shu harakatni qo'llar oldinga-yuqoriga cho'zib bajarish	60 marta	
2.5	B.h. cho'kkalagan holatda, iyak ko'krakka tiralgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: orqaga dumalash va kuraklar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan gilamga zarba berib yakunlash, zarba paytida tos gilamdan ko'tarilgan bo'lishi lozim. Xuddi shu harakatni qo'llar oldinga-yuqoriga cho'zib bajarish	60 marta	Nafas olish mashqi

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterli mazmuni	Dozalanishi	Tashkiliy- uslubiy ko'rsatmalar
2.6	B.h. YArim cho'kkalagan holatda, iyak ko'krakka tiralgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: orqaga yiqilish, harakatni qo'llarni gilamga zarba berib yakunlash	60 marta	
2.7	B.h. asosiy holat. Bajarilishi: ohista yarim cho'kkalagan holatga o'tish, orqaga yiqilib va qo'llar bilan gilamga zarba berib dumalash	60 marta	
2.8	B.h. sherik qo'l va tizzalariga tayangan holatda, orqachalab uning yonboshiga zich turish. Bajarilishi: cho'kkalab, iyakni ko'krakka tirash, shekrikni orqasi bo'ylab umala shva qo'llar bilan gilamga zarba bergan holatda orqaga yiqilish	20 marta	
2.9	B.h. asosiy holat. Bajarilishi: cho'kkalagan holatga o'tish, iyakni ko'krakka tirash, qo'llarni oldinga cho'zish, jips holatda balandga-ortga sakrash, qulash paytida kaftlar bilan gilamga zarba berish, gilamga kurak bilan tushib orqaga dumalab o'tish	20 marta	
2.10	I. p. cho'kkalagan holatda qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: orqa tarafga o'z-o'zini straxovka elementi bilan umbaloq oshish	20 marta	

Yonboshga o'z-o'zini yiqilishidan himoya qilishni o'zlashtirish bo'yicha mashg'ulotning reja-konspekti

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning mazmuni	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy Ko'rsatmalar
2	Asosiy qism	50 daqiqa	
2.1	B.h. yonboshda yotgan holatda, iyak ko'krakka tiralgan, qo'llar 45-50° burchak ostida kaftlar erga qaragan, bir oyoqni buikb, ko'krakka tirash, ikkinchisini kaftini erga tirab tizza oldiga keltirish. Bajarilishi: qo'lni ko'tarish va tarang qo'l bilan gilamga kuchli zarb berish; bir yonboshdan ikkinchisiga qo'l bilan zarb berib dumalab o'tish.	60 marta	
2.2	B.h. sherikka qarama-qarshi yonbosh bilan turib, shu tarafdagi qo'l bilan bilagining ichki tarafidan qo'sh tutish. Bajarilishi: bo'sh qo'lni kaftini pastga qaratib oldinga cho'zish, gilamdan itarilib, elka orqali umbaloq oshish, o'z-o'zini straxovka elementi bilan yonboshga tutish. Yiqilish paytida sherik yiqilishini yumshatish uchun umbaloq oshayotgan kurashchini qo'lidan ushlab turishi kerak.	60 marta	
2.3	B.h. cho'kkalagan holda, oyoqlar bukilgan, iyak ko'krakka tiralgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: qo'l bilan zarba berib ikkinchi yonboshga dumalab o'tish.	60 marta	Nafas olish mashqi
2.4	B.h. yarim cho'kkalagan holda, oyoqlar bukilgan, iyak ko'krakka tiralgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: qo'l bilan zarba berib yonboshga yiqilish.	60 marta	
2.5	B.h. iyagi ko'kragiga bosilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: yiqilish yonbosh bilan musht bilan	60 marta	
2.6	B.h. asosiy holat, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bajarilishi: yonboshga yiqilib, o'z-o'zini straxovka qilgan holda yondan chalish harakatini bajarish	60 marta	

№ /r	Mashg'ulotning qismlari va ularning mazmuni	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy Ko'rsatmalar
2.7	B.h. sherik to'rt nuqta holatda, orqa bilan sherikning yonboshiga qarab turish, qo'l bilan elkasidan tutish. Bajarilishi: bukilib, yonboshga qayrilgan va o'z-o'zini straxovqa qilgan holatda orqaga yiqilish .	20 marta	
2.8	B.h. tizzada tik turish. Bajarilishi: bir qo'lni kaftini pastga va barmoqlarini o'ziga qaratib, oyoqlar orasidan o'tkazish va elkaga yotish, iyakni ko'krakka tiragan holatda boshni elka tarafga surish, oyoq bilan itarilish va o'z-o'zini straxovka qilgan holatda orqaga dumalash.	20 marta	
2.9	B.h. oyoqlar elka kengligida tik turgan holatda. Bajarilishi: o'z-o'zini straxovka elementi bilan elka orqali umbaloq oshish.	20 marta	
2.10	B.h. sherikka qarama-qarshi yonbosh bilan turib, shu tarafdagi qo'l bilan bilagining ichki tarafidan qo'sh tutish. Bajarilishi: bo'sh qo'lni kaftini pastga qaratib oldinga cho'zish, gilamdan itarilib, elka orqali umbaloq oshish, o'z-o'zini straxovka elementi bilan yonboshga tutish.	20 marta	
2.11	B.h. oyoq barmoqlari uchiga tayangan holda yuztuban holatda qo'lda tik turish. Bajarilishi: qo'l va oyoqlar bilan bir paytda itarilib, bo'ylama o'q bo'yicha 270° ga burilish hamda o'z-o'zini straxovka elementi bilan erga tushish	20 marta	
2.12	B.h. sherik to'rt oyoqlab turgan holatda. Bajarilishi: sherik orqali umbaloq oshish va o'z-o'zini straxovka elementi bilan erga tushish	20 marta	

**Oldinga o'z-o'zini yiqilishidan himoya qilishni o'zlashtirish
bo'yicha mashg'ulotning reja-konsepti**

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy Ko'rsatmalar	
2	Asosiy qism	50 daqiqa		
1-usul.				
Oldinga yiqilish harakati paytida tirsakda bukilgan qo'llar bilan gilamga ilgarilovchi amortizatsiyalovchi zarba berish				
2.1	B.h. tizzada turgan holda. Bajarilishi: oldinga yiqilish, gilamga tegish paytida tirsakda bukilgan qo'llar bilan gilamga ilgarilovchi amortizatsiyalovchi zarba berish.	60 marta		
2.2	B.h. tizzada turgan holda qo'llar orqada. Bajarilishi: oldinga yiqilish, gilamga tegish paytida tirsakda bukilgan qo'llar bilan gilamga ilgarilovchi amortizatsiyalovchi zarba berish.	60 marta		
2.3	B.h. oyoqlar keng yoyilgan holda tik turish, qo'llar tana bo'ylab tushirilgan. Bajarilishi: oldinga yiqilish, gilamga tegish paytida tirsakda bukilgan qo'llar bilan gilamga ilgarilovchi amortizatsiyalovchi zarba berish.	60 marta		
2-usul.				
Oldinga yiqilganda qo'llar tirsakda sal bukilgan, kaftlar pastga qaratilgan, barmoqlar yoyilgan, umurtqani belda yoyish hisobiga bosh orqaga tortilgan. Yiqilganda gilamga dastlab qo'l barmoqlari tegadi, so'ng ko'krak, qorin va songa ohista tushiladi.				
2.4	B.h. qo'llarga tayanib yotgan holatda. Bajarilishi: qo'llarni tik qilib orqaga egilish	60 marta		

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy Ko'rsatmalar	
2.5	B.h. ko'krakda yotgan holatda qo'llar bilan o'z tarafidagi boldirni ushlash. Bajarilishi: oyoqlarni tiklab orqaga egilish; oldga-ortga dumalash	60 marta		
2.6	B.h. qo'llarga tayanib yotgan holatda. Bajarilishi: Qo'llarni bukish va yoyish	20 marta		
2.7	B.h. qo'llarga tayanib yotgan holatda sherik orqa tarafdan oyoqlarni ushlab turadi. Bajarilishi: Qo'llarni bukish va yoyish	10 marta		
2.8	B.h. qo'llarga tayanib yotgan holatda. Bajarilishi: Qo'l bilan gilamni itarish; qo'l bilan gilamni itarib qarsak chalish	20 marta		
2.9	B.h. tizzada turgan holatda. Bajarilishi: oldinga yiqilish, kaftlar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan amortizatsiyalab, yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		
2.10	B.h. tizzada turgan holatda qo'llar orqada. Bajarilishi: oldinga yiqilish, kaftlar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan amortizatsiyalab, yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		
2.11	B.h. oyoqlarni keng yoyib tik turish, qo'llar tana bo'ylab tushgan. Bajarilishi: oldinga yiqilish, kaftlar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan amortizatsiyalab, yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		

№ t/r	Mashg'ulotning qismlari va ularning klasterlari	Dozalanishi	Tashkiliy-uslubiy Ko'rsatmalar	
2.12	B.h. oyoqlar elkasi kengligida tik turgan holatda, qo'llar tana bo'ylab tushgan. Bajarilishi: oldinga yiqilish, kaftlar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan amortizatsiyalab, yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		
2.13	B.h. asosiy holat. Bajarilishi: burilgan holda oldinga yiqilish, kaftlar gilamga tekkan paytda qo'llar bilan amortizatsiyalab, yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		
2.14	B.h. asosiy holat. Bajarilishi: oldinga sakrash, qo'l bilan amortizatsiyalash hisobiga yiqilishni oldini olish va gilamga yotish	20 marta		

Ishlab chiqilgan konspekt-rejalarning samaradorligi pedagogik tajribada sinovdan o'tkazildi.

III-bob bo'yicha xulosa

17 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan kurashchilarda 47,8 foiz holatda skolioz, ayiqtovon va umurtqa kasalliklari uchraydi. Shuning uchun kurashchilar bilan maxsus-tayyorlov mashqlari klasterini ishlab chiqish mushaklar, paychalar va bo'g'inlarni mustahkamlash vazifasi eng muhim ishlardan biri bo'lib pedagogik sharoitlarning yuqoridagi klasteriga mos yondashuvini joriy qilish muhim hisoblanadi.

Barcha respondent - murabbiylar trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlaridan foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisoblashadi, juftlikdagi sherigi bilan, maxsus snaryadlar, tashlashni taqlid qiluvchi «rezina ustida», tashlashning qismi singari mashqlarni tanlashda har bir respondentning fikri individualdir. Barcha murabbiylar trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlaridan

foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisoblashadi, juftlikdagi sherigi bilan, maxsus snaryadlar, tashlashni taqlid qiluvchi «rezina ustida», tashlashning qismi singari mashqlarni tanlashda har bir respondentning fikri individualdir.

THA funksional holatining ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning korrelyatsion tahlili umurtqaning bo'yin, ko'krak, bel bo'limlari va yuqori a'zolar bo'g'imlari o'rtasida, shuningdek, umurtqaning dumg'aza bo'limi va pastki a'zolar bo'g'imlari o'rtasida kuchli statistik bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, skeletning mushak korsetini shakllantirish, to'g'ri qomat, oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashg'ulotning tayyorgarlik qismida mashqlar klasteri taklif etilgan. Mashqlar joyida, harakatda, tik turgan, o'tirgan va yotgan holda qo'llaniladi.

Nazorat savollari

1. Klaster tushunchasini izohlang.
2. Kurashchilarda THA ning qanday surunkali kasalliklari uchraydi?
3. Respondent kim?
4. Anketa so'rovnomasi deganda nimani tushunasiz va uni o'tkazish tartibini ayting.
5. Kurashchilar tayanch-harakat apparati funksional holati klasteri tavsifi nimalardan iborat?
6. Kurashchilarni tayyorlashdagi maxsus-tayyorlov mashqlar klasterini tushuntiring.
7. Kurash bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlariga qanday klasterli mashqlarni kiritish kerak?

IV-BOB. MAXSUS-TAYYORLOV MASHQLAR KLASTERI SAMARADORLIGINI TAJRIBA YO‘LI BILAN ANIQLASH

Tadqiqotlarning nazariy va mantiqiy tahlili maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanishning klaster uslubini ishlab chiqishga imkon berdi. Kurashda mashg‘ulot uslubini mazmuni I.I. Alixanov (2011), A.N. Lents (2003), L.P.Matveyev (1999), P.F. Magushchak (2012), D.L.Rudman (2014), I.X. Tumanyan (2002), E.M. Chumakov (2013), YU.A. Shuliki (2014) ishlarida o‘rganilgan.

Kurashchilar o‘quv-mashq jarayoni tajriba uslubining asosiy mazmuni sportchilarning organizmini maxsus kurash yuklamalariga tayyorlash imkonini beruvchi, mashg‘ulotning asosiy qismida yiqilishlar xavfsizligini ta‘minlovchi va mashg‘ulotning yakuniy qismida faol ishlagan mushaklardan yuklamani kamaytiruvchi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteridan foydalanishdan iborat bo‘ldi. Uslub ikki yillik mashg‘ulotlarga mo‘ljallangan bo‘lib, kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichiga mos keladi.

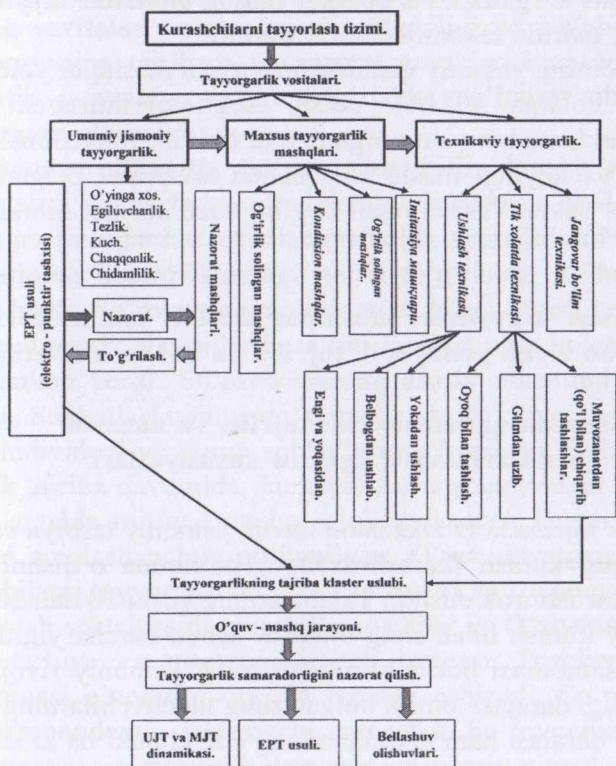
Uslubni amalga oshirishda ilgari shakllantirilgan asosiy pedagogik klaster shartlariga rioya qilindi: o‘z-o‘zini straxovka kilishni pedagogik qo‘llab-quvvatlash, texnikaviy usul tuzilmasini variativ o‘zgarishtirish, kurashni usulini bajarguncha, bajarish chog‘ida va undan keyingi tana holatini doimiy kuzatish va boshqarish.

Pedagogik sharoitlar yaratishning klaster uslubini maxsus vazifalari quyidagilardan iborat edi:

- shug‘ullanuvchilarni milliy kurash bilan tanishtirish va ularni sportning kurash turi bilan shug‘ullanishga jalb qilish;
- kurash usullarini bajarishda ko‘nikmalarni egallash va takomillashtirish;
- kurash usullari asosida o‘z-o‘zini straxovka kilish ko‘nikmalariga o‘rgatish;
- mamlakatda milliy ustuvor sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar o‘rtasida vatanparvarlik ruhini oshirish.

O'quv materiallari kurashchilarni tayyorlashning amaldagi tizimiga moslashtirilib, shug'ullanuvchilarning bilim, ko'nikma va mahoratini izchil oshirishni ta'minlaydi. Mashg'ulotlar haftasiga Ikki marta ixtisoslashtirilgan o'quv zalida ikki akademik soatdan o'tkazildi.

Pedagogik tajriba uslubi quyidagilardan iborat buldi. Shug'ullanuvchilar ikkita: tajriba (n = 71) va nazorat (n = 71) guruhlariga bo'lindi, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil edi. Shartli ravishda ikkala guruh ishtirokchilari 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg vazn toifalariga bo'lindi. Pedagogik tajribaning boshida va oxirida sportchilarning jismoniy, maxsus tayyorgarlik va funksional holati darajasi sinovdan o'tkazildi.



17rasm.

Kurashchilarni tayyorlashda mashq vositalarini qo'llash sxemasi klasterining strukturaviy ko'rinishi

Tajriba guruhda o'quv mashg'ulotlari 3-rasmda keltirilgan sxemaga ko'ra ishlab chiqilgan klaster uslubi bo'yicha o'tkazildi.

Mashg'ulot uch: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlardan iborat bo'ldi. Ularning har birining o'ziga xos klaster tarkibi muayyan mashg'ulotda reja-konspektga binoan qo'yiladigan vazifalar bilan belgilandi. Mashg'ulotlarda qo'llanadigan barcha jismoniy mashqlar muayyan bir yo'nalishga ega bo'lib, jismoniy yuklama barcha mushak guruhlariga taqsimlanadigan tarzda tanlandi. Mashg'ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismida majburiy ravishda konditsion maxsus tayyorgarlik mashqlari klasteri ishlatildi. Asosiy qismda dastlabki mashg'ulotlarda straxovka va o'z-o'zini straxovka kilish elementlari o'rgatildi va keyingi mashg'ulotlarda tayyorgarlik bosqichining oxirida takomillashtirib borildi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida tuzatuvchi mashqlar yordamida funktsional holatga (THA) uchun sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatish, yuklamadan so'ng organizmni tiklash, funktsional holatni baholash va keyingi mashg'ulot uchun tavsiyalar bergan holda mashg'ulotga yakun yasash bilan bog'liq vazifalar hal qilindi.

§ 4.1. Maxsus –t ayyorlov mashqlar klasteri samaradorligini aniqlash bo'yicha pedagogik tajriba va uni tashkil etilishi.

Sinovda qatnashuvchi tajriba va nazarot guruhlarining o'ziga xos xususiyatlari

Pedagogik tajribada O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining kurash (kurash-dzyudo) bo'limida o'qishni boshlagan o'smirlar ishtirok etishdi. Talabalarning yoshi 18 dan 20 yoshgacha. Milliy kurash bilan shug'ullanish uchun barcha yigitlarning shifokor ruxsatnomasi bor. Ishtirokchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi bir xil bulgan shug'ulanuvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi ham taxminan teng edi, chunki ba'zi ishtirokchilar maktab yillarida kurash bilan shug'ullanishgan, boshqalar esa milliy kurash bilan faqat sektsiyada (S P M O) shug'ullanishni boshlashgan. Tajriba va nazarot guruhlarining umumiy soni 72 nafarni tashkil etdi.

Tadqiqot usullari

Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili. O'rganilayotgan muammo bo'yicha amaldagi holatini aniqlash uchun ilmiy, o'quv va metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish amalga oshirildi. Turli darajadagi polvonlarni uzoq muddatli tayyorlash, ushbu ma'lumotlardan o'quv jarayonini tashkil etishda pedagogik shart-sharoitlardan foydalanish bo'yicha materiallarni o'rganib chiqdik.

Pedagogik kuzatishlar. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatishlar olib borildi. Kurashchilarning mashg'ulot faoliyatini tahlil qilish maqsadida yopiq kuzatish pedagogik tajribada oldidan o'tkazildi. Tajribada davomida o'quv faoliyati sharoitida nazarotdagi guruhlarining vazifalari to'g'ri bajarilayotganligi va ishlab chiqilgan metodologiyaning tajribada va nazorat guruhlari kurashchilarining tayyorgarlik jarayoniga ta'siri to'g'risida ma'lumot olish uchun ochiq kuzatuv o'tkazildi.

So'rovnoma o'tkazish. So'rovnoma milliy kurash mashqlarining g'oyalari va fikrlarini o'rganishga asoslangan holda, maxsus tayyorlangan savollardan foydalangan holda sportchilarni tayyorlash muammosining hozirgi kundagi holati to'g'risida ma'lumot olish imkonini berdi. So'rovnoma ma'lumotlari bizga o'qish uchun zarur bo'lgan pedagogik sharoitlarni, ta'lim faoliyatining holatini aks ettirishga imkon berdi. So'rovnomaning asosiy mazmuni 1-ilovada keltirilgan. Suhbatlashuvning qo'shimcha usullari, intervyu o'tkazish usullari, individual va guruh suhbatlari qo'llanilgan. Ushbu usullar pedagogik tajriba davomida kurashchilarning individual xususiyatlarini va amalda milliy kurashni o'qitishda duch keladigan qiyinchiliklarni aniqlash uchun qo'llanilgan. O'rganilayotgan muammo - kurashchilarni tayyorlash bo'yicha so'rov va so'rovnoma o'tkazish milliy kurash seksiyasida shug'ullanuvchilar va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti jamoasi, Toshkent viloyati terma jamoasi a'zolari, orasida amalga oshirildi. So'rovnomada 75 nafar respondent - ishtirokchi qatnashdi. So'rovnoma natijalari tadqiq qilinayotgan tayyorlik darajasini miqdoriy xihatdan aniklash uchun o'tkazilgan.

Tahliliy ekspertiza. Analitik ekspertiza usuli individual ekspert baholash usullari guruhiga kiradi.

Bu mutaxassis oldiga qo'yilgan savollarning o'zaro ta'sirini tahlil qilishni nazarda tutadi. Ko'pgina pedagogik hodisalar miqdoriy o'lchamga bo'ysunmaydi, shuning uchun so'rov o'tkazishda ekspertlar tomonidan baholash usulidan foydalanildi. Ekspert baholash usulining mohiyati muammoning intuitiv va mantiqiy tahlilini natijalarni miqdoriy baholash va rasmiy qayta ishlash bilan olib boradigan mutaxassis fikriga asoslangan. Qayta ishlash natijasida olingan umumlashtirilgan ekspert xulosasi muammoning echimi sifatida talqin qilinadi.

Ekspert bahosi asosida c'rganilayotgan masalalar bo'yicha ekspertlarning fikrlarining o'zaro mos kelish darajasi va ekspertlarning xulosalarini asoslashning ob'ektivligi aniqlandi.

Ekspertlar guruhini tuzishda o'zaro baho va o'zini o'zi baholashning kombinatsiyasidan kelib chiqqan holda va malaka hujjatlari asosida mutaxassislarning malakasini miqdoriy baholash hisobga olindi. Ekspertlar so'rovini o'tkazishda ekspertning tajribasi, tahlil qilinayotgan muammoning murakkabligi va bizning vazifalarimiz hisobga olindi. Barcha mutaxassislarda kurash bo'yicha sport tayyorgarligi sohasidagi malakali mutaxassislarda edilar, ulardan ikki kishi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar, olti kishi eng yuqori murabbiylik toifasiga ega, murabbiylar yoshi 26 dan 50 yoshgacha, etti kishi sport ustasi, ikkita xalqaro toifadagi sport ustasi va bitta faxriy sport ustasi. Barcha mutaxassislarda oliy ma'lumotga ega, bittasi pedagogika fanlari nomzodi. Ekspert so'rovnomalari ma'lumotlari har bir savol uchun alohida ko'rib chiqildi.

Mutaxassislarning o'zaro baho berish usuli ekspertlar guruhi-ning har bir a'zosining ishning tashkilotchilari, ishchi guruhi va har bir mutaxassisning o'zini o'zi baholashi bilan o'zaro muvofiqligini baholash bilan birlashtirildi. Mutaxassislarning o'zaro bahosi va o'zini-o'zi baholash, sifat va miqdoriy xususiyatlarni o'z ichiga olgan holda, anonim ravishda amalga oshirildi.

Ekspertning kompetentligi amaliyotdagi formula ya'ni (Afonina I. P. 2011y.) bo'yicha hisoblandi:

$$K = 0.5 \left(\frac{\sum \bar{b}_i}{\sum \bar{b}_{i \max}} + \frac{\sum C_i}{\sum C_{i \max}} \right)$$

Bu yerda \bar{b}_i ekspertlarning o'zaro baholash jarayonida ushbu masala bo'yicha o'rtacha baholari.

$\bar{b}_{i\max}$ o'zini o'zi baholashda mumkin bo'lgan maksimal ball;

Σ - summa belgisi;

C_i - har bir savol uchun o'zini-uzi baholash ko'rsatkichi ballari;

$C_{i\max}$ mutaxassislarning o'zini o'zi baholashda mumkin bo'lgan maksimal ko'rsatkich;

Berilgan har bir savol uchun kompetentlik koeffitsientining qiymati ekspertlarning 0,825 dan 0,845 gacha yuqori darajadagi kompetentligini ko'rsatdi.

Ekspertlar fikrining o'zaro muvofiqlik darajasi konkordatsiya koeffitsienti yordamida baholandi. Uni aniqlash quyidagi formula bo'yicha hisoblandi:

$$W = \frac{12 \cdot S}{m^2 \cdot (n^3 - n)}$$

Bu erda m ekspertlar soni; n belgilar soni;

S har bir belgi uchun darajalar kvadratlari yig'indisi va har bir belgi uchun darajalar yig'indisining o'rtacha kvadrat og'ma o'rtasidagi xarxilliklar.

Konkordatsiya koeffitsienti qiymati quyidagilar oralig'ida o'zgaradi:

1 gacha - yuqori;

0,3-0,7 o'rta;

0,3 dan kam- past.

Mutaxassislarning fikrlari o'quv dasturiga oid beshta nazorat savollari bo'yicha olti balli shkala bo'yicha baholandi. Baholash natijalari maxsus protokolda qayd etildi. Sinovdan o'tuvchilar javoblarining o'rtacha ballari hisoblab chiqilgan. Qiymatli baholar qayta ishlovi parametrik statistika usullari yordamida miqdoriy ko'rsatkichlar qayta ishlandi.

Ekspertlar uchun ishlab chiqilgan nazorat savollari

1. Usullar (otishlar)ni o'rganishdan oldin qanday tayyorgarlik mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq deb o'ylaysiz?

2. Sizningcha, sportchilarirgizning shikastlanishiga qanday sabablar olib keladi (bir nechta javobni qayd etish mumkin)?

3. Sizningcha, milliy kurash mashg'ulotlarida birinchi navbatda qanday jismoniy fazilatlardan, rivojlanish mashqlaridan foydalanish kerak?

4. Milliy kurash bilan jismoniy tayyorgarlikning har qanday darajasi bilan shug'ullanishni boshlash mumkin deb hisoblaysizmi (tibbiyot ruxsati bo'lganda)? 5. Pedagogik sharoitlarning klasteri strukturasi keltiring.

Ekspert xulosalarining kelishilganlik darajasi formula bo'yicha hisoblanib takdim etildi.

Sinovdan o'tkazish. Sinab o'rilgan kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holati to'g'risida na'lumot olish uchun pedagogik tajribadan oldin va keyin o'tkazildi.

Bir joydan ikki oyoq bilan depsinib uzoq masofaga sakrash (oyoqlar mushaklarining dinamik kuchini o'lchash uchun) oyoqlarning mushaklari kuchini va qollar, oyoqlar va gavda harakatlarini muvofiqlashtirishni tavsiflaydi. Sinovdan o'tuvchi oyoq uchi bilan start chizig'ida turadi, qollarini birdaniga orqaga silkitib, ularni birdan oldinga olib bordi va ikki oyoq bilan depsinib, iloji boricha oldinga sakrab tushdi. Uch marta urinish bilan. Eng yaxshi natijalar hisobga olindi.

1000 metrga yugurish (to'liq chidamlilikni aniqlash uchun) stadionda oldindan badan qizdirilgandan so'ng o'tkaziladi. Vaqt aniqligi 0,1 s gacha.

Arkon bilan tortib olish (elkama-kamar mushaklarining chidamliligini baholash uchun). Tortishmalar soni aniqlandi.

Mokisimon 10x10 metrga yugurish (harakat tezligi va o'zgaruvchan tezlashuv va harakatlarning sekinlashishi, yo'nalishi o'zgarishi bilan bog'liq tezkor-chidamliligi va tezkorligini baholash uchun). Zalda bir-biridan o'n metr masofada ikkita parallel chiziqlar tortildi. "Marsh!" buyrug'i bilan ishtirokchi birinchi qatordan ikkinchi qatorga karab yuguradi, uni bir oyog'i bilan kesib o'tadi, har doim kuli bilan polga tegib, orqaga o'girilib, boshlang'ich chiziqqa qaytdi.

10 ta yopiq tsikl amalga oshirildi (borib qaytish - bitta tsikl). Aniq vaqt o'lchami 0,1 s gacha

Tanani yotgan holatidan 30 soniya davomida ko'tarish (gavdaning egiluvchan mushaklarining tezkor chidamliligini o'lchash uchun). Boshlang'ich holatdan orqa tomonlab yotgan holda, oyoqlarni tizzaning bo'g'inlarida qat'iy ravishda 90 ° burchak ostida egiladi, oyoqlar elka kengligida, qo'llar boshning orqasida, tirsaklar tomonlarga joylashtirilgan, polga tegadi, sherik oyoqlarini erga ib turadi. Ko'tarilishlar soni aniqlandi.

Oyoqlarini tekislagan holda oldinga egilish (egilish moslashuvchanligini aniqlash).

Sinovdan o'tuvchi gimnastika skameykasida asosiy tik turishda turadi.

Oyoqlarni bukmasdan, sekin oldinga egilib - qo'lning barmoqlari bilan oyok barmoqlaringizni bilan bosib turing. So'nggi egilish holatida qo'llarning holatini 1-2 soniya davomida saklab turish. Sinov ketma-ket ikki marta amalga oshiriladi, eng yaxshi natija protokolda qayd etiladi.

100 metrga yugurish (tezlik - kuch qobiliyatini aniqlash uchun). Ushbu sinov stadionda oldindan chigal yozdi mashqlaridan so'ng amalga oshiriladi. Aniq vaqt o'lchami 0,1 s gacha.

«Kurash ko'prigi» bo'ylab 30 soniyada bosh atrofida aylanib yugurish (koordinatsiya qobiliyatini, harakat yo'nalishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan tezlikni va kuch chidamliligini aniqlash uchun). Sinovdan o'tuvchi 15 soniya davomida o'ng tomonga, keyin 15 soniya chap tomonga yuguradi. YUgurish soni aniqlandi.

Sherik bilan o'tirib turish (oyoq mushaklarining chidamliligi uchun).

Boshlang'ich holatdan amalga oshirildi - oyoqlari elka kengligida, qo'llar "shved devori" ning ustunini ushlab turadi. Og'irligi sinovdan o'tuvchi bilan bir xil bo'lgan sherik, uning elkasida o'tiradi. O'tirib turishlar soni aniqlandi.

Tayanib o'tirish – tayanib yotish 1 minutda (yuqori elka kamari-ning chidamliligini aniqlash uchun). Boshlang'ich holat – asosiy tik turgan holat; 1. Tayanib o'tirish; 2. Tayanib yotish; 3. Tayanishda qo'llarni bukib, yotish; 4. Tayanishda yotib qo'llarni bukish; 5. Tayanib o'tirish; 6. Boshlang'ich holat.

Bajarilgan harakatlar soni aniqlandi.

30 sekundda metr: zonasidan sakrab o'tish (harakat yo'nalishi o'zgarishi bilan bog'iq tezlik va epchillikni aniqlash uchun). Polda bir metrga teng zona belgilandi. Sinovdan o'tuvchi start chizig'ida oyoq uchida turadi va buyruq bo'yicha qarama-qarshi chiziqqa sakraydi, so'ngra 180 darajada burilib, orqaga sakrashni amalga oshirdi, ushbu ketma-ketlik bir tsikl deb hisoblandi. Bajarilgan harakatlar soni aniqlanadi.

Raqibni ko'tarish (yuqori elka-kamar va orqa mushaklarning chidamliligini baholash). Boshlang'ich holat - tik turish, oyoqlar elka kengligida, sinov predmeti qo'llarini sherikning tanasiga o'raydi, qo'llar qulflab birlashtirilgan, bunda sherik holatida joylashgan. Jismoniy mashqlar orqaga burilib, siltanish bilan bajariladi. Bajarilgan harakatlar soni aniqlandi.

Sherik bilan engayish (bel sohasi, dumba mushaklari va orqa tos sohasi mushaklari).

Ushbu mashq boshlang'ich holatdan bajarilgan - oyoqlari elka kengligida, sinovdan o'tuvchi o'z navbatida sherigining bo'yini ushlagan holda uning tosini qo'llari bilan mahkam ushlaydi. Sinov qiluvchi va sherigi bir xil vaznga ega bo'lishlari kerak. . Bajarilgan harakatlar soni aniqlandi.

Dinamometriya. Pedagogik tajriba jarayonida dinamometriya tadqiqotlarining bir qator instrumental usullari qo'llanilgan bo'lib, unda TXA m qo'lining mushak kuchini o'lchash uchun mo'ljallangan qo'l tekis prujinali dinamometri ishlatilgan. DRP-120 ning texnik xususiyatlari: o'lchov oralig'i 20-120; shkalasi bo'yicha bo'linma narxi; ruxsat etilgan maksimal xatolar kgs \pm 4.0; umumiy o'lchamlari mm 130 x 57 x 18; vazni (kg) 0,25 dan oshmaydi. O'lchash uchun sinovdan o'tuvchi tik holatida, qo'l yon tomonga cho'zilib, elka darajasiga ko'tariladi. O'lchov 3 marta o'tkazildi, eng yaxshi natija hisobga olindi.

O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS). Spirometrik parametrlarni aniqlash uchun biz SpirobankG asbobidan va Winspiro RRO dasturiy ta'minotiga ega Sonnu RSG-FX 370- 370 kompyuteridan foydalandik. Qurilmada infraqizil nurlanishni to'xtatish prinsipi asosida ishlaydigan turbinali oqim sensori ishlatildi. Ushbu tamoyil o'lchov natijalarining aniqligi va takrorlanuvchanligini kafolatlaydi. SHunday qilib, asbob yordamida olingan natijalarning ishonchligi professional darajaga mos keladi.

TANITA firmasi TVF seriyali elektron tarozi – analizatorlari yordamida tana vazni va tanadagi yog‘ foizi (%) aniqlandi. O‘lchash usuli vazni o‘lchanadigan TXAmning jinsi, uning jismoniy va sport holati (sportchi/sportchi bo‘lmagan) va bo‘yi aks ettirilgan ma’lumotlar oldindan kiritildi. Keyinchalik, metall plastinkalarda yalang oyoqlari bilan tik turgan holda, vazn ko‘rsatkichlari qayd etildi va inson tanasidagi yog‘ to‘qimalarining foizi aniqlandi. Og‘irlik paytida xatolik 50 grammdan oshmaydi.

Elektropunktur diagnostika usuli. “AMSAT-KOVERT” avtomatlashtirilgan diagnostika tizimi (keyingi o‘rinlarda “AMSAT”) 3 juft elektrod (frontal, qo‘l va oyoq) yordamida tananing ko‘p qirrali elektr sezgi orqali inson tanasining funktsional holatini klinik va fiziologik diagnostika qilish uchun mo‘ljallangan. Dasturiy ta‘minot tananing funktsional holatini, umurtqa pog‘onasi va unga bog‘liq segmental-asabiy apparatlarni, shuningdek TXAmning visseral organlarini integral va differentsial grafik va topikal baholashga imkon beradi. “AMSAT” tibbiy va ilmiy maqsadlarda foydalanish uchun mo‘ljallangan. AMSAT-ning asosiy ishlash printsiipi inson tanasining alohida segmentlarining hajmli elektr o‘tkazuvchanligini aniqlashdan iborat.

AMSAT majmuasi qisqa vaqt ichida (5 daqiqagacha) quyidagilar haqida ma’lumot olishga imkon beradi:

- sportchining tanasining funktsional holati;
- inson tanasi va tizimlaridagi fiziologik xususiyatlar va patologik o‘zgarishlarni aks ettiruvchi tananing funktsional holati;
- grafik, dialog va tasdiqlangan rejimlarda shaxsiy kompyuterda o‘rnatilgan ekspert tizimidan foydalangan holda tananing holati.

Ushbu ishda tayanch- harakatlantiruvchi apparat harakatini aniqlashga imkon beruvchi skelet-topikal fantoma ma’lumotlardan foydalanilgan.

Tayanch- harakatlantiruvchi apparatning funktsional holatini sifatli va miqdoriy ko‘rsatilishini tahlil qilish matematik algoritim bilan ishlangan inson terisining biologik faol zonalarini elektr o‘tkazuvchanligining dastlabki ma’lumotlarini o‘z ichiga olgan integral miqdoriy ko‘rsatkichning og‘ish koeffitsientini baholash asosida amalga oshirildi.

Hujjatli materiallarni tahlil qilish. Hujjatli materiallar sifatida sportchilarning shaxsiy tibbiy kartalari ko‘rib chiqilgan. SHax-

siy tibbiy hujjatlarni ko'rib chiqish Toshkent shahri va Toshkent viloyati kurashchilarida jarohalar va kasallanish holati to'g'risidagi statistik ma'lumotlarni olish maqsadida amalga oshirildi. Tajriba ma'lumotlarni to'plash uchun 5 ustundan iborat protokol ishlatilgan: "Familiya, ism, otasining ismi", "yosh", "sport turi", "jinsi", "sport toifasi", "shikastlanishlar", "kasalliklar".

Pedagogik tajriba. Pedagogik tajribadaning maqsadi kurashchilar tanasi uchun maxsus - tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanish samaradorligini o'rganish edi. Pedagogik tajriba umumiy tajriba deb ataladigan parallel tajriba asosida olib borildi. Ushbu tajriba ikkita bir xil o'quv guruhlarini tashkil qilishni o'z ichiga olgan bir xil guruhlar sxemasi bo'yicha qurilgan. Birinchi guruhning o'quv jarayoniga tajribada omil (maxsus - tayyorlov mashqlari klasteri va pedagogik shart- sharoitlar yaratish) kiritildi. Ikkinchi guruhda (nazorat) an'anaviy tarzda o'quv mashg'uloti davom ettirildi.

O'quv – trenirovka mashg'ulotlari va tadqiqotlar parallel ravishda ikki guruhda olib borildi. Tajribaning bunday qurilishi bilan barcha nazorat qilinadigan omillar o'quvchilarga tajriba va nazorat guruhlarida taxminan bir xil ta'sir ko'rsatmoqda. SHuning uchun yakuniy natijadagi farqlar tajriba omil ta'sirining natijasi bo'ladi.

Pedagogik tajriba quyidagi sxema bo'yicha qurilgan: ta'kidlovchi - boshlang'ich tadqiqot, – klaster usulida oraliq mashqlar o'tkazish, yakuniy tadqiqotlar -klaster usulining samaradorligi.

Matematik statistika usullari. Sportchi-kurashchilarning shikastlanish holatini tavsiflovchi ma'lumotlarni matematik qayta ishlash uchun ularning statistik xulosasi va guruhlanishi amalga oshirildi. Amaliyot ma'lumotlarini tizimlashtirish va statistik jadvallarni tuzishni o'z ichiga oladi. Tajriba ma'lumotlarga qayta ishlanma berish uchun matematik statistikaning umumiy qabul qilingan usullaridan foydalanilgan. Nazrat va tajriba guruhlar natijalaridagi farqlarning ahamiyatini aniqlashda o'zaro bog'liq bo'lmagan namunalar uchun Student mezoini ishlatilgan. Farqlar ahamiyatlilik darajasida bo'lganida ($p < 0.05$) statistik jihatdan muhim deb qaraldi, bu pedagogik tadqiqotlarda juda ishonchli deb tan olingan [5]. Tartibsizlik nisbati omillar orasidagi bog'liqlik o'lchovini o'rnatish usuli edi. Statistik tahlil jarayonida quyidagi statistik ko'rsatkichlar aniqlandi:

arifmetik o'rtacha ko'rsatkich (\bar{x});
o'rtacha kvadratlik og'ma (σ);
farqlarning ishonchliligi (p);
darajaning korrelyatsiya koeffitsienti (r).

Sinov natijalari elektron jadvallarga kiritildi va "Microsoft Office 2010" dastur paketiga kiritilgan Exssel elektron jadvalga ishlov berish dasturi tomonidan ishlov berildi.

Tadqiqotni tashkil etilishi

Pedagogik tadqiqot bir necha bosqichlarni o'z ichiga olgan va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bazasida o'tkazilgan.

Birinchi bosqichida 2017-2018 yillar, pedagogik tajribani umumlashtirish va ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili asosida masalaning holatini o'rganilgan. Yig'ilgan ma'lumotlar muammoni asoslab berishga, pedagogik tajribaning maqsadlari, vazifalari va uslubiyotini aniqlashga, tadqiqot vositalarini ishlab chiqishga imkon berdi.

Toshkent viloyati hududida ommaviy darajali kurashchilar orasida shikastlanish xususiyatlarini va bu muammoni o'rganish maqsadida sportchilarning hujjatli materiallari tahlili o'tkazildi.

Toshkent viloyat tibbiy profilaktika va reabilitatsiya markazida ro'yxatga olingan 517 sportchining shaxsiy tibbiy kartalari hujjatli materiallar sifatida qo'llanilib, kurashchilarda jarohatlarning holati to'g'risida tasavvurga ega bo'lishga imkon berdi.

Tahlil qilingan namunalar tarkibiga sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi, faxriy sport ustasi - 170 kishi, sport ustaligiga nomzodlar - 166 kishi, ommaviy sportchilar - 328 kishi darajasidagi kurashchilarni o'z ichiga olgan. Kurashchilarning yoshi 16 dan 27 yoshgacha bo'lgan. Olingan statistika jinsiy farqlar va sport malakasini hisobga olgan holda tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqichda 2018 - 2020 yillarda pedagogik tajriba o'tkazilib, unda 17-19 yoshdagi jami 204 kurashchi qatnashdi.

O'rganilayotgan muammo - kurashchilarni tayyorlash bo'yicha so'rov va so'rovnoma o'tkazish milliy kurash sektisiyasida shug'ullanuvchilar va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport uni-

versiteti jamoasi, Toshkent viloyati terma jamoasi a'zolari, orasida amalga oshirildi. So'rovnomada 75 nafar ishtirokchi qatnashdi. So'rovnomadan o'tgan kurashchilarning yoshi 17 - 19 yosh. So'rovnoma ma'lumotlari kurashchilarni tayyorlashda maxsus tayyorgarlik mashqlari kasteridan foydalanishning pedagogik shartlarini shakllantirishga imkon berdi.

Uchinchi bosqichda 2019–2020 yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari tahlil qilindi, nashr etildi, amaliy tavsiyalar berildi, xulosalar chiqarildi.

§ 4.2. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Kurashchilarning jismoniy va funktsional tayyorgarligini rivojlanish nazorati 12-, 13- va 14-jadvallarda keltirilgan. O'pkaning hayotiy sig'imi dinamikasini tahlil qilib, ushbu ko'rsatkichning tajriba guruhlarda sezilarli darajada o'sganligini ta'kidlash kerak, chunki mazkur guruhda ilk bor mashg'ulotlar biz tomonimizdan ishlab chikilgan klaster uslubi asosida tashkillashtirilgan edi, ko'rsatkichlar;

($p \leq 0.05$), 66 kg gacha vazn toifasida ko'rsatkichlarning o'sishi - 0,6 l, 73 kg gacha - 0,8 l, 81 kg gacha - 0,9 l va 90 kg gacha - 0,7 l ni tashkil qildi. Nazorat guruhlarida dinamika biroz pastroq va haqqoniy ahamiyatli bo'lmagan ($p > 0,05$; 66 kg gacha - 0,2 l; 73 kg gacha - 0,1 l; 81 kg gacha - 0,2 l va 90 kg gacha - 0,3 l). O'ng qo'lning kuchini sinashdagi o'zgarishlarning dinamikasi tajriba guruhlardagi barcha vazn toifalarida sezilarli o'sishni ko'rsatadi ($r < 0,05$, 66 kg gacha - 8,9 kg, 73 kg gacha - 9 kg, 81 kg gacha - 10,9 kg va 90 kg gacha - 7,2 kg). Nazorat guruhlarida ijobiy o'sish 66 kg-3,3 kg gacha, 73 kg-4,1 kg gacha, 81 kg-3,1 kg gacha va 90 kg-4 kg gacha bo'ldi, ammo bu haqqoniy emas ($p > 0,05$). ko'rsatkichlarga ega buldi.

12-jadval.

№	Test turi (o'Ichovlar)	Tajriba	Vazn toifalari							
			66 gacha (n = 15)		73 gacha (n = 18)		81 gacha (n = 13)		90 gacha (n = 14)	
			M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t
Tajriba guruh (mashqlarni klaster usulida qo'llashdan keyin)										
1	O'TS, l	boshida	3,6 ± 0,16	4,0 ± 0,22	4,0 ± 0,22	2,44	4,0 ± 0,22	2,51	4,2 ± 0,21	2,56
		oxirida	4,2 ± 0,18	4,8 ± 0,26	4,8 ± 0,26		4,9 ± m0,23		4,9 ± 0,16	
2	Dinamometriya, kg	boshida	43,8 ± 2,42	43,5 ± 2,48	43,5 ± 2,48	2,56	46,6 ± 3,20	2,39	58,0 ± 1,86	2,35
		oxirida	52,7 ± 2,49	52,5 ± 2,49	52,5 ± 2,49		57,5 ± 3,25		65,2 ± 2,44	
Nazorat guruhi (an'anaviy tarzda)										
1	O'TS, l	boshida	3,3 ± 0,15	4,4 ± 0,21	4,4 ± 0,21	0,53	3,9 ± 0,26	0,42	4,0 ± 0,35	0,62
		oxirida	3,5 ± 0,16	4,5 ± 0,19	4,5 ± 0,19		4,1 ± 0,24		4,3 ± 0,34	
2	Dinamometriya, kg	boshida	43,0 ± 2,26	43,4 ± 1,52	43,4 ± 1,52	1,33	46,8 ± 2,98	0,71	59,1 ± 3,20	1,03
		oxirida	46,3 ± 2,31	47,5 ± 2,67	47,5 ± 2,67		49,9 ± 3,21		63,1 ± 2,20	

Sportchining umumiy chidamlilik (13-jadval) rivojlanish darajasini tavsiflovchi 1000 m yugurishda barcha guruhlarda natijalarning ijobiy dinamikasi qayd etildi. Tajriba guruhlarida o'sish: 66 kg gacha - 7,75 s, 73 kg gacha - 8,1 s, 81 kg gacha - 5,1 s va 90 kg gacha - 5,4 s ni tashkil qildi, ammo 73 kg gacha va 90 kg gacha vazn toifalarida natijalarning ortishi ishonchli emas ($p > 0.05$). Nazorat guruhlarida qayd etilgan o'sish ishonchli emas va 66 kg gacha - 6,66 s, 73 kg gacha - 5,8 s, 81 kg gacha - 6,7 s va 90 kg gacha - 1,8 s ni tashkil qildi. Nazorat guruhidagi 81 kilogrammgacha bo'lgan vazn toifasidagi natijalarning o'sishi xuddi shu vazn toifasidagi tajriba guruhiga qaraganda biroz yuqoriroq, ammo natijaning ishonchliligi faqat tajriba guruhda tasdiqlangan.

№	Test turining klaster shakli. (o'lovlar)	Tajriba		Vazn toifalari							
		B boshida	O oxirida	66 gacha (n = 15)		73 gacha (n = 18)		81 gacha (n = 13)		90 vaundan ortik (n = 14)	
				M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t
Tajriba guruh (mashqlar klaster usulida qo'llangan)											
1	1000 m yugurish, s	B	2,59- ± 2,06	0,7	3,09 ± 2,18	1,2	3,20 ± 0,93	1,1	3,45 ± 2,33	2,2	
		O	2,51 ± 1,96		2,58 ± 3,16		3,16 ± 2,14		3,2670 ± 1,14		
2	100 m yugurish, s	B	13,05 ± 0,15	2,32	13,07 ± 0,22	2,09	13,09 ± 0,26	2,05	13,09 ± 0,12	2,10	
		O	12,97 ± 0,15		12,94 ± 0,18		12,91 ± 0,15		13,29 ± 0,14		
3	Mokisimon 10x10 m yugurish, s	B	27,69 ± 0,22	2,40	27,30 ± 0,21	2,42	27,81 ± 0,35	2,04	28,41 ± 0,21	2,01	
		O	26,98 ± 0,20		26,62 ± 0,18		26,90 ± 0,27		27,54 ± 0,38		
4	Tortilish, marta	B	14,6 ± 0,45	2,63	14,3 ± 0,50	2,92	14,3 ± 0,37	2,41	14,0 ± 0,42	2,58	
		O	16,5 ± 0,57		16,3 ± 0,47		16,3 ± 0,75		15,5 ± 0,40		
5	Joyidan uzunlikga sakrash / m, sm	B	244,6 ± 1,68	2,29	241,1 ± 2,23	2,07	242,5 ± 2,91	2,03	239,5 ± 4,62	2,31	
		O	249,7 ± 1,45		247,4 ± 2,08		250,1 ± 2,34		251,3 ± 2,19		

№	Test turining klaster shakli. (o'lovlar)	Tajriba F-boshida O-xorida	Vazn toifalari											
			66 gacha (n = 15)		73 gacha (n = 18)		81 gacha (n = 13)		90 vaundan ortik (n = 14)					
			M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t
6	Yotgan joydan tanasini kutarish	B	30,0 ± 0,39	2,66	29,7 ± 0,52	2,61	29,0 ± 0,91	2,96	30,7 ± 1,03	2,55	31,6 ± 0,45	32,4 ± 0,90	32,4 ± 0,70	34,2 ± 0,90
			11,8 ± 0,59		10,8 ± 0,53		11,9 ± 0,78		12,5 ± 0,82					
7	«kuprik» bosh atrofida aylanish	B	13,8 ± 0,55	2,49	12,6 ± 0,65	2,13	14,4 ± 0,79	2,25	15,0 ± 0,87	2,09	13,8 ± 0,55	12,6 ± 0,65	14,4 ± 0,79	15,0 ± 0,87
			13,8 ± 0,55	2,49	12,6 ± 0,65	2,13	14,4 ± 0,79	2,25	15,0 ± 0,87	2,09				
Nazorat guruhi (an'anaviy tarzda)														
1	1000 m yugurish, s	B	3,43 ± 2,51	1,38	3,17 ± 2,81	1,29	3,20 ± 2,46	1,81	3,21 ± 1,40	0,85	3,39 ± 4,12	3,15 ± 3,49	3,19 ± 2,77	3,20 ± 1,57
			13,39 ± 1,0	1,05	13,46 ± 0,20	1,17	13,67 ± 0,17	1,27	13,64 ± 0,15	0,61				
2	100 m yugurish, s	O	13,18 ± 0,13	1,09	13,17 ± 0,14	1,01	27,20 ± 0,25	1,71	27,41 ± 0,27	0,95	26,98 ± 0,25	27,17 ± 0,28	26,70 ± 0,15	27,03 ± 0,30
			27,38 ± 0,27	1,09	27,62 ± 0,34	1,01	27,20 ± 0,25	1,71	27,41 ± 0,27	0,95				

№	Test turining klasster shakli. (o'lovlar)	Tayriba	P boshida	O-xirida	Vazn tozifalari							
					66 gacha (n = 15)		73 gacha (n = 18)		81 gacha (n = 13)		90 vaundan ortik (n = 14)	
					M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t
4	Tortilish, marta	B	O	14,2 ± 0,51	1,31	14,2 ± 0,49	2,25	14,6 ± 0,40	1,11	15,0 ± 0,97	1,15	
				15,0 ± 0,39		15,5 ± 0,31		15,4 ± 0,60		16,8 ± 1,24		
5	Sakrash joyidan m, sm	B	O	244,3 ± 1,36	1,61	240,4 = 2,06	1,05	239,5 ± 2,52	1,74	238,5 + 2,69	0,82	
				247,3 ± 1,35		243,5 ± 2,11		244,9 ± 1,80		241,6 ± 2,68		
6	tanani kutarish	B	O	30,4 ± 0,38	2,00	28,8 ± 1,31	2,39	30,3 ± 0,91	1,14	29,8 ± 0,61	1,05	
				31,7 ± 10,50		32,4 ± 0,75		31,7 ± 0,83		30,7 ± 0,60		
7	Kurash «kuprik»ida bosh atrofida aylanish	B	O	10,5 ± 0,96	1,30	10,9 ± 0,96	0,82	9,3 ± 1,22	1,25	10,0 ± 1,02	1,00	
				12,1 ± 0,75		11,8 ± 0,53		11,2 ± 0,90		11,5 ± 1,09		

Tezlik-kuch qobiliyatini baholovchi nazorat mashqlarida (100 m yugurish), barcha vazn toifalarida ijobiy dinamika mavjud bo'lgani holda, ham tajriba, ham nazorat guruhlarida faqat 66 kg gacha bo'lgan vazn toifasida tajriba guruhda sezilarli o'sish kuzatildi - 0,48 s ($p \leq 0.05$).

Tezlikda bardoshlilik va chaqqonlikni baholovchi mokisimon yugurish nazorat mashqlarida tajriba guruhlarda natijalarning sezilarli darajada o'sishi barcha vazn toifalarida aniqlandi ($r \leq 0,05$). Har bir toifada u: 66 kg gacha - 0,71 s, 73 kg gacha - 0,68 s, 81 kg gacha - 0,91 s va 90 kg gacha - 0,87 s ni tashkil etdi. Nazorat guruhlarida natijalardagi o'zgarishlar sezilsiz bo'lib, o'rtacha 0,4 s dan oshmadi ($r \leq 0,05$).

Elka bo'limining kuchi va kuchga chidamliligini baholovchi turnikda tortilishda tajriba guruhlarda haqqoniy o'sish ($p \leq 0,05$) barcha vazn toifalarida aniqlandi va quyidalarni tashkil etdi: 66 kg gacha - 1,9 marta, 73 kg gacha - 2 marta, 81 kg gacha - 2 marta, 90 kg gacha - 1,5 marta. Nazorat guruhlarida natijaning sezilarli o'sishi faqat 73 kg gacha bo'lgan vazn toifasida aniqlandi ($p \leq 0.05$). Nazorat guruhidagi natijalarning o'sishi, 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida xuddi shu vazn toifasida tajriba guruhga nisbatan sal yuqori bo'lsada, ammo natijaning haqqoniyligi faqat tajriba guruhda tasdiqlangan.

Quyi a'zolar mushaklarining kuchini tavsiflovchi joydan turib masofaga sakrash nazorat mashqida ijobiy dinamika barcha guruhlarda kuzatildi. Tajriba guruhlarida natijalarning sezilarli o'sishi 66 kg gacha bo'lgan vazn toifalarida - 5,1 sm va 90 kg gacha - 11,8 sm ($p \leq 0.05$) kuzatildi. Nazorat guruhlarida barcha vazn toifalarida natijalarning o'sishi haqqoniy bo'lmagan ($p \leq 0.05$).

Tanani bukadigan mushaklarning tezlik-kuch chidamliligini baholovchi chalqancha yotgan holatdan tanani 30 sekund davomida ko'tarish nazorat mashqida ijobiy dinamika barcha vazn toifalarida kuzatildi. Tajriba guruhlarda natijaning sezilarli o'sishi ($p > 0.05$) barcha vazn toifalarida aniqlandi va quyidagicha bo'ldi: 66 kg gacha - 0,71 s, 73 kg gacha - 0,68 s, 81 kg gacha - 0,91 s va 90 kg gacha - 0,87.

Nazorat guruhlarida natijaning sezilarli o'sishi faqat 73 kg gacha bo'lgan vazn toifasida aniqlandi ($p \leq 0.05$).

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasini tavsiflovchi tik oyoqda oldinga egilish nazorat mashqlarida tajriba guruhlarida haqqoniy o'sish uchta vazn toifasida kuzatildi: 66 kg gacha - 2 sm, 73 kg gacha - 1,8 sm, 81 kg gacha - 2,5 sm. 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ko'rsatkich 2,5 sm o'sganda o'sish haqqoniy bo'lmagan ($p > 0.05$). Nazorat guruhlarida barcha vazn toifalarida natijalarning o'sishi haqqoniy bo'lmagan ($p > 0.05$).

Oyoq mushaklarining kuchini baholovchi sherik bilan cho'kkalash nazorat mashqida (14-jadval), natijalarning ijobiy o'sishi ham tajriba, ham nazorat guruhlarida barcha vazn toifalarida kuzatildi. Tajriba guruhlarida natijalarning haqqoniy o'sishi quyidagilarni tashkil qildi: 66 kg gacha - 2,2 marta, 73 kg gacha - 2,4 marta, 81 kg gacha - 3,3 marta va 90 kg gacha - 2,7 marta. Nazorat guruhlarida natijaning haqqoniy o'sishi faqat 81 kg gacha bo'lgan vazn toifasida aniqlangan ($r \leq 0,05$).

Elka bo'limi mushaklarining tezligi va kuchga chidamliligini baholovchi bir minut ichida cho'kkalab tayanish - yotib tayanish nazorat mashqlarida tajriba guruhlarida natijalarning haqqoniy ($R \leq 0,05$) o'sishi to'g'risida xulosa qilish mumkin: (66 gacha 6,7 marta, 73 kg gacha - 5,4 marta, 81 kg gacha - 5,9 marta va 90 kg gacha - 8,8 marta). Nazorat guruhlarida faqat 66 kg gacha bo'lgan vazn toifasida haqqoniy ahamiyatli o'sish kuzatilgan - 2,29 marta.

Koordinatsiya qobiliyati, tezlik va kuchga chidamlilikni tavsiflovchi, kurash ko'prigida 30 soniya davomida bosh atrofida aylanish nazorat mashqlari natijalariga ko'ra, barcha guruhlarida natijalarning ijobiy o'sishi kuzatilganini aytish mumkin. Tajriba guruhlarida bu ko'rsatkich: 66 kg gacha - 2,8 marta, 73 kg gacha - 2,1 marta, 81 kg gacha - 2,1 marta va 90 kg gacha - 1,4 marta ni tashkil qildi. Nazorat guruhlarida natijalarning o'sishi haqqoniy bo'lmadi.

№	Test turi (o'q'chovlar)	Vazn toifalari												
		66 gacha (n = 15)		73 gacha (n = 18)		81 gacha (n = 13)		81 dan 90 gacha (n = 14)						
		M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t	M±m	t	
Tajriba guruh														
Nazorat guruhi														
1	Sherik bilan cho'kka lash, marta	N	10,1 ± 0,48	2,50	11,3 ± 0,78	2,48	13,0 ± 1,1	2,63	16,3 ± 0,92	2,70	15,4 ± 0,50	2,24	16,3 ± 0,42	1,38
		T	12,3 ± 0,72		13,7 ± 0,58		16,3 ± 0,62		19,0 ± 0,39		19,0 ± 0,39		38,5 ± 2,53	0,72
2	Cho'kka lab tayamish - yo'tib tayamish, vaqt	N	41,8 ± 1,81	2,83	40,4 ± 1,71	2,77	41,4 ± 1,54	2,92	39,6 ± 1,93	2,40	6,2 ± 0,42	2,63	8,8 ± 0,87	2,70
		T	48,5 ± 1,5		45,8 ± 0,94		47,3 ± 1,31		45,7 ± 1,65		45,7 ± 1,65		31,2 ± 1,18	2,51
3	Bosh atrofida aylanish, marta	N	8,9 ± 0,75	2,60	8,1 ± 0,43	2,70	9,1 ± 0,48	2,80	7,2 ± 0,36	2,42	6,2 ± 0,42	2,63	8,8 ± 0,87	2,70
		T	11,7 ± 0,74		10,2 ± 0,65		9,2 ± 0,57		6,6 ± 0,45		6,6 ± 0,45		31,2 ± 1,18	2,51
4	Sherik bilan egilish, marta	N	9,7 ± 0,53	2,38	9,0 ± 0,52	2,48	10,3 ± 0,3	2,96	11,0 ± 0,58	2,97	11,0 ± 0,58	2,96	13,1 ± 0,41	2,97
		T	11,4 ± 0,51		10,8 ± 0,51		11,7 ± 0,37		13,1 ± 0,41		13,1 ± 0,41		36,8 ± 1,90	2,51
5	Raqibni ko'tarish, marta	N	3,8 ± 0,32	2,41	4,5 ± 0,43	2,33	4,4 ± 0,31	2,63	6,2 ± 0,42	2,70	6,2 ± 0,42	2,63	8,8 ± 0,87	2,70
		T	4,9 ± 0,31		5,8 ± 0,3		5,6 ± 0,34		8,8 ± 0,87		8,8 ± 0,87		31,2 ± 1,18	2,51
6	Metri maydon ustidan sakrash, marta	N	31,8 ± 0,89	2,58	32,2 ± 1,18	2,93	30,9 ± 0,74	2,62	31,2 ± 1,18	2,51	31,2 ± 1,18	2,62	36,8 ± 1,90	2,51
		T	35,1 ± 0,94		37,0 ± 1,14		36,1 ± 1,84		36,8 ± 1,90		36,8 ± 1,90		36,8 ± 1,90	2,51
Nazorat guruhi														
1	Sherik bilan cho'kka lash, marta	N	10,3 ± 0,61	1,13	11,4 ± 0,50	1,36	12,1 ± 0,60	2,24	15,4 ± 0,50	1,38	15,4 ± 0,50	2,24	16,3 ± 0,42	1,38
		T	11,3 ± 0,64		12,5 ± 0,64		14,0 ± 0,60		16,3 ± 0,42		16,3 ± 0,42		38,5 ± 2,53	0,72
2	Cho'kka lab tayamish - yo'tib tayamish, vaqt	N	39,4 ± 1,50	2,29	41,7 ± 1,83	1,17	41,0 ± 1,5	1,06	38,5 ± 2,53	0,72	38,5 ± 2,53	1,06	38,8 ± 2,74	0,72
		T	43,7 ± 1,09		44,6 ± 1,67		43,5 ± 1,77		38,8 ± 2,74		38,8 ± 2,74		5,9 ± 0,28	1,23
3	Bosh atrofida aylanish, marta	N	8,2 ± 0,42	1,11	7,6 ± 0,31	1,52	8,0 ± 0,39	0,80	5,9 ± 0,28	1,23	5,9 ± 0,28	0,80	6,5 ± 0,40	1,23
		T	9,1 ± 0,71		8,2 ± 0,25		8,4 ± 0,31		6,5 ± 0,40		6,5 ± 0,40		11,8 ± 1,01	1,35
4	Sherik bilan egilish, marta	N	9,3 ± 0,43	0,84	9,5 ± 0,31	2,45	9,1 ± 0,35	1,71	11,8 ± 1,01	1,35	11,8 ± 1,01	1,71	13,7 ± 0,98	1,35
		T	9,8 ± 0,41		10,5 ± 0,27		10,0 ± 0,3		13,7 ± 0,98		13,7 ± 0,98		5,7 ± 0,42	1,37
5	Raqibni ko'tarish, marta	N	4,1 ± 0,54	1,01	4,0 ± 0,39	1,44	4,9 ± 0,31	1,55	5,7 ± 0,42	1,37	5,7 ± 0,42	1,55	6,5 ± 0,40	1,37
		T	4,8 ± 0,37		4,8 ± 0,39		5,5 ± 0,22		6,5 ± 0,40		6,5 ± 0,40		32,0 ± 1,65	0,88
6	Metri maydon ustidan sakrash, marta	N	31,8 ± 1,06	1,34	32,2 ± 0,8	0,78	32,2 ± 0,98	1,61	32,0 ± 1,65	0,88	32,0 ± 1,65	1,61	34,0 ± 1,56	0,88
		T	33,8 ± 0,96		33,2 ± 1,00		34,9 ± 1,36		34,0 ± 1,56		34,0 ± 1,56		34,0 ± 1,56	0,88

Bel orqa qismi mushaklari, dumba mushaklari va orqa son mushaklarining kuchi va kuch- chidamliligini baholovchi sherik bilan egilish mashqida tajriba guruhlarida barcha vazn toifalarida haqqoniy o'sish kuzatildi va 66 kg gacha - 1,7 marta, 73 kg gacha - 1,8 marta, 81 kg gacha - 1,4 marta va 90 kg gacha - 2,1 martani tashkil qildi. Nazorat guruhlarida o'sish: 66 kg gacha - 0,5 marta, 73 kg gacha - 1 marta, 81 kg gacha - 0,9 marta va 90 kg gacha - 1,9 martani tashkil qildi.

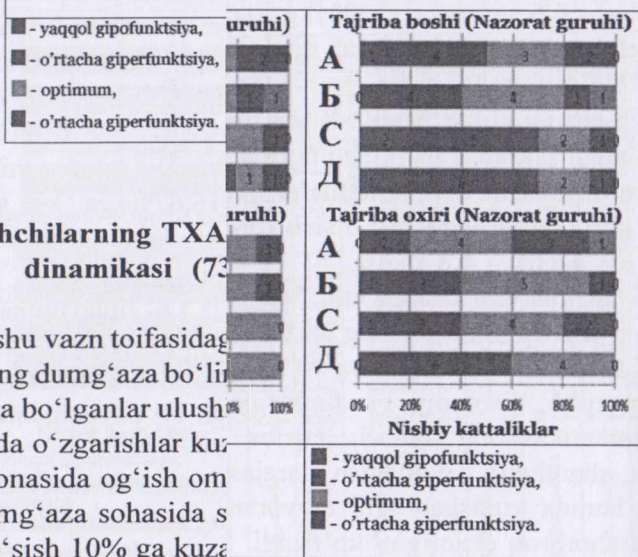
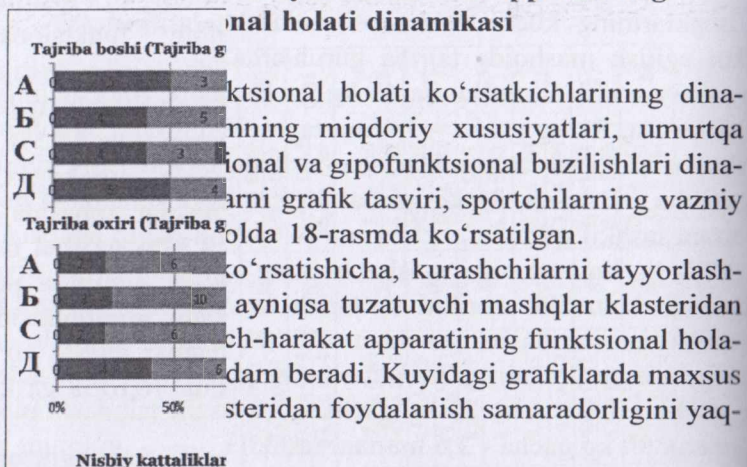
Elka bo'limi va orqa mushaklarining kuchi va kuchga chidamliligini baholovchi sherikni ko'tarish mashqida ham tajriba, ham nazorat guruhlarida barcha vazn toifalarida barcha natijalar ijobiy tarafga o'zgardi. Tajriba guruhlarida haqqoniy o'sish ($p \leq 0,05$): 66 kg gacha - 1,1 marta, 73 kg gacha - 1,3 marta, 81 kg gacha - 1,2 marta va 90 kg gacha - 2,6 martani tashkil etdi. Nazorat guruhlarida o'sish sur'ati: 66 kg gacha - 0,7 martaga, 73 kg gacha - 0,8 martaga, 81 kg gacha - 0,6 martaga va 90 kg gacha - 0,8 martaga oshdi, ammo barcha guruhlarida natijalar dinamikasi haqqoniy emas ($p > 0,05$).

Tezlik va chaqqonlikni baholash test mashqida (30 sekundda bir metrlik zonadan sakrab o'tish) ham tajriba, ham nazorat guruhlarida barcha vazn toifalarida barcha natijalar ijobiy tarafga o'zgardi.

Tajriba guruhlarida haqqoniy o'sish ($p \leq 0,05$): 66 kg gacha - 3,3 marta, 73 kg gacha - 4,8 marta, 81 kg gacha - 5,2 marta va 90 kg gacha - 5,6 martani tashkil etdi. Nazorat guruhlarida haqqoniy bo'lmagan o'sish ($p \leq 0,05$): 66 kg gacha - 2 marta, 73 kg gacha - 1 marta, 81 kg gacha - 2,7 marta va 90 kg gacha - 2 marta bo'ldi.

Shunday qilib, jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasining tahlili, tajriba uslub kurashchilarning maxsus va ahamiyatli rivojlanish darajasining statistik haqqoniy oshirishini hamda kurashchilarni tayyorlashning tipik dasturlariga nisbatan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi. Tajriba guruhlarida ayrim test mashqlari natijalarining o'sishi o'rtacha 15-20% ni tashkil etdi. Nazorat guruhlarida shunga o'xshash test mashqlarida ko'rsatkichlar dinamikasi o'rtacha 7-10% dan oshmadi.

ni tayanch-harakat apparatining nal holati dinamikasi



Kurashchilarning TXA dinamikasi (73)

Xuddi shu vazn toifasidagi umurtqaning dumg'aza bo'limiga ega bo'lganlar ulush bo'limlarida o'zgarishlar kuzatilishlar zonasida og'ish o'sishi dumg'aza sohasida sohasida o'sish 10% ga kuzatilmadi. Mu'tadil gipomiliga ega bo'lganlar nisbat va ko'krak bo'limlarida o'z sohasida 10 foizga pasayish

Yengil vazn toifasidagi 66 kg gacha bo'lgan kurashchilarda umurtqa pog'onasi bo'limlari belgilangan:

18-rasm.

funksional holati ko'rsatkichlari
si (66 kg gacha vazn).

asmlarda umurtqa pog'onasi bo'limlari belgilangan:

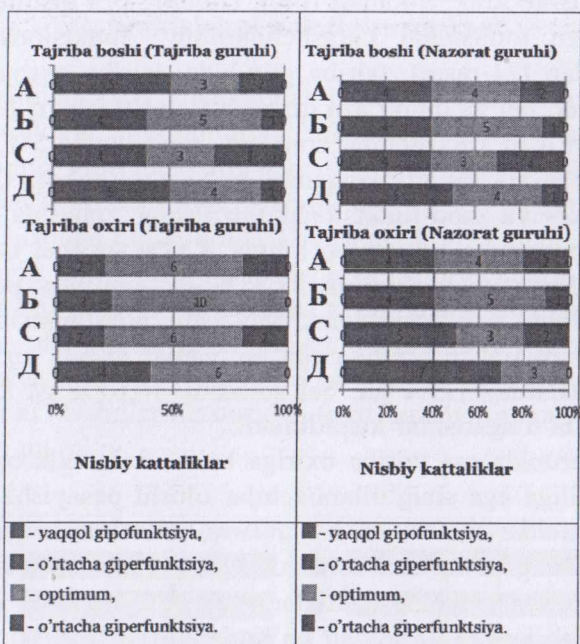
A-bo'yin, B-ko'krak, S-kamar (bel), D-dumg'aza qismlari.

66 kg vazn toifasidagi kurashchilarning funktsional holati diagrammasidan (21-rasm), tajriba guruhida, tajriba oxiriga kelib, bo'yin, ko'krak, bel va dumg'aza qismida ko'rsatkichlari fiziologik optimumda bo'lgan kurashchilar soni mos ravishda 12,5%, 8,33%, 33,33% va 41,67% ga ko'payganini ko'rish mumkin. Oqibatda mo'tadil giper- va gipo-funktsional buzilishlar zonasida ko'rsatkichlar soni pasaygan: bo'yin bo'limida 8,33% ga, bel bo'limida 16,67% ga, dumg'aza bo'limida 33,33% ga, umurtqa pog'onasi ko'krak bo'limida u o'zgartmagan. Mo'tadil gipofunktsional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar nisbati ko'krak va dumg'aza sohalarda 8,33% ga, bel sohasida 16,67% ga kamaydi, bo'yin sohasida o'zgarishlar kuzatilmadi.

Nazorat guruhida esa tajriba oxiriga kelib, fiziologik optimumda og'ish omiliga ega shug'ullanuvchilar ulushi pasayishi kuzatildi: bo'yin sohasida 16,67% ga, ko'krak va bel sohasida 8,33% ga, faqat umurtqaning dumg'aza sohasida 8,33% ga o'sish kuzatildi. Mu'tadil giperfunktsional kasalliklar zonasida ko'krak sohasida 8,33% ga o'sish kuzatildi, qolgan bo'limlarda o'zgarish kuzatilmadi. Mu'tadil gipofunktsional buzilishlar sohasida og'ish omiliga ega shug'ullanuvchilar soni bo'yin sohasida 16,67% ga, bel sohasida 8,33% ga ortgan, ko'krak sohasida o'zgarishlar aniqlanmagan, kamayish faqat dumg'aza qismida 8,33% ga kuzatildi.

73 kg vazn toifasidagi kurashchilarni TXA funktsional holatining diagrammasi umurtqaning bo'yin va bel sohalarida fiziologik optimum ko'rsatkichlariga ega tajriba guruh kurashchilari soni 30% ga, ko'krak va dumg'aza sohasida 20% ga ko'payganidan dalolat beradi.

Mu'tadil giperfunktsional kasalliklar zonasida ko'rsatkichlarning bo'yin sohasida 30% ga, ko'krak va dumg'aza sohasida 10% ga, bel sohasida 20% ga pasayishi kuzatildi. Umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak, bel va dumg'aza sohalari o'rtacha ginofunktsional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushi 10% ga kamaydi.



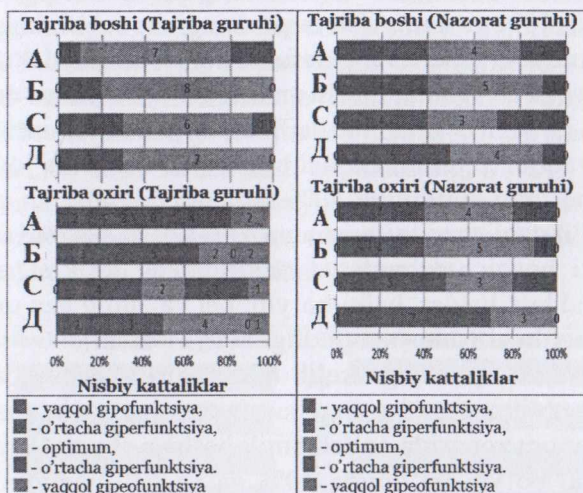
19-rasm.

Kurashchilarning TXA funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi (73 kg gacha vazn toifasida)

Xuddi shu vazn toifasidagi nazorat guruhida, tajriba oxiriga kelib, umurtqaning dumg'aza bo'limida fiziologik optimum zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushi 10 foizga pasaydi, umurtqaning boshqa bo'limlarida o'zgarishlar kuzatilmadi. Mu'tadil giperfunksional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushining sezilarli o'sishi dumg'aza sohasida sodir bo'ldi va 20% ni tashkil qildi, bel sohasida o'sish 10% ga kuzatildi, boshqa bo'limlarda esa o'zgarishlar kuzatilmadi. Mu'tadil gipofunksional kasalliklar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar nisbati bel bo'limida 10 foizga oshdi, bo'yin va ko'krak bo'limlarida o'zgarishlar aniqlanmadi, faqat dumg'aza sohasida 10 foizga pasayish kuzatildi.

Yengil vazn toifasidagi vakillardan farqli o'laroq, vazni 81 kg gacha bo'lgan kurashchilarda (20-rasm) tajribaning dastlab-

ki bosqichida bo'yin va bellar sohasida yaqqol gipofunksional buzilishlar kuzatildi. Pedagogik tajribaning oxiriga kelib, bo'yin, bel va dumg'aza sohasining fiziologik optimum zonasida og'ish omiliga ega bo'lgan tajriba guruhning yaqqol gipofunksional buzilishlarga ega kurashchilar ulushining 40 foizga, ko'rak bo'limida esa 30 foizga ko'payishi kuzatildi.



20-rasm.

Kurashchilarning THA funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi (81 kg gacha vazn toifasida)

Tajriba guruhda, shuningdek, mu'tadil giperfunktional buzilishlar ko'rsatkichlari, mos ravishda umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel sohasida 10% ga, dumg'azada 20% ga kamaydi. Mu'tadil gipofunktional kasalliklar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushi umurtqaning bo'yin, ko'krak, bel sohasida 20% ga, dumg'aza sohasida esa 10% ga pasaygan.

Nazorat guruhida (81 kg gacha bo'lgan vazn toifasida) tajriba oxirida umurtqaning bo'yin va dumg'aza sohasida fiziologik optimum zonasida og'ish omili bo'lgan shug'ullanuvchilar sonining 10% ga, bel qismida 20% ga o'sishi kuzatildi, umurtqaning ko'krak sohasida o'zgarishlar kuzatilmadi.

Mo'tadil giperfunktsional kasalliklar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushining sezilarli o'sishi ko'krak sohasida sodir bo'ldi va 20% ni tashkil etdi, bo'yin sohasida o'sish 10% ga kuzatildi, umurtqa pog'onasining qolgan qismida o'zgarishlar kuzatilmadi. Mu'tadil gipofunktsional buzilishlar zonasida og'ish omili bo'lgan shug'ullanuvchilar ulushi umurtqaning ko'krak va bel sohasida 20% ga, bo'yin sohasida 10% ga kamaydi, dumg'aza sohasida o'zgarishlar kuzatilmadi, 10% ga kamayish faqat dumg'aza sohasida kuzatildi.

Yaqqol namoyon giper- va gipofunktsional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushi umurtqaning bo'yin va dumg'aza sohasida 10% ga kamaydi, ammo tajriba oxiriga kelib, umurtqaning bel sohasida yaqqol gipofunktsional buzilishlar zonasida joylashgan og'ish omili bo'lgan guruhning 10% saqlanib qoldi.

90 kg og'irlikdagi vazn toifasining o'ziga xos xususiyati tadqiqotning dastlabki bosqichida nafaqat umurtqaning ko'krak sohasida gipofunktsional buzilishlar, balki bo'yin, bel va dumg'aza qismlarda giperfunktsional buzilishlar mavjudligi edi (21-rasm).

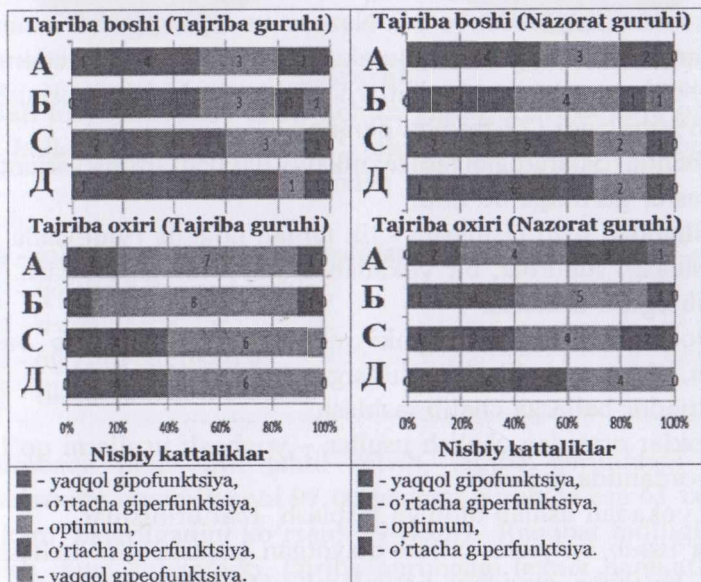
Pedagogik tajriba yakuniga kelib tajriba guruhda quyidagi natijalarga erisha oldik: umurtqaning bo'yin va dumg'aza qismlarida fiziologik optimum zonasida og'ish omili bo'lgan shug'ullanuvchilar ulushi 50% ga, bo'yin bo'limida 40% ga va bel qismida 30% ga oshdi. Mu'tadil giperfunktsional buzilishlar zonasida, mos ravishda, bo'yin sohasida 20% ga, ko'krak sohasida 40% ga va dumg'aza sohasida 30% ga kamaygan, bel sohasida o'zgarishlar kuzatilmagan. Mu'tadil gipofunktsional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlar ulushi bo'yin, bel va dumg'aza umurtqa pog'onalarida 10 foizga kamaydi, ko'krak sohasida bu pasayish kuzatilmadi.

Umurtqaning bo'yin, ko'krak va dumg'aza pog'onasida yaqqol giper- va gipofunktsional buzilishlar sohasidagi og'ish omiliga ega tajriba guruh kurashchilari ulushi 10% ga, bel qismida 20% ga pasaygan.

Nazorat guruhida (90 kg vazn toifasida), tajriba oxiriga kelib, bel va dumg'aza umurtqa pog'onasidagi fiziologik optimum zonadagi og'ish omili bo'lgan shug'ullanuvchilar sonining 20% ga, bo'yin va ko'krak sohalarida 10% ga ko'payishi kuzatildi. Mu'tadil giperfunktsional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lganlarning ulushi umurtqaning bo'yin va bel sohalarida 20%

ga va ko'krak sohasida 10% ga pasaygan, bo'yin sohasida o'zgarishlar kuzatilmagan. Mu'tadil gipofunksional buzilishlar zonasida og'ish omiliga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar ulushi umurtqaning bo'yin va bel sohasida 10% ga oshdi, ko'krak sohasida o'zgarishlar kuzatilmadi va faqat dumg'aza sohasida kamayish 10% ni tashkil qildi.

Yaqqol giper va gipofunksional buzilishlar sohasida og'ish omiliga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar ulushi umurtqaning barcha sohasida 10% ga kamaydi, ammo tajriba oxiriga kelib yaqqol giperfunktional buzilishlar zonasida joylashgan og'ish omiliga ega guruhning 10% va jismoniy rivojlanish natijalari, umumiy jismoniy tayyorgarlik va tayanch-harakat apparatining (TXA) funksional holati dinamikasining tahlili jarayonida natijasida tajriba guruhda nazorat vazifalarining aksariyat qismida sezilarli haqqoniy farq bilan natijalarning ijobiy dinamikasi kuzatildi.



21-rasm.

THA funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi
(90 kg vazn toifasi)

Pedagogik tajriba yakuniga borib natijalarning ishonchli o'sishi mavjudligi, kurashchilarni maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishning shakllangan pedagogik shartlari klasteri asosida tayyorlash uslubiyoti nafaqat ularning jismoniy ko'rsatkichlari darajasini oshirishda samara beradi, balki bir paytning o'zida kurashning texnik harakatlarini sifatliroq o'zlashtirishga imkon bergan holda ularni THA funktsional holatini optimallashtirishga ham yordam beradi, deb taxmin qilishga imkon beradi.

§ 4.4. Kurashchilarni sport mahoratini oshirishda maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri ta'siri

Kurashchilarning sport mahoratini oshirishga maxsus tayyorlov mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlash uchun musobaqa faoliyat tahlil etildi, ular nazorat va tajriba guruh kurashchilari o'rtasidagi 4 daqiqalik kurashdan iborat bo'ldi. Nazorat va tajriba guruh ishtirokchilari tarafidan natijador hujumkor texnikaviy harakatlarning umumiy soni, texnikaviy harakatlarni amalga oshirishga urinishlar soni bilan baholandi (22-rasmga qarang).

Kurashchilar bajaradigan faol texnikaviy harakatlarning variantlari beshta klaster guruhiga bo'lindi:

1) «Gilamdan uzib tashlash» - tik turgan holatda (yiqilishda tizalab) tashlash, supurma, bir yokadan ushlab oldinga tashlash, tizaga utirib egilib tashlash.

2) «Qo'l bilan tashlash» yoki muvozanatdan chikarib burib, o'tirg'izib, oldidan chalib, ilib chiqargan holda tashlash.

3) Natijador ballarga chalib tashlash.

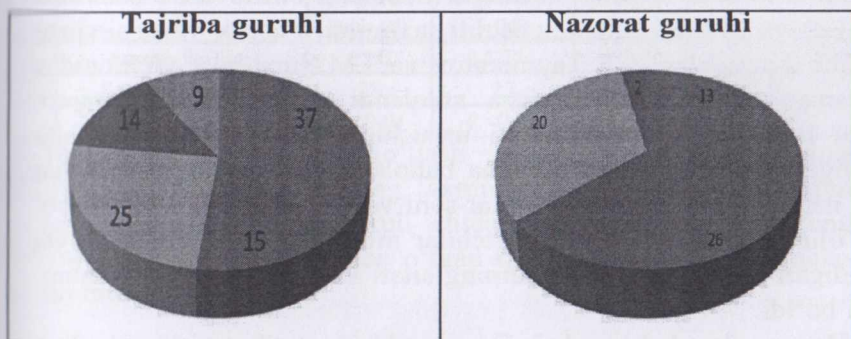
4) Oyoklar orasidan chalish usullar – yonbosh usullarni qo'l va oyoqlar yordamida bajarish.

5) Bir yokadan ushlab oldinga tashlash real urinishlar.

Tajriba uslub bo'yicha ta'lim olayotgan kurashchilar bellashuv yakunlari bo'yicha quyidagi natijalarni ko'rsatishdi: « kurtkadan tutib turishni» barcha guruhlardagi kurashchilar deyarli bir xil bajarishadi (taxminan 25 - 20 %), tik holat kurashishdan tashlashlar tajriba guruhda yaxshiroq chiqdi (9% -12%), nazorat guruhi kurashchilari qulatish, burishda, ya'ni raqib ko'proq xato qiladigan yoki

tasodifiy yiqiladigan joyda ko'proq baho ko'rsatishdi (15-26%), tajriba guruhda kurashchilar gilamdan uzib muvozanatdan chiqarib tashlashni namoyon qilishdi, o'rganilgan texnikani qo'llashdi (37 - 13%). erishdi.

Shunday qilib, kurash bo'yicha tajriba guruhda texnikaviy harakatlar ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi ko'rsatkichlardan 3 baravar yuqori, mos ravishda 37% va 13% ni tashkil qildi (22-rasm).



22-rasm.

Ball hisobida baho olish uchun yakuniy musobaqa oldi bellashuvlari natijasi bo'yicha natijador texnikaviy harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari.

Izoh:

- - gilamdan ko'tarib tashlashlar,
- - qo'llar bilan tashlashlar,
- - ushlab turishlar,
- - og'rituvchi usullar,
- - tik turishdan o'tishlar.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish, tajriba guruhidagi texnik harakatlarning umumiy soni 97 ta, nazorat guruhida esa 61 ta, ya'ni 36 ta kam bajarilganini ko'rsatdi (9-rasm). Raqobat faolligini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi texnik harakatlarning umumiy soni 97, nazorat guruhida esa 61 tani tashkil etdi, bu 31 ta texnik harakat kam degani (8-rasm). Shuningdek, tajriba guruhida gilamdan uzgan holda ko'proq tashlashlar amalga oshirildi, bu barcha sportchilarning barcha asosiy bo'g'im va mushak guruhlarini

ishlashini talab qiladi. Nazorat guruhida eng ko'p tashlash qo'llar bilan amalga oshirildi, bu kurashchilarni shug'ullantirishda asosiy bo'g'imlar va mushak guruhlari o'rtasida etarlicha muvofiqlik yo'qligini tavsiflaydi.

Shunday qilib, taklif qilingan uslub nafaqat kurashchilarni maxsus yuklamalarga tayyorlashni, balki kurashchilarni tayyorgarligida texnikaviy harakatlarning kengaytirilgan arsenalini shakllantirilganligi ko'rinib turibdi. Keyingi qadamda musobaqa olishuvini o'tkazishda faollik va ta'sirchanlikning tahlili urganildi. Faollik va ta'sirchanlik ko'rsatkichlari A.R.Taymuratov va J.M.Nurshinlar tomonidan tavsiya etilgan usul bo'yicha aniqlandi. Samaradorlik darajasi, usul bajarishni muvaffaqiyatli urinishlarining umumiy urinishlar soniga foizdagi nisbati bo'yicha baholandi. Har bir olishuvda har bir ishtirokchi bajargan hujumlar soni va natijador urinishlar hisobga olindi. Shunday qilib, sportchilar musobaqalarda namoyish eta oladigan texnikaviy harakatlarning sifati va sonini tekshirish mumkin bo'ldi.

Har qanday bahoga bajarilgan tashlash, tutib turish, usullari samarali urinish deb topildi. Sherikni muvozanatdan chiqargan holda tashlash, tutib turishga, urinishlar texnikaviy harakat deb hisoblandi. Hujumkor harakatlar faolligining ko'rsatkichlarini kurash paytidagi natijador bajarilgan texnikaviy harakatlar nisbati sifatida hisob-kitob qilindi, bunda kurash texnikasini egallashning tegishli tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi.

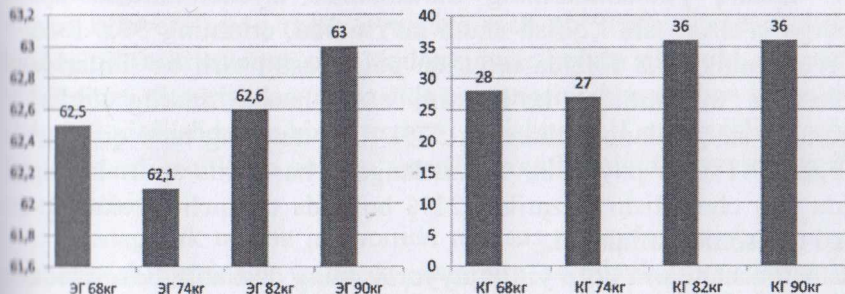
Musobaqa faoliyatining tahlili (15-jadval) kurash o'tkazishdagi faollik tajriba guruhlarda (maksimal 2,75) nazorat guruhiga qaraganda (2.01) baland ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, har ikkala guruhda eng yuqori faollik engil va og'ir vazn toifalarida bo'lganini ta'kidlash lozim.

Kurashchilarning faolligi ko'rsatkichi va texnikaviy harakatlarni o'zlashtirish samaradorligi

№	Turi	Vazn toifalari EG (klaster usuli qo'llangan)			
		66 gacha (n = 12)	73 gacha (n = 11)	81 gacha (n = 13)	90 gacha (n = 14)
1	kurash faolligi	2.75	2.25	1.75	2.5
2	Samaradorlik, %	62,5	62.1	62.6	63
№	Turi	Vazn toifalari NG (an'anaviy tarzda)			
		66 gacha (n = 17)	73 gacha (n = 26)	81 gacha (n = 16)	90 gacha (n = 11)
1	kurash faolligi	2.00	1.25	1.25	1,5
2	Samaradorlik, %	28	27	36	36
	(P)	p < 0.01	P < 0.01	P < 0.01	p < 0.01

Texnikaviy harakatlarni qo'llash samaradorligini tahlil qilish (23-rasm) tajriba guruhlarining taxminan ikki baravar ustunligini va texnikaviy harakatlarni guruh ichida qo'llashning taxminan teng foizini aniqladi, bu esa testdan o'tgan sportchilarning bir xil malakasini tavsiflaydi.

Nazorat va Tajriba guruhlari samaradorlik ko'rsatkichi



23-rasm.

Kurash texnikasini o'zlashtirish samaradorligining ko'rsatkichi

Sport yakkakurashlari sohasidagi mutaxassislarning fikriga ko'ra (E.M.Chumakov,-2001 Sh. S.Mirzanov-2019 S.E.Tabakov,-2011, Z.S.Artikov,-2017, V.G.Eganov,-2004 V.M.Igumenov-2000 va boshqalar), takidlashicha texnikaviy harakatlarni o'rgatish bosqichida, o'quv-mashq mashg'ulotlarida texnikaviy harakatlarni ba-

jarish samaradorligi taxminan 60-70% ni tashkil qiladi. Bizning holatimizda, tajriba guruhlarda kurashni hujumkor texnikaviy harakatlarini bajarish samaradorligi o'rtacha 62,1 - 73% ni tashkil etdi, bu esa boshqa kupchilik mualliflarning klaster usulini qo'llash tadqiqotlariga mos keladi.

Maxsus tayyorgarlik mashg'ulklaridan foydalanish bo'yicha pedagogik shartlar klasterini qo'llashda ikki yillik o'quv-mashq mashg'ulotlaridan so'ng kurashchilarni texnikaviy-taktik tayyorgarligi darajasiga ob'ektiv pedagogik baho olindi.

Musobaqalarda kurashchilar himoya usullari, kayta xujum usullar va kombinatsiyalarni, olishuvga to'liq bardosh berish qobiliyatini namoyish etdilar. Kurashchilardan hech biri jiddiy jarohat yoki shikast (shilinish va lat eyish) ni hisobga olmaganda ko'rgazmali hisoblanadi.

IV-bob bo'yicha xulosa

1. Mashq yuklamalarining kurashchilar tayanch-harakat apparatiga ta'sirini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, erlarning 39,6 foizi va ayollarning 45,8 foizida umurtqa pog'onasini turli bo'limlarida jarohat va muammolar bo'lganini, o'quv-mashq mashg'ulotlari davomida shug'ullanuvchilarning 57% foizi tananing turli qismlari lat egani, 41% da paychalar shikastlangani, har uchta sportchining birida pay cho'zilishi kuzatildi, 21% hollarda tayanch-harakat apparati nuksonlar aniqlandi.

2. Kurashchilarni ko'p yillik tayyorlashning dastlabki bosqichida o'quv-mashq faoliyatini amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'lgan asosiy pedagogik shartlar klasteri, bularning doirasiga quyidagilar kiradi: straxovka va o'z-o'zini straxovkani pedagogik qo'llab-quvvatlash, hujumkor texnik harakat tarkibiy qismlaridan o'zgaruvchan foydalanish, kurash usulini amalga oshirishgacha, usulni qo'llash paytida va undan keyin tananing to'g'ri holatini saqlab kolish.

3. Maxsus tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanganda shug'ullanuvchilarni mashq kilish samaradorligiga ko'maklashadigan xavfsizlik texnikasi sharoitlariga rioya qilish zarur. Umum qabul qilingan shartlarga qo'shimcha ravishda, asosiy bo'g'inlar va mushak

guruhlarining maxsus kurash yuklamasiga tayyorligini ta'minlashga qaratilgan vazifalarni qo'llash; texnikaviy usullarni o'zlashtirishda ko'p miqdorda yumshok yiqilishlarni bajarishga imkon beradigan straxovka va o'z-o'zini straxovkaga o'rgatish; mashqlar ta'sirida yuzaga keladigan tayanch-harakat apparatining buzilishlarini tez tiklash uchun tuzatuvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida quyidagilarga ta'sir etuvchi konditsion maxsus-tayyorlov mashqlarini qo'llash tavsiya etiladi: bo'g'imlar, qo'l kafti va bilak mushaklari; elka bo'g'imlari va yuqori gavda a'zolarining mushaklari; tovon va tovon-tizza bo'g'im va mushaklari; tizza va tos-son bo'g'imlari, oyoq va son mushaklari; umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel bo'limlari.

4. Straxovka va o'z-o'zini straxovka qilishni o'zlashtirishda yonbosh, orqa va ko'krakka yiqilish usullarini egallashga qaratilgan maxsus tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanish kerak. Tashlashlarni bajarishda straxovkaning pedagogik shartlar klasteri quyidagilardan iborat bo'lishi lozim: kiyimdan tutib yoki tanani dumalashga yo'naltirib yiqilishni yumshatish; chalishni bajarganda hujum qiluvchi oyoq raqib oyog'iga zich qo'yiladi; o'rab olishda hujum qiluvchi oyoqqa cho'kkalanmaydi; hujum qiluvchi gilamga yiqiladigan tik turishdan tashlashda uni tanasini dumalashga yo'naltirish; juft yiqilishda bir-birini ustiga yiqilishga yo'l qo'ymaslik; tashlashda xavfli usullarga yo'l qo'ymaslik, xavfli holatda ovoz chiqarib ogohlantirish.

5. Pedagogik tajriba jarayonida maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish quyidagi testlarda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni ko'rsatkichlarini statistik jihatdan sezilarli darajada ($r < 0.05$) oshirdi: UTS, kaft dinamometriyasi, 1000 m ga yugurish, 100 m ga yugurish, mokisimon yugurish, turnikda tortilish, joyidan uzoqqa sakrash, chalqancha yotgan holatdan tanani 30 sekund davomida ko'tarish, sherik bilan o'tirish, cho'kkalab tayanish yo'tib tayanish 1 minut davomida, 30 sekund davomida kurashchilar ko'prigi bosh atrofida yugurish, sherikni ko'tarish, 30 s davomida metrli zona ustidan sakrash.

6. Maxsus tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanish umurtqaning ko'krak va dumg'aza sohalarida tayanch-harakat ap-

paratining holatini 47% ga, bo'yin sohasida 37% ga va bel sohasida 28% ga yaxshilandi. Bo'yin sohasida mo'tadil giperfunktsiya zonasida buzilishlarni 15% ga, ko'krak sohasida 35% ga va dumg'aza sohasida 25% ga kamaydi. Mu'tadil gipofunktsiyalar zonasida bel va dumg'aza sohaslarida buzilishlar ulushini 10% ga kamaytirdi.

7. Maxsus tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanish kurashchilarining texnik mahoratni egallashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jumladan, tajriba guruhda shug'ullanuvchilar nazorat guruhiga qaraganda 32 ta usulni samarali bajardilar, bellashuv faolligi va usullarni bajarish ta'sirchanligi 32% ga yuqori bo'ldi.

Nazorat savollari

1. Kurashchilar o'quv-mashq jarayoni tajriba uslubining asosiy mazmuni sportchilarning nimalardan iborat?
2. Uslubni amalga oshirishda qanday shartlarga rioya qilindi?
3. Pedagogik sharoitlar yaratishning klaster uslubi maxsus vazifalari nechta?
4. Pedagogik sharoitlar yaratishning klaster uslubi qanday maxsus vazifalari mavjud?
5. Mashg'ulot qanday qismlardan iborat bo'ladi?
6. Mashg'ulot necha qismlardan iborat bo'ladi?
7. Mashg'ulotning yakuniy qismida qanday vazifalar hal qilindi?
8. Kurashchilarni tayyorlashda mashq vositalarini qo'llash sxemasi klasterining strukturaviy ko'rinishini izohlang.

AMALIY TAVSIYALAR

Kurash bilan shug'ullanuvchilarning TXA ga yuksakroq talablar qo'yiladigan sport turidir. Chunki texnikaviy harakatlarni amalga oshirishda kurashchilar turli xil ushlab, ko'chish, umbaloq oshish, burilish, egilishlarni bajaradilar va bularning barchasi raqibga qarshilik ko'rsatganda va uning tana vazni ostida sodir bo'ladi. Bunday yuklamalar kurashchilarining bo'g'imlari, paychalari, mushaklari va suyaklariga sezilarli ta'sir qiladi, bu kurashchilarni mashq qildirishda maxsus tayyorlov mashqlar klasteridan foydalanganda ma'lum pedagogik shartlar bajarilishini talab qiladi.

Pedagogik sharoitlar klasteri mashg'ulot jarayonining tashqi va ichki holatlaridan foydalanishga imkon beradi, bu esa ta'lim samaradorligini va shug'ullanuvchilarning xavfsizligini oshiradi.

Kurashchini mashq qildirishdek murakkab mashg'ulot ta'sirini amalga oshirish uchun uni maxsus jixozlangan zalda o'tkazish, kurash bilan shug'ullanish uchun zarur jihozlar va maxsus kiyim-boshdan foydalanish zarurligi ravshan.

Pedagogik adabiyotlarning tahlili va murabbiylar tajribasini umumlashtirishdan kelib chiqib, mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida maxsus-tayyorlov konditsion va tuzatuvchi mashqlar klasterini qo'llash, shuningdek, ongliklik va faollik, ko'rgazmalik, va individuallashtirish, muntazamlik, talablarini sekin-asta oshirishdan iborat pedagogik shartlar klasteridan foydalanib straxovka va o'z-o'zini straxovka elementlarini o'rganish zarur.

Pedagogik sharoitlar klasteridan foydalanish quyidagi imkoniyatlarni yaratadi: mashg'ulotning tayyorgarlik qismida to'laqonli chigalyozdi; mashg'ulotning asosiy qismida texnikaviy usullarni xavfsiz va uzoq muddatli bajarilishini ta'minlash; mashg'ulotning yakuniy qismida sportchilarning TXA dan haddan tashqari yuklamani echish va erta tiklanish sharoitlarini yaratish.

Shunday qilib, konditsion maxsus tayyorlov mashqlar klasteri TXA ning turli qismlariga mashqiy ta'sir qilish darajasiga qarab tanlanishi kerak: bo'g'imlar, qo'l kafti va bilaklar; elka bo'g'imlari va yuqori a'zolarining mushaklari; tovon bo'g'imlari va mushaklarida va tos-son bo'g'imi; umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel qismlari.

Mashqlarni bajarishda tananing ishlanayotgan qismlarida harakatlarning maksimal amplitudasi va o'rtacha sur'atdagi takroriy usul qo'llanishi maksadga muvofik.

Tashlashlarni bajarish paytida xavfsiz tushishni ta'minlash uchun yonbosh, chalqancha va ko'krakka yiqilishni nazarda tutuvchi o'z-o'zini straxovkaga qaratilgan maxsus tayyorlov mashqlari klasteridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Quyidagi pedagogik sharoitlar maxsus tayyorlov mashqlari ushbu klaster elementlarini samarali o'zlashtirishga ko'maklashadi: birinchi navbatda oldinga, orqaga va elka orqali umbaloq oshishni o'zlashtirish; so'ng, tirsak lat emasligi, elka bo'g'imi cho'zilmasligi yoki chiqmasligi uchun qo'l kafti bilan gilamga zarbani o'zlashtirish; bo'yin bukilgan, tarang, iyak ko'krakka tiralgan, og'iz yopiq bo'lgan holatdan iborat jipslashishni egallash.

Chalqancha yiqilishda o'z-o'zini straxovka kilish paytida jipslanib, tos suyaklari, umurtqa pog'onasi lat emasligi va ichki organlarning chayqalib ketmasligi uchun kurak suyagiga tushish, orqa gilamga tekkanda yiqilishni amortizatsiyalab qo'llar bilan gilamga ogohlantiruvchi zarba berish lozim.

O'z-o'zini yonboshga straxovka paytida tanani jipslashtirish, oyoqlarni tizzada, qo'llarni tanaga nisbatan 45–50° burchak ostida kaftlarni pastga qaratib bukish, gilamga zarb berish.

Old tarafga o'z-o'zini straxovkani amalga oshirish uchun ikkita asosiy usul mavjud: yiqilganda tirsak bo'g'imlarida bukilgan qo'llarning kafti bilan gilamga ogohlantiruvchi amortizatsiyalovchi zarb berish va oldga yiqilganda bukilgan qo'llar bilan amortizatsiyalab, orqaga egilish. Yonboshga yiqilganda o'z-o'zini straxovkani o'rganish uchun qo'llanadigan vositalar I-bobda keltirilgan.

usulni qo'llashda o'z-o'zini straxovka kilish, usulga olingan a'zo mushaklarini taranglashtirishdan iborat.

Quyidagi pedagogik shartlar klasteri straxovkaga o'rgatishga ko'maklashadi:

- sherigiga hurmatni shakllantirish;
- mashg'ulot joyi xavfsiz bo'lishini tashkillashtirish;
- ilmiy asoslangan o'qitish metodikasi;
- musobaqa qoidalariga rioya qilish;

• o‘z-o‘zini straxovka kilish uchun qulay holat yaratib yiqilayotgan sherikni tutib turish: yiqilayotgan sherik tarafga dumalash, sherik ustiga qulashni oldini olish.

Tashlashlarni xavfsiz bajarish uchun quyidagi pedagogik shartlar klasteriga rioya qilish lozim: yiqilish paytida sherikni kiyimidan tutib turish yoki uning tanasini dumalashga yo‘naltirish; chalganda hujum qiluvchi oyoqni raqib oyog‘iga zich tirash; o‘rab olishda hujum qiluvchi oyoqqa cho‘kkalamaslik; o‘zaro muvozanatni yo‘qotganda, bir-birini ustiga qulashga yo‘l qo‘ymaslik; tashlash paytida, hech bir kaltis usullarni qo‘llamaslik; xavfli holatda ovoz chiqarib «Stop!» signali berish.

Yiqilishlarni o‘rganish chog‘ida sherikni straxovkalash uchun mashg‘ulotlar I-bobda keltirilgan.

Yotgan holatda straxovkaning kafforatli usullarni sekin bajarish va xavfli holat belgisi berilganda ushlangan a‘zolari darhol bo‘shatishdan iborat.

Bellashganda raqibining ustiga tushgan kurashchi uni tanasining hech bir qismiga tizza yoki tirsak bilan tayanmasligi lozim.

Kurashdagi texnik harakatlarni o‘rganish kurashchilarning THA bir butun sifatida ishlashini nazarda tutadi, ammo mushaklar va poyalarning keskin qisqarishi texnik harakatlarni samarali amalga oshirishga imkon bermaydi. SHu sababli tuzatuvchi mashqlarni qo‘llashning pedagogik shartlari klasteridan maqsad kurashchilarning egiluvchanligini rivojlantirish va bo‘g‘in-paycha apparatini mustaxkamlash lozim, bu esa yuqoridagi kamchiliklarni tuzatishga va tiklanishning moslashuv jarayonlarini yaxshilashga imkon beradi.

Kurash bo‘yicha o‘quv-mashq mashg‘ulotlari amaliyotida egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha mashqlar quyidagi guruhlarga bo‘linadi: bo‘yin, qo‘l va elka qismi mushaklari uchun; ko‘krak, qorin va orqa, oyoq va tos sohasi mushaklari uchun; trapetsiya-simon, ko‘krak, bel va qorin osti, sonning orqa mushaklarini tortib cho‘zadigan.

Bo‘g‘imlarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: sekin harakatlar; qayishqoq harakatlar; statik cho‘zilish; samaradorlikni oshiradigan pedagogik shartlarning klasteridan foydalanish; maxsus- va umumiy moslashuvchanlikdan foydalanish; mushaklarni qizitish uchun

chigalyozdidan foydalanish; mashqlarni maksimal amplitudasida bajarish.

Kurash bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazishda uning uch: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarini nazardu tutuvchi klassik klaster tuzilishiga rioya qilish tavsiya etiladi. Ular organizmni texnik mahoratni egallaydigan asosiy qismga hamda mashqlar yuklamasini optimallashtirish va tiklanishni boshlashga qaratilgan yakuniy qismida maxsus vazifalarni hal qiladi. Mashg'ulotlar tuzilmasi sport ixtisoslashuviga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshan, xususan, milliy kurashda mashg'ulotning tayyorgarlik qismida muayyan pedagogik shartlar klasteriga rioya qilishni talab qiladi, ular quyidagilardan iborat: mushaklar va paychalarning elastikligini oshirish; texnik usulni bajarishda ishtirok etuvchi bo'g'imlardagi harakatchanligini oshirish; umurtqa pog'onasining barcha mushaklari holatini yaxshilash; texnik tayyorgarlik, straxovka va o'z-o'zini straxovkaning murakkab elementlari va b.

O'quv-mashq mashg'ulotining yakuniy qismida tuzatuvchi mashqlar uchun pedagogik shartlar klasteri quyidagilarni o'z ichiga oladi: mushaklarning qisqarishini susaytirish, elastiklik darajasini oshirishga qaratilgan mashqlarning sekin bajarilishi; yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini sekinlashtirish; bo'g'imlar, paychalar va mushak tukimalarida qon ta'minotini yaxshilash, bu esa taranglikni tushiradi va kurashchilarning tayanch-harakat apparati faoliyatini yaxshilaydi.

Har bir mashg'ulot oldingi va keyingi darslar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Ularning mazmuni va tuzilishi yuklamaning umumiy hajmiga, yuklama va xordiq rejimining xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Kurash bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari chog'ida egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik shartlar klasteriga rioya qilish kerak: mashqlar murakkabligi va yuklama miqdori sekin ortib borishini nazarda tutadigan asta-sekinlik; mashqlarni har kuni bajarilishini nazarda tutuvchi muntazamlik; kurash texnikasini bajarishda ishtirok etadigan barcha bo'g'imlar harakatchanligi rivojining va barcha mushak va paychalarning elastikligi oshishining bir maromda bo'lishini nazarda tutuvchi kompleks yondashuv tavsiya kilinadi.

Test variantlari

1. Maxsus tayyorlov mashqlari nimalarni o'z ichiga oladi?

A) musobaqa harakatlari elementlarini, harakat va usullarni namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga o'xshamaydigan harakat va holatlarini

B) musobaqa harakatlari elementlarini, harakat va usullarni namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ulardan keskin farq qiladigan harakat va holatlarni

S) musobaqa harakatlari elementlarini, harakat va usullarni namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini

D) musobaqa harakatlari elementlarini, harakat va usullarni namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga juda o'xshash usul, vosita, harakat va holatlarini

2. Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga muvofiq belgilanadi?

A) tanlangan sport turining musobaqa sharoit va talablariga

B) tanlangan sport turining ixtisosligiga (spetsifikasiga)

S) tanlangan sport turi etakchi sportchilari mahoratiga

D) tanlangan sport turi bo'yicha murabbiylar tajribasiga

3. Nima uchun maxsus-tayyorlov mashqlar doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi?

A) ular tanlangan sport turining musobaqalar sharoit va qoidalariga muvofiq belgilangani sababli ularning doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi

B) ularning doirasi umuman cheklanmagan bo'ladi

S) ular tanlangan sport turining musobaqalar sharoit va qoidalariga muvofiq belgilangani sababli ularning doirasi nisbatan cheklanmagan bo'ladi

D) ular tanlangan sport turining ixtisosligiga (spetsifikasiga) muvofiq belgilangani sababli ularning doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi.

4. Maxsus tayyorlov mashqlari qanday tuziladi va tanlanadi?

A) Sportchi uchun zarur bo'lgan sifat va malakalarni rivojlantirishga mumkin qadar to'g'ri va foydali ta'sir etadigan tarzda

B) Sportchi faoliyatida yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyatiga bog'liq tarzda

S) Tanlangan sport turining musobaqalar sharoit va qoidalariga muvofiq tarzda

D) tanlangan sport turi bo'yicha ekstremal sharoitlarga muvofiq belgilanadi

5. Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga (qaysi maqsadlarga) ko'proq xizmat qilishiga qarab qanday mashqlarga bo'linadi?

A) keltiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

B) yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

S) keltiruvchi mashqlar va yaqinlashtiruvchi mashqlarga bo'lindi.

D) yaqinlashtiruvchi, keltiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlarga

6. YAqinlashuvchi mashqlar ko'proq nimalarga qaratilgan bo'ladi?

A) harakat shakli, taktikasini egallashga

B) harakat shakli, taktika va texnikasini egallashga

S) harakat taktikasi va texnikasini egallashga

D) harakat shakli, texnikasini egallashga

7. Rivojlantiruvchi mashqlar ko'proq nimalarga qaratilgan bo'ladi?

A) funktsional imkoniyatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy ettirishga

B) jismoniy imkoniyatlarni taraqqiy ettirishga

S) psixofiziologik imkoniyatlarni taraqqiy ettirishga

D) ruhiy-ma'naviy imkoniyatlarni taraqqiy ettirishga

8. Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda qanday talablar babbaravar muhim hisoblanadi.

A) sportchining maxsus tayyorgarligini har tomonlama tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalar

B) sportchining psixologik tayyorgarligini har tomonlama tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalar

S) sportchining umumiy tayyorgarligini har tomonlama tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalar

D) sportchining tezkor-kuch tayyorgarligini har tomonlama tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalar

9. Maxsus-tayyorlovning ikkinchi bosqichida qaysi tayyorgarlik turlari birlashib (qo‘shilib) ketadi?

- A) jismoniy, texnik, psixologik, taktik va irodaviy
- B) jismoniy, psixologik, taktik va irodaviy
- S) jismoniy, texnik, taktik va irodaviy
- D) jismoniy, texnik, psixologik va irodaviy

10. Maxsus-tayyorlovning birinchi bosqichidan ikkinchi bosqichga o‘tishida ko‘proq nimalar o‘zgaradi?

A) mashg‘ulotning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog‘i, musobaqa oldi tayyorgarlik ishlari, yuklamalar hajmi va intensivligining o‘zaro nisbati

B) mashg‘ulotning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog‘i, musobaqa oldi tayyorgarlik ishlari va intensivligining o‘zaro nisbati

S) mashg‘ulotning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy tayyorgarlikning salmog‘i, musobaqa oldi tayyorgarlik ishlari, yuklamalar hajmi va intensivligining o‘zaro nisbati

D) mashg‘ulotning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog‘i, yuklamalar hajmi va intensivligining o‘zaro nisbati.

11. Yakkakurashlar uchun maxsus-tayrlov mashqlari qanday guruhlarga bo‘linadi?

A) akrobatik mashqlar, yelka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko‘prikda bajariladigan mashqlar, ko‘prikda bajariladigan harakatlar, o‘zini-o‘zi straxovkasida bajariladigan mashqlar, imitatsion mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, oddiy kurash shakllari va ko‘prikni mustahkamlash uchun mashqlar.

B) akrobatik mashqlar, yelka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko‘prikda bajariladigan mashqlar, ko‘prikda bajariladigan harakatlar, imitatsion mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, oddiy kurash shakllari va ko‘prikni mustahkamlash uchun va tezkor-kuch mashqlar.

S) akrobatik mashqlar, yelka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko‘prikda bajariladigan mashqlar, ko‘prikda bajariladigan harakatlar, o‘zini-o‘zi straxovkasida bajariladigan mashqlar, mane-

ken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, oddiy kurash shakllari va ko'prikni mustahkamlash uchun va tezkor-kuch mashqlar.

D) akrobatik mashqlar, elka mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar, ko'prikda bajariladigan mashqlar, ko'prikda bajariladigan harakatlar, o'zini-o'zi straxovkasida bajariladigan mashqlar, imitatsion mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, ko'prikni mustahkamlash uchun va tezkor-kuch mashqlar.

12. O'yinli qarama-qarshilik, ko'pchilik mahalliy va xorijiy mutaxassislar fikriga ko'ra, nimani ajoyib vositasidan iborat?

A) musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning

B) o'yinli sport seksiyasiga saralashning

S) musobaqadan keyingi tiklanishning

D) rekreatsiya, sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlanishning

13. Musobaqa qarama-qarshiligi nimalarga yo'naltirilgan bo'ladi?

A) sportchining tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida texnik, taktik va maxsus harakatlarni imkon qadar maqsadli va samarali bajarishining ishonchliligini va samaradorligini oshirishga

B) sportchining tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida taktik va maxsus harakatlarni imkon qadar maqsadli va samarali bajarishining ishonchliligini va samaradorligini oshirishga

S) sportchining tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida texnik harakatlarni imkon qadar maqsadli va samarali bajarishining ishonchliligini va samaradorligini oshirishga

D) sportchining tobora ortib boradigan charchash sharoitlarida texnik va maxsus harakatlarni imkon qadar maqsadli va samarali bajarishining ishonchliligini va samaradorligini oshirishga

*** 14. Maxsus o'yinli mashqlar necha turda (yoki modifikatsiyada) bo'ladi?**

A) Uchta

V) beshta

S) ikkita

D) to'rtta

15. Maxsus o‘yinli mashqlar qanday turda (yoki modifikatsiyada) bo‘ladi?

A) mahoratli sportchilarning “sun’iy” kurash shart-sharoitlaridan chalg‘igan holda go‘yoki boshlovchilar uchun topshiriq sifatida

- sparring-sheriklarning aniq (konkret) harakatlarini dasturlashtirish

- «ko‘prikda» o‘zaro bog‘liq yuklama

B) mahoratli sportchilarning real kurash shart-sharoitlaridan chalg‘igan holda go‘yoki eng kuchli sportchilar uchun topshiriq sifatida

- sparring-sheriklarning aniq (konkret) harakatlarini dasturlashtirish

- «ko‘prikda» o‘zaro bog‘liq yuklama

S) mahoratli sportchilarning “sun’iy” kurash shart-sharoitlaridan chalg‘igan holda go‘yoki eng kuchli sportchilar uchun topshiriq sifatida

- sparring-sheriklarning aniq (konkret) harakatlarini dasturlashtirish

- «ko‘prikda» o‘zaro bog‘liq yuklama

D) mahoratli sportchilarning real kurash shart-sharoitlaridan chalg‘igan holda go‘yoki boshlovchilar uchun topshiriq sifatida

- sparring-sheriklarning aniq (konkret) harakatlarini dasturlashtirish

- «ko‘prikda» o‘zaro bog‘liq yuklama

16. Yakka kurash mashg‘ulotlari nimadan boshlanadi?

A) chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini umumiy yuklamalarga tayyorlashdan

B) chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan

S) chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus-tayyorlov yuklamalariga tayyorlashdan

D) chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini umumiy va maxsus yuklamalarga tayyorlashdan

17. N.G. Polko shunday deb ta’kidlaydi, milliy kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg‘uloti samaradorligining nimasi hisoblanadi?

A) “oliy darajasi”.

- V) "poydevor toshi".
- S) "eng yuqori cho'qqisi".
- D) "oltin xazinas".

18. Jismoniy tayyorgarlik tizimi nechta uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi?

- A) to'rtta
- B) uchta
- S) Ikkita
- D) beshta

19. Jismoniy tayyorgarlik tizimi qanday uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi?

- A) umumiy va maxsus tayyorgarlik
- B) jismoniy, umumiy va maxsus tayyorgarlik
- S) maxsus, umumiy va texnik tayyorgarlik
- D) umumiy, taktik va maxsus tayyorgarlik

20. Maxsus mashqlar qanday maxsus tayyorgarlik (etakchi) va konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlarga bo'linadi?

- A) keltiruvchi, maxsus tayyorgarlik (etakchi) va konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlarga
- B) keltiruvchi va konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlarga
- S) keltiruvchi va maxsus tayyorgarlik (etakchi) mashqlarga
- D) maxsus tayyorgarlik (etakchi) va konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlarga

21. Maxsus mashqlar necha xil mashqlarga bo'linadi?

- A) to'rt
- B) uch
- S) ikki
- D) besh

22. THA harakatlanishida va turli xil texnik harakatlarni bajarishda qancha suyaklar va mushaklar ishtirok etadi?

- A) 300 dan ortiq suyaklar va 700 dan ortiq mushaklar
- B) 200 dan ortiq suyaklar va 600 dan ortiq mushaklar
- S) 150 dan ortiq suyaklar va 500 dan ortiq mushaklar
- D) 250 dan ortiq suyaklar va 650 dan ortiq mushaklar

23. Aktiv harakatchanlik nima bilan tavsiflanadi?

- A) o'zining mushak kuchlanishi tufayli mumkin bo'lgan harakatlarning o'shanga mos kelmaydigan amplitudasi

V) o'zining mushak kuchlanishi tufayli mumkin bo'lgan harakatlarning o'shanga mos maksimal amplitudasi

S) o'zining mushak kuchlanishi tufayli mumkin bo'lgan harakatlarning o'shanga mos minimal amplitudasi

D) o'zining mushak kuchlanishi tufayli mumkin bo'lgan harakatlarning o'shanga mos amplitudasi

24. Passiv harakatchanlik nimalarda namoyon bo'ladi?

A) tashqi kuchlar ta'siri natijasida bo'g'imdagi keltiruvchi harakatlarda

B) tashqi kuchlar ta'siri natijasida bo'g'imdagi qo'shimcha harakatlarda

S) tashqi kuchlar ta'siri natijasida bo'g'imdagi qo'shimcha va keltiruvchi harakatlarda

D) tashqi kuchlar ta'siri natijasida bo'g'imdagi qo'shimcha va muvofiqlashtiruvchi harakatlarda

25. Passiv harakatchanlik nima bilan cheklanadi?

A) mushak va paylarning cho'ziluvchanligi

B) to'qima, mushak va birikmalarning cho'ziluvchanligi

S) mushak va birikmalarning cho'ziluvchanligi

D) mushak, pay va birikmalarning cho'ziluvchanligi

26. Boldirni cho'zadigan mushaklar kuchi boldirni bukadigan mushaklar kuchidan necha marta katta bo'ladi?

A) o'rtacha 3,5-4 marta

B) o'rtacha 1,5-2 marta

S) o'rtacha 3,5-4 marta

D) o'rtacha 2,5-3 marta

27. Tajriba va kompleks tadqiqotlarni umumlashtirish natijasida umurtqa pog'onasi jarohatlanishining qanday mexanizmlari aniqlandi:

A) 1) shikastlanishning vertikal mexanizmi;

2) shikapog'onasining funktsional holati va faqatgina umurtqa pog'onasi bo'yicha yo'nalanishning bo'g'uvchi mexanizmi

3) rotatsion shikastlanishlar

B) 1) shikastlanishning vertikal mexanizmi;

2) shikapog'onasining funktsional holati va faqatgina umurtqa pog'onasi bo'yicha yo'nalanishning bo'g'uvchi mexanizmi

3) rotatsion shikastlanishlar

- 4) shikastlanishning gorizontaal mexanizmi
- S) 1) shikastlanishning vertikal mexanizmi;
- 2) shikapog'onasining funksional holati va faqatgina umurtqa pog'onasi bo'yicha yo'nalanishning bo'g'uvchi mexanizmi
- 3) shikastlanishning gorizontaal mexanizmi
- D) 1) shikastlanishning vertikal mexanizmi;
- 2) rotatsion shikastlanishlar
- 3) shikastlanishning gorizontaal mexanizmi

28. Salomatlik holati diagnostikasi nimalarni aniqlaydi?

- A) kurashchilarining jismoniy holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni
- B) kurashchilarining funksional holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni
- S) kurashchilarining jismoniy va funksional holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni
- D) kurashchilarining jismoniy va psixofiziologik holatiga ta'sir qiladigan o'ziga xos kasalliklarni

29. Salomatlik holati diagnostikasiga ko'ra, birinchi o'ringa qanday kasalliklar va shikastlanishlar chiqqan?

- A) tayanch-harakatlantiruvchi apparat, qo'l va oyoqlarning kasalliklari va shikastlanishlari
- B) tayanch-harakatlantiruvchi apparat, ko'z va eshitish organlarining kasalliklari va shikastlanishlari
- S) tayanch-harakatlantiruvchi apparat kasalliklari va shikastlanishlari
- D) tayanch-harakatlantiruvchi apparat, ko'z va oyoqlarning kasalliklari va shikastlanishlari

30. Kurash vaqtida kuchning nechta tavsifiy vaziyati taqqoslashtiriladi?

- A) ikkita
- B) beshta
- S) uchta
- D) to'rtta

31. Kurash vaqtida kuchning nechta tavsifiy vaziyati taqqoslashtiriladi?

- A) hujum qilish, himoyalanih va qarshilik ko'rsatish.
- B) hujum va qarshi qilish hamda qarshilik ko'rsatish.

- S) hujum qilish va bosim o'tkazish.
- D) hujum qilish va qarshilik ko'rsatish.

32. Kuchning qarshilik ko'rsatish vaziyati deb nimaga aytladi?

A) u yoki boshqa bo'g'imda bukish yoki tekislashda mushaklarning o'zaro itarishish kuchi vaziyati holatiga

B) u yoki boshqa bo'g'imda bukish yoki tekislashda mushaklar tortilish kuchi vaziyati holatiga

S) u yoki boshqa bo'g'imda bukish yoki tekislashda mushaklar va bo'g'inlarning tortilish kuchi vaziyati holatiga

D) u yoki boshqa bo'g'imda bukish, egilish yoki tekislashda mushaklar tortilish kuchi vaziyati holatiga

33. Kuchning hujum qilish momenti deb nimani tushunasiz?

A) usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan noto'g'ri ta'sir hisoblanadi

B) usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan maqsadsiz ta'sir hisoblanadi

S) usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan minimal ta'sir hisoblanadi

D) usulni bajarishda raqibning tanasidagi ushlab olgan joyiga qo'llanilgan ta'sir hisoblanadi

34. Maxsus-tayyorlov va tuzatish mashg'ulotlarini qo'llash metodikasini yaratishda nechta metodik tamoyillar ishlatiladi?

A) ongli ravishda bilib olganlik va faollik, yaqqollik, imkoniyatining mavjudligi va individallashtirish, tartiblilik, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish, borini mustahkamlash

B) ongli ravishda bilib olganlik va faollik, imkoniyatining mavjudligi va individallashtirish, tartiblilik, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish, borini mustahkamlash

S) ongli ravishda bilib olganlik va faollik, yaqqollik, imkoniyatining mavjudligi va individallashtirish, tartiblilik, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish

D) ongli ravishda bilib olganlik va faollik, yaqqollik, imkoniyatining mavjudligi va individallashtirish, talablarni bosqichma-bosqich amalga oshirish, borini mustahkamlash

35. Maxsus-tayyorlov va tuzatish mashg'ulotlarini qo'llash metodikasini yaratishda nechta metodik tamoyillar ishlatiladi?

A) oltita

- B) ettita
- S) beshta
- D) sakkizta

36. Mashq qilish jarayonining samaradorligiga nechta pedagogik shartlar klasteri ta'sir ko'rsatadi?

- A) beshta
- B) uchta
- S) to'rtta
- D) oltita

37. Mashq qilish jarayonining samaradorligiga qanday pedagogik shartlar klasteri ta'sir ko'rsatadi?

- A) 1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. mashq qilish tamoyillariga amal qilish;
3. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash klasteri;
4. o'quv-trenirovka mashg'ulotini uslub va vositalarini to'g'ri tanlab o'tkazishni tashkil qilish
5. musobaqa oldi tayyorgarlik usul va vositalari to'g'ri tanlashni ashkil etish
- B) 1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash klasteri;
3. o'quv-trenirovka mashg'ulotini uslub va vositalarini to'g'ri tanlab o'tkazishni tashkil qilish
4. musobaqa oldi tayyorgarlik usul va vositalari to'g'ri tanlashni ashkil etish
- S) 1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. mashq qilish tamoyillariga amal qilish;
3. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash klasteri;
4. musobaqa oldi tayyorgarlik usul va vositalari to'g'ri tanlashni ashkil etish
- D) 1. moddiy-texnik (sport zali, formasi va boshqa);
2. mashq qilish tamoyillariga amal qilish;
3. maxsus-tayyorlov mashqlarini o'tkazish usul va vositalarini tanlash klasteri;
4. o'quv-trenirovka mashg'ulotini uslub va vositalarini to'g'ri tanlab o'tkazishni tashkil qilish

TEST JAVOBLARI

Variant №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
To'g'ri javob	s	b	d	a	b	d	a	s	s	D
Variant №	11	12	13	14	55	16	17	18	19	20
To'g'ri javob	a	b	S	a	d	b	b	s	a	D
Variant №	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
To'g'ri javob	s	b	d	b	s	d	a	b	s	A
Variant №	31	32	33	34	35	36	37			
To'g'ri javob	d	b	d	s	b	s	D			

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Abdiev A.N. – Borba monografiya. Tashkent, 2004g.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. –T.: 2005. 34-b
3. Abdullaev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –T.: 2012, B.32-35
4. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy – uslubiy asoslari. –T.: 2015 y. Uslubiy qo‘llanma. 60 bet
5. Akbarov A., Musaev B.B. Sport metrologiyasi (Darslik). –T.: «Tafakkur qanoti» - 2014, 424 b.
6. Andryakov P.A. (sost.) Edinoborstva (PDF) Uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov fakulteta fizicheskoy kultury. — Saratov: SGU, 2011. — 24 s.
7. Arslonov Sh.A. Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo kurashi bo‘yicha). Darslik – 2017 y. 35-b
8. Bakiev Z.A. – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. –T.: 2011 y. O‘quv qo‘llanma. 266 bet.
9. Boyko V.F., Danko G.V. Fizicheskaya podgotovka bortsov. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2004. – 223s.
10. Veslov Blax. Innovatsionnye texnologii v podgotovke edinobortsev (sambo i dzyudo): Monografiya. M.: “Lika”, 2007. – 114s.
11. Gaskov A. V., Kuzmin V. A. Teoreticheskie aspekty postroeniya sportivnoy trenirovki v edinoborstvax: Monografiya / Krasnoyarskiy gos. un-t. - Krasnoyarsk, 2002. - 111 s.: il. 18. - ISBN 5-7638-0353-1.
12. Gorbunov A.YU., Korepanova YU.A. Formirovanie fizicheskoy kultury lichnosti studenta politexnicheskogo universiteta sredstvami sporta (na materiale edinoborstv) (PDF) Monografiya. — Perm : Izd-vo Perm. nats. issled. politexn. un-ta, 2013. — 144 s. — ISBN 978-5-398-01055-8.
13. Gofurov A.U. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish.: “Fan-sportga”. –T.: 2016, № 4., B.21-25.

14. Karelin A.A. Sportivnaya podgotovka bortsov vysokoy kvalifikatsii. Monografiya. // Novosibirsk, 2002. – 480s.
15. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. –T.: 2001. – 285 b.
16. Нуршин J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi. / Darslik. –T.: 1993. – 217 b.
17. Sidorov L.K., Zanyatiya studentov vostochnymi edinoborstvami kak sredstvo poznaniya vostochnyx dvigatelnykh kultur, Teoriya i praktika fiz.kultury, № 3, 2018, s.8
18. Taymurodov A.R., Kurash. Monografiya 2007y.78-B.
19. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. –T.: “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.
20. Tarakanov I.B. Pedagogicheskie osnovy upravleniya podgotovkoy bortsov: Monografiya.- SPb.: SPBGAFK im P.F.Lesgafta, 2000.-162 s.
21. Tumanyan G.S. SHkola masterstva bortsov, dzyudoistov i sambistov: Ucheb.posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. M.: Izdatelskiy tsentr “Akademiya”, 2006. – 592s.
22. Fetisov A.E., Fetisova N.A. Sostav tekhniko-takticheskikh deystviy v arsenale yunyx bortsov volnogo stilya. / V sb. Mejdunarodn.nauchno-prakt.konf.: “Sovremennyye problemy fiz-ry i sporta”, II chast. Tashkent, 2015, s.318-320.
23. Xajin A.V. – Didakticheskoe i metodicheskoe obespechenie obrazovatelnoy programmy «Etnokultura narodov Yujnogo Urala». CHelyabinsk. IDPOAR. 2001g. S.50.
24. Xalmuxamedov R.D., Kupalov S.U. Struktura korrelyatsionnykh svyazey pokazateley spetsialnoy podgotovlennosti kurashistov na predsorevnovatelnom etape, karakterizuyushchix sorevnovatelnyuyu i trenirovochnuyu deyatelnost. J.: “Fan-sportga”. –T.: 2010, №1, s.38-41.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008. – 478 с.
26. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. / Учебное пособие. Федерация дзюдо Казахстана, Казахская академия спорта и туризма. 2012. – 335с.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. YAKKAKURASHLAR UCHUN MAXSUS -TAYYORLOV MASHQLARI	5
§ 1.1. Maxsus tayyorlov mashqlarining xususiyatlari.....	5
§ 1.2. Yakkakurashlar uchun maxsus-tayyorlov mashqlar guruhlari.....	9
§ 1.3. Maxsus tayyorlov mashqlari.....	12
§ 1.4. Maxsus-tayyorlov mashqlariga kiritilgan rivojlantiruvchi mashqlar.	20
§ 1.5. Orqaga egilib otishni o'rganish uchun keltiruvchi mashqlar.....	22
II-BOB. MILLIY KURASH O'QUV MASHG'ULOTI KLASTERINING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI HOLATI	28
§ 2.1. Milliy kurash bo'yicha o'quv – mashg'uloti vositalarining atamallari.	28
§ 2.2. Kurashchilarning organizmiga klasterlangan max- sus-tayyorlov texnik-mashqlarining ta'siri	33
§ 2.3. Kurashchilarning o'quv - mashq jarayonida pedagogik shartlar.....	43
§ 2.4. O'zbek milliy kurashida maxsus-tayyorlov mashg'ulotlarining vosita va usullari	46
§ 2.5. Kurash bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini klaster usulida tashkillashtirishning pedagogik shartlari	61
III-BOB. KURASH O'QUV- MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS-TAYYORLOV MASHQLARINING KLASTER USULIDA QO'LLANISHINI TAYANCH-HARAKAT APPARATIGA TA'SIRI	66
§ 3.1. Milliy kurashning tayanch-harakat apparatiga ta'siri	66
§ 3.2. Kurashchilar tayanch-harakat apparatining ko'rsatkichlari	74
3.3. Kurashchilarni tayyorlashdagi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteri	78

IV-BOB. MAXSUS-TAYYORLOV MASHQLAR KLASTERI SAMARADORLIGINI TAJRIBA YO‘LI BILAN ANIQLASH	92
§ 4.1. Maxsus –t ayyorlov mashqlar klasteri samaradorligini aniqlash bo‘yicha pedagogik tajriba va uni tashkil etilishi.....	94
§ 4.2. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi	104
§ 4.3. Kurashchilarni tayanch-harakat apparatining funksional holati dinamikasi	114
§ 4.4. Kurashchilarni sport mahoratini oshirishda maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri ta’siri	120
Amaliy tavsiyalar	127
Test variantlari	131
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	142

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH

**(Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.
Yakkakurashlar)**

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammad*

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 15.10.2021 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 7,5.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 65.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

240003.



Shukurov Mirjalol Norpulotovich 01.06.1988 yil Qashyadaryo viloyati Chiroqchi tumani Ayritom qishlog'ida tug'ilgan.

2007-2011 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini bakalavir Sport faoliyati Kurash yo'nalishini tamomlagan.

2012-2014 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini magistratura sport faoliyati bo'yicha tamomlagan.

2015-yildan hozirgi vaqtga qadar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchi lavozimida ishlab kelmoqda. Kurash bo'yicha sport ustasi.

ISBN 978-9943-7614-3-8



9 789943 761438