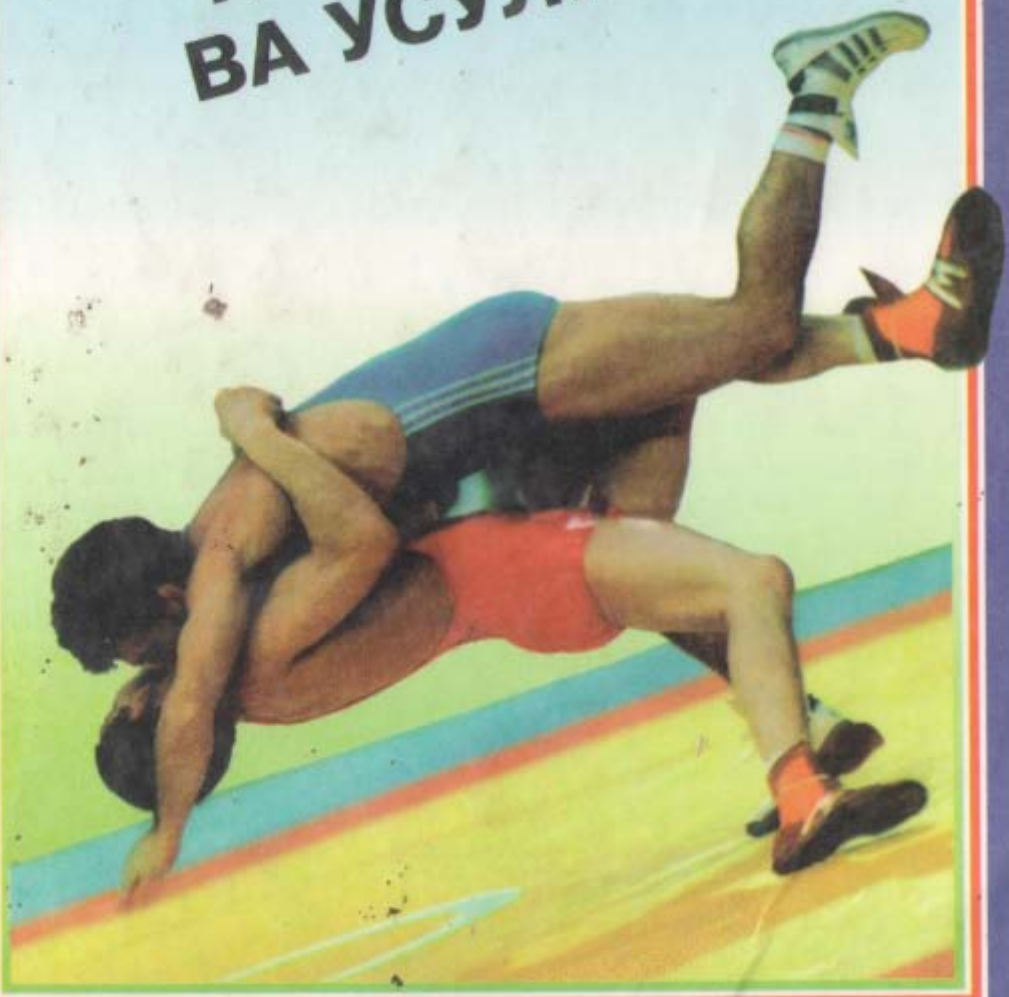
Ф. А. КЕРИМОВ

# СПОРТ КУРАШИ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ



Ш.А.КАРИМОВ

# СПОРТ КУРАШИ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ

Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитасининг илмий-усулий кенгаши томонидан жисмоний тарбия институтлари ҳамда жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун дарслик сифатида нашрга тавсия қилинган

аб

313123

313123

ТОШКЕНТ - 2001 йил

Такризчилар: Усмонхўжаев Т.С - педагогика фанлари доктори, профессор
Саломов Р.С.- педагогика фанлари номзоди, доцент

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Фан ва техника давлат комитетининг инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

Керимов Ф.А. - профессор, педагогика фанлари доктори

Спорт кураши назарияси ва усулияти

Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факултетлари учун дарслик.

© Керимов Ф.А.
© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2001.

# СЎЗ БОШИ

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Мазкур иш - спорт кураши назарияси ва усулияти бўйича биринчи дарслик бўлиб, у жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассисларни тайёрлашнинг амалдаги дастурига мувофиқ ишлаб чиқилган. Дарслик асосан курашнинг ҳар хил турларида ихтисослашадиган жисмоний тарбия институти талабалари учун мўлжалланган. Шу билан бирга у малака ошириш факултетлари тингловчилари, аспирантлар, магистратура талабалари, шунингдек тренерлар учун фойдали бўлиши мумкин. Дарсликнинг асосий вазифаси турли тоифадаги курашчилар спорт тренировкасининг замонавий назарий ва усулий асосларини қисқартирилган ҳамда тушунарли шаклда беришдан иборат.

Дарслик Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти миллий ва халқаро кураш турлари кафедрасининг кўп йиллик ишини таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш, ватанимиз ва хорижий тренерларнинг иш тажрибаси, спорт тренировкасининг энг муҳим муаммолари бўйича маълумотларни ўрганиш ҳамда умумлаштириш асосида ёзилган.

Дарсликни тайёрлашда муаллиф жисмоний тарбия ва спорт тренировкаси соҳасидаги етакчи мутахассислар - А.А.Новиков, Ю.В.Верхошанский, В.М.Дьячков, М.А.Годик, Д.Д.Донской, В.М.Зациорский, М.Я.Набатникова, Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин, В.Н.Платонов, В.П.Филин, А.В.Родионов; спорт кураши мутахассислари - И.И.Алиханов, Р.А.Пилоян, Р.Петров, А.И.Ленц, В.М.Игуменов, Б.М.Рибалко, Е.М.Чумаков, А.П.Купцов, Х.Туннемман, Г.С.Туманян, В.В.Шиян, О.П.Юшков, Ч.Т.Иванков ишларига таянган.

Муаллиф Ўзбекистон Республикаси Фан ва техника давлат комитетига ушбу дарсликнинг яратилишида кўрсатган ёрдами учун ўз миннатдорчилигини билдиради. Дарсликни келгусида яна такомиллаштириш бўйича таклиф ва мулоҳазаларни қуйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз: E-mail: domac @ishonch. uz.

*Курашчи маълум дақиқагача, тренерда билим заҳираси бор бўлгунга қадар тараққий этади. Айнан шунинг учун бўлажак тренерлар илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган тайёргарлик ва амалиётнинг махсус усулияти соҳасида ўз билимларини ошира туриб, доимий равишда билим олишлари зарур.*

Милан Эрцеган. Халқаро спорт кураши федерацияси Президенти

# "Спорт кураши назарияси ва усулияти" фанига

## КИРИШ

Спорт кураши назарияси ва усулияти ўқув фани сифатида курашнинг ҳар хил турларида спорт тайёргарлигини ташкил этиш мазмуни ва шаклини белгилаб берувчи умумий қонуниятларни тадқиқ қилади. Спорт тайёргарлиги курашчи тренировкаси, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек тренировка жараёнини илмий-усулий таъминлашни қамраб оладиган кўп омилли жараён сифатида қаралади.

Спорт кураши назарияси ва усулияти курсининг асосий мақсади талабаларда педагогик фаолиятда зарур бўлган билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришдан иборат.

Курс вазифаларига спорт кураши тарихи, ўргатиш усулияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлиги усулияти, уларнинг тренировка ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш киради.

Мазкур фан курашчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа нагрузкасини меъёрлаш муаммолари, спортчиларнинг техник ва тактик маҳорати мезонлари ҳамда омиллари билан таништиради.

Бу билимлар бўлажак тренер иши, шуғулланувчиларнинг спорт тоифаси разряд талабларини бажаришга тайёргарлигини самарали амалга ошириш малакасининг асоси бўлиши лозим. Шуғулланувчилар тайёргарлигининг умумий педагогик ва махсус воситалари ҳамда услубларини ўз ичига

оладиган спортчилар тайёргарлиги тизими тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш катта аҳамиятга эга.

Тренировка машғулотларини ўтказишда тренер жисмоний нагрузка параметрларини (ҳажм ва шиддатини), дам олиш оралиқларини оқилона қўллаш, сўз ахбороти, идеомотор ва аутоген усулиятларнинг турли шаклларини, кўргазмали таъсир кўрсатиш воситаларидан фойдаланишни билиши лозим.

Мазкур фан дастури курашчининг ахлоқий-ирода, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлиги воситалари ҳамда услубларини ўрганишни назарда тутади.

Ўрганилаётган фаннинг энг муҳим масалаларидан бири - бу йиллик циклнинг турли даврларида - тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларида тренировка жараёнини режалаштириш малакасидир.

Курашчиларнинг тренировка машғулотлари ва мусобақа фаолиятини назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш малакаси ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, спортга ихтисослашган мактаб-интернатлар, олий спорт маҳорати мактабларида курашчилар тайёргарлигининг ташкилий-усулий масалаларига алоҳида эътибор қаратилади, болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчилар билан ишлашда тренировка жараёнини тузиш хусусиятлари кўриб чиқилади.

Олий жисмоний тарбия маълумотига эга бўлган талабаларнинг ҳозирги замон даражасидаги касб тайёргарлигида илмий-тадқиқот ишлари катта аҳамиятга эга бўлмоқда, шунинг учун дарсликда курашчилар мусобақа ва тренировка фаолиятини тадқиқ қилиш услублари хамда усулиятларига алоҳида эътибор қаратилади.

"Спорт кураши назарияси ва усулияти" фанини ўрганиш юқори малакали мутахассислар - болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ёш курашчилар, жисмоний тарбия жамоаларида катта ёшдаги спортчилар билан ишлаш учун спорт кураши бўйича тренер-ўқитувчиларни тайёрлашни кўзда тутади.

Спорт кураши турлари бўйича бўлажак тренер-ўқитувчи жисмоний тарбия институтида ўқиш давомида танланган мутахассислик бўйича муваффақиятли меҳнат қилишга ёрдам берадиган касб билимлари, малака ва кўникмалари тизимини эгаллаши лозим.

# 1 БОБ

## Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти

Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти кўп қирралидир. У бир қатор мажбуриятларнинг бажарилишини ўз ичига олади. Улар орасида қуйидагиларни ажратиш лозим: ўқув-тарбиявий ишлар, курашчиларнинг тренировка ва мусобақа фаолиятини бошқариш, спортга лаёқатли ва иқтидорли болалар орасидан саралаш, илмий-усулий ишда қатнашиш, мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш, тренировкалар ҳамда мусобақаларни моддий-техник таъминлаш, шахсий касб маҳоратини ошириш.

Тренернинг ўқув-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт курашининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривожланган инсонни шакллантириш малакасидан иборат.

Ўқитиш вазифаси тренернинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажарилаётган машқ техникасини ўқувчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатни бажаришда мумкин бўлган ушлаб олишларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Тренер жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, тренериовка нагрузкаларини меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

Тренер спортчилар тайёргарлигини мақсадли бошқариш учун қуйидагиларни билиши лозим: спортчилар, шунингдек улар яшайдиган, тренировка қиладиган ва мусобақалашадиган муҳит тўғрисида ахборот тўплаш ҳамда уни таҳлил қилиш; спортчилар тайёргарлиги стратегияси тўғрисида қарор чиқариш; уларнинг тайёргарлик режалари ва дастурларини тузиш; спортчилар тайёргарлиги дастури ҳамда режасини амалда рўёбга чиқариш; бунинг учун

тузилган дастур ва режаларнинг амалга оширилишини назорат қилиш; зарур ҳолларда тренировка жараёнига ўзгартиришлар киритиш.

Курашчилар тайёргарлиги дастурлари ва режаларининг муваффақиятли амалга оширилиши тренер тренировка машғулоти, иш куни, микро-, мезо- ва макроцикллар давомида тренировка жараёнини оқилона тузишни амалга ошира олгандагина, шунингдек педагогик, тиббий-биологик ва руҳий воситалар ҳамда услублардан иборат тикланиш тадбирларидан тўғри фойдаланган тақдирдагина мумкин бўлади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқишда ўқувчисининг рақиб устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни аниқлаш мақсадида рақиб тўғрисида ахборотга эга бўлиши лозим. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва уни кейинчалик таҳлил этиш у ёки бу спортчи тайёргарлигидаги кучли ҳамда бўш томонларни аниқлашга ёрдам беради.

Беллашув давомида курашчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Курашчилар тайёргарлигининг кўп қиррали тизимида саралаш вазифаси муҳим аҳамиятга эга. У тренернинг билимлари ва педагогик тажрибаси асосида ёш ҳамда юқори малакали спортчилар учун турли ҳолдаги саралаш мезонларидан фойдаланиб, энг иқтидорли спортчиларни аниқлаш малакаси билан ифодаланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассис ўз касб даражасини мунтазам ошириб бориши лозим. Бунинг учун у илмий-усулий иш олиб бориш малакасига эга бўлиши, тадқиқот вазифаларини олдинга қўйишни билиши, тегишли тадқиқот-усуллари ҳамда услубларини танлай олиши, олинган маълумотларни таҳлил қила олиши лозим.

Тренер ўз амалий фаолиятида турли мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишни билиши зарур. Бунинг учун у

кураш тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобақаларни ўтказиш учун барча зарур ҳужжатларни тайёрлай олиши лозим.

Тренировка жараёнини юқори даражада тузиш учун тренернинг спорт залини моддий-техник жиҳозлаш, кураш заллари ва тикланиш марказини асбоб-анжомлар билан жиҳозлаш малакаси катта аҳамиятга эга.

Тренернинг кўп қиррали касб фаолияти жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг ўз касбига бўлган муҳаббати ва садоқати, ўз мутахассислигини мукаммал даражада билиши, педагогик қобилиятлар ҳамда юксак шахс сифатлари даражаси билан белгиланади.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спорт кураши назарияси ва усулияти фани нимани ўрганади?
2. Спорт кураши назарияси ва усулияти фанининг мазмуни, вазифаси, мақсади.
3. Кураш тренери фаолиятининг асосий вазифаси нимадан иборат?
4. Кураш тренерининг асосий мажбуриятларини айтиб беринг.

## Тавсия этилган адабиётлар

1. Филь С.Н., Пешков В.П. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры. Киев, 1985.
2. Игуменов В.М. Психолого-педагогическая характеристика деятельности преподавателя-тренера по борьбе. -М., 1986.
3. Малков О.Б. Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. -М., 1986.
4. Михеев А.И. Формирование педагогического мастерства тренера. -М., 1986.

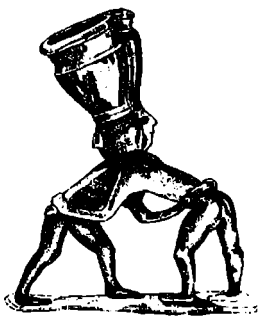
# 2 БОБ

## Спорт кураши ривожланишининг қисқача тарихи

### 2.1. Спорт курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиши

Спорт кураши энг қадимги спорт турларидан бири бўлиб, жуда қизиқарли ва ёрқин тарихга эга. Қадимги инсон кўп минг йиллар давомида инстинктли ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларидан то замонавий кураш турлари усулларига яқин бўлган координациялашган ҳаракатларгача қийин йўлни босиб ўтган.

Ўтроқ ҳаёт бошланиши билан халқларнинг жисмоний тарбиясида жанговар тайёргарликка хос бўлган ва, биринчи навбатда, ҳар хил яккакураш турлари олдинги қаторга қўйилган. Қадимги инсоннинг мунтазам яшаш жойларида ов қилиш саҳналари билан бир қаторда курашаётган кишиларнинг тасвири пайдо бўла бошлади. Миср эҳромлари деворларида кўринишига қараганда мукаммал техникага эга бўлган курашчиларнинг тасвирлари топилган. Тахминан э.а. 2800 йилда тайёрланган бронзали ҳайкал белбоғли курашнинг энг қадимги ёдгорлиги ҳисобланади. Унинг асосида рақибни чирмаб олишли оғриқ берувчи усул ётади.(1-расм)



1-расм.

Белбоғли курашни акс эттирувчи Месопотамияда топилган бронзали скулптура (э. а. III минг йиллик боши) (Кун А, 1982)

Қадимги Ҳиндистонда ҳар хил яккакураш турлари кенг тарқалган. Маҳаллий аҳоли соғломлаштириш гимнастикаси, рақс ва қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш соҳасида қимматбаҳо анъаналарни эҳтиётлик билан сақлаб келган. Қадимий ҳинд қўлёзмаларида беллашув ва яккакурашнинг шундай шакллари ҳақида таъкидланадики, бундай беллашувларнинг услуби рақибга қўл ёки оёқ билан қулатувчи қаттиқ зарба бериш, шунингдек бўғиш усулларини қўллаш билан тавсифланади.

Қадимги Хитойда жисмоний тарбиянинг биринчи пайдо бўлиши э.а. 3 минг йилликнинг бошига тўғри келади. Тахминан э.а. 2698 йилда "КУНФУ", деб номланган китоб ёзилган, унда биринчи бор халқлар ўртасида кенг тарқалган даволовчи гимнастика, массаж, касалликлардан фориғ этувчи рақслар, шунингдек жанговар рақсларнинг таснифий таърифлари тизимлаштирилган.

Шуни таъкидлаш муҳимки, Қадимги Хитой жамияти, ўша даврнинг фалсафий қарашларига асосланиб, ўсиб келаётган авлоднинг аҳлоқий тарбиясига, ёшларнинг иродаси ҳамда характерини шакллантиришга катта эътибор қаратган. Агар беллашув жараёнида бирон бир курашчи қўполлик қилса ёки қоида бузса, унда ҳакамлар ва томошабинлар бу курашчини "сяо цзань" деб қоралаганлар. Бу сўз жамиятнинг юқори даражада нафратланишини англатади.

Ҳамма даврлар ҳамда халқларнинг достонлари курашнинг жисмоний тарбиянинг муҳим элементи, жисмоний машқларнинг энг оммабоп халқ турлари сифатида кенг тарқалганлиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутади. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали ўқитувчилар кураш, шунингдек қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига алоҳида эътибор берганлар. Шу билан бирга шуғулланувчилар қўл жангини олиб бориш, тошлар улоқтириш малакасини эгаллаб борганлар.

Қадимги Юнонистондаги кураш техникаси ва унинг ривожланиши тўғрисида кўп сонли ҳайкаллар, амфоралар

ҳамда вазалардаги тасвирлар, қадимий шоирлар асарлари, тарихчилар, файласуфлар - Гомер, Пиндар, Платон ва бошқ. ишлари гувоҳлик беради. Масалан, Гомернинг "Илиада" сида (эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда) Аякс ва Одиссей ўртасидаги беллашув шундай баён этилади: "Курашчилар белбоғларини тақиб, майдон ўртасига чиқдилар ҳамда қўллари билан маҳкам чирмашиб, бир-бирларини кучиб олдилар. Кучли кучоқлашиш остида қаҳрамонларнинг гавдалари қирсиллади, зўриқди ва улардан тер қуйила бошлади. Курашчилар гавдасидан қонлар сизиб чиқа бошлади, лекин улар олишишни давом эттиравердилар".

Курашнинг бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда санъатга тенглаштирилиши ўша даврнинг ўзига хос хусусияти эди. Кураш билан ўша даврнинг йирик вакиллари - олимлар, шоирлар, давлат арбоблари, саркардалар шуғулланган.

Қадимги Юнонистон Олимпия ўйинлари ватанига айланди (э.а. 766 й.). Биринчи Олимпия ўйинлари дастурига кураш мустақил спорт тури (э.а. 708 й.), шунингдек махсус бешкурашнинг таркибий қисми сифатида (э.а. 708 й.дан бошлаб) киритилган.

Ўша даврдаги кўпгина таниқли арбоблар - математик Пифагор, файласуф Еврипид ва Платон, Пиндар ҳамда бошқалар Олимпия ўйинлари ғолиблари бўлишган.

Юнонларнинг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш тизими ўрнини Қадимги Римдаги аниқ ифодаланган ҳарбий-жисмоний тарбия эгаллади. Бунда жанговар ўйинлар ва сафдаги тайёргарликка катта эътибор қаратилди. Гладиаторлар жанги ва жанговар аравачаларда мусобақалашиш каби томошабоп ўйинлар катта ўринни эгаллай бошлади.

Европада феодализмнинг гуркираши даврида (XI-XV асрлар) рицарлар жисмоний тарбияси тизими пайдо бўлди. Ҳар хил яккакураш турлари (жумладан қуролсиз) унинг ажралмас қисмига айланди.

Тальхоффернинг (1443-1467) кураш бўйича биринчи китобларидан биридаги ўқув расмларида тасвирланган ҳаракатлар ва қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш усуллари (улар Япония самурайларининг "джиу-джитсу" кураши техникасини эслатади) шу ҳақда далолат берадики, XV асрдан

бошлаб рицарларнинг жуфтлик ҳарбий машқлари оддий халқнинг бизнинг кунларимизгача сақланиб қолган анъанавий кураш шаклларидан муҳим даражада фарқ қилган. Ўрта асрлар йилномаси, қўлёзмаларидан маълумки, ҳамма ярмаркалар, тўйлар, диний байрамларда бошқа кўнгилочар томошалар билан бир қаторда албатта кураш мусобақалари ўтказилган.

Юнонлар жисмоний тарбия тизимига қайтиш Уйғониш даврига хосдир. Ушбу даврнинг идеали - бу ҳар томонлама ривожланган, ҳаётнинг ҳамма соҳаларида юқори натижаларга эриша оладиган инсон образидир. Бунинг натижасида италиялик ва немис инсонпарварлари юнонлар гимнастикасига яна бир бор мурожаат қилганлар. Италиялик врач Х.Меркуриалис ўзининг "Гимнастика санъати тўғрисида" деб номланган олти жилдлик китобида (1569 й.) қадимий гимнастика таърифини баён этган. Шу даврнинг ўзида Фабиан фон Ауэрсвалднинг "Кураш санъати" (1539 й.) китоби пайдо бўлди.

XVIII - XIX асрларда миллийлик хусусияти ёрқин ифодаланган жисмоний тарбия тизимлари юзага кела бошлади. Улардан - немис жисмоний тарбия тизими Гуни-Мутс (1759-1838) Витс (1763-1836) ва Ян (1778-1852); швед жисмоний тарбия тизими - Линг (1776-1839); чех жисмоний тарбия тизими - Тирш (1832-1884); дания жисмоний тарбия тизими - Нахтегалл (1777-1847); француз жисмоний тарбия тизими - Ф.Аморос (1770-1847) ва бошқ. томонидан яратилган. Ҳамма миллий тизимлар тамойиллари ва мақсадлари турлича бўлишига қарамасдан, бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда халқ орасида энг оммабоп бўлган кураш, қиличбозлик, югуриш, сузиш, ўйинларни ўз ичига олган.

## 2.2. Ҳар хил кураш турлари пайдо бўлишининг тарихий манбалари

### 2.2.1. Дзюдо

Японча джиу-джитсу кураши замонавий дзюдо асоси ҳисобланади. Унинг афсонавий имкониятлари XIX асрнинг охирида, ушбу қуролсиз қўл жангини олиб бориш тизимининг энг ривожланган даврида Европага кириб келди.

Доктор Дзиґаро Кано замонавий дзюдонинг отаси ҳисобланади. Ҳали талабалик йиллариданоқ у тана ва руҳ уйғунлашувига эришиш мумкинлиги устида жиддий фикр юритди. 18 ёшга келиб унда янги кураш турини яратиш қарори пайдо бўлди. Кано рисоладагидек жисмоний қобилиятларга эга бўлмаса-да, қисқа вақт ичида джиу-джитсу, каратэ, сумо ва бошқа миллий кураш турларининг кўп сонли усуллари техникасини эгаллаб олди. Улар ичидан энг самаралиларини танлаб олиб ҳамда хавфли ушлашлар ва зарбаларни чиқариб ташлаб, янги тизим ёки курашни яратди. У дзюдо, яъни - "юмшоқ йўл" деб ном олди.

Кано 1882 йил университетни тамомлаб, Токионинг Эйсе ибодатхонасида биринчи дзюдо мактаби - "Кадокан" ни ("Усулни эгаллаш уйи") очди.

Дзюдо асосчисининг ҳисоблашича, бу спорт тури усулларини мукаммал ўрганиб олиб, анча кучли, лекин эпчил бўлмаган киши устидан ғалабага эришиш мумкин. Дзюдода энг асосийси - бу куч эмас, балки юқори маҳорат, ўткирлаштирилган техникадир. Шунинг учун дзюдо бўйича биринчи мусобақалар ўтказилганда иштирокчиларни вазн тоифаларига қараб бўлмаганлар. 1956-1958 йилларда Японияда бўлиб ўтган биринчи учта жаҳон чемпионатлари фақат мутлақ тоифада ўтказилган.

Дзюдонинг бутун жаҳонда оммавийлиги ортиб бораётганлиги сабабли 1961 йилда жаҳон чемпионати биринчи марта Европа қитъасида - Парижда ўтказилди. Бу чемпионатда шов-шув содир бўлди: 27 ёшли голландиялик Антон Хеесинк финалда жаҳон чемпиони Кодзи Сонэ устидан ғалабага эришди.

Япониялик дзюдочиларнинг биринчи муваффақиятсизлиги туфайли дзюдо асосчиси 1964 йилдан бошлаб вазн тоифаларини киритишга мажбур бўлди. 1965 йилда Бразилияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида иштирокчилар тўртта вазн тоифасида медаллар учун кураш олиб бордилар. Японияник спортчилар учта биринчи ўринларни эгалладилар, Антон Хеесинк тўртинчи бор чемпион бўлди.

1964 йилда Токиодаги Олимпия ўйинларида дзюдо биринчи бор иштирок этди. Турнирда 27 мамлакат вакиллари қатнашди. Олимпиада-64 мезбонлари учта вазн тоифасида биринчи ўринни эгалладилар. Ва фақат А. Хеесинк энг

обрўли, мутлақ вазн тоифасида ғалаба қозониб, олтин медални қўлга киритди.

Олимпия-68 дастурига дзюдо киритилмади. Лекин тўрт йилдан сўнг, Мюнхен ўйинларида бу спорт тури узил-кесил олимпия мақомини олди. Яна шов-шув юзага келди. Голландиялик Вим Рюска оғир ва мутлақ вазн тоифаларида иккита олтин медални қўлга киритди. 1976 йил Халқаро дзюдо федерацияси Конгрессида вазн тоифаларини кўпайтириш - мутлақ вазн тоифасини қўшиб саккизтагача етказиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

Нисбатан қисқа вақт ичида дзюдо ҳаваскорлари кўпайди ва кўпгина мамлакатларга тарқалди. 1956 йилда Халқаро дзюдо федерацияси ташкил қилинди. У 100 дан ортиқ давлатларни бирлаштиради.

Ўзбек дзюдочилари халқаро майдонларда кўп марта ютуқларга эришганлар. Ж.Багдасаров 1996 йилдаги Олимпия ўйинларининг кумуш медали совриндори бўлган, Ф.Тўраев эса 1999 йилда ўтказилган жаҳон чемпионатида 2-ўринни эгаллаган.

### 2.2.2. Самбо

XX асрнинг 30-йиллари бошларида Россияда янги кураш тури - самбо шакллана бошлади. Ушбу спорт турининг пайдо бўлиши ва ривожланишида В.А.Спиридонов, В.С.Ошчепков ва А.А.Харлампиевлар ташаббус кўрсатдилар. Самбо кураши техник-тактик тавсифларига кўра дзюдо курашига яқин. Самбо курашининг асосчиларидан бири В.Ошчепков дзюдо курашини Японядаги "Кадокан" мактабида ўрганган. Унинг раҳбарлиги остида 1931 йилда Москва Давлат жисмоний тарбия институтида янги кураш турини ўрганиш бошланди.

Янги кураш турида В.Ошчепков курашчилар кийимини ўзгартирди. У японча курашдаги аньанавий шим ва кимонодан воз кечди, уларни спорт калта шими ҳамда махсус куртка билан ўзгартирди. В.Ошчепков спорт оёқ кийимини ҳам ўзгатириб, юнон-рум курашидаги каби, лекин қирғоғи юмшоқ ботинкаларни киритди. Техник ҳаракатлардан ташлашлар ва оёқлардан ушлаб олиб қоқиш ҳамда оёқларга оғриқ берувчи усулларни киритди. Шу билан бирга бўғиб ушлаб олиш усулларини бекор қилди.

Янги кураш тури 1938 йилда тан олинди. Ушбу кураш турининг номи бир қатор ўзгартиришлардан сўнг ("эркин усул", "эркин кураш") 1947 йилга келиб расмий равишда "Самбо" деб номланди. У сўзларнинг қисқартимасидан ҳосил қилинган бўлиб, "самозащита без оружия" - "қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш" демакдир.

Самбо жаҳоннинг бир қатор мамлакатларида кенг тарқалди. У билан Монголия, Болгария, Япония, Англия, Испания, АҚШ, Франция, Италия ва бошқа давлатларда қизиқиб қолдилар. 1966 йилда Халқаро ҳаваскорлар кураш федерацияси Конгресси самбо курашини халқаро спорт тури деб тан олиш ҳамда юнон-рум, эркин кураш бўйича чемпионатларнинг ўтказилиш муддатларида жаҳон ва Европа чемпионатларини ташкил қилиш тўғрисида қарор чиқарди.

Самбо бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1973 йилда Техронда бўлиб ўтди. Ҳозирги пайтда мусобақалар ҳам эркаклар, ҳам аёллар ўртасида (1983 йилдан) ўтказиб келинади.

1979 йилда Халқаро самбо кураши федерацияси ташкил қилинган.

Самбо кураши ўзбек миллий курашига (бухороча усул) яқин. Ва, эҳтимол, шунинг учун бизнинг спортчиларимиз самбо курашида юқори натижаларга эришганлар. Сайфуддин Ходиев, Собир Курбонов, Бобомурод Файзиев, Вячеслав Елистратовлар жаҳон чемпионлари бўлишган.

### 2.2.3. Юнон-рум кураши

XVIII-XIX асрларда Европада, айниқса, Францияда кураш билан қизиқиш қайта тиклана бошлади. Аҳоли ўртасида курашга бўлган қизиқишнинг уйғониши кўп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. Улар циркларда ва ярмаркаларда ўз санъатларини намойиш қилардилар. Муваффақиятлар шунга ёрдам бердики, шаҳарларда алоҳида курашчилар гуруҳлари пайдо бўла бошлади. Натижада профессионал курашчилар ўртасида шахсий биринчиликлар ва Франция шаҳарлари, кейинчалик эса жаҳон чемпионатлари ўтказила бошланди. Чемпионатларнинг яхши ташкил этилиши, уларнинг кенг тарғиб қилиниши профессионал курашга катта муваффақият келтирди.

Аста-секин французлар кураш бошқа Европа давлатларига кириб борди. Кураш кенг оммавийликка эришиб борди ва географик жиҳатдан тарқалиши билан бир вақтда техник томондан ҳам бойиб борди.

Кўпгина курашчиларнинг белашувлари томошабинлар меҳрини қозона олмади, техника, чаққонлик ва гўзаллик яхшиланди.

XIX аср ўртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Бу ерга ҳар хил давлатлардан - Германия, Туркия, Италия, Россия, Швециядан турли турнирлар ва чемпионатларда қатнашиш учун курашчилар келганлар. Шу тариқа бу спорт тури халқаро майдонда танилди. Бу кураш тури Европанинг ҳамма давлатларида "французча кураш" номи билан кенг тарқалди. Курашнинг Қадимги Юнонистон, Қадимги Римда ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда французча курашга "юнон-рум" кураши номи берилди. У бизнинг мамлакатимизда узоқ вақт "классик кураш" деб атаб келинган.

Олимпия ўйинлари тикланиши билан 1896 йилдаги Олимпия ўйинлари дастурига кураш ҳам киритилди. 1898 йилдан бошлаб Европа чемпионати, 1904 йилдан эса жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади.

1912 йилда ҳаваскорлар ўртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва ўтказиш бўйича Халқаро қўмита тузилди.

1921 йилда мазкур қўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига (ФИЛА) айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият кўрсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади. Ҳозирги пайтда у юздан ортиқ спорт кураши бўйича миллий федерацияларни бирлаштирган.

Ўзбек кураш мактаби тарбияланувчилари халқаро майдонда катта ютуқларга эришганлар. Рустем Казаков 1972 йилдаги Олимпия ўйинлари ва 1969 йилдаги жаҳон чемпионатида ғалаба қозонган. Камил Фаткулин жаҳон чемпионатларининг кўп карра совриндори бўлган.



313123

## 2.2.4. Эркин кураш

Эркин кураш тарихи илдизи Қадимги Юнонистонга бориб тақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари бўйича комплекс синовлар қадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил қилган. Эркин усулда курашиш ҳамма спорт турлари ичида катта аҳамиятга эга бўлган.

Курашчилар беллашувларида, ҳозирги қоидалардан фарқли ўлароқ, рақибни сафдан бутунлай чиқариб юбориш ёки уни мағлуб бўлганлигини тан олишга мажбур қилиш ғалаба мезони бўлиб хизмат қилган. Курашда бунга рақибни беллашувни давом эттиришдан маҳрум қилувчи самарали усулларни ўтказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб эса - уни тиззада туришга мажбур қилиш йўли билан эришилган.

Қадимги дунё ҳайкалтарошлари кураш беллашувларидан парчаларни тасвирлаганлар. Бу беллашувларда курашчилар оёқлардан ушлашлар билан бир қаторда оёқлар ёрдамида бажариладиган ҳаракатлардан фойдаланганлар.

Замонавий эркин кураш, мутахассисларнинг фикрича, Англияда шаклланган. XVIII асрданоқ бу ёрда шундай кураш варианти мавжуд бўлганки, бунда курашчиларга ҳужум воситаларини танлашда кенг имконият берилган.

XIX аср Европада профессионал курашнинг жадал ривожланиш асрига айланди.

Спортдаги профессионализм Американи ҳам эгаллади. Кураш сердаромад машғулотга айланди.

Шимолий Америкада эркин курашни тарғиб қилувчи ёшлар спорт тўгараклари пайдо бўла бошлади. Кураш инсонни ҳар томонлама ривожлантирувчи, қизиқарли ва томошабоп спорт турига айланди.

1904 йилда АҚШ да ўтказилган учинчи Олимпия ўйинларида америкаликлар, мезбон сифатида ўз ҳуқуқларидан фойдаланиб, биринчи бор олимпия дастурига юнон-рум кураши ўрнига эркин кураш мусобақаларини киритдилар. Бироқ бошқа давлатлар вакиллари бу мусобақаларда иштирок этмадилар, чунки ҳамма иштирокчилар билан мамлакат - АҚШ вакиллари эди. Кейинги Олимпия ўйинлари (1908 й.) дастурида иккита кураш тури

бор эди. Бироқ V Олимпия ўйинларида (Швеция, 1912 й.) ташкилотчилар эркин курашни Олимпия дастурига киритмадилар ва спортчилар юнон-рум кураши мусобақаларида қатнашдилар.

VII Олимпия ўйинларидан бошлаб (Белгия, 1920й.) эркин кураш доимий равишда Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Лекин Олимпия ўйинлари турли мамлакатлар эркин курашчиларининг ўз кучларини синаб кўрадиган ягона мусобақалар эди. Бошқа ҳеч қандай халқаро мусобақалар у вақтда ўтказилмасди.

Биринчи Европа чемпионати 1929 йилда Парижда, биринчи жаҳон чемпионати эса 1951 йилда Токиода ўтказилди.

Ўзбекистонлик курашчилар халқаро майдонда катта ютуқларни қўлга киритганлар. Булар икки карра олимпия чемпионлари, бир неча бор жаҳон чемпионлари Арсен Фадзаев ва Махарбек Хадарцев, шунингдек уч карра жаҳон чемпиони Аслан Хадарцевлардир. Шулар қаторида Э.Абдураманов, Э.Юсупов, Л.Шепилов, А.Хаймович, Р.Атаулин, Х.Зангиев, Р.Исламов, А.Очилов, Д.Захартдинов ва Р.Хинчаговлар ҳам катта ютуқларга эришганлар.

### 2.2.5. Кураш

Ўзбек кураши қадимда дунёга келган бўлиб, бу кўп сонли тарихий ёдгорликларда ўз аксини топган.

Бахсларни тинчлик йўли билан ҳал қилиш, шунингдек душманни асирга олиш усулларини ўз ичига оладиган кураш усулларини тасвирловчи қадимий расмлар ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида олиб борилган археологик қазилмалар давомида топилган. Айтиш жоизки, мусобақалар олдидан улоқтиришлар, сакрашлар, кучни намойиш қилишни ўз ичига олувчи машқлар бажарилган. Улар рақибларнинг ўзаро беллашувлари олдидан бадан қиздириш воситаси сифатида хизмат қилган. Курашчилар бир-бирининг теридан ишланган белбоғидан ёки устки кийимининг турли жойидан ушлаб, курашишни бошлаганлар. Рақибни ерга ташлаш усулини бажаришда оёқларнинг ишига ҳамда чалиш усулига катта эътибор берилган.

Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган. Бу мусобақалар миллий

мусиқа оҳанглари садолари остида ўтказилган ва мусобақа ғолиби халқ ўртасида катта ҳурматга сазовор бўлган.

Курашчилар беллашувлари ғалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан ўтказиладиган байрамлар безаги бўлган. Буюк алломаларимиз, ёзувчи ва олимларимиз: Абу Али Ибн Сино (980-1037), Алишер Навоий (1441-1501) асарларида кучли курашчиларнинг беллашувлари тасвирланган ҳамда баъзи усулларнинг таърифи келтирилган. Ушбу асарлардан кўриниб турибдики, ўзбекларда усуллар тизими етарлича ривожланган миллий кураш мавжуд бўлган.

Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида қадимдан иккита кураш тури шаклланган: рақиб белбоғини олдиндан ушлаб олиш ва рақибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури "фарғонача", иккинчиси - "бухороча" усул деб номланди. Курашнинг бу турлари ҳозирги кунда ҳам республикамизда кенг тарқалган. Ушбу турлар буйича республика, Осиё ва халқаро мусобақалар ўтказилади.

1998 йилда Халқаро кураш ассоциацияси ташкил қилинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинмоқда. А.Қурбонов, К.Муродов ва Т.Мухаммадиев, биринчи жаҳон чемпиони жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритган спортчилардир. Б.Авезов, М.Махмудовлар жаҳон чемпиони бўлганлар.

## 2.3. Ўзбекистонда ривожланаётган бошқа спорт кураши турлари

### 2.3.1. Сирим

Сирим - корейсларнинг миллий курашидир. Сирим курашининг пайдо бўлиш тарихи корейс халқининг қадимги тарихи билан боғлиқ. XX асрдан бошлаб сирим кураши Кореяда спорт тури сифатида расман тан олинди. Ҳамма йирик мусобақаларда, жумладан биринчи Бутункорея мусобақаларида сирим кураши дастурга киритилди.

Ҳозирги пайтда сирим кураши мамлакатимизда яшовчи корейслар туфайли Ўзбекистонда ҳам ривожланиб бормоқда. Сирим кураши ўзининг алоҳида техник тавсифлари билан ўзбек миллий курашига (фарғонача усул) яқин.

Бу иккала спорт курашининг асосий ўхшашлиги - беллашув бошланишидан олдин иккала курашчининг бир-бирларининг белбоғини ушлаб олишидир. В.А.Ким ва Г.Г.Ким каби Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренерлар сирим кураши ривожланишига катта хисса қўшиб келмоқдалар. Улар томонидан ушбу курашнинг биринчи расмий қоидалари тайёрланган ҳамда чоп этилган.

1989 йил Сеулда бўлиб ўтган Бутункорея спорт ўйинларида ўзбекистонлик спортчи Л.П.Югай мутлақ вазн тоифасида қатнашиб, биринчи бор совринли ўринни эгаллади.

Ҳозирги пайтда сирим кураши республикамиз аҳолиси ўртасида кенг оммалашиб бормоқда.

### 2.3.2. Армрестлинг

Арамрестлинг инглиз тилидан таржима қилинганда "қўлларда курашиш" ("арм"-қўл, "рестлинг"-кураш) маъносини билдиради. Арамрестлинг спорт тури сифатида XX асрнинг 60-йилларида шаклланди. Лекин у ўзининг тарихий илдизига эга. Қўлларда курашиш халқларнинг турли анъаналари ва урф-одатларини қамраб олган халқ жисмоний тарбиясининг таркибий қисми бўлиб ҳисобланган.

Бу яккакураш тури ҳар хил байрамлар ва тантаналарда энг кучли кишини аниқлашнинг анъанавий усули бўлиб келган ва ҳозир ҳам шундай бўлиб келмоқда.

Армрестлинг қадимдан махсус тайёргарликка қаратилган самарали машқ сифатида курашчилар тайёргарлик тизимига кирган. Ушбу срорт тури қоидаларининг соддалиги, ҳам соғлом кишилар, ҳам ногиронлар учун теппа-тенглиги, эҳтиросга бойлиги ва томошабоплиги унинг кўпгина давлатларда кенг тарқалишига ёрдам берди. Арамрестлинг бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1962 йилда Петалума шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтди.

Ҳозирги кунда қўллар билан курашишнинг 6 та тури мавжуд. "Ристрестлинг" (сўзма-сўз таржима қилинганда - "билакларда курашиш" маъносини англатади) бўйича ташкилий қўмита асосчиси ва президенти Билл Соберанес стол ёнида тик туриб, бўш қўлларни асосий курашаётган қўллар тагидан узатиб ушлаб туриш билан кураш олиб

боришни тарғиб этади. Доктор Стоксен - ўтириб, бўш қўллар билан мустаҳкам дастакни ушлаган ҳолда курашишни тавсия этади.

Америкалик юк ташувчи машина ҳайдовчиларининг касаба уюшмаси дастакни ушлаган ҳолда тик туриб кураш ўтказишни афзал кўради.

Майами чемпионати ташкилий қўмитаси мусобақаларни фақат ётган ҳолда дастакни ушлаб курашиш усулида ўтказади ва. ниҳоят, ғайриоддий ушлаш билан кураш олиб борилаётган чемпионатлар ўтказилади: қўл, мушт қилинган ҳолда бўкилиб, рақиб қўлининг мушт қилиб қайрилган жойида бирлаштирилади. Бунда ҳам ўтириб, хам ётиб, ҳам тик туриб курашиш мумкин.

Дастлабки ҳолатлар ва ушлашларнинг турлилиги атамаларда (армрестлинг, ристрестлинг, хендрестлинг ва бошқ) акс этиб кетишга олиб келади.

Арамрестлинг 1991 йилнинг охирида Ўзбекистонда спорт тури сифатида пайдо бўлди. Шу йилнинг ўзида Республика федерацияси ташкил қилинди. Бу спорт кураши тури ёшлар ўртасида кенг оммалашган. Турли оммавий спорт тадбирларида армрестлинг мусобақаларига ўрин ажратилади. Ўзбек спортчилари ушбу спорт турида катта муваффақиятларга эришганлар. У.Аҳмедов уч карра жаҳон чемпиони, Ю.Қодиров - жаҳон чемпиони, Е.Шафронова ва М.Шарапов - жаҳон чемпионати совриндорлари бўлишган.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Қадимги дунёда спорт курашнинг пайдо бўлиши ва ривожланишининг асосий даврларини тавсифлаб беринг.

2. Қадимги Юнонистонннинг буюк арбоблари - Олимпия ўйинлари ғолибларини айтинг.

3. Спорт кураши бўйича биринчи китоблар қачон пайдо бўлган?

4. Ўзбекистонда ривожланаётган ҳар хил кураш турларининг пайдо бўлиш тарихи тўғрисида гапириб беринг.

5. Кураш турлари бўйича республикамизнинг етакчи спортчилари ва тренерларини айтиб беринг.

6. Замонавий Олимпия ўйинлари дастурига киритилган кураш турларини айтинг.

7. Мусобақаларда аёллар иштирок этадиган спорт кураши турини айтинг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.

2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 1975.

3. Спортивная борьба. под.ред. Туманяна Г.С. М., 1985.

4. Спортивная борьба. под.ред. Купцова А.П. М., 1978.

5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба, Т., 1987.

6. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши, Т., 1993.

7. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.

# 3 БОБ

## Спорт кураши усулларини таснифлаш, тизимлаштириш ва уларнинг атамаси

### 3.1. Умумий қоидалар

Спорт курашида спортчининг техник ҳаракатлари кўп ва турли-туманлиги сабабли у бошқа спорт турларидан фарқ қилади.

Курашчининг техник ҳаракатларини тартибга солиш ва ушбу соҳада мутахассислар ўртасида мулоқат қилиш имконини яратиш учун кураш техникасининг таснифи, тизими ҳамда атамалари ишлаб чиқилган.

Таснифлаш - билимларнинг у ёки бу соҳасидаги бир-бирига тобе тушунчалар (синфлар, объектлар, ҳодисалар) тизимидир. Тасниф объектларнинг умумий белгилари ва улар ўртасидаги қонуний боғлиқликни ҳисобга олиш асосида тузилади. Таснифлаш турли-туман объектларда тўғри йўл тутишга ёрдам беради ҳамда улар тўғрисидаги билимлар манбаи бўлиб ҳисобланади.

Ҳар хил кураш усулларини уларнинг умумий белгиларига қараб (таснифларга) тақсимлаш мутахассисларга фан тўғрисидаги назарий ҳамда амалий билимларни ривожлантиришга имкон яратади ва бир вақтнинг ўзида бу билимлардаги камчиликларни аниқлашга ёрдам беради.

Кураш усуллари ўртасидаги ички боғлиқликлар тизимлаштириш асосида кўриб чиқилади. Тизимлаштириш - бу кураш техникасини бир тизимга солиш, маълум бир тартибда жойлаштириш, маълум бир кетма-кетликни белгилаш демакдир.

Тизимлаштиришда, таснифлашдан фарқли равишда (чунки унинг давомида кўриб чиқилаётган объектлар уларнинг ўхшашлиги ва ўзаро боғлиқлигини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу бўлинмага таъллуқли бўлади) объектлар уларнинг кетма-кетлигини аниқлаш, белгилаш учун бир-бири билан таққосланади. Тизимлаштириш ушбу таснифий схема имкониятларини очиб беради, унинг камчиликларини кўрсатади.

Спорт курашини таснифлаш ва тизимлаштиришнинг вазифаси кураш моҳиятини акс эттириш ҳисобланади. Таснифлаш ва тизимлаштириш тушунчаларни (ташлаш, ўтказиш, йиқитиш, ағдариш ва ҳ.к.) аниқлаш бўйича олдиндан иш бажарилмасдан туриб, амалга оширилмайди.

Яхши тузилган таснифлаш илмий асосланган атамаларни яратиш учун асос бўлиб ҳисобланади.

Кураш атамашунослиги - бу мутахассислар ўзларининг илмий ва педагогик иш фаолиятларида фойдаланадиган атамалар йиғиндисидир.

Мазкур кўпгина фанларни таснифлаш ва тизимлаштириш асосида тузилган атамашунослик фан моҳияти тўғрисида маълумотлар беради ҳамда мақсадли равишда такомиллаштириш мумкин. Бундай атамашунослик илмий асосланган атамашунослик деб аталади.

Шундай қилиб, таснифлаш, тизимлаштириш ва атамашунослик тўғрисида фикр юритилган пайтда, уларнинг мана шу тартибда санаб ўтилишига эътибор бериб, ундаги таснифлаш бўйича иш кетма-кетлигини кўриш мумкин. Яъни аввал таснифлаш бажарилади, унинг натижасида маълум бир тизим ҳосил бўлади, сўнгра эса унинг асосида ҳамма кураш усулларининг илмий асосланган номлари (атамалари) берилади.

Курашнинг ҳар хил турлари умумий қонуниятларга (А.П.Купцов бўйича) эга ҳамда улар қуйидагилардан иборат:

1. Курашда иккита спортчи қатнашади, улардан ҳар бири усуллар ёки қарши усуллар ёрдамида ўз рақиби устидан ғалабага эришади. Шундай қилиб, курашнинг ҳар бир алоҳида дақиқаларида ҳужум қилаётган ва ҳужум қилинаётган курашчи, яъни усул ёки комбинация бажараётган курашчи ва устидан усул ҳамда комбинация уюштирилаётган курашчи мавжуд (қарши ҳужумни бажараётган курашчи қарши ҳужумчи деб аталади).

2. Ҳар бир курашчи ҳаракат фаолиятининг асосий вазифаларидан бири - бу танланган ҳолатни сақлаб туришдир.

3. Ҳужум қилаётган курашчининг вазифаси рақибнинг гиламга нисбатан ҳолатини ўзгартириш учун уни мувозанатдан чиқаришдан иборат. Бунда курашчиларни бир-бирига нисбатан ҳолатлари турли хилда ўзгариб туриши мумкин.

4. Гиламга нисбатан ҳолатни ўзгартириш шу билан енгиллашатириладики, бунда курашчиларнинг гиламга қаратилган оғирлик кучидан фойдаланилади.

5. Рақиб гавдасининг маълум бир берилган нуқтасига зарур куч бериш (яъни куч моментларини ҳосил қилиш, куч жуфтлигини яратиш, оғирлик кучлари ва инерция моментларидан фойдаланиш) ҳар бир усулнинг биомеханикавий асосини ташкил қилади.

6. Усул куч бўйича ғолиб бўлишга имкон беради ва бир нечта қисмлардан иборат: тайёргарлик ҳаракати, ушлаб олиш, асосий ҳаракат, ҳужум ҳамда якунловчи ҳолатлар.

7. Ҳар бир усул ўзгартирилиши ва динамик вазият ҳамда рақиб хусусиятларига қараб мураккаблаштирилиши мумкин.

8. Ҳар бир усул ўзининг маром - суръат тавсифларига эга. У беллашувнинг у ёки бу вазиятларида ёки бутун беллашувда ўзгартирилиши мумкин.

9. Ҳар бир усулни бажариш жойи кураш гилами ўлчамлари билан чегараланган.

Ҳар хил кураш турларининг мазмуни, алоҳида ҳар бир кураш турида курашчиларнинг ҳаракатлари ўзига хос хусусиятларга эга эканлигига қарамасдан, умумий асосга эга ва бир хил белгиларига қараб таснифланган.

Шунинг асосида А.П.Купцов томонидан спорт кураши техникасининг ягона таснифи ва тизими ишлаб чиқилган (1-жадвал). Бунда фақат шу турга хос бўлган хусусиятлар сақланиб қолганидек, ҳар бир турнинг ўзига хос хусусиятлари тўлиқ сақланиб қолинган.

*1- жадвал*

**Спорт кураши турларида асосий техника усулларининг ягона таснифий схемаси**
**(А.П.Купцов бўйича, қайта ишланган)**

| 1-даража | 2-даража | 3-даража | 4-даража |
|---|---|---|---|
| Синфлар | Кичик синфлар | Гуруҳлар | Кичик гуруҳлар |
| Тик туришдаги усуллар | Ўтказишлар | Силтаб, қўл тагидан ўтиб, айланиб, чўккалаб ўгиришлар | Турли йўналишларда ҳар хил ушлаб олиш- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Партер-даги усуллар | Ағдаришлар | Зарба билан, қаршириб | лар билан бажарила-диган усул-лар вари-антларини ҳосил қи-лувчи ва бошқача бажарила-диган қўл-лар ҳамда оёқлар би-лан ҳара-катланиш. |
| | Ташлашлар | Олдинга энгашиб орқа-дан ошириш, елкадан ошириб (бурилиб), ор-қага эгилиб, айланиб, зарба билан, қайириб, ўтириб. | |
| | Ўгиришлар | Қайириб, югуриб, устидан ўтиб, юмалатиб, орқага эгилиб, устидан юмалатиб ёзилиб. | |
| | Ташлашлар | Олдинга энгашиб, орқадан ошириб, орқага эгилиб, юмалатиб. | |
| | Ушлаб туришлар | Ёндан, бош томондан, оёқ томондан, юқоридан кўндалангига. | |
| | Юқорига чиқиб олиш | Чўккалаб, қочиб (олдинга, орқага), ўтиб олиб | |
| | Оғриқ берувчи | Ёзилиб (ричаг), қисиб олиб, қайириб (тугунча) | |
| | Бўғувчи | Тортиб, сиқиб олиб | |

Кураш техникаси асосий усулларининг ягона таснифи ва тизимини ишлаб чиқишда қуйидаги вазифалар олдинга қўйилган:

- кураш техник ҳаракатлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг турли-туманлиги ва мураккаблигини очиб берган ҳолда унинг моҳиятини акс эттириш;
- гиламда содир этилаётганларни кураш турига қиёсламаган ҳолда акс эттириш;
- ҳамма кураш турлари учун умумийликни аниқлашга ёрдам бериш;
- ҳар бир кураш турининг ўзига хос хусусиятларини сақлаб қолиш;
- ҳар бир кураш турига бошқа турлардан (шу қаторда миллий курашдан) энг яхши усулларни ўзлаштириш имконини яратиш;

- асосий техника усулларини "мактабни бажариш" га таснифлаш;

- ҳамма кураш турлари учун умумий бўлган техника тушунчалари ҳамда таърифларни тузиш ва ҳар бир турнинг умумий тамойилларга асосланган атамашунослигини яратишга ёрдам бериш.

Спорт курашидаги ягона таснифлаш ва тизимлаштиришнинг асосий хусусияти шундан иборатки, унинг ҳамма даражалари ҳар қайси спорт (шу қаторда миллий) кураши тури техникасининг босқичма-босқич ифодаси ҳисобланади ҳамда кўп сонли элементларни тартибга солишга ёрдам беради.

Биринчи даража - синфлар - кураш қандай ҳолатда амалга оширилаётганлигини кўрсатади. Курашнинг техник ҳаракатлари ҳам тик туришда, ҳамда партерда бажарилади.

Иккинчи даража - кичик синфлар - курашда нима бажарилаётганлигини (ташлаш, ўтказиш, ағдариш ва ҳ.к.) кўрсатади.

Учинчи даража - гуруҳлар - усул, яъни ҳужум қилаётган курашчиларнинг усулларни бажариш пайтидаги мумкин бўлган асосий ҳаракатлари турлари қандай бажарилаётганлигини кўрсатади. Масалан, ташлашлар олдинга энгашиб, орқага эгилиб, бурилиб ва ҳ.к. бажарилади.

Тўртинчи даража - кичик гуруҳлар - мумкин бўлган қўл билан ушлаб олишлар, оёқлар билан ҳаракатланишлар ҳамда усулларни бажаришнинг бошқа хусусиятларини, яъни гуруҳ ичидаги усулларнинг ўзининг вариантлилигини кўрсатади.

Тизимнинг шундай тузилишидан фойдаланиб, ҳамма усуллар номини ҳосил қилиш ҳамда бажариш мураккаблигининг ортиб боришига қараб, уларни бир тартибда тизиб чиқиш мумкин. Бу ҳам тизим ҳисобланади. Гиламда бажариш мумкин бўлган ҳар қандай техник харакат ушбу таснифлаш жадвалига киритилган.

Усуллар номини шакллантиришда биринчи даража, яъни тик туриш ёки партерда бажариш кўрсатилмайди. Бу нарса назарда тутилади ёки агар гап ҳам тик туришда, ҳам партерда мавжуд бўлган усуллар (масалан, ташлашлар) тўғрисида борса, ушбу ҳолларда қўшимча тушунтирилади. ҳар бир усулнинг номи иккинчи даражадан, яъни кичик синфдан шакллана бошлайди.

Усулларнинг хар бир тўлиқ номланишидан учта таснифлаш даражасига мувофик бўлган ва шу тариқа ушбу усулнинг умумий тизимдаги ўрнини кўрсатиб берувчи учта қисм бўлиши лозим.

Усулларни таърифлаш учун қуйидагиларни билиш зарур:

1. Гиламда нима бажарилди (ташлаш, ўтказиш, ағдариш ва ҳ.к.), яъни усул қайси кичик гуруҳга тааллуқли (2-даража).

2. Усул қандай бажарилди (орқага эгилиб, олдинга энгашиб), яъни ҳужум қилаётган курашчининг асосий ҳаракатини тавсифловчи усул қайси гуруҳга тааллуқли (3-даража).

3. Усул қандай ушлаб олиш ва бошқа хусусиятлар билан бажарилди, яъни ушбу ҳолда усулнинг қандай варианти назарда тутилади (4-даража).

Масалан, қўллар ва гавдадан ушлаб олиб (4-даража) орқага эгилиб (3-даража) ташлаш (2-даража).

Шундай қилиб, ягона таснифлаш асосида ягона усулият бўйича ишлаб чиқилган спорт кураши атамашунослиги мутахассисларнинг бутун илмий-усулий ва спорт-педагогик фаолияти учун ўта муҳим аҳамиятга эга.

## 3.2. Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари

Тушунчалар ва атамашуносликда ҳар қандай фанни ўрганиш ва ўқитиш предмети очиб берилади, фанда тўпланаётган билимлар жамланади. Агар тушунча тўлиқ таърифга эга бўлса, яъни уни тузиш ҳамда ишлатиш фарқлари ва усуллари мезонларининг қисқа ифодаси берилса, бундай тушунча тўлиқ ҳисобланади. Спорт курашида фойдаланиладиган қуйидаги асосий тушунчалар ва атамаларни таърифлашда шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, илмий-усулий адабиётлар ҳамда амалиётда уларнинг ягона таърифи йўқ.

Курашчилар тайёргарлиги тизими - яхлит бирликни ташкил қилувчи ва мақсадга эришишга йўналтирилган ўзаро боғлиқ бўлган элементлар йиғиндисидир, яъни бу жаҳоннинг кучли курашчиларининг модел тавсифларига жавоб бера оладиган ва энг юқори натижаларни кўрсатишга қодир

спортчиларни тайёрлашга қаратилган тадбирлар комплексидир.

Курашчининг тренировкаси - бу тайёргарлик тизимининг таркибий қисмидир, юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган тизимлаштирилган воситалар ҳамда услублар ёрдамида спортчи ривожланишини бошқаришнинг педагогик жиҳатдан ташкил этилган жараёнидир.

Тренировка фаолияти - тренировка мақсадларига муваффақиятли эришиш бўйича тренерлар жамоаси ҳамда курашчиларнинг биргаликдаги фаолиятидир.

Спорт мусобақалари - курашчи тайёргарлиги тизимининг таркибий қисмидир. Улар тренировка мақсадлари ҳамда унинг самарадорлиги мезони бўлиб хизмат қилади, бошқа томондан эса, улар махсус мусобақа тайёргарлигининг самарали воситаси ҳисобланади.

Спортчининг техник тайёргарлиги - курашчининг мусобақа фаолиятида юқори ишончлилигини таъминлайдиган ҳаракат малакаларини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Спортчининг тактик тайёргарлиги - мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни оқилона қўллаш малакасини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги - жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ошириш, техник-тактик ҳаракатларнинг самарали эгалланишини таъминлайдиган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончлиликка ёрдам берадиган таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг руҳий тайёргарлиги - маънавий, ирода ва спорт курашининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончлиликни таъминлашга қодир руҳий сифатларни тарбиялашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг назарий тайёргарлиги - спортчини тренировка ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган махсус билимлар билан қуроллантириш.

Курашчининг интеграл тайёргарлиги - самарали мусобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида техник, тактик, руҳий, назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича тренировка

таъсирларининг интеграциялашувига қаратилган педагогик жараёндир.

Тренировка нагрузкаси - машғулотлар жараёнида курашчига тренировка орқали таъсир кўрсатишнинг сон кўрсаткичларини акс эттирувчи тренировканинг таркибий қисмидир.

Мусобака нагрузкаси - мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон микдоридир.

### 3.2.1. Курашчининг асосий ҳолатлари

Курашчининг асосий ҳолатлари - спорт тайёргарлиги жараёнида курашчилар томонидан қўлланиладиган ҳолатлардир.

Тик туриш - кураш олиб бориш учун зарур бўлган, курашчининг тик оёқларда турган ҳолатидир. Ўнг, чап томонлама, ялпи, паст ва баланд тик туриш ажратилади. Улар яқин, ўрта ва узоқ масофалардан туриб қўлланилади.

Ўнг томонлама тик туриш - курашчининг (рақибга нисбатан) ўнг оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

Чап томонлама тик туриш - курашчининг чап оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

Ялпи тик туриш - курашчининг тик туришдаги ҳолати бўлиб, бунда унинг оёқ кафтлари гавдасининг ялпи текислигида туради.

Баланд тик туриш - тик туришда бутун бўйи билан ёки бир оз эгилган ҳолда турган курашчининг ҳолатидир.

Паст тик туриш - курашчининг тос-сон бўғимларида букилиб (оёқларни тиззалардан буккан ҳолда) тик туришдаги ҳолатидир.

Партер - курашчининг қўллари билан гиламга тиралиб, тиззаларда турган ҳолатидир.

Партерда пастдаги ва юқоридаги курашчи ҳолатлари ажратилади.

Кўприк - шундай ҳолатки, бунда курашчи, эгилиб, пешонаси ҳамда елка кенглигида ёзилган оёқ кафтлари билан гиламга тиралади.

### 3.2.2. Курашчининг техник ҳаракатлари

Кураш техникаси - курашчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндисидир.

Усул - курашчининг ғалабага ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун ҳужум қилинаётган курашчи ҳолатини гиламга нисбатан ўзгартиришга қаратилган ҳаракатидир.

Ҳимояланиш - курашчининг ҳужум қилувчи томонидан амалга оширилаётган усулни тўхтатиб қолишга қаратилган ҳаракатидир.

Қарши усул - курашчининг рақиб усулига қарши жавоб усулини бажаришга қаратилган ҳаракатидир.

Боғланиш - тик туриш ҳолатидан бошланиб партер ҳолатига ўтиш ёки аксинча тартибда бажариладиган усуллар уйғунлигидир.,

Тўхтатиб қолиш - курашчининг рақиб ҳужумини тўхтатиб, кейин уни хавфли ҳолатга ўтказишга қаратилган ҳаракатидир.

Босиб туришлар - курашчининг кўприк ҳолатида турган рақиб курагини гиламга текказишга қаратилган ҳаракатидир.

Ташлашлар - тик туриш ёки партерда рақибни гиламдан кўтариш билан бажарилган ва уни хавфли ҳолатга тушириб қўядиган усуллардир.

Ўтказиш - тик туришда усулни бажариш йўллари, бунинг натижасида ҳужум қилувчи рақибини партерга турғазади.

Ағдариш - бу усуллар натижасида курашчи, рақибни гиламдан кўтармасдан туриб, уни хафли ҳолатга тушуриб қўяди.

Ўгиришлар - партердаги усуллар, уларни амалга ошириш натижасида курашчи рақибни гилмадан кўтармаган ҳолда уни орқаси билан гиламга ағдаради.

Ушлаб туришлар - курашчига рақибни гиламда орқаси билан ётган ҳолатда ушлаб туришга ёрдам берадиган усуллар.

Юқорига чиқиб олишлар - партерда пастдаги ҳолатда турган курашчига юқоридаги ҳолатга ўтиб олишга ёрдам берадиган усуллар.

Оғриқ берувчи усуллар - бўғимни қайириш, қаттиқ букиш ёки пайларни эзиш билан боғлиқ бўлган усуллардир, улар натижасида рақиб оғриқларни ҳис қилади.

Бўғишлар - бўйинни қисиш билан боғлиқ бўлган усуллар, улар натижасида рақиб бўғилишни ҳис қилади.

### 3.2.3. Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари

Силтаб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни кескин буриб, унинг орқасига ўтиб олади.

Қўл тагидан ўтиб- ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибнинг қўли тагидан ўтиб, орқасига туриб олади.

Айланиб - курашчининг айланиб бажарадиган ҳаракати.

Чўккалаб - ҳаракат бўлиб, бунда курашчи оёқларини олдинга узатиб ўтириш орқали рақиб орқасига ўтиб олади.

#### *Ағдариш*

Зарба билан - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи гавдаси ва қўллари билан рақибни туртади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унинг натижасида рақиб ўз бўйи ўқи атрофида бурилади.

#### *Ташлашлар*

Олдинга энгашиб - усул бўлиб, унинг натижасида рақибни гиламдан кўтариб, вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга ўтказади.

Елкадан ошириб (бурилиб) - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни қўллари, қўл ва оёғи, боши ва оёғи, киймидан ушлаб олиб, тутиб турган елкалардан ошириб гиламга ташлайди.

Орқадан ошириб (бурилиб) - усул бўлиб, бунда курашчи рақибга орқаси билан бурилиш ва кейин олдинга эгилиб ёки олдинга йиқилиш ҳисобига ҳаракатни бажаради.

Орқага эгилиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини орқага эгиб, кейин орқага йиқилади.

Айланиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини вертикал ўқ бўйлаб айлантириб, кейин йиқилади.

Зарба билан - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, уни бўйи ўқи атрофида айлантиради.

Ўтириб - усул булиб, бунда курашчи гиламга ўтиради, рақибга оёғини тираб, кейин орқаси билан думалаб, уни ўзининг устидан ошириб ташлайди.

Қайириб - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, бўй ўқи атрофида айлантиради.

### 3.2.4. Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари

#### *Ўгиришлар*

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, рақибни унинг бўйи ўқи атрофида буриш ва гиламга орқаси билан ўгиришга ёрдам беради.

Югуриб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақиб боши атрофида навбатма-навбат қадам ташлаб ҳаракатланиб уни гиламга орқаси билан ўгиради.

Устидан ўтиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, рақибни қулидан ёки оёғидан ушлаб олиб, унинг устидан ҳаракатланиб, уни гиламга орқаси билан ўгиради.

Юмалатиб - ҳаракатлар бўлиб, уларни бажариш пайтида курашчи, рақибни орқадан ушлаб олиб ва "кўприк" ҳолатига ўтиб, уни ўзининг устидан, олдидан ошириб, ўз боши томонга ўгиради.

Орқага эгилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, "кўприк" ҳолатига туриб, рақибни гиламга орқаси билан ўгиради.

Устидан юмалатиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни олдинга бошдан ошириб гиламга орқаси билан ўгиради.

Ёзилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни гавдасини ёзилтириб ва олдиндан оёқларни ўраб ёки илиб олиб, уни гиламга орқаси билан ўгиради.

#### *Оғриқ берувчи усуллар*

Ёзилиб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг текис узатилган оёқ-қўлларига оғриқ берувчи усул қўлланилади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг букилган оёқ-қўлларига (унинг бирини иккинчиси атрофида айлантириш) оғриқ берувчи усул қўлланилади.

Қисиб олиб - курашчининг рақиб ахилл пайлари ёки болдир мушагини эзиш билан боғлиқ бўлган ва оғриқни сезишга олиб келадиган ҳаракати.

## *Бўғувчи усуллар*

Сиқиб олиб - курашчининг рақиб бўйнини билаги ёрдамида сиқиб туриш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Тортиб - курашчининг рақиб кимоноси ёқасидан ушлаб олиб, унинг бўйнини сиқиш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

## *Усуллар элементлари*

Ушлаб олишлар - қўллар ва оёқлар билан бажариладиган ҳаракатлар, улар ёрдамида курашчи ҳужум ёки ҳимояланишларни амалга ошириш мақсадида рақиб гавдасининг қандайдир бир қисмини ушлаб туриши мумкин.

Номдош бўлмаган қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - курашчининг ўнг (чап) қўли ёки оёғи билан рақибнинг чап (ўнг) қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Номдош қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - курашчининг ўнг (чап) қўли ёки оёғи билан рақибнинг ўнг (чап) қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Олдиндаги қўл (оёқ)дан ушлаб олиш - партерда рақибнинг хужум қилувчига якин турган қўли (оёғи)дан ушлаб олиш.

Узоқдаги қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчидан узоқда турган қўли (оёғи)дан ушлаб олиш.

Қўл тагидан бўйинни ушлаб олиш - бунда ўнг қўлни рақибнинг ўнг қўли тагидан ўтказиб, бўйин устида чап қўл билан бирлаштириш ёки, аксинча, шу ҳаракатни чап қўл билан бажариш.

Қўлтиқлар тагидан бўйинни ушлаб олиш - (партерда орқадан-ёндан) иккала қўлни рақибнинг номдош қўллари тагидан ўтказиб, уларни бўйин устида бирлаштирган ҳолда ушлаб олиш.

Ричаг шаклида ушлаб олиш - номдош бўлмаган қўл тагидан қўлни ушлаб олиб, юқоридан рақиб бўйнини ушлаш.

Чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш - рақибнинг гавда қисми ёки кийимидан чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш.

Чалиштирилган болдиридан ушлаб олиш - бунда рақиб оёқ-қўллари чалиштирилган ҳолатда бўлади.

Калит - ҳужум қилувчи томонидан рақибнинг номдош қўлинининг тирсакдан букилган жойидан тирсак букилган жойи билан ушлаб олиш ва қўл кафтини елкага қўйиш.

Қайчисимон ушлаб олиш - оёқлар ҳолати бўлиб, бунда улар рақиб гавдасининг қайсидир бир жойидан икки томондан ўраб олади ва чалиштирилади.

Чалиш - рақибга гиламда ҳаракатланишга ҳалақит бериш мақсадида оёқнинг орқа ёки ён қисмини унинг битта ёки иккита оёғи тагига қўйиб тўсиш.

Қоқиш - оёқ кафтининг таг қисми билан рақиб оёғидан уриб тушириш.

Илиш - тиззалардан букилган оёқ билан рақиб оёғини ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Чирмаш - рақиб оёғини шунга мос оёк билан болдир ва оёқ кафти ёрдамида илиб олган ҳолда ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Олдиндан илиб отиш - ҳужум қилувчининг оёқнинг ички қисми (асосан сон) билан олдиндан ёки олдиндан-ёндан рақиб оёғи ёки оёқларини орқага-юқорига итариб юбориш.

Орқадан илиб отиш - тиззалардан букилган жой билан (орқадан) рақибнинг тиззалари букилган жойга уриб, кўтариб ташлаш.

Кўтариб юбориш - рақибни сон (болдир) билан ўз олдидан юқорига кўтариб юбориш.

Қайчилар -рақиб гавдаси устидан оёқларнинг қарши ҳаракатлари ва бир вақтнинг ўзида икки томондан унинг гавдасининг қайсидир бир қисмига таъсир кўрсатиш.

### 3.2.5. Курашчининг тактик ҳаракатлари

Спорт кураши тактикаси - бу беллашувлар ва мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан моҳирона фойдаланишдир.

Ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши хужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хавф солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Алдамчи ҳаракат (алдаш) - ҳужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

Қўшалоқ алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати, унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий хужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спорт техникасини таснифлаш, тизимлаштириш ва унинг атамашунослиги мазмуни нимадан иборат?

2. "Таснифлаш", "тизимлаштириш" ва "атамашунослик" тушунчаларини таърифлаб беринг.

3. Усулларнинг ягона таснифини яратиш учун зарур бўлган ҳар хил кураш турларидаги умумий қонуниятларни санаб ўтинг.

4. Кураш техникаси ягона таснифининг асосий вазифаларини айтиб беринг.

5. Кураш техникаси ягона таснифининг тўртта даражасини тушунтириб беринг.

6. Кураш усулларини таърифлаш учун нимани билиш лозим?

7. Кураш усулларининг тўлиқ номларини таърифлашнинг асосий қоидаларини санаб ўтинг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Ташкент, 1982.

2. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная. М., 1952.

3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент, 1987.

4. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.

5. Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев С. Свободна и классическа борьба. София, 1977.

6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М.Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.

7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П.Купцова. М., 1978.

# 4 БОБ

## Ўқитиш усулияти асослари

### 4.1. Ўқитишнинг мақсадлари ва вазифалари

Спорт курашида ўқитиш - бу спорт кураши назарияси ва уни ўқитиш усулияти тўғрисидаги билимлар курашчининг асосий ўзига хос мусобақа, ҳакамлик, педагогик, ташкилий фаолияти ҳисобланган кўникма ва малакалар тизимини шакллантиришга қаратилган мақсадли ташкил қилинган педагогик жараёндир.

Ўқитиш мақсади шуғулланувчиларда тренернинг касб фаолияти концепциясини акс эттирувчи билимлар тизимини шакллантиришдан иборат. Ушбу концепция билимлар ва малакалар, илмий фикрлаш услублари, шуғулланувчиларда онгли ҳамда амалий фаолиятга ижодий муносабатни тарбиялашни ўз ичига олади.

Спорт кураши назарияси ва ўқитиш усулияти ўқув фанининг ўзига хос шароитлари ҳамда хусусиятларини акс эттирувчи умумий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- спорт тури назарияси ва ўқитиш усулияти бўйича билимларнинг оптимал ҳажми, ҳар томонламалиги ва етарлича чуқур бўлишини таъминлаш;
- ижодий англаш имкониятларини такомиллаштириш;
- курашчининг умумий тайёргарлик машқларини бажариш малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;
- кураш техникаси усуллари, ҳимояланишлар ва қарши усулларни бажаришни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- мусобақа беллашувларидаги техник-тактик ҳаракатларнинг оптимал ҳажми ва турли хиллигини шакллантириш;
- ўқув, ўқув-тренировка, назорат, мусобақа ва кўргазмали беллашувларни олиб бориш кўникмалари ҳамда малакаларини шакллантириш;
- кураш усулларини бажариш техникасини тахлил қилиш билимлари, малака ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;

- кураш техникасини кўрсатиб бериш ва тушунтириш малакасини эгаллаш;

- мураккаб техник-тактик ҳаракатларни бажаришга ўргатиш ва такомиллаштириш билимлари, малакалари ҳамда кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;

- кураш бўйича дарсларни таҳлил қилиш ва ўтказиш малакаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;

- кураш мусобақаларига ҳакамлик қилиш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш билимлари, малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш.

## 4.2. Ўқитиш тамойиллари

Замонавий педагогикада ўқитиш тамойиллари ўқитувчи фаолияти ва ўқувчининг билиш фаолияти хусусиятини белгилаб берадиган асосий талаблар ҳамда йўналтирувчи қоидалар сифатида тушунилади. Амалий педагогик фаолиятда ўқитиш тамойилари асос бўлади, улар ўқитиш амалиётини режалаштириш, ташкил этиш ва таҳлил қилиш учун йўриқ бўлиб хизмат қилади.

Спорт курашида ўқув-тренировка жараёни жисмоний тарбиянинг асосий тамойиллари: тарбиявий хусусияти, ҳар томонлама ривожлантириш; соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Ўқитишнинг тарбиявий хусусияти ўқув-тренировка жараёнининг қонунияти ҳисобланади. Бу ерда курашчиларнинг спорт малакаси ўсиши билан бир вақтнинг ўзида шахсга тегишли ахлоқий меъёрлар шакллантирилади. Спорт заҳирасини тайёрлаш ва асосан тарбиялаш бир қатор мураккаб тарбиявий муаммоларни ҳал этиш билан боғлиқ. Спортда юқори натижаларга эришишда курашчиларда техник-тактик ҳаракатларни ўз-ўзи назорат қилиш, таҳлил этиш ва баҳолаш малакаларини тарбиялаш катта аҳамиятга эга. Бунинг ҳаммаси тренернинг тарбиявий таъсири натижасидир, унинг раҳбарлиги остида шуғулланувчилар ҳаётий вазиятларни ҳал этишга тайёр туриш тажрибасини оладилар.

Тренер касб маҳоратидан ташқари, юқори даражада маънавиятли ва маданиятли бўлиши, ўз масъулиятига

виждонан ёндашиши, ҳақиқатгўй бўлиши ҳамда болаларни севиши ва улар тўғрисида ғамхўрлик қилиши лозим. Тренер шахсиятида ушбу сифатларнинг намоён бўлиши таълим-тарбия жараёни самарадорлигини белгилаб беради.

Ҳар томонлама ривожлантириш тамойили тренерни ҳар томонлама ривожланган спортчи шахсиятини шакллантиришга йўналтиради. Спорт фаолияти маънавий, ақлий, меҳнат, эстетик ва бошка турдаги тарбия билан чамбарчас боғлиқ.

Тренировканинг турли босқичларида олдинга қуйилган максадларга эришиш, қийинчиликларни енгиб ўтишга интилиш маънавий тажриба, ирода сифатлари, мустақил фикрлаш, меҳнат қилиш, спорт ғалабалари ва мағлубиятларига матонатли бўлишни шакллантиради.

Спорт кураши бўйича ўқув-тренировка машғулотларининг соғломлаштирувчи йўналиши спорт маҳоратининг бир томонга ўсиши ва соғлиқ, жисмоний ривожланганлик, шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томири, нафас олиш ҳамда асаб тизимини мустаҳкамлаш орқали ифодаланади. Ушбу тамойилга амал қилмаслик, айниқса бошланғич спорт тайёргарлиги босқичларида, ўсмир курашчиларда мунтазам, баъзи ҳолларда эса сурункали касалланишга олиб келади ва оммавий разрядли спортчиларнинг кураш билан шуғулланмай қўйишларининг асосий сабаби ҳисобланади.

Амалий йўналиши. Спорт кураши катта амалий аҳамиятга эга. Ушбу тамойилнинг амалий намоён қилиниши шуни назарда тутадики, курашчи кутилмаган вазиятларда ҳаракат қила олиши лозим. Катта ёшдаги спортчилар ўзларини ҳамда яқинларини ҳимоя қила олишлари зарур.

Кураш бўйича ўқув-тренировка машғулотларининг муваффақиятли олиб борилиши ушбу жараённинг асосий педагогик (дидактик) тамойилларига мувофиқлиги билан аниқланади.

Ўқув-тренировка машгулотлари самарадорлиги қуйидаги дидактик тамойилларга асосланади:

1. Ўқитишнинг илмийлик тамойили.
2. Ўқитишнинг енгиллик тамойили.
3. Ўқитишнинг мунтазамлилик тамойили.
4. Ўқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили.

5. Ўқитишнинг кўргазмалилик тамойили.

6. Ўқув материалини пухта ўзлаштириш тамойили.

7. Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили.

8. Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили.

9. Ўқитиш жараёнида ўқитувчининг етакчилик аҳамияти.

### 4.2.1. Ўқитишнинг илмийлик тамойили

Ўқитишнинг илмийлик тамойили ўқувчидан ўқув материалини ўзлаштириш ва илмий-асосланган усулият, ўқитиш жараёнини ташкил этиш қонуниятларини билишни талаб этади. Илмийлик тамойилига мувофиқ ўқув-тренировка жараёни усулияти ҳамда уни ташкил этиш илмий асосланган бўлиши лозим, яъни шуғулланувчилар ёш хусусиятларига мос ҳамда кўп йиллик тайёргарликнинг ҳамма босқичларида вазифаларни ҳал этиш учун фойдали бўлиши зарур.

Илмийлик тамойилини амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини тақозо этади:

- ўрганилаётган ҳаракатлар ўқувчилар томонидан тўлиқ, бузилмаган ҳолда қабул қилиниши лозим;

- ўрганувчи ўрганилаётган ҳаракатларнинг муҳим белгиллари ва хоссалари, ўрганилаётган ҳаракатларнинг бошқа ҳаракатлар билан боғлиқлиги ва уларни мусобақа фаолиятида қўллаш хусусиятларини тушуниши ҳамда ўзлаштириши лозим;

- ҳаракатларни ўрганаётиб, уларни бир умрга ўзгармас нарса сифатида эмас, балки ривожланиб ва такомиллашиб борадиган нарса сифатида қабул қилиш зарур;

- ўқитиш жараёнида ўқувчиларни нафақат ҳаракат вазифаларини ҳал этиш қонуниятлари, илмий изланиш натижалари билан, балки илмий тадқиқотнинг енгил услублари билан таништириб бориш лозим;

- илмийлик тамойили ўқувчиларни фақат фанда тасдиқланган ишончли фактлар ва билимлар билан таништириши зарур;

- ўқитиш жараёнида фанда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш мумкин.

Эскирган ва тор гуруҳларга мансуб атамалардан фойдаланиш мумкин эмас.

### 4.2.2. Ўқитишнинг енгиллик тамойили

Ўқув дастури материалини ўзлаштириш сифати бир қатор омилларга боғлиқ. Лекин бошқа тенг шароитларда материал ўқувчига енгил бўлган тақдирдагина ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракатларга ўргатиш соҳасида енгиллик тамойили бир қатор талаблар бажарилган тақдирдагина амалга оширилиши мумкин:

- ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятига муносиб бўлиши лозим;
- ўқувчиларнинг харакат тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятлари, ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ бўлиши керак;
- ўқувчи ўрганилаётган ҳаракатни мантиқан тушуниб етиши ва бу ҳаракатни бажаришнинг ҳал этувчи шартларига ўқувчи эътиборини қаратиш лозим;
- ўқувчининг руҳий тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятларига мос бўлиши керак;
- ташкил этиш воситалари, услублари ва шакллари ўқувчиларнинг ақлий ривожланганлик ҳамда техник тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиш зарур;
- ўқув материалининг юқори, лекин мазкур ўқувчилар таркибига енгил бўлган даражада ўзлаштирилишини режалаштириш лозим.

### 4.2.3. Ўқитишнинг мунтазамлилик тамойили

Ўқитишнинг мунтазамлиги ҳамда изчиллиги, шунингдек маълум бир вақт орасида нагрузка ҳамда дам олишнинг алмашинуви мунтазамлилик тамойили асосини ташкил этади. Мунтазамлилик тамойилининг амалга оширилишига ўқув жараёнини режалаштириш ҳамда дастурлаш, ўқув дастурларини тузишни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Бунда нафақат ўрганилаётган материалнинг бориши, балки дастур қисмлари ўртасидаги тузилмавий боғлиқликлар очиб берилади. Ўқитиш изчиллигини режалаштириш қуйидаги усулий қоидаларга таянади - маълумдан номаълумга, енгилдан қийинга, оддийдан мураккабга, [illegible]лардан кўникмаларга, асосдан қисмларга, хусусий[illegible] умумийга, умумийдан хусусийга.

Мунтазамлилик тамойилини муваффақиятли амалга оишриш учун қуйидагилар жуда муҳимдир:

- шуғулланувчиларга билимлар, кўникмалар ва малакалар тўғрисида комплекс тасаввурлар бериш;
- ҳамма ўқув материалини қисмларга енгил ажратиладиган ҳолда бир тизимга бирлаштириш;
- ушбу тизимнинг ўрганилишини шуғулланувчилар хусусиятлари, уларнинг ўқиши, иш шароитларига мувофиқ ҳолда, ўқув материали шартларига мувофиқ шиддатли фаолият даврларини уни мустаҳкамлаш (такрорлаш), мусобақаларда қатнашиш даврлари билан алмаштириб, режалаштириш лозим;
- педагогларнинг ҳаракатлари ва талабларида ўрганилаётган материални қатъий изчиллик ҳамда аста-секин мураккаблаштириб бориш билан ўргатишга амал қилиниши лозим.

### 4.2.4. Ўқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили

Онглилик ва фаоллик тамойили педагогик раҳбарлик ва шуғулланувчиларнинг онгли, фаол ҳамда ижодий фаолияти ўртасидаги ўзаро боғлиқликни назарда тутади.

Онглилик ўқитиш мақсади ва вазифалари, ўрганилаётган материални чуқур тушуниш, уни онгли равишда амалиётда қўллай олиш малакасида намоён бўлади. Шуғулланувчилар фаоллиги мустақиллик, ташаббускорликни тарбиялашга қаратилган бўлиши лозим. Бундай сифатларни тарбиялаш шаклларидан бири - бу оддий педагогик кўникмаларга ҳамда ўз-ўзини назорат қилишга (тренировка кундалигини тутиш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва ҳ.к.) ўргатишдир.

Онглилик ва фаоллик тамойилини амалга ошириш учун қуйидаги талабларни бажариш лозим:

- ўқув фаолияти талабларини тушуниб етиш ва шунинг асосида унинг сабаб ҳамда мақсадларини шакллантириш;
- шуғулланувчи ўқув фаолиятининг ҳамма амаллари ҳамда ҳаракатларини онгли равишда бажариши лозим;
- ўқиш сабабларини фаол шакллантириш ва бошқариб бориш;

- ҳар бир ўқувчига ўқув топшириқларининг енгиллигини таъминлаш;

- ўқув вазифасини ҳал этишга алоқадор бўлмаган талабларнинг долзарблигини камайтириш;

- ўқитиш жараёнини шундай тузиш лозимки, олдин ўтилган материал яхши ўзлаштирилмаса, ундан кейинги материални ўзлаштириш қийинчилик туғдириши зарур.

### 4.2.5. Ўқитишнинг кўргазмалилик тамойили

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш ҳаракатланиш тўғрисидаги тасаввурларни, яъни урганиладиган ҳаракатнинг маълум бир тушунчаси ҳамда кўринишини шакллантиришдан бошланади.

Амалий тушунишда биринчи ва энг муҳим вазифа - бу кўз орқали жонли ҳис қилиш ҳисобланади. Шундай кўз орқали ҳис қилишни таъминлаш кўргазмалилик тамойилини амалга оширишнинг зарур шарти ҳисобланади.

Ўрганилаётган усул ёки усуллар комбинациялари образи (кўриниши) биринчи навбатда кўз органлари орқали келадиган сигналлар ҳисобига шаклланади. Лекин ўрганилаётган ҳаракат образининг шаклланиши нафақат кўз билан ҳис қилиш ёрдамида, балки бошқа сезги органлари: эшитиш, вестибуляр аппарат ва ҳ.к. дан келаётган ҳислар ёрдамида содир бўлади.

Ўқитишдаги кўргазмалилик бир вақтнинг ўзида ўрганилаётган ҳаракатнинг ҳам образли, хам кўргазмали, ҳам сўз орқали таърифи қўлланилган тақдирдагина ҳосил бўлади.

Тўлақонли тасаввурни шакллантириш учун шуғуланувчи нафақат кўз билан кўриши, балки ўрганилаётган ҳаракатнинг хусусиятларини ҳис қилиши, у тўғрисида ҳаракатланиш тасаввурини шакллантириши лозим. Шунинг учун спорт курашида тактли сезувчанлик катта аҳамиятга эга.

Кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ёш, тарбия ва тафаккур хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Кичик ёшда болаларнинг тақлид қилишга бўлган лаёқатидан фойдаланиш ва дарс давомида топшириқни бир неча бор кўрсатиб бериш лозим. Катта ёшдаги курашчилар билан ишлаш давомида кўрсатиб бериш билан бирга ҳаракатнинг маъноси, унинг мазмуни ҳамда техникавий тавсифи

тушунтирилади. Ушбу ёшдаги курашчилар билан бўладиган машғулотларда кўргазмалилик тамойили идеомотор машқлар (ҳаракатни унинг ҳал қилувчи фазаларига алоҳида диққатни жамлаган ҳолда ҳаёлан кўп марта қайта такрорлаш) орқали амалга оширилади.

Кўргазамалилик тамойилидан фойдаланиш самарадорлиги, агар ҳаракатнинг бажарилиши видеомагнитофон ёки киноқурилмалар ёрдамида ёзиб олиниб ҳамда намойиш қилинса, анча ошади.

Шундай қилиб, спорт курашида кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ўқитувчи қуйидагиларни бажариши лозим:

- усулни кўрсатиб бераётганда унинг техник ва тактик хусусиятларини тушунтириб бериш;
- ўрганилаётган усулни бажариш учун энг қулай бўлган ҳамма вазиятларни кўрсатиб бериш;
- усулни бутун ҳолида, яъни беллашувда қандай бажарилса, шундай кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усул тўғрисида умумий тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);
- усулни элементлари бўйича секин кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усулнинг энг муҳим элементлари тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);
- кўргазма воситаларини умумий жиҳатдан тўғри танлаб олиш (уларнинг қўлланилиш кетма-кетлиги ва ҳ.к.);
- ўрганилаётган техник ҳаракатни ўқитишнинг мазкур босқичида қанчалик керак бўлса, шу даражада ҳар томонлама қабул қилишга ёрдам бериш.

### 4.2.6. Ўқув материалини пухта ўзлаштириш тамойили

Ўқув материалини пухта ўзлаштириш тамойили ўрганилаётган билимлар, шаклланаётган кўникма ва малакаларнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туришини билдиради. Ўзлаштирилган материалнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туриши кўпгина объектив ва субъектив омилларга: ўқитиш шароитлари, шуғулланувчиларнинг ҳаёти, меҳнат ва дам олиш тартибига боғлиқ.

Ушбу тамойил икки томондан очиб берилади:

1) ўрганилаётган материалнинг мустаҳкам ўзлаштирилишини таъминлаш;

2) шакллантирилаётган ҳаракат кўникмаларининг ишончлилигини таъминлаш.

Эслаб қолиш мустаҳкамлилигига бир қатор шартлар таъсир кўрсатади, улардан энг муҳимлари қуйидагилар:

- эслаб қолишга кўрсатма бериш ва эслаб қолинадиган материалдан мусобақа фаолиятида фойдаланиш йўлларини кўрсатиш;

- эслаб қолинадиган ахборот сони ҳамда уни қабул қилиш суръатини оптималлаштириш;

- ўқувчиларнинг эслаб қолинадиган ҳаракатлар билан ишлаш шакллари турларини ўзгартириб туриш;

- турли такрорлаш усуллари ва шаклларидан фойдаланиб, ўрганилаётган ҳаракатни мунтазам текшириб туриш;

- материалнинг ёркин ва ифодали тақдим этилишини ҳамда уни қабул қилишнинг юқори ижобий эмоционал кўринишини таъминлаш.

Шакллантирилаётган ҳаракат малакаларининг ишончлилигини таъминлаш учун бир қатор шартлар бажарилиши лозим:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал этиш услубларига, яъни ҳаракатланиш стратегиясини танлаш кўникмалари ҳамда уни амалга оширишнинг кенг умумлаштирилган малакаларига ўргатиш лозим;

- ўқитишни ўрганилаётган ҳаракат керак бўладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

- ҳаракатларни уларнинг фаолиятда амалий натижаларга эришиш учун қаратилган маъносини бузмаган ҳолда ўрганиш керак;

- ҳаракатларни фаолият давомида (айнан шу фаолият учун улар ўрганилади) такомиллаштириш;

- ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини фаолият сифатига қараб баҳолаш.

### 4.2.7. Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили

Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили кураш турлари бўйича ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилишда катта аҳамиятга эга. Жамоали ўқитишнинг хар бир ўқувчига индивидуал ёндашиш билан уйғунлиги курашнинг оддий техник ҳаракатлари билан бир қаторда мураккаб техник-тактик ҳаракатларга муваффақиятли ўргатилишини таъминлайди.

Жамоали ўқитишда педагог материалнинг енгиллиги, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаси, спортчиларнинг машғулотларга бўлган муносабатини ҳисобга олиши зарур. Ўқув фаолиятини шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш лозим. Жамоали ўқитишнинг бирлигини таъминлаш ва енгиллаштириш учун жисмоний ҳамда ҳаракат тайёргарлиги, индивидуал хусусиятлари бир-бирига яқин бўлган ўқувчиларни гуруҳларга бирлаштириш зарур.

Ҳаракатларга ўргатиш даражасига қараб, шуғулланувчиларни учта гуруҳга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳга жисмонан яхши ривожланган, оддий ва мураккаб ҳаракатларни аъло даражада ҳамда тез ўзлаштирадиган шугулланувчилар киритилади.

Иккинчи гуруҳга ҳаракатларни аъло даражада ва яхши, лекин секин ўзлаштирадиган шугулланувчилар киритилади. Улар ўртача жисмоний ривожланганлик билан ажралиб туради.

Учинчи гуруҳга ҳаракатларни ўртача ва бўш ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Жисмоний тайёргарлик белгиларига кўра гуруҳларни шакллантиришда шуни эътиборга олиш лозимки, куч машқларида бўш бўлган шуғулланувчи чидамлиликни намоён қилишни талаб этадиган машқларда кучли бўлиши мумкин. Битта гуруҳга киритилган ҳамма шуғулланувчиларнинг ривожланганлик даражаси бир хил бўлиши лозим.

Шундай қилиб, ушбу тамойилни амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини талаб этади:

- машғулотларда дўстона ёрдам ва мурувват кўрсатиш руҳини яратган ҳолда жамоали ўқитишни таъминлаш;

- жамоали ўқитиш шароитларида индивидуал ёндашишни таъминлаш;

- шуғулланувчилар психикасининг индивидуал хусусиятлари, шунингдек шуғулланиш сабабларини ҳисобга олиш;

- жамоали ўқитиш шароитларида самарали индивидуаллаштириш услуби сифатида дастурлаштирилган ўқитишни қўллаш;

- спортчининг антропометрик, жисмоний, руҳий ва бошқа белгиларини ҳисобга олиб, ўрганилаётган ҳаракатлар қисмларига бўлган талабларни индивидуаллаштириш.

### 4.2.8. Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили

Ушбу тамойилни амалга оширишнинг асосий йўли шуғулланувчини ўзлаштирилган материални тренировка ва мусобақа фаолиятида қўллашга йўналтиришдан иборат. Кураш усулларига ўргатишни уларнинг мусобақаларда қўлланилиши билан таништиришдан бошлаш зарур. Курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларига ўргатишда, одатда, ўргатишнинг бўлакланган услубидан фойдаланилади. Бироқ, агар шуғулланувчи техник ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштирса, лекин ҳаракатни тўлиқлигича бажаришни билмаса, бундай ҳолларда ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш уни бутунлай эгаллаб олишга ёрдам бермайди, дейилади. Бундай муваффақиятсизликнинг сабаби шундан иборатки, шуғулланувчи, ҳаракат қисмларини ўзлаштира туриб, уларнинг ўрганилаётган ҳаракат вазифаси ва фаолият мақсади билан мантиқий боғлиқлигини белгилаб олмаган.

Шуғулланувчининг мусобақа фаолияти ҳаракатларга ўргатиш натижаларини баҳолашга имкон беради.

Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойилининг амалга оширилиши қуйидаги шартларни бажаришни тақозо этади:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал қилиш услублари ҳамда уларнинг ўзини конструкциялаш услубларига ўргатиш лозим;

- ўрганишни ўрганилаётган ҳаракат талаб қиладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

- ҳарактани унинг мантиқий йўналишини (фаолиятда амалий натижаларга эришиш) бузмаган ҳолда ўрганиш;

- ҳаракатни, у қандай фаолият учун ўрганилаётган бўлса, шу фаолиятда такомиллаштириш;

- фаолият сифатига қараб, ҳаракатнинг эгалланганлигини баҳолаш.

### 4.2.9. Ўқитувчининг ўқитиш жараёнида етакчилик аҳамияти тамойили

Ўқитувчи фаолияти шуғулланувчиларга билим бериш ҳамда билимларнинг эгалланиш жараёни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини бошқариб туришга қаратилган. Шу маънода ўқитишнинг ҳар бир амали ўқитувчининг ўқитиш жараёнидаги етакчилик қилиш аҳамияти тамойилини амалга оширади.

Ўқитувчининг етакчилик аҳамиятини таҳлил қилишни кетма-кет, унинг ўқитиш жараёнидаги ҳаракатларини қуйидаги блоклар бўйича кўриб чиқиш орқали бажариш мумкин:

- ўқитиш мақсадини аниқлаш;
- ўқитишнинг хусусий вазифалари тизимини аниқлаш;
- ўқувчилар тайёргарлигининг бошланғич даражасини аниқлаш;
- ўқитиш мезонларини аниқлаш;
- ўзлаштиришни баҳолаш услубларини аниқлаш;
- ўқитиш стратегиясини аниқлаш;
- зарур жиҳозларни тайёрлаш;
- ўқув қўлланмаси ва инвентарларни тайёрлаш;
- ўқитишни бутунлигича ва элементлари бўйича баҳолаш;
- ўқитишга зарур ҳолларда тузатишлар киритиш.

Юқорида очиб берилган ўқитишнинг ҳамма тамойиллари бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб, ўқитиш жараёнида бирга қўлланилиши мумкин. Ўқув жараёнида уларнинг биронтаси бузилса, бошқасини амалга ошириш қийнлашади. Ўқитувчи ҳамма тамойилларни яхлит ҳолда қўллаган тақдирдагина ўқтишда юқори натижаларга эришиш мумкин.

## 4.3. Ўқитиш услублари

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш услублари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма услублар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) услублари, кўргазмали қабул қилиш услублари (кўргазмали) ва амалий услублар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта услублардан ташкил топган.

*2-жадвал*

**Ўқитиш услублари**

| Сўздан фойдаланиш услублари | Кўргазмали қабул қилиш услублари | Амалий услублар | |
|---|---|---|---|
| ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш, ҳисоблаш | Плакатлар, кинограммалар, видеоёзувларни кўрсатиш, намойиш қилиш, овозли ва ёзувли сигнализация | Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиб ўрганиш. Бутунлигича ўрганиш. | Қисман тартиблаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақа услублари |

Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш услублари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи ўқув материалининг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш услублари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилинишини таъминлайди.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий услублар шугулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган машқлар услублари, ҳаракат шакллари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашлаб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблаштирган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш услуби дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни назарда тутади.

Бутунлигича ўрганиш услуби ўқитишнинг якуний мақсадига қараб, харакат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутади.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин услуби ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилиши, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа услуби махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутади. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулотлари самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув-тренировка машғулотларида ҳамма санаб ўтилган услублар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Услубларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек спорт тренировкасининг махсус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ҳамда тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

## 4.4. Ўқитиш босқичлари

Ҳаракатга ўргатиш жараёни маълум бир вақт давомида амалга оширилади. Бундай вақт даври шартли учта босқичга бўлинган: дастлабки ўрганиш, қисмларга бўлиб ўрганиш; мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш.

### 4.4.1. Дастлабки ўрганиш босқичи

Дастлабки ўрганиш босқичида энг асосий вазифа ўқувчиларда спорт курашининг ўрганилаётган ҳаракатини тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурларни яратишдан иборат. Ушбу босқичнинг хусусиятлари қуйидагилар: вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаслиги; мушак кучланишларининг ноаниқлиги; ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги; кураш техник ҳаракатларини бажаришда фазалар яхлитлигининг бузилиши. Бунда шуғулланувчилар кўп ортиқча куч сарфлайдилар ва усулларни кўпгина гавда мушакларини зўриқтириш билан бажарадилар. Тез толиқиб қолиш ва, айниқса, ёш курашчиларда иш қобилиятининг етарли даражада бўлмаслиги ана шуларга боғлиқ.

Шундай қилиб, ушбу босқичда бир қатор хусусий вазифалар ҳал этилиши лозим:

- ўрганилаётган техник ҳаракат тўғрисида яхлит тасаввурни шакллантириш ва улардан беллашувларда фойдаланиш тўғрисида шуғулланувчиларга маълумот бериш;
- шуғулланувчиларнинг ҳаракат малакалари заҳирасини янги кураш усулини эгаллаш учун керак бўлган элементлар билан бойитиш;
- партер ва тик туришдаги оддий усулларнинг бутунлигича бажарилишига эришиш;
- керак бўлмаган ҳаракатларни, ортиқча мушак кучланишларини бартараф этиш.

### 4.4.2. Қисмларга бўлиб ўрганиш босқичи

Қисмларга бўлиб ўрганиш босқичининг асосий вазифаси ҳаракат малакасини шакллантириш ҳамда уни кўникмага ўтгунга қадар такомиллаштиришдан иборат. Бу

босқичда алоҳида кураш усулларининг вақт, макон ва куч тавсифлари аниқланади. Агар олдинги босқичда ҳаракат малакасини шакллантириш учун зарур бўлган шарт-шароитлар яратилган бўлса, иккинчи босқичда унинг ҳосил бўлиши юзага келади. Мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

- ўрганилаётган усул техникасини эгаллаш ва қисмларини аниқлаб олиш;
- ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини тушунишни чуқурлаштириш;
- бажарилиши зарур бўлган амалларнинг кетма-кетлигини батафсил гапириб туриш билан ўрганилаётган ҳаракатни бажариш;
- ўқув-тренировка беллашувларидаги ўрганилаётган усулларнинг аниқ, эркин ва бутунлигича бажарилишига эришиш.

### 4.4.3. Мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичи

Курашчининг техник-тактик ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичида ўқитишнинг асосий вазифаси, яъни ҳаракат кўнкмасини шакллантириш ва мусобақа беллашувларида эгаллаб олинган кураш усулларини қўллай олиш малакасини ҳосил қилиш вазифаси ҳал этилиши лозим. Бунинг учун ушбу босқичнинг қуйидаги хусусий вазифаларини бажариш зарур;

- шуғулланувчиларни эгалланган техник ҳаракатларни турли шароитларда ва партерда каби тик туришдаги бошқа усуллар билан бирга қўшиб бажаришга ўргатиш;
- курашчини ўрганилган ҳаракатни ҳар хил тайёргарликка (жисмоний, техник, тактик ва ҳ.к.) эга бўлган рақиблар билан бажаришга ўргатиш;
- шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига мувофик ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги ошишини ҳисобга олган ҳолда ўрганилган техник ҳаракатларни янги элементлар (тактик тайёргарлик усуллари, ушлаб олишлар, якунловчи фазалар) билан бойитиш;
- мусобақа беллашувларида ўрганилган техник ҳаракатнинг етарли даражада барқарорлиги ва вариантлилиги, ишончлилиги ва тежамлилигини таъминлаш.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спорт курашида ҳаракатларга ўргатиш мақсади ва вазифаларини тушунтириб беринг.

2. Кураш тренери фаолиятида ўқитиш тамойилларининг аҳамиятини тавсифлаб беринг.

3. Жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларини санаб ўтинг.

4. Спорт курашида ўқитишнинг дидактик тамойилларини санаб ўтинг ва уларга қисқача тавсиф беринг.

5. Ўқитиш услубларининг учта асосий гуруҳларини айтинг ва уларнинг мазмунини очиб беринг.

6. Ҳаракатларга ўргатиш жараёни нечта босқичга бўлинган?

7. Ҳар бир ўқитиш босқичининг асосий ва хусусий вазифаларини айтиб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.

2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.

3. Оконь В. Введение в общую дидактику. М.,1990.

4. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М.Галковского и А.З.Катулина. М., 1968.

5. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П.Купцова. М., 1978.

# 5 БОБ

## Спорт тренировкаси мақсади, вазифалари, воситалари, услублари ва асосий тамойиллари

### 5.1. Спорт тренировкаси мақсади ва визифалари

Спорт тренировкаси - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Спорт тренировкасининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобака фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоён қилиш;
-муваффақиятли тренировка ва мусобака фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Тренировка вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, курашчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилади. Тренировканинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

## 5.2.Спорт тренировкаси воситалари

Спорт тренировкаси воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриши мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш взифаси ҳал этилади, холос. Спорт курашида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар тренировкаси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Курашчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдига қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

а) Ўқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материалини ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан қаршилик кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан (топшириққа биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва, одатда, фақат тик туришда ёки партерда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда курашчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Ўқув-тренировка беллашувлари асосан кураш техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян камчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан кураш олиб боришнинг у ёки бу тактик маневрларини ҳосил қилишга

қаратилган вазифалар билан амалга оширилади. Иккала курашчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йўл қўйган хатоларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бироқ курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усулларини такомиллаштира олмайди.

Тренировка беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз (эркин беллашиш) ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда курашчилар беллашувни ҳам тик туришда, ҳам партерда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувларидан фарқли равишда, тренировка беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган холда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ спорт ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутади. Спорт курашида уларга назорат ва мусобақа беллашувлари киради.

- Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилик кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади - курашчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, курашчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос

бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ холда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштириш амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

## 5.3. Спорт тренировкаси услублари

Спорт тренировкаси жараёнида 4-бобда очиб берилган ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади.

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади (Л.П.Матвеев, 1991). Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир (4-бобга қаранг).

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантришга ёрдам берадиган қўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дьячков бўйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини

ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали - такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари. Андозали - такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нагрузканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар харакатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

Андозали - такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари, ўз навбатида, нагрузкалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гурухларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) нагрузка тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли нагрузка тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагрузкаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрузка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нагрузкаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблаштирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб борувчи нагрузка билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари "айланма тренировка" деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки оралиқли) такрорлаш "айланма тренировка" асосини ташкил қилади. Масалан, мактабдаги кураш дарси учун (2-расм) машқлар комплексида (И.А. Гуревич бўйича) қуйидаги машқлар келтирилган:

1. Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, "кўприк" ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оеқларини кўтаради ҳамда туширади; иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказади ва рақиб билагига таяниб бўш оёғини тиззалардан текис тўғрилайди.

3. Шериклар бир-бирига орқаси билан полда ўтирадилар, тирсаклардан қўлларини бирлаштириб, рақиб орқасига таянган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишни бажарадилар.

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва, қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб бўйнини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

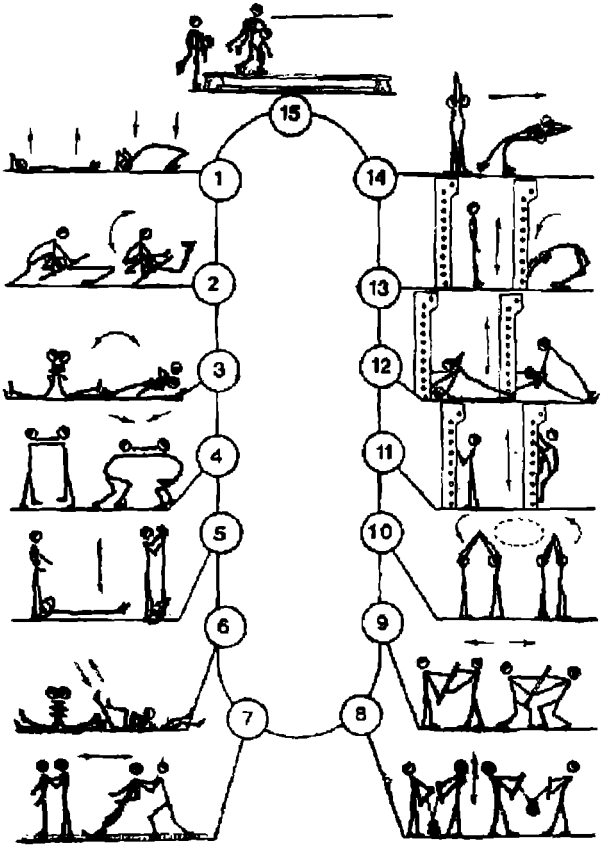
5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қўллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини кўтаради, куракда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

6. Шериклар бир-бирларига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсакларда бирлаштирилган ҳолда рақибни ўз томонига оғдириш учун куч билан беллашадилар.

7. Шериклар тўшак ўртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тўшакдан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни (гиря, штанга тоши ва ҳ.к.) чиқариб олиш.

9. Шериклар бир-бирига юзма-юз турадилар, қўллари билан гимнастика тёқчасини ушлаган ҳолда уни шеригидан тортиб олишга харакат қиладилар.




2-расм.
Кураш бўйича айланма тренировканинг тахминий комплекси

10. Шериклар оёқларини елка кенгилигида очиб, бош устида қўлларини ушлаб турадилар. ўнг ва чап томонларга биргалашиб айлантириш.

11. Гимнастика деворчасига қўл ва оёқлар ёрдамида тезлик учун юқорига ҳамда пастга чиқиб-тушиш.

12. Биринчи шерик девор олдидаги осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган ҳолда ётади, иккинчиси - турникка юқоридан таяниб, қулларини букиб-ёзишни бажаради.

13. Гимнастика деворчасига орқа билан туриб зиналардан қўл билан чиқиб, "кўприк" ҳолатига ўтиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

14. Шериклар бир-бирига орқа билан туриб юқоридан қўлларини ушлайдилар, навбатма-навбат рақибни орқасида кўтариб, олдинга энгашишларини бажарадилар.

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

Спортчининг олдинда турган мусобақа фаолиятига мослашиши уни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Бунинг учун тренировка жараёнида олдинда турган беллашувлар хусусиятларини қисман бўлса ҳам моделлаштириш лозим. Бу мусобақа услубидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Мусобақа услуби жисмоний, ирода ва маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик харакатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Тренировкада ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда кулай эмоционал холатни яратиш, шунингдек чаққонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

## 5.4.Спорт тренировкаси тамойиллари

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкасида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади (4-боб). Спорт тренировкасининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос

қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкасининг қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

### 5.4.1. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш тамойили

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эришишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкаси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга харакат қилган бўлсалар, хозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг

алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. Аммо курашчиларни шартли равишда "кучлилар" яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, "суръатлилар", яъни беллашувни юқори суръатда олиб борувчилар, "ўйинчилар", яъни техник-тактик жиҳатдан рақибидан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа нагрузкаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

### 5.4.2.Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги тамойили

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутади. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ (3-жадвал).

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши,

тренировка нагрузкаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

*3-жадвал*

**Спортчининг кўп йиллик тренировкаси жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг тахминий нисбатлари (%) (В.П.Филин бўйича)**

| Тайёргарлик тури | Машғулотлар йили | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1-чи | 2-чи | 3-чи | 4-чи | 5-чи | 6-чи | 7-чи | 8-чи |
| УЖТ | 70 | 70 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 |
| МЖТ | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланганликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

### 5.4.3.Тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги тамойили

Спорт тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал нагрузкалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик тренировкани тузиш учун қуйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

а) агар курашчининг жисмоний, техник-тактик ва руҳий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юқори натижаларга эришиш мумкин бўлади;

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тренировканинг алоҳида томонларини мусобака фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлуксизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-тренировка жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган курашчи организмидаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

Тренировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Спорт курашида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, қолган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай таксимланадики, бунда машқланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончлилиги ошиши лозим.

### 5.4.4.Тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ва чегаралилик бирлиги тамойили

Курашда тренировка нагрузкаларини оширмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрузкалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқлиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқин бўлган тренировка нагрузкалари маълум бир шароитларда унда ўсиб борувчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрузкалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб боради, кейинчалик эса жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик харакатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган харакатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Ўзбекистонлик буюк спортчилар, жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари Арсен Фадзаев ҳамда Рустем Казаковлар беллашувни комбинацияли усулда олиб боришни мукаммал даражада эгаллаганлар.

Техник-тактик тайёргарлик харакатлар координциясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чаққонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун тренировка нагрузкаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа - кўп йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида нагрузканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида оширилиши зарурлигидадир. Тренировка нагрузкаси бунда курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагрузкаларнинг аниқ хисобини юритиш, шунингдек машқланганлик холатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагрузкаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини тахлил қилиб бориш зарур.

Ўсмир курашчиларни тайёрлашда тренировканинг бу тамойили тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатининг ўсиб келаётган болалар организмининг функционал имкониятларига тўлиқ мос холда келиши заруриятида ифодаланади.

Тренировка ва мусобақа нагрузкаларини аста-секин ошириб бориш, шунингдек техник-тактик тайёргарликка бўлган талабларнинг аста-секин мураккаблашиши ўсмир курашчиларнинг машқланганлигини янада самарали оширишга ёрдам беради.

### 5.4.5.Нагрузкалар динамикасининг ўзига хос тўлқинсимонлиги тамойили

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрузкаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутади. Нагрузкаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узоқ фазалари (босқичлар, даврлар, цикллар) учун хосдир. Нагрузкаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

а) нагрузкаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан (кўпинча ҳафтадан) иборат тренировка микроцикли, деб номланади.

б) нагрузкаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир нечта микроцикларни (3-6) ўз ичига олади хамда битта ўрта циклни ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

в) тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрузкаларнинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир қанча ўрта цикларни ўз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жихатдан микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллардаги тренировка нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён бўлади.

Тренировка нагрузкалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

1. Нагрузка йиғиндисининг ўсиб бориш фазаси
2. Вақтинчалик барқарорлашиш фазаси
3. Нисбатан "енгиллашиш" фазаси.

Ушбу фазалар асосида тренировка машғулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва ҳаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўққа чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрузка параметрларининг ўзгариш давомийлиги ва даражаси нагрузкаларнинг мутлақ ҳажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлик.

### 5.4.6. Тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилик тамойили

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маьлум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бўғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вақт кўламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади), кичик цикллар ёки микроцикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезоцикллар (кўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик)

ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировксини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда цикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагрузкалари даражаси бўйича ифодалайди.

Тренировка цикллари - бу унинг тузилмали ташкил қилинишининг энг умумий шаклларидир. Улар спорт тадқиқотчилари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замонавий спортда биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда; иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда. Униси ҳам, буниси ҳам тренировка тузилмасини оптималлаштириш йўли орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спорт тренировкаси нима? Курашчилар спорт тренировкаси мақсадлари, вазифалари ва ўзига хос хусусиятлари қандай?

2. Спорт тренировкаси воситалари деганда нима тушунилади?

3. Спорт тренировкасининг қандай воситалари ажратилади?

4. Спорт тренировкасининг ҳар бир воситаларига тавсиф беринг ва спорт курашида улар қандай аҳамиятга эга эканлигини тушунтириб беринг.

5. Спорт тренировкасида қандай услублар қўлланилади?

6. Қатъий тартиблаштирилган машқ услубини тушунтириб беринг.

7. Спорт курашидаги спорт тренировкаси тамойилларининг мазмунини очиб беринг.

8. Спорт тренировкасининг ҳар бир тамойилини тавсифлаб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. Минск, 1980.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
5. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Тошкент, 1993.
6. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
7. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., 1971.
8. Шолих М. Круговая тренировка. М., 1960.

# 6 БОБ

## Техник-тактик маҳорат тамойиллари

Сўнги пайтларда спорт кураши амалиётида ва адабиётида "техник-тактик маҳорат" атамаси кенг қўлланилмоқда. Спорт кураши техникаси деганда тор маънода курашчига ғалаба келтирадиган ҳаракатларни бажаришнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан қатъи назар, уларга хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларга таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади. Спортда тактика деганда юқори спорт натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба қозонишнинг ҳамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алоҳида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирчан усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қоидаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, ўзининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзага чиқариш ва ҳ.к.

Яккакураш спорт турларида, айниқса, спорт курашида, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, баъзи мутахассислар курашчи ҳаракатларини табақалашган ҳолда кўриб чиқишда қайси бир ҳаракатларни техник, қайсиларини эса тактик ҳаракатга ажратишда бир хил фикрга эга эмаслар. Аслида эса улар динамик бутунликни ташкил этади.

Шахсан техник ҳаракатлар - бу бошқа ҳаракатлардан алоҳида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин курашчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатлари комплексининг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузилмасидир.

Шахсан тактика- бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти-ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб ҳам ҳисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган

силташ, итариш, ҳаракатланишлар. Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифатида тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Кейинчалик "техник-тактик маҳорат" ёки "техник-тактик ҳаракат" атамаларидан фойдаланамиз.

Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли курашчиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади. Ушбу тамойиллар юқори спорт махоратининг ўзига хос моделини, андозасини яратишга уриниб кўрамиз.

Улар қаторига қуйидаги тамойиллар киради: техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги; техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги; оптимал ҳажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги; ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти; қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш; қулай динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик; бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш; техник-тактик маҳоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш.

## 6.1. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги

Спорт кураши ривожланишининг бошида курашчилар томонидан қўлланиладиган техникага қараб техник-тактик ҳаракатларни белгилаб берадиган қоидалар яратилган эди. Шу тариқа ҳар хил кураш турлари вужудга келган. Қоидалар кейинчалик хар бир кураш тури учун ўзгартирилган. Уларнинг ёрдамида маълум ҳаракатларни чеклаш ва бошқаларини рағбатлантиришга уринилган. Қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва сифатига қараб, кураш турига таъсир кўрсатиш, унинг спорт ҳамда томошабоп хусусиятини яхшилаш мақсадида, қоидаларни ўзгартиришга интилишган.

Юқори малакали курашчилар ҳар доим ўзгарадиган қоидаларга қараб, техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин. Янги қоидаларнинг етакчи

курашчилар маҳоратига қандай таъсир этишини тахмин қилиш мумкин. Уларда кўпроқ ҳужум ҳаракатларини қўллаш малакаси ошиб боради.

## 6. 2. Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида индивидуаллаштириш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақозо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар (Э.Г.Мартиросов, 1968; Ю.А.Моргунов, 1974) шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, билаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

Спортчининг алоҳида хусусиятларига мувофиқ бўлган техник-тактик ҳаракатларни қўллаш тамойили турли тоифадаги курашчиларни тайёрлашда бошчилик қилиши мумкин.

## 6. 3. Ҳужум ҳаракатларининг оптимал ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги

Юқори малакали курашчилар эгаллаши лозим бўлган ҳужум техник-тактик ҳаракатлари минимуми тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда курашчилар битта "шоҳ" усулни эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. "Шоҳ" усул турли дастлабки (старт) ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларидан сўнг амалга оширила бошланди.

Айрим курашчилар ҳар доим битта "шоҳ" усул билан якунланадиган 30 та тактик ҳаракат усулларини ишлаб чиққанлар. Шу билан бирга ҳужумни муваффақиятли якунлашнинг бир қанча усулларини эгаллаган буюк курашчилар ҳам пайдо бўла бошлади.

Бундай курашчилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг ўсиб бориши шунга имкон яратдики, юқори малакали курашчилар, ўз техник-тактик ҳаракатлари ичида "шоҳ" усулни сақлаб қолган ҳолда, тактик имкониятларини кенгайтириб борганлар. Айрим курашчилар иккита, баъзан эса учта "шоҳ" усулларни эгаллаб олдилар.

Замонавий кураш техникасини тадқиқ қилиш шуни кўрсатадики, буюк курашчилар битта мусобақа давомида турли ҳужум техник-тактик ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари, кучли курашчилар етарли даражада самарали ва ишончли ҳужум қиладилар. ҳужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, курашчилар кучни тежайдилар ва беллашув охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар. 50% дан ортиқ ҳужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

Алдамчи ҳаракталар ёрдамида ҳужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ ҳужум ҳаракатларининг алдамчи ҳужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффициенти билан ҳужум қилиш эҳтимолини беради.

Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ ҳужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

Ҳужум ҳаракатлари вариантлари ҳажмининг оптималлиги курашчи техник-тактик маҳоратининг муҳим тамойилидир.

## 6.4. Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужум тузилмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Спорт курашининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси курашчидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақозо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлари энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

Ҳужумкор тактика - ғалабага бўлган энг тўғри йўл, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш услубига кўпроқ мос келади. Жаҳоннинг энг яхши курашчилари - ёрқин ифодаланган ҳужумкор услубдаги спортчилардир.

Ҳужумкор тактика курашчидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика, комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини лаҳзали спурт ҳужумлари билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди.

## 6.5. Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш

Техник-тактик ҳаракатларни бўш эгаллаган курашчилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган курашчи куч

жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Юқори малакали курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини "биомеханик андоза"га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Курашчилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида 90° дан 270° гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

Ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақиб гиламга тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади.

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини қуришда максимал амплитудали ҳаракатлар ва ажралиб турадиган элементар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза). Қўлланиладиган ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили - юқори малакали курашчилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

## 6.6. Кулай динамик вазиятларда ҳужумни бажариш

Оқилона ҳужум ҳаракатлари тузилмасини эгаллаш ва такомиллаштириш ҳали курашчига юқори спорт маҳоратини таъминламайди. Ушбу тузилмаларни рақиб билан олишувда қўллай билиш лозим. Рақиб кўпинча тик туриш ҳолатида бўлади ва маълум даражада мустаҳкамликка эга бўлади. Бундан ташқари, кураш жараёнида рақиб кўп ҳолларда ҳаракатда бўлади. У вақти-вақти билан мувозанатни йўқотади ва тиклайди (турли мустаҳкамлик даражасида бўла туриб), ҳужум қилаётган курашчини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ва унинг ҳаракатларини бартараф этишга интилади. Ҳужум қилаётган курашчи, у ёки бу усулни қўллаётиб, рақибнинг фаол қаршилигига дуч келади. Рақиб, мушакларини зўриқтириб ва гавда ҳолатини ўзгартириб, ҳужум йўналишига қараб, енгиб бўлмайдиган мустаҳкам бурчакни ҳосил қилади. ўзаро ушлашда турган ҳолда курашчилар кўпинча бир-бирига суянади ва умумий оғирлик марказили иккита гавданинг мураккаб тизимини вужудга келтиради. Ўз гавдаси ва рақиб гавдасининг мустаҳкамлик даражасини ҳисобга олмайдиган курашчида тўғри ҳаракатлар ҳар доим ҳам муваффақиятли усулга олиб келмайди. Йўналиши бўйича рақиб мустаҳкамлигининг катта бурчаги билан мос келадиган усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ эмас.

Усулни рақиб гавдаси мустахкамлигининг энг кичик бурчаги томонга бажариш лозим. Рақибнинг мустаҳкамлик даражаси амалда унинг оёқлари ва гавда ҳолати билан аниқланади. Бироқ кураш пайтида рақиб оёқлар ва гавда ҳолатини жуда кўп марта ва тез ўзгариб туради. У ёки бу усулни бажариш учун қулай бўлган ҳолатларни рақиб жуда қисқа вақт ичида эгаллаб туради. Бундай ҳолатлардан фойдаланиш шарт. ҳужум қилаётган курашчи олдида шундай вазифа туради: маълум бир усул тузилмасини (унинг асосини) бажариш учун қулай бўлган иккита гавда (ҳужум қилинаётган - ҳужум қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

Шундай қилиб, усул тузилмасининг маълум бир асосини қўллаш вақт омили билан узвий боғлиқ. Усул шундай пайтда ва шундай йўналишда бажарилган бўлиши лозимки, бунда

иккала курашчи гавдалари ағдариб ташлаш учун қулай ҳолатда туриши керак. Курашчиларнинг бундай ҳолати қулай динамик вазият, деб аталади. Беллашув пайтида техник ҳаракатларнинг турли тузилмалари учун кўп шундай вазият яратилади.

Оқилона техник-тактик ҳаракатлар тузилмасини ("биомеханик андоза") қулай динамик вазият пайтларида қўллаш малакаси юқори малакали курашчилар учун хосдир.

Ушбу тамойил курашда техник-тактик тайёргарлик ва юқори спорт маҳоратини эгаллашда муҳим ҳисобланади.

## 6.7. Ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш

Юқори малакали курашчилар курашда мустаҳкамликни моҳирлик билан сақлаб турадилар, шунинг учун усулни бажариш учун қулай динамик вазият пайтини тутиб олиш қийин. Улар йўқотилган мувозанатни тез тиклаб оладилар ва фақат иккита ҳолдагина: ўз ҳужуми бошида, яъни тик туриш ҳолатидан қандайдир усулни бажаришга ўтаётган пайтда ҳамда муваффақиятсиз ҳужумдан сўнг, яъни дастлабки ҳолатга (тик туришга) қайтаётган пайтда ўз ташаббуслари билан номустаҳкам ҳолатга тушиб қоладилар. Рақибни қулай динамик вазият пайтида тутиб олиш мақсадида ўзига ҳужум қилиш учун унга имкон бериш жуда хатарли ва мақсадга мувофиқ эмас. Шунингдек рақибнинг ўзи ўйлаган усул учун қулай бўлган ҳолатни эгаллашга умид қилмаслик лозим. Бунинг устига, моҳир ва тажрибали курашчи томонидан хатоли ҳаракатларни ҳамда мувозанат йўқотилишини кутиш самарасиздир. Демак, юқори малакали курашчи тик туришда, партерда кураш олиб бориш давомида ўзининг техник-тактик ҳаракатлари билан қулай динамик вазият пайтини тайёрлай олиши лозим.

Ҳозирги замонда курашда оддий ҳужум ҳаракатлари (ОҲҲ) эмас, балки мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МҲҲ) кўпинча муваффақият келтиради. Замонавий кураш техникасини ўрганиш шуни аниқлашга ёрдам бердики, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлашда ва ҳужум усули тузилмалари битта

ҳаракатга, яъни - "ҳаракат ансамблига" бирлаштирилган пайтда бундай ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари ("ҳаракат ансамбллари") ҳужум ҳаракатларининг махсус тузилма гуруҳларидан иборат. Ҳужум ҳаракатлари энг оддий тузилма гуруҳларига киради. Бундай ҳаракатларда курашчи рақиб гавдасига куч билан таъсир кўрсатиш орқали уни қулай динамик вазият ҳолатига туширади ҳамда натижага эришиш мақсадида битта ҳаракат билан ундан фойдаланиб қолади. Ушбу ҳолда мураккаб ҳужум ҳаракати тайёрлов куч таъсири ҳамда ҳужум усули тузилмасидан ташкил топади.

Янада мураккаб тузилма гуруҳлари ҳужум қилувчининг маълум бир ҳаракатларига жавобан қулай динамик вазиятни яратадиган рақиб реакциясидан фойдаланишни кўзда тутувчи ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Демак, курашда усулларни, айниқса, мураккаб ҳужум ҳаракатларини муваффақиятли қўллаш учун курашчи қулай динамик вазиятларни тайёрлаш усулларини эгаллаши ва махсус ҳужум ҳамда "ҳаракатлар ансамблини" ярата олиши лозим.

Беллашув жараёнида қулай динамик вазиятларни тайёрлаш учун маневрлар, алдамчи ҳаракатлар ва комбинациялар қўлланилади.

Маневрлар - бу ҳужум қилиш учун қулай ҳолатни эгаллаш ва усулни амлага оширишга (қулай динамик вазиятни яратишга) ёрдам берадиган ҳаракатни бажаришга рақибни мажбур қилиш мақсадида қўлланиладиган турли хилдаги ҳаракатланишдир. Бироқ рақиб қулай динамик вазиятни яратмаслиги ҳам мумкин. Бундай ҳолларда уни алдамчи харакатлар билан тайёрлаш мумкин.

Алдамчи ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларига ўхшаш бўлиб, рақибни ҳимояланишга ва алдамчи ҳаракат йўналишига қараб мустаҳкамлик бурчагини ошириш мақсадида ўз гавда ҳолатини ўзгартиришга мажбур қилиш лозим. Агар алдамчи ҳаракатни бажаришда курашчи рақибнинг, ҳимояланиб, эгаллаши мумкин бўлган ҳолатига энг муносиб бўлган усулни бажариш осон бўлиши учун бир вақтнинг ўзида ўз гавдаси ҳолатини тайёрласа ва ушбу усулни дарҳол амалга оширса, бундай ҳаракатлар бирикмаси комбинация деб аталади. Комбинациялар кўпинча иккита кетма-кет бажариладиган усуллардан ташкил топади,

улардан биринчиси алдамчи, иккинчиси ҳақиқийси (якунловчи ) бўлади.

Юқори малакали курашчилар маълум бир тузилмадан иборат комбинацияларни - мураккаб ҳужум ҳаракатларини қўллайдилар. Биринчи (алдамчи) ҳаракат шу қадар аниқ ҳужум қилиш хавфи бўлиб кўринадики, деярли ҳар доим рақибнинг маълум бир ҳимояланиш реакциясини келтириб чиқаради, ҳужум қилувчи бундай реакциядан фойдаланади.

Усуллар комбинацияларига асосланган тузилма гуруҳларидан ташқари, тактик тайёргарликнинг битта ёки бир нечта усуллари билан асосий усулнинг бошқа мураккаб хужум ҳаракатларини ҳам қўллаш мумкин. Шуни назарда тутиш керакки, тайёрлов ҳаракатлари (алдамчи усуллар ва бошқ.) МҲҲ лар самарадорлигида катта аҳамиятга эга. Бошланғич ҳаракатлар ва ҳужум ҳаракатининг асосий тузилмаси турлича уйғунлашганда ҳаракат малакасининг бутунлай янги тузилмаси - ҳаракат ансамбли яратилади. Бунда эскиси анча ўзгаради. Бундай техник-тактик ҳаракатнинг асосий қийинчилиги дастлабки ҳаракатдан асосийсига ўтиш жойида ҳаракатлар ўртасидаги боғлиқликни ўрнатишдан ва куч бериш йўналиши ҳамда ҳажмига кўра ҳаракатларни унисидан бунисига ўтказишни билишдан иборат. Шунинг учун ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш малакаси, унинг қатъий изчиллиги, узлуксизлиги ҳамда айнан ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш пайтида кучнинг шунга қаратилишга эътибор бериш лозим.

Тадқиқотлар натижалари шунга асос бўла сладики, МҲҲ ни муваффақиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йўналишини ўзгартирган ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти бўйича унга ютқазиб қуяди. Аввал МҲҲ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сўнга мотор реакция даври ва унинг тўхташи, иккинчи, латент, МҲҲ га куч беришнинг янги йўналишини билиб олиш даври, ва, ниҳоят, МҲҲ нинг якунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

Шундай қилиб МҲҲ нинг иккинчи ҳаракати ёки ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига рақиб реакциясининг

мотор қисми билан (йўналишга кўра хужумнинг иккинчи қисмига мос келадиган) ёки МҲҲ нинг иккинчи қисмига латент реакция даври билан ( ҳал қилувчи ҳаракат учун қулай бўлган ҳужум қилинган курашчининг гавда ҳолати) мос келади.

## 6.8. Бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш

Одатда юқори малакали курашчилар қандайдир гипертрофик ривожланган тайёргарлик сифатларига эга бўладилар ва улар ҳисобига ғалабага эришиб келадилар. Курашчиларнинг бундай алоҳида хусусиятларини ҳисобга олиш ва техник-тактик ҳужум ҳаракатларини улардан имкони борича яхши фойдаланган ҳолда қуриш лозим.

Ҳужум ҳаракати тузилмасини ишлаб чиқаётиб ҳамда такомиллаштира туриб, ҳужум тузилмасида бундай сифатларга бош ўрин ажратиш керак.

Мусобақанинг умумий тактик кўриниши, алоҳида беллашув ва умуман бутун мусобақа тактикаси курашчининг устун сифатларини ҳисобга олган ҳолда қурилиши лозим. Улар курашчининг етарлича ривожланмаган бошқа сифатларини қоплаши шарт.

## 6. 9. Техник-тактик маҳоратнинг етакчи ва қолоқ томонларига биргаликда таъсир этиш

Юксак спорт маҳорати техник-тактик тайёргарликни узлуксиз такомиллаштириб боришни тақозо этади. Амалиётнинг кўрсатишича, кўпгина курашчилар йирик мусобақаларда кўпи билан 1-2 марта муваффақиятли қатнашадилар. Одатда, бу уларнинг техник-тактик маҳоратининг ўсиши тўхтаб қолганлиги билан боғлиқ. Курашда спорт маҳорати тўхтовсиз янгиланиб ва такомиллаштириб борилиши лозим. Афсуски, баъзи курашчилар такомиллаштириш деганда уларда мавжуд бўлган камчиликларни бартараф этиш деб тушунадилар. Улар муваффақиятсиз бажарадиган ҳужум ҳаракатларига кам эътибор қаратадилар. Техник-тактик махоратни такомиллаштириш тамойили маҳоратнинг ҳамма томонларига биргаликда таъсир кўрсатишдан иборат.

Юқорида баён қилинган асосий қоидалар курашда юқори спорт натижаларига эришиш билан боғлиқ.

Тренерлар шуларни курашчиларни тайёрлаш ва маҳоратини такомилаштиришда ҳисобга олишлари лозим.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Курашчининг техник-тактик маҳорати тамойилларини айтиб беринг.
2. Техник-тактик маҳорат тушунчасини ёритиб беринг.
3. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги тамойилига тавсиф беринг.
4. Техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги тамойилига тавсиф беринг.
5. Ҳужум ҳаракатларининг оптимал ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлигини эгаллаш тамойилига тавсиф беринг.
6. Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойилига тавсиф беринг.
7. Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойилига тавсиф беринг.
8. Ҳужумни қулай динамик вазият пайтида бажариш тамойилига тавсиф беринг.
9. Ҳужум учун қулай динамик вазиятни тайёрлаш ва ундан фойдаланиш малакаси тамойилига тавсиф беринг.
10. Бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш тамойилига тавсиф беринг.
11. Техник-тактик маҳоратнинг етакчи ва қолоқ томонларига биргаликда таъсир кўрсатиш тамойилига тавсиф беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1980.

4. Станков А.Г. и др. Индивидуализация подготовки борцов. -М., 1984.
5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. -Т., 1993.

# 7 БОБ

## Курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимиларининг функционал имкониятларини ошириш.

2. Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

1. Курашчи организмини ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

2. Саломатлик даражасини ошириш.

3. Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малақаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1. Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

2. Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмига бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси

доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

## 7.1. Куч ва уни ривожлантириш усулияти

Жисмоний сифат бўлмиш "куч" деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантилилик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни "сўнгги нафасгача" бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутади. Ҳар бир серия - "сўнгги нафасгача", ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқишига оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутади. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кўтариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутади.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли

орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида чуқурликка сакраб, кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган машқларни айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бир оз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубидан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутади. ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади.

ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилик усулуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутади. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

## 7.2. Тезкорлик ва уни ривожлантириш усулияти

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул килиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган

алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ошадиган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан хам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;

- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссиётининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан

ошмаслиги лозим, дам олиш оралиги, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимининг оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

## 7.3. Чидамлилик ва уни ривожлантириш усулияти

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг суст шиддатдаги ишни узоқ вакт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилик курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрузкаси, спортчи организмига таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагрузканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, суст.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режмида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагрузкасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш ораликларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар хар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келитирлиган.

*4 - жадвал*

**Давомийлиги хар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши**

| Иш давомийлиги чегараси | Қувватнинг чиқиши | | | Нисбий улуш | |
|---|---|---|---|---|---|
| | анаэроб жараёнлар | аэроб жараёнлар | жами | анаэроб жараёнлар % | аэроб жараёнлар % |
| 10 сек | 20 | 4 | 24 | 83 | 17 |
| 1 мин | 30 | 20 | 50 | 60 | 40 |
| 2 мин | 30 | 45 | 75 | 40 | 60 |
| 5 мин | 30 | 120 | 150 | 20 | 80 |
| 10 мин | 25 | 245 | 270 | 9 | 91 |
| 30 мин | 20 | 675 | 695 | 3 | 97 |
| 60 мин | 15 | 1200 | 1215 | 1 | 99 |

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суст шиддатли машқларни бажаришда хар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда нагрузка кўпроқ аэроб нагрузкага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш нагрузкани анаэроб нагрузкага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суст ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан

дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагрузкани кўпроқ аэроб нагрузкага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутади.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутади.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлакларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда хажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

## 7.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш усулияти

Курашчининг чаққонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

1) мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;

2) акробатика ва гимнастика машқлари;

3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эгиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

## 7.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсан мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби - бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

## 7.6. Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қаддиқоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлиликни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамлиликни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда чидамлиликка қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машклар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим (ўртача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрузкаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2+2 курашида (навбатма-навбат ҳужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача қисқартирилади. Партерда 2+2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка

вақтини 3+3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлиликни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилик билан (бири фақат ҳужум қилади, иккичиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича, 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғриқлар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-суст хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда

шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайди,ҳаракат малакалари заҳирасини кенгайтиради, организмнинг фукнционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмининг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берди. Асосан куч, чидамлилик, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлиликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлилик ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал қўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарснинг биринчи бўлагида (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшкак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Курашчининг жисмоний тайёргарлигига таъриф беринг.
2. Курашчи жисмоний тайёргарлигининг асосий вазифалари қандай?
3. Умумий жисмоний тайёргарлик, ёрдамчи жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик тушунчаларига изоҳ беринг.
4. Курашчи кучига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш усулиятини айтинг.
5. Курашчи тезкорлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш усулиятини айтинг.
6. Курашчи чидамлилигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш усулиятини айтинг.
7. Курашчи чаққонлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш усулиятини айтинг.
8. Курашчи эгилувчанлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш усулиятини айтинг.
9. Ўсмир ёшда курашчининг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари қандай?

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М., 1988
2. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - М., 1997
7. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М., 1997

# 8 БОБ

## Техник тайёргарлик

### 8.1. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Спорт курашида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятининг ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш.
2. Барқарорлаштириш.
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакалларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Кураш техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантлилигига эришиш, мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта қуриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. Қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиршда ушлаб олиш жойи ва курашчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжаллаш шартларини муракаблаштиришга ёрдам беради. Курашда, кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмининг турли ҳолатларида машкларни

бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

1. Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний нагрузкадан кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

2. Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

3. Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

4. Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш услубий усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат:

1. Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули. Масалан, эркин курашда - белдан юқори қисмдан ушлаб олишни амалга ошириш.

2. Мушак зўриқишини пасайтириш услубий усули курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун курашчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураётини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Техник ҳаракат тўғрисидаги тезкор ахборот учун видеокамера ва видеомагнитофондан фойдаланиш қулайдир.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби спорт тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда курашчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

## 8.2. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари

Кураш техникаси - бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндисидир.

Усуллар - бу мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибидан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм - усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан,пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаб олиш усулни муваффақиятли бажаришда катта аҳамиятга эга. Бутун усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда - ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда - ўгиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин.

Эркин кураш, самбо, дзюдо ва курашда усулларни амалга ошириш пайтида бир вактнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажарилади, яъни булар - чалишлар , қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб отишлар, чирмашлар,орқадан илиб отишлар. Бу ҳаракатларнинг кўпчилиги орқадан, олдиндан, ёндан, ичкаридан, ташқаридан бажарилиши мумкин.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни эгилиб қўл, гавда, қўл ва бўйиндан ушлаб ташлаш ҳам мумкин.

Курашчи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин.

Қарши усуллар - бу рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақиби устидан устунликка эришади.

Қарши усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақиби усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Химояланишлар - бу рақибнинг усулларни (қарши усулларни) бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир.

Химояланишлар дастлабки ва бевосита химояланишларга ажратилади. Дастлабки химояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита химояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай химояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита химояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин.

Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар қуйидагилар: тик туриш, партер ва кўприк.

Тик туриш - бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. ўнг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг хар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилиши мумкин.

Партер - бу курашчининг дастлабки ҳолати бўлиб, у тиззаларида туради. Бунда текис ёзилган қўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар тиззалардан 20-25 см. узоқликда жойлашади.

Партерда баланд ҳолат ва паст ҳолат фарқланади. Баланд ҳолат - бу курашчининг партердаги дастлабки ҳолати, паст ҳолат эса - бу курашчининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир.

Партерда курашиш пайтида курашчилардан бири пастда, иккинчиси юқорида бўлади. Партерда юқоридаги ҳолатда турган курашчи кураш бошланишидан олдин истаган дастлабки ҳолатни эгаллаши мумкин. Фақатгина қўл кафтлари пастдаги курашчининг елкасида туриши лозим.

Кўприк - бу курашчининг қуйидаги ҳолати бўлиб, яъни бунда у, орқага эгилиб, оёқ кафтлари (улар тахминан елка

кенглигида ёзилган) ва бош (истаган қисми) билан гиламга таянади.

Курашчи ушбу ҳолатга курагини гиламга теккизмаслик учун ўтади.

Эркин ва юнон-рум курашида кўприк бир ҳолатда қатор ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришда асосий элементлардан бири ҳисобланади.

## 8.3. Курашчининг техник маҳоратини ошириш йўллари

Курашчининг техник ҳаракатлари заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта махорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ бу курашчи уларнинг ҳаммасини мукаммал билиши лозим дегани эмас.

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Курашчининг хар томонлама техник тайёргарлиги - турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

-амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бир техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланса, ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

-техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусиятларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

-асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;

-аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга кўпроқ эътибор қаратиш;

- курашчи заҳирасида мавжуд усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холос қилади;

- керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки тренировка машғулотлари орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта тренировка дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чукни янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийнчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

- жисмоний шарт-шароитлар етарлича бўлмаслиги оқибатида юзага келадиган техник ҳолатларни олдини олиш мақсадида ҳаракатларнинг динамик тавсифларига мос келадиган юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарликни ташкил этиш лозим.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли хатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли хатолар; шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли хатолар, руҳий ген ҳамда кутилмаган хатолар (5 - жадвал).

Шу билан бирга техник такомиллаштириш жараёнида юзага келган ҳаракатланишдаги хатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур.

*5 - жадвал*

**Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган хатолар таркиби**

| Ҳаракатланишдаги хатолар | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ҳаракатларнинг етишмаслиги сабабли | Ўқитишдаги камчимлик сабабли | Руҳий ген | Шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли | Кутилмаган |
| Жисмоний сифатларнинг етишмаслиги | Нотўғри бажариш техникасига ўргатиш | Қониқарсиз ўз-ўзини назорат қилиш | Ташқи жисмоний шароитлар хусусиятлари | Ўз-ўзидан ихтиёрий |
| Координация етишмаслиги | Ўқитишдаги услубий хатолар | Руҳий таъсирлар | Шерик ёки рақиб хусусиятлари | Кутилмаган ташқи омиллардан келиб чиққан |
| Гавда тузилиши хусусиятлари | Мос бўлмаган малакани кўчириш | Ишончсизлик, хавотирланиш, қўрқув | Тартибга солиш хусусиятлари | Кутилмаган ташқи ва ички омилларнинг тўғри келишидан пайдо бўлган |
| Малаканинг қашшоқлиги | Малакани қониқарсиз назорат қилиш | Эмоционал зўриқиш ва руҳий толиқиш | Руҳий ва ҳаракатланиш кўрсатмасидаги камчиликлар | Мунтазам бўлмаган, келиб чиқиши ноаниқ |

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Курашчининг техник тайёргарлигига таъриф беринг.
2. Курашчиларнинг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ўртасидаги фарқ нимада?
3. Курашчининг техник маҳорати деганда нима тушунилади?

4. Курашчи техник тайёргарлигини ривожлантиришнинг учта босқичини айтинг.

5. Курашчи техник тайёргарлигининг ҳар бир босқичидаги асосий вазифалар нимадан иборат?

6. Кураш техникаси, усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар каби тушунчаларга таъриф беринг.

7. Техник ҳаракатларни эгаллашда зарур бўлган асосий қоидаларни айтиб беринг.

8. Ҳаракатларга ўргатишда хатолар юзага келишининг асосий сабабларини айтиб беринг.

**Тавсия этиладиган адабиётлар:**


1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
2. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
4. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Суслова Ф.П. и др. -М., 1995.
5. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. - М., 1981.

# 9 БОБ

## Тактик тайёргарлик

### 9.1. Тактик тайёргарлик мақсади ва вазифалари

Кураш тактикаси - бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан максадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган.

Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади спортчида мусобақада ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани кўрсатиш мақсадида спорт беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Спорт тактикасини эгаллаш жараёнида бир қатор хусусий вазифалар ҳал қилинади. Спортчи:

- мусобақа вазиятини шундай қабул қилиши ва таҳлил қилиши лозимки, ушбу вазиятдан келиб чиқадиган тактик вазифаларни тушуна билиши ҳамда қисқа вақт ичида уни ҳаёлан ва ҳаракат билан ҳал этиши зарур;
- мусобақада ўз кучидан шундай фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим;
- тўсатдан ўзгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустақил ўзгартира олиши керак.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари:

- тактик билимларга эга бўлиш;
- тактик кўникмаларни эгаллаш;
- тактик малакаларга эга бўлиш.

Тактика воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур жисмоний сифатлар даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари киради.

Курашда тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади:

- ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси;
- беллашувни тузиш тактикаси;
- мусобақаларда қатнашиш тактикаси.

Курашда мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки курашчи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида баҳарилади (Н.М.Галковский, 1971).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи ҳужум;

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум маъноқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Н.М.Галковский (1972) фикрича, курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган ҳаракатлар тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усулларини гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.Н.Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида курашчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (хавф солиш, ҳаракатни чеклаш, кишанлаш, қуршаб олиш, мувозанатдан чиқариш);

- курашчи учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакциясини таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки бўшашади (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалоқ алдаш ва бошқ.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафакат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир қанча усуллар билан тайёрланади).

Қулай динамик вазият мураккаб ҳужумнинг биринчи кисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдаришни, рақиб - узоқдаги сондан тескари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Ҳужум қилувчи вазиятдан фойдаланиб, қўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- ҳужум қилувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида рақибни шундай ҳолатга солиб қўядики, у ёки бўш ҳимоя, бўшашиш билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Бу комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади. Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; номдош бўлмаган оёқни ташқаридан илиб олиб, қўл ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - қўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Курашда айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилик кўрсатиш чоралари билан жавоб кайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадики, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартириб бажариладиган дастурланган мураккаб хужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яшринча давр - мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб хужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (Н.М.Галковский, 1972).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий курашда мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Спорт курашида техника ва тактика диалектик бирликни ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик усуллар бўлиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Н.М.Галковский (1971) ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларнинг бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;

- қачонки, рақиб УОМ таянч майдонининг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб камайса;

- қачонки, рақибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса (кўчса);

- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;

- қачонки, рақиб "ўлик нуқта" ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек курашчи ўз ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради (В.Д.Миронов, 1975).

А.Н.Ленц (1972) усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;

- усулни қулай вазиятлардан бажариш;

- қулай шароитларни яратиш усулларини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;

- техник ҳаракатнинг отимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Асосий усулни самарали бажаришда тайёрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Такомиллаштиришда асосий қийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш фазасида юзага келади (А.А.Новиков, 1966). Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (А.В.Родионов, 1971).

## 9.2. Ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси

Ҳужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у ҳужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан ҳужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб ҳужум ҳаракатининг (МҲҲ) ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли ҳужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган

тактик тайёргарлик усулларини танлаш лозим. Шу мақсадда курашчилар тахминий МҲҲ билан танишгандан сўнг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усулларини танлаш ва уларни ҳужум усуллари билан МҲҲ га бирлаштириш (янги МҲҲ ни ўйлаб топиш).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда педагогик жараён янги малакани тарбиялашга қаратилган. Янги МҲҲ ни муваффақиятли эгаллаш фақат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. МҲҲ ни ўрганиш жараёнида МҲҲ ни шакллантиришда қийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим. МҲҲ ни бажаришда олдинги машқлар эгаллангандан ва МҲҲ нинг тайёрлов ҳаракатидан якунийсига ўтишда юқори аниқликка эришилгандан сўнг кейинги бешта уриниш давомида такрорлашни бажариш зарур. Агар бундай такрорлашларда аниқлик ёмонлашмаса (малака етарлича мустаҳкам бўлади), унда кейинги МҲҲ ни эгаллашга ўтиш лозим. МҲҲ га ўргатиш бошида бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш аниқлиги камроқ бўлади, кейинчалик у ошиб боради.

Маълум бир усулга (ҳужум усулларига) нисбатан ҳужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида "ўлик нуқта"ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул харакати йўналиши томонга каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усулларини танлаш зарур. Курашда оёқни ушлаб олиш билан бажариладиган усуллар кўп қўлланилиши сабабли ўсмирларни кўп сонли ҳужумни тактик тайёрлаш усулларига ўргатиш зарур. Бунинг асосий мақсади - ўсмирлар ўзларига ёқадиган мураккаб ҳужум ҳаракатларини мустақил ярата олсинлар. Бундан ташқари, ўсмир турли рақибларга қарши танлаб қўллай олиши мумкин бўлган турли МҲҲ ни эгаллаши лозим.

Ҳужум ҳаракатлари тактикасига кейинчалик ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан ҳужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган ҳужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тўхтовсиз

бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиргисидан олдинги ҳужум усули охирги (якуний) усул учун қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан ҳужум қилиш мисолларини ўқитувчи кўрсата олиши ҳамда ўсмирларни бундай ҳужумларни мустақил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

### 9.3. Беллашувни тузиш тактикаси

Спорт кураши тактикаси техника ривожаланиши, мусобақа қоидалари ва ҳакамлик тизимининг ўзгаришига мувофиқ ҳолда мунтазам ривожланиб келмоқда.

Ҳозирги пайтда курашчи томонидан тўхтовсиз ҳужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай ҳужум уюштирмаган, унинг рақиби эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Курашчи тўтовсиз ҳужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий ҳужум ҳаракатлари ва МҲҲ га эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлиликка эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни ҳужумга чорлаш даврлари билан алмаштириб турилиши мумкин. Бунда курашчи рақиб ҳужумини қайтаришга тайёр туриши лозим.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у курашчининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чаққонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда (ҳал этувчи ҳаракат билан) тактикани тузишга имкон яратади.

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Тактикани ўз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда

режалаштириш шарт. Масалан, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни куч усулида қуриш лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаракатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан курашишда МҲҲ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошириб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига қуриш зарур.

Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш керак. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқа вариантлари тузилади.

Тактик режа қуйидаги таркибий қисмлардан иборат:

1. Беллашув мақсади ва унга эришиш услублари. Мақсад курашчи ва рақибнинг имкониятларига қараб белгиланади. Нисбатан бўш рақиб билан бўладиган курашда курашчининг мақсади - соф ғалабага; кучли рақиб билан эса - очколар бўйича ғалабага эришишдан иборат.

2. Техник ҳаракатларни танлаш. Курашчи ўз тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланган мақсадга тўлиқ мос келадиган ва муайян рақиб билан курашишда самарали бўлган техник ҳаракатлар ҳамда уларни тайёрлаш усулларини (МҲҲ) танлайди. Усуллар ва МҲҲ рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

3. Беллашувни тузишнинг умумий йўналиши беллашувнинг биринчи давриданоқ ғалабага эришиш ёки балларда устунликка эга бўлишга қаратилади.

4. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга бўлган курашчи етарлича чидамлиликка эга бўлмаган, лекин куч ва техникада ундан устун бўлган рақиб билан учрашувда беллашувни юқори суръатда олиб боришни режалаштириши мақсадга мувофиқдир. Чидамли рақиб билан бўладиган

беллашувда ўз энергиясини тежаб сарфлаш лозим. Рақибга беллашувни юқори суръатда олиб боришга йўл қўймаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши ҳужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим.

5. Тик туриш ва масофани танлаш. Тик туриш ва масофани танлашда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар белгиланган ҳужум ҳаракатларини бажаришга ёрдам бериши ҳамда рақиб "яхши кўрган" ҳужумларни қийинлаштириши лозим. Кураш даврлари ўртасидаги танаффусларда беллашувнинг боришини танқидий баҳолаш ҳамда тузатишлар киритиш, яъни уни қандай олиб борилганлигини баҳолаш, рақибнинг бўш томонларини аниқлаш, нимадан эҳтиёт бўлишни белгилаб олиш, курашнинг қолган вақтидаги ҳатти-ҳаракатларни аниқлаб олиш зарур. Масалан, ғалаба келтирадиган ҳолатга эришгандан сўнг беллашув тақдири ҳал этилган деб ҳисоблаш мумкин эмас. Арбитрнинг финал ҳуштаги янграмагунча, диққатни жамлаб туриш, эътиборли бўлиш ва рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тайёр туриш зарур. Чунки рақиб, ютқаза туриб, ўз кучини сафарбар этади ва ҳар доим ҳам ҳужумни оқилона ташкил қилмайди. Бу пайтда маневр олиб бориш, алдамчи ҳужумлар ҳамда ҳаракатларни чеклайдиган ушлаб олишларни қўллаш зарур.

Курашчи, беллашувда ютқаза туриб, охирги секундга қадар ҳал қилувчи ҳужумни тайёрлаши лозим. Курашчи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек кўрсатиб, рақиб учун кутилмаган вазиятда "портлаши" ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб ҳужумни амалга ошириши зарур.

Кўпгина мутахассисларнинг белгилашича, амалиётда спортчиларни ўргатиш техник тайёргарлик билан чекланади, баъзи ҳоллардагина тренерлар техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича тавсиялар беради. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобақаларда ўрганадилар. Мусобақалар пайтидаги тренер кўрсатмалари ва мусобақадан сўнг беллашувни таҳлил қилиш кўп жиҳатдан спортчиларнинг назарий билимлари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг ўзида улар муайян ўргатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, холос.

Шундай қилиб, бевосита мусобақаларда иштирок этиш ҳозирги кунда тактик маҳоратга ўргатиш ҳамда такомиллаштиришнинг ягона таъсирчан услуби ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида (Р.А.Пилоян, В.Т.Джапаралиев, 1984) биринчи марта кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди:

- разведка қилиш - ушбу ҳаракат курашчиларнинг катта "алдамчи" фаоллиги билан тавсифланади. Беллашувнинг биринчи минутларида маневр олиб бориш, алдамчи ҳаракатлар, силташлар, чорлаш ҳисобига амалга оширилади. Сифат тавсифлари (рўёбга чиқиш ёки чиқмаслик) кейинги ҳаракатнинг амалга оширилиш даражаси бўйича аниқланади;

- ҳужумни амалга ошириш - ушбу ҳаракат учун олдиндан аниқ тайёргарлик кўрмасдан ҳужумнинг техник усулини ўтказиш хосдир. Усулни бажариш вақти, акс ҳолда - шундай тайёргарлик вақти ҳам қайд қилинади. Иккала ҳолда ҳам усулнинг тугаш вақти ёки мақсадли кўрсатманинг ўзгариш вақти қайд этилади;

- қарши ҳужумни амалга ошириш - мақсад беллашувда рақибнинг хужум ҳаракатлари пайтида сингари махсус яратиладиган шароитлар вақтида юзага келади. Биринчи холатда курашчи аввал ҳимояланиш ҳаракатини амалга оширади, сўнгра қарши ҳужумни бажаради. Иккинчи ҳолатда курашчи рақибни маълум бир ушлаб олишга чорлайди ва кейин қарши ҳужум ҳаракатлари амалга оширилади. Биринчи ҳолда ҳимояланиш ҳаракатини тугаллаш вақтидан бошлаб то қарши ҳужумнинг техник усулини якунлашга қадар, иккинчи ҳолда - чорлашни қўллаш пайтидан бошлаб то усулни якунлаш ёки мақсадли кўрсатмани ўзгартиришга қадар бўлган вақт оралиқлари ҳисобга олинади;

- ҳимояланишни амалга ошириш - ҳимояланиш ҳаракатлари рақиб томонидан маълум бир ҳужум ҳаракатини амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошланади ва ҳимояланишни амалга ошириш ёки рақиб томонидан ҳужумни амалга ошириш билан якунланади;

- фаолликни намойиш қилиш - ушбу ҳаракатни ҳал этиш боши ва охири бирмунча қўшилиб кетган ҳамда курашчининг ўзидан тузатиш киритишни талаб қилади. Лекин

диққат билан таҳлил қилганда уларни етарлича аниқ кўриш мумкин. Фаоллик билан силташлар, итаришлар, алдамчи ҳаракатларнинг кўплиги билан тавсифланади.

Курашчилар ҳужум усулларининг бошланғич ҳаракатларини бажараётган пайтларида, одатда, усулни охиригача етказмайдилар;

- устунликни ушлаб қолиш, яъни курашчи ютилган баллар орқали устунликка эришгандан сўнг уни ушлаб қолиши лозим. Бу тактик ҳаракат шу билан тавсифланадики, спортчи имкон қадар узоқ вақт ичида рақибига ютқазиб қўйилган балларни камайтиришга халақит бериши зарур. Ушбу ҳаракатни амалга оширишда маневр олиб бориш ва ҳужум ҳаракатлари кенг қўлланилади, бунинг устига курашчи асосан ушлаб олишни амалга оширади ҳамда ҳакам беллашувни тўхтатгунга қадар рақиб ҳаракатини чеклаб қўядиган ҳолатда туради;

- кучни тиклаш - курашчи, итаришлардан фойдаланиб, ҳаракатларни чеклаб, маневр олиб бориб, нафас олишни тиклашга ва, мушакларни тўлиқ бўшаштириб, улардаги қон оқимларини кучайтиришга ҳаракат қилади. Бу ҳолда ушлаб олишларга йўл қўймасдан, рақибни узоқ масофада ушлашга интилади;

- гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш - ҳужум усули билан бажарилади, бунда усулни амалга ошириш учун фақат ушлаб олиш бажарилади ва бу ушлаб олишда спортчи рақибни гилам ташқарисига итариб чиқаради. Қоидаларда ўзгаришлар бўлганлиги сабабли бу ҳаракатларни қўллаш мумкин бўлди. Бу ерда, агар курашчи рақибни ушлаб олиб, гилам ташқарисига чиқса, унга бу ҳаракати учун ютуқ балли ёзилади, рақиб эса огоҳлантирилади. Бу топшириқнинг бошланиши усулни амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошлаб то уни тамомлагунга ёки ҳакам ҳуштаги чалингунга қадар қайд қилинади;

- хавфли ҳолатни амалга ошириш - ушбу ҳаракатни ҳал қилиш бошланиши ва охири беллашувда яққол кўзга ташланади. Бу хавфли ҳолат пайдо бўлиш пайтидан бошлаб белгиланади ва "туше" ҳолати ёки рақиб томонидан хавфли ҳолат бартараф этилиши билан тугулланади;

- хавфли ҳолатни бартараф этиш - вазифанинг вақт парамертлари (хавфли ҳолатни амалга оширилишидан олдин

бартараф этиш) олдинги ҳаракатдаги каби енгил қайд қилинади.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли кўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (курашчи сусткашлиги ва кутиб туриш ҳолати билан ифодаланган) вақт оралиқлари кўп сонли ортикча ҳаракталар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибидан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғланиб қолади.

Тренировка жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракталарга етарлича аҳамият берилмайди. Тренировкаларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамасдан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларидан ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллаштирадилар.

Турли малакали курашчилар томонидан олиб бориладиган кураш хусусиятларини тавсифловчи ва алоҳида ҳаракатларнинг беллашув минутлари бўйича тақсимланиши билан боғлиқ бўлган кўрсаткич беллашув давомида кучнинг тўғри тақсимланганлиги тўғрисида фикр юритишга имкон беради.

Янада юқори малакага эга бўлган курашчилар алоҳида ҳаракатларнинг минутлар бўйича тақсимланишида маълум бир қонуният кузатилади: беллашувнинг биринчи минутларида - разведка, ҳужум, ҳимояланиш; иккинчи минутида - ҳужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш; учинчисида - кучни тиклаш, гилам четида ушлаб олишлар, ҳимояланиш, қарши ҳужум; тўртинчисида - ҳужум, қарши ҳужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш, ҳимояланиш; бешинчисида - ҳужум, қарши ҳужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш, ҳимояланиш; олтинчисида - устунликни ушлаб туриш, қарши ҳужум.

Курашчилар мусобақа беллашувлари юзасидан ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали спортчиларга қўлланиладиган усулларнинг турли-туманлиги ҳамда уларни беллашув давомида оқилона алмаштириб турилиши юқори малакали спортчилар учун хосдир.

Ушбу айтилган фикр курашчилар тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммосига бошқача ёндашишга имкон беради. Бунинг учун спортчининг жисмоний ва маънавий куч сарфлаб ғалабага эришишга ёрдам берадиган ҳамма ҳаракатлар тўпламини эгаллаши асос бўлиб хизмат қилади.

Курашчининг ҳамма ўнта ҳаракатларни ҳал эта олиш ва уларни беллашув давомида тўғри жойлаштира олиш малакаси унинг базавий индивидуал тайёргарлиги бўлиб ҳисобланади.

Шунинг учун тактик тайёргарликни такомиллаштириш буйича ишларни учта йўналишда олиб бориш лозим:

- курашчиларни улар аввал эгалламаган ҳаракатларга ўргатиш;

- курашчининг руҳий, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олиб, хар бир ҳаракатни амалга оширишнинг энг оқилона воситалари ҳамда усулларини танлаш (ҳаракатнинг операция таркиби);

- рақиб хусусиятларига қараб, беллашув давомида тактик ҳаракатларнинг турли комбинацияларини шакллантириш.

Биринчи иккита вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усулларни қўллаш мумкин;

- Дарснинг тайёрлов қисмига, умумий ривожлантирувчи машқлардан ташқари, курашчининг тез ўзгарадиган ўйин вазиятида тактик вазифаларни ўз вақтида ҳал этиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган ишорали ва ўйин машқларини киритиш;

- Қўл кафтини рақибнинг оёқ кафтига текказиш учун курашиш: курашчилар жуфт-жуфт бўлиб, гилам устида ҳаракатланадилар. Бунда улар рақиб товонига қўл текказишга интиладилар ва бир вақтнинг ўзида ўз товонларига рақибнинг қўли тегмаслигига ҳаракат қиладилар. ўйин пайтида ҳамма тактик усуллардан: маневр олиб бориш, хавф солиш, силташлар, алдамчи ҳаракатлардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ кураш беллашувининг мураккаб, тез ўзгарадиган

вазиятларида диққатни бир ерга тўплаш ва мўлжал олиш қобилиятини ривожлантиради. Уни разведка қилиш, кучни тиклаш, фаолликни намойиш қилиш вазифасини ҳал этиш воситаси сифатида қўллаш мумкин;

- "Қувлашмочоқ" уйини. Курашчилар оёқ учи билан рақибнинг оёқ кафтига тепишга ҳаракат қиладилар, бунда уларнинг қўллари орқада туради. Бу машқ ҳам диққатни жамлашга ёрдам беради ва курашчиларда ҳаракатларни рақибидан илгари бажариш қобилиятини ҳосил қилади;

- Рақиб қўлини қайириб қўйиш учун курашиш. Курашчилар жуфт-жуфт бўлиб рақибнинг бир ёки иккита қўлини шундай ушлаб олишга интиладиларки, рақиб узоқ вақт ичида қўлларини бўшата олмаслиги лозим. Бу машқда силташлар, мувозанатдан чиқаришларни қўллаш мумкин. у курашчини устунликни сақлаб қолиш ва рақибнинг куч билан таъсир кўрсатишига қаршилик қилиш вазифасини ҳал этишга тайёрлайди;

- Ҳудудий устунликка эришиш учун курашиш. Курашчилар гиламнинг маълум бир қисмида жойлашадилар ва белгиланган жойдан бир-бирларини ташқарига итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳамма тактик усуллардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ курашчиларда рақибнинг турли алдамчи ҳаракатларига қаршилик кўрсатиш қобилиятини ривожлантиради. У гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш, фаолликни намойиш қилиш каби вазифаларни ҳал этиш воситаси сифатида қўлланилиши мумкин.

Ўқув-тренировка машғулотининг асосий қисмида тактик вазифаларни ҳал этиш воситалари ва услубларини топшириқли услубни қўллаган ҳолда ўрганиш ҳамда такомиллаштириш, шунингдек жаҳоннинг энг кучли курашчилари беллашувларининг видеоёзувларини томоша қилиш ҳамда таҳлил этииш тавсия қилинади. Бир вақтнинг ўзида курашчилар йўл қуйган хатоларни аниқлаш ва бартараф этиш мақсадида уларнинг беллашувлари таҳлил қилинади. Курашчилар қанча кўп воситалар ва услубларни ўрганиб чиқсалар, уларни мусобақа беллашувида шунча тўғри, тез ҳамда самарали қўллай оладилар, турли малакали курашчиларнинг мусобака беллашувларини таҳлил этиш қобилиятини ривожалантириш билан эса спортчини нотаниш вазиятдан тўғри йўл топиб чиқиб кетишга ўргатиш мумкин.

Тренировка машғулотини ўтказиш жараёнида курашчилар қуйидаги вазифаларни ўз олдиларига қўйиши керак: рақиб мақсади, юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш усуллари, рақибнинг беллашувдаги ҳатти-ҳаракатларини аниқлаш учун разведка қилиш. Разведкани чорлаш, алдамчи ҳаракатлар, алдашлар билан ўтказиш мумкин.

Тренировка машғулотлари давомида беллашувни олиб бориш воситалари ва услубларини такомиллаштиришни қуйидаги услубият орқали амалга ошириш мумкин: муайян ҳаракатни бажариш мақсадини тушунтириш; жаҳоннинг кучли курашчилари беллашувларининг видеомагнитофон ёзувини таҳлил қилиш ҳамда шунга мувофиқ келгусида беллашувни олиб бориш воситалари ва усулларини танлаш, курашчилар йўл қўйган хатоларни бартараф этиш; ҳар бир муайян вазифани ҳал этиш воситалари ва услубларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш; ўқув-тренировка беллашувлари давомида ҳаракат малакасини такомиллаштириш.

Ўқув-тренировка беллашувларини шуғулланувчилар малакасига мувофиқ ҳолда олиб бориш лозим. Мисоллар келтирамиз.

1-вазифа. Мақсадни ва рақибнинг унга эришиш воситаларини аниқлаш (кўпи билан иккита балл ютқазиш билан). Иккинчи курашчи беллашувда ғалаба қозонишга топшириқ олади.

Воситалар: хавф солиш, чорлаш, мувозанатдан чиқариш, ҳимояланишлар, қарши ҳужум.

Мақсад: разведка қилиш ҳаракатини такомиллаштириш.

Беллашув формуласи: бир минутдан иккита давр. Курашчининг беллашувдан кейинги ҳисоботи баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

2-вазифа. Биринчи курашчи "соф" ғалабага эришиши ёки маълум бир миқдорда баллар тўплаши, иккинчиси - карши усуллар ёки ҳимояланишларни (қандай ҳаракат такомиллаштирилаётганлигига қараб) бажариши лозим. Масалан, биринчи курашчи оёқни ушлаб олишни амалга оширади, бош ташқарида. Тажриба ўтказаётган тренер буйруғи билан ҳар бир курашчи ўз вазифасини ечишга киришади. Ушбу беллашувда ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Шунга ўхшаш вазифалар ҳамма тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун ишлаб чиқилиши мумкин. Юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва усулларига асосий эътибор қаратилади. Бунда спортчиларнинг жисмоний сифатлари (куч, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар томонидан муайян вазиятлардан фойдаланиш воситалари ҳамда усулларининг эгаллашанишига ҳам алоҳида эътибор берилади.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрича, тактик маҳорат кўп жиҳатдан тез ўзгариб турадиган мусобақа вазиятларида тўғри йўл тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори суръатда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топшириқни ҳал эта олиши лозим. Шунинг учун айнан шу нарса тренировка жараёнида ўз ўрнини топиши лозим. Шунингдек бўй узунлиги ҳар хил бўлган рақиблар билан курашишда юзага келадиган вазифаларни ҳал эта олиш малакасига катта эътибор бериш зарур. Тактик маҳоратни (турли мусобақа вазиятларини ёки беллашувда пайдо бўладиган вазифаларни ҳал этиш қобилиятини) баҳолаш мезони бўлиб ҳужум самарадорлиги коэффициенти хизмат қилиши мумкин.

Н.М.Галковский (1970) маълумотларига кўра, курашчи мусобақаларда ғалабага эришиш учун 60% гача ҳужум ва ҳимояланишларни амалга ошириши лозим. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониши учун 70% гача разведка ҳаракатларини, 60% - ушлаб олишларни, 60% - фаолликни намойиш қилишни, 100% - хавфли ҳолатни амалга оширишни, 60% - қарши ҳужум ҳаракатларини, 80%- устунликни ушлаб қолишни, 80% - кучни тиклашни, 100% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлари лозим.

Учинчи вазифани ҳал этиш учун, аввал фойдаланилган услубий усуллардан ташқари, дарснинг асосий қисмидан олдин кучли спортчилар беллашувларини кўриш ҳамда битта курашчини иккинчисидан фарқлаб турадиган ўзига хос

белгиларни ажратган ҳолда таҳлил қилиш лозим. Айнан шунга асосланган ҳолда беллашувни олиб боришнинг тактик режасини тузиш мумкин. Шундан сўнг курашчилар беллашув режасини тузадилар, тренерга маълум қиладилар ва турли кураш усулида ўқув-тренировка беллашувини ўтказадилар. Беллашув тугаши билан унинг таҳлили ўтказилади.

Таклиф қилинадиган материални янада тўғри қабул қилишга ёрдам берадиган вазифалардан иборат ўқув-тренировка беллашувларидан фойдаланиш лозим.

1-вазифа. Икки минут тик туришда беллашиш. Иккала курашчи мумкин қадар кўп балл тўплаши лозим. Кейин бир минут - партерда. Биринчи курашчи - юқорида, иккинчиси - пастда. Биринчиси қандайдир ҳужум ҳаракати ёки ҳужум ҳаракатлари комбинациясини бажариши лозим, иккинчиси - юқорига чиқиб олиши ва юқорида курашишни давом эттириши ёки пастда ушланиб қолиши зарур. Сўнгра иккала курашчи тик туришда: биринчиси икки минут ичида устунликни ушлаб туриши, иккинчиси - фаолликни кўрсатиши лозим. Кейин - аксинча, партерда (иккинчиси юқорида, биринчиси пастда) биринчи вазифага ўхшаш бўлган тескари вазифа оладилар, яъни беллашув формуласи қуйидагича: икки минут тик туриш - бир минут партер - икки минут тик туриш - бир минут "кўприк"- икки минут тик туриш - бир минут партер- икки минут тик туриш - бир минут "кўприк".

2-вазифа. Уч кишилик ўқув-тренировка беллашувлари. Биринчи, иккинчи курашчи - икки минут тик туриш; биринчи, учинчи - бир минут "кўприк"; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш; иккинчи, биринчи - бир минут "кўприк"; биринчи, учинчи - бир минут партер; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш.

Вазифалар қуйидагича бўлиши мумкин: разведка қилиш; 4 балл ютиш; устунликни ушлаб қолиш; фақат ҳимояланиш; ҳимояланиш ва қарши ҳужум; кучни тиклаш; "кўприк" ҳолатидан босиб туриш; "кўприк" дан чиқиб кетиш, фаолликни намойиш қилиш ; гилам четида ушлаб олишни бажариш.

Беллашув давомида рақибни алмаштириш билан бажариладиган ўқув-тренировка машғулотларига катта эътибор бериш лозим. Бу спортчиларда энг қимматбаҳо сифатлардан бири - рақиб беллашувни олиб бориш тактикасини ўзгартирган вазиятда беллашувнинг тактик

кўринишини қайта тузиш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради. Бунда рақибни ўзгартириш курашчи учун кутилмаган вазиятда ва беллашувнинг истаган пайтида амалга оширилади. Масалан, биринчи ва иккинчи курашчилар ўқув-тренировка беллашувини олиб бормоқда, бир минуту 20 секунддан кейин, курашчилар ҳолатидан қатъи назар, беллашув тўхтатилади ва учинчи ҳамда тўртинчи курашчилар беллашувга киришадилар. Гиламда иккита жуфтлик ҳосил бўлади: биринчиси - биринчи ва учинчи курашчилар, иккинчиси - иккинчи ва тўртинчи курашчилар.

Бир минутдан сўнг жуфтликлар яна шериклар билан алмашадилар. Техник ҳаракатларнинг амалга оширилиш самарадорлиги ва уларнинг беллашувнинг ҳар бир минути ҳажмида тақсимланиши спортчилар томонидан беллашувнинг олиб борилишини баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

## 9.4. Мусобақаларда қатнашиш тактикаси

Бутун мусобақани ўтказиш тактикаси тортилишдан сўнг, яъни рақиблар таркиби аниқлангандан ва яқин орада бўлиб ўтадиган беллашувлар жуфтликлари тузилгандан кейин белгиланади. Шундан кейин иккита машғулотдан сўнг чиқиб кетиш йўли билан ўтказиладиган мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллаш учун ўтиш лозим бўлган даврлар (учрашувлар) сонини таҳминан билиш мақсадида ҳар бир учрашув мақсади аниқланади. Курашчи қайси беллашувларни "соф" ғалаба, яққол устунлик билан, қайсиларини баллар буйича юитиши лозимлигини белгилаб олиш лозим. Тактик жиҳатдан тўғри йўл тутиш мақсадида, хар бир давра тугаши билан турнирдаги ўз ҳолати ҳамда рақиб ҳолатини баҳолаб бориш зарур. Бунинг учун ўз вазн тоифаси буйича мусобақалар жадвалини олиб бориш лозим.

Кўп сонли қатнашчилар (20 дан ортиқ) иштирок этадиган мусобақаларда спортчи финалга етиб бориши учун камида олтита беллашувни ўтказиши керак. Катта нагрузкани ҳисобга олиб, курашчи беллашувлар ўртасидаги танаффусларда ўзининг жисмоний кучи ва руҳий қобилиятларини яхши тиклаб бориши, ортиқча жисмоний ва руҳий зўриқишлардан ҳоли бўлиши зарур. Жамоа

мусобақаларида тренер хар бир учрашувга дастлабки тактик режа ишлаб чиқади. У ҳар бир иштирокчи олдига маълум бир вазифани қўяди: "соф" ғалаба, яққол устунлик билан ёки очколар бўйича ғалабага эришиш.

Матч мусобақаларида курашчи фақат битта беллашув ўтказади ва унинг вазифаси шундан иборатки, у ҳамма техник ва тактик усуллар тўплами, жисмоний ҳамда руҳий тайёргарликдан фойдалана олиши ва беллашувда ғалабага эришиши лозим.

Разведка курашчиларнинг энг муҳим тактик воситаси ҳисобаланади. У беллашув давомида олдиндан ва бевосита амалга оширилади.

Мусобақа олдидан дастлабки разведка курашчининг мусобақа қоидалари, унинг мақсади, миқёси, хусусияти (турнир ёки матч мусобақаси), ўтказилиш усуллари, синов хусусиятлари, ўтказиш жойи ва вақтини билишни назарда тутади. Муайян рақиб тайёргарлиги: унинг техник-тактик тайёргарлиги, яхши кўрган усуллари, қай ҳолатда (тик туришда ёки партерда) курашишни афзал кўриши, қайси усуллар билан ютиши ва қайсилари билан ютқазиб кўйиши тўғрисида олдиндан маълумотлар олиш керак. Бу маълумотларни курашчи ва тренер матбуот, кинолавҳалар, видеоёзувлари, шу рақиб билан аввал учрашган курашчиларнинг маълумотлари орқали олиши мумкин. Учрашиш кўзда тутилаётган рақибларга имкони борича алоҳида қоғозча тайёрлаш ва унга унинг жисмоний ҳамда техник тайёргарлиги, уларнинг ривожланиш динамикаси тўғрисидаги маълумотларни қайд қилиш лозим. Рақибнинг бошқа курашчилар билан бўлган беллашувлардаги ҳатти-ҳаракатларини кузатиш кўп фойдалидир.

Беллашув давомидаги разведка рақибнинг тайёргарлиги тўғрисида янада аниқ маълумотларни олишга ёрдам беради. Разведка асосан беллашув бошида ўтказилади ва рақиб қандай усуллардан фойдаланаётганлиги, қандай қарши ҳужум уюштираётганлиги, унинг тактик тайёргарлиги усулари, реакция тезлиги, кучи ва чидамлилигини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун рақибга ҳужумнинг у ёки бу усулини бажариш учун атайлаб қулай шароит яратиш билан уни чорлашни кўллаш мумкин. Бунда ҳимояланишга ва қарши ҳужум уюштиришга тайёр туриш

лозим. Рақибнинг жавоб реакциясини аниқлаш учун турли хил усуллар билан алдамчи ҳужумларни қўллаш мумкин, лекин бир вақтнинг ўзида унинг қарши ҳужумларидан ҳимояланишга тайёр туриш лозим. Маневр олиб бориш рақибнинг ҳужум усулларини аниқлашга хизмат қилади (тик туришни ўзгартириш, рақибдан чекиниш ва унга яқинлашиш, унинг аторфида ҳаракатланиш, ҳ.к.).

Гилам майдонида, унинг марказида ёки четида ҳолатни ўзгартириш разведка мақсади бўлиб хизмат қилиши мумкин. У рақиб қайси жойда курашишни афзал кўришини, унга қандай ҳужум қилиш ёки ундан қандай ҳимояланишни аниқлашга имкон беради. Маълумотларни ҳар сафар янгитдан тўплаш зарур эмас, аввал шу рақиб билан бўлган учрашувлардан маълум ҳамма ахборотдан фойдаланиш ҳамда эҳтимолдаги рақиблар тайёргарлиги тўғрисидаги қоғозчага эга бўлиш лозим.

Разведкадан ташқари, муҳим тактик ҳаракатлардан яна бири - бу ниятни яшириш ҳисобланди. У курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, бунда курашчи кураш жараёнида рақибнинг разведка қилишига тўсқинлик қилган ҳолда ундан ўзининг асл ниятини яширади. Тўғри яшириш курашчининг шахсий кашфиётчилигига боғлиқ. Тезлашган, қаттиқ нафас олиш ва ҳаракатларнинг сустлиги билан қаттиқ толиққанликни намойиш қилиш ва шу вақтнинг ўзида "портлашга" тайёр бўлиб, беллашувда тез ва кескин ҳужумни бажариш мумкин. Бўш рақиб билан ўзининг "шоҳ" усулларини қўлламасдан туриб иккинчи даражали усуллар билан ғалаба қозинишга ҳаракат қилиш лозим.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. "Кураш тактикаси" тушунчасини таърифлаб беринг.
2. Курашчи тактик тайёргарлигининг асосий мақсади қандай?
3. Тактик тайёргарликнинг асосий вазифаларини санаб ўтинг.
4. Курашчи тактик тайёргарлигининг учта асосий бўлимини айтиб беринг.

5. Ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси мазмунига нималар киради?

6. Беллашувни тузиш тактикаси хусусиятларини очиб беринг.

7. Мусобақаларда қатнашишнинг тактик режасини тузишда асосий услубий усулларини айтиб беринг.

**Тавсия этиладиган адабиётлар:**

1. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольный борьбы. -М., 1985.

2. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.

3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., 1967.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

5. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Суслова Ф.П. и др. -М., 1995.

# 10. БОБ

## Руҳий тайёргарлик

### 10.1. Умумий руҳий тайёргарлик

Руҳий тайёргарлик деганда руҳий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

Улар курашчиларда тренировка ва мусобақада қатнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган руҳий функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Курашчининг "руҳий тайёргарлиги" тушунчаси иккита тушунчани ўз ичига олади: умумий руҳий тайёргарлик ва муайян мусобақага руҳий тайёргарлик.

Умумий руҳий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

1. Курашчининг аҳлоқий сифатларини тарбиялаш.
2. Спорт жамоаси ва жамоадаги руҳий муҳитни шакллантириш.
3. Ирода сифатларини тарбиялаш.
4. Илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, "рақибни ҳис қилиш", "вақт ва маконни ҳис қилиш" каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш ва ҳ.к.
5. Диққатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда биридан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.
6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.
7. Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

**Курашчининг ахлоқий сифатларини тарбиялаш**

Курашчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриш лозим.

Тренировка жараёни давомида ва мусобақаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

**Спорт жамоасини шакллантириш** . Жамоа орасида яшашдек юксак ҳиссиёт, дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги - тренировка машғулотлари ва мусобақалардаги яхши руҳий иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

**Ирода сифатларини тарбиялаш.** Спортчининг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг максад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда аҳлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлиликни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва кўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машклардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилик курашчиларда тренировка жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, тренировка жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Чидаш ва ўзини тута билиш - курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта қўзғалувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунликни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи бундай шароитларда ўзини

йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик тренировка ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-тренировка беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

**Илғаш жараёнларини ривожлантириш.** Кураш беллашуви-нинг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

**Диққатни ривожлантириш.** Курашчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез биридан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

**Тактик фикрлашни ривожлантириш.** Тактик фикрлаш - бу курашчининг рақиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез максадга кўчишидир.

Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобака машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кўзлай билиш, мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига курашчининг диққати қаратилади. Юқори малакали курашчи тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллашни билиши лозим.

**Ўз ҳаяжонларини бошқариш кобилиятини ривожлантириш.** Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт маҳоратининг ошишишга ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

## 10.2. Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик

Олдинда турган мусобақага руҳий тайёргарлик умумий руҳий тайёргарлик асосида ташкил қилинади ва у қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) курашчиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши;

2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;

3) рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни хамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш;

4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;

5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш ;

- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал холатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва руҳий бошқариш тренировкаси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

## 10.3. Руҳий тайёргарлик ва техник-тактик маҳорат

Техник-татитк маҳоратни такомиллаштириш руҳий тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади.Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

Тактик қарор - бу курашчининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Курашчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда "келишилган" ва "келишилмаган" тамойили бўйича қарор қабул қилади. Руҳий тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва руҳий имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги курашчи руҳий тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

Руҳий тайёргарликда спорт беллашувининг турли вазиятларида курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.

Бундай ҳаракатларни тўрт хил варианти мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.

Биринчи тип - ҳатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида "қўлга тушириш"ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типдаги спортчиларда дастлабки "модел" сифатида бир нечта "олдиндан тайёрланган" тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, "ёки-ёки" тамойилига асосан амалга оширилади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

Тўртинчи типдаги курашчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Шундай қилиб, курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган руҳий йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Беллашув давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш руҳий йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга руҳий йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниши лозим, яъни курашчи бутун беллашув мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Спортчининг олдинда турган беллашувни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Спорт мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Чемпионатдаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар баъзи ёш курашчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафаси ва кунидаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқишнинг (қуръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи беллашувни кутиш ва бошқ.) ўзгаришини кузатишга имкон берди.

Ҳаяжонланишнинг анча ошиб бориши курашчиларда қуръа ташлаш натижаларини кутиш пайтида, унинг анча пасайиши - натижалар эълон қилингандан сўнг кузатилади.

Бу, айниқса, мусобақаларнинг биринчи даврасида кучсизроқ рақиб билан беллашишга тўғри келган курашчиларда яққол кўзга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан пульсометрия ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ҲОР) кўрсаткичлари услубларидан фойдаланган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобақаларда қатнашиш пайтида ўз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг жанговар руҳга кўрсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади.

Кўпгина кучли курашчилар ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини ишонтириш ва идеомотор қарашлардан фойдаланиб, беллашувга ўзларини тайёрлайдилар. Беллашув олдидан

ҳаракат ва функционал имкониятларни яхшилайдиган, ҳаяжонланиш даражасини тартибга соладиган энг муҳим воситалардан бири бадан қиздириш машқларидир.

Бизнинг етакчи курашчиларимиз бир неча жуфтликнинг гиламга чиқишидан олдин ўзи ёқтирган усулларни ишора орқали бажариш, ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзига буйруқ беришдан иборат бўлган қисқа вақтли бадан қиздириш машқларини ўтказади. Олдинда турган беллашувларга шу тариқа тайёрланиб, улар ҳаяжонланиш ҳиссини оширадилар. Жадал, ҳаяжонли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат бўлган бадан қиздириш машқлари курашчининг эмоционал ҳаяжонлари даражасини кўтаради.

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли бўлган бадан қиздириш машқлари ўз-ўзини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради ва уларнинг асаб энергиясини сақлайди. Сўз спортчининг асаб-руҳий ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи восита ҳисобланади. Ҳар бир тренер етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга бўлиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин спортчи ўта ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтидан олдин ҳаяжонланиш юзага келганда уни тинчлантириши зарур.

Сўз ёрдамида таъсир кўрсатишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уқтиришни қўллаётиб, курашчининг олий асаб фаолияти типини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадиий типдаги спортчиларга уқтириш (ҳис қўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида спорт амалиётида аутоген тренировканинг (АТ) турли вариантлари ҳамда янгиланган шакллари - руҳий бошқариш тренировкаси (РБТ), руҳий мушак трненировкаси (РМТ) кенг тарқалган.

Руҳий мушак тренировкасининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишича, 10 кун (битта тренировка йиғини) давомида спортчилар РТБнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади -

спортчининг сезгирлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бўшашиш), тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини саклаб қолишдир. РТБ ни фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмининг максади - зарур пайтда курашчининг оптимал жанговар ҳолатни (гиламга чиқишдан олдин) эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга бўлган уйқудан олдин ташкил қилинадиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, айниқса, улар мусобақалар бошланишидан олдин сўнгги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Ага мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва тренировкани осойишта ўтказишга шароит яратилса, руҳий жиҳатдан спортчиларга ғалаба кафолатланиши мумкин.

Курашчиларнинг руҳий зўриқишини қолдириш ва руҳий юмшатишда спортчилар кучи билан тайёрланган бадиий ҳаваскорлар концертлари катта аҳамият касб этади.

Эмоционал зўриқишни қолдириш ва дам олиш учун қармоқ билан балиқ овлаш (2-3 кишилик гуруҳлар бўлиб) яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва масъулиятли мусобақалар олдидан курашчининг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит яратишга ёрдам беради. Курашчига эмоционал ҳолатни ошириш фақат беллашув олдидангина керак.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Курашчининг руҳий тайёргарлигига таъриф беринг.
2. Курашчининг умумий руҳий тайёргарлиги вазифаларини айтиб беринг.
3. Курашчининг ирода сифатларига тавсиф беринг ва уни тарбиялаш услубиятини тушунтиринг.
4. Ҳис қилиш, диққат, тактик фикрлаш услубиятини тушунтириб беринг.
5. Курашчининг муайян мусобақага руҳий тайёргарлиги вазифаларини изоҳлаб беринг ва уни амалга ошириш йўлларини кўрсатинг.

6. Тайёргарликнинг умумий тизимида курашчининг руҳий тайёргарлиги қандай ўрин эгаллайди?

7. Спорт амалиётида ўз-ўзини бошқаришнинг қандай руҳий услублари қўлланилади?

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М., 1998.
2. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М., 1978.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М., 1979.
4. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М., 1973.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. -М., 1995.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.

# 11 БОБ

## Курашчилар тренировкаси жараёнида тикланиш воситалари

### 11.1. Турли тикланиш воситаларини қўллаш

Тренировка ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш - бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир.

В.А.Геселевич (1978) маълумотларига қараганда, скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи курашчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Нагрузка оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тўпланиши ҳар хил муддатларда содир бўлади (максимал шиддатдаги нагрузкадан сўнг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, тренировка жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, руҳий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар хар бир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида нагрузка ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

### 11.2. Тикланишнинг педагогик воситалари

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- тренировкани оқилона режалаштириш, нагрузканинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний

ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; тренировка ва мусобақа микро-, мезо- ва макроциклларини оқилона тузиш, нагрузкаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисос- лашмаган жисмоний нагрузкалар, иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус тикланши микроциклларини киритиш, ўртача тоғ шароитларидаги тренировкадан фойдаланиш;

- толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида тренировка машғулотини тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва тренировка вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмоционал ҳолатни яратиш ва ҳ.к.

## 11.3. Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари

Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади:

- саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;
- биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;
- допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар комплексини қўллаш;
- физиотерапия ва бальнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга);
- ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ.к.

## 11.4. Фармакологик воситалар

Спортчилар организмида тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва комплекслар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали

эришилади. Юқори даражадаги биологик қийматга эга маҳсулотлар орасида энг муҳим аҳамиятга эгалари қуйидагилар:

- энергетик таъсир этиш дори-дармонлари (карнитинхлорид, панангин, глютамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

- адаптоген дори-дармонлар (элеутероккок, сапарел, поллитабас);

- қон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар кўринишидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақозо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни "Аэровит", "Декамевит", "Ундивит" витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оқсилли печенье, углеводли-минерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда қурилади:

1. Дори-дармонларни тренировка даврлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

2. Тренировка микроциклларида воситлар комплексини тайинлашнинг тамойилли схемаси.

3. Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш.

4. Нагрузка оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутиладиган алоҳида комплексларни танлаш ва қўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш.

5. Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдига қўйилган махсус педагогик вазифаларни ҳал этиш.

6. Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш.

7. Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш.

Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида ўтказилиши лозим.

## 11.5. Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш

Юқори малакали курашчилар ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда тренировка жараёнидаги динамик тадқиқотлар материалларига кўра спортчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилган. Катта ва шиддатли нагрузкали тренировка даврида уйкусизлик 35% курашчиларда, вазн йўқотиш даврида - 59% курашчиларда, эмоционал-руҳий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар берилади: кечки соатларда асаб тизимининг қўзғалувчанлигини камайтириш лозим. Бунинг учун очиқ ҳавода тинч сайр қилиш, уйқудан олдин камида 2-3 соатдан кечиктирмай овқатланиш лозим. Кечасига аччиқ чой ичишдан воз кечиш зарур. Уйқудан олдин хонани шамоллатиш фойдалидир. Қулай бўлган ўринда ухлаш тавсия қилинади. Илиқ (иссиқ эмас), иложи борича арчали экстрат билан тайёрланган ванна яхши самара беради. Бир қатор ҳолларда оёқларнинг совуқ қотиши ухлашга ҳалақит беради. Бундай ҳолларда кечасига пайпоқ кийиб ётиш ёки оёқларга иситгич (грелка) қўйиш зарур.

Кўрсатиб ўтилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, руҳий бошқариш, руҳий-мушак тренировкаси ва ҳ.к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

1. Валериана - гипоталамусга таъсир кўрсатувчи енгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишини олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

2. Валокордин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйқу дориларининг таъсир кўрсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйқу берувчи самарага эга дори-дармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқа қўлланилади.

## 11.6. Беллашув ўртасидаги танаффусда массаж

Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар ўртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зўриқиш шароитларида секундантлик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ҳамда тикланишга кўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим.

Бир қатор мутахассислар томонидан (В.А.Геселевич, Г.К.Бакушев, И.Е.Давлетшин) беллашув танаффусида қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Беллашув даври тугагандан сўнг курашчи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради.

Тренер, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат курашчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бўшаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борича столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда курашчи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойлаштирилади ва қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади.

Елкани букувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлартиради.

Ишлаган мушакларнинг зўриқиш ("шишиб кетиш") даражасига қараб, кўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан нагрузкани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) енгил массаж қўлланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани букувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат курашчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазнни йўқотиш пайтида ҳамда сув-туз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун курашишда юзага келади.

Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) буйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи курашчи ўтирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин ўпкаларнинг сустгина гипервентилацияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсакларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради ("нафас ол", деб) ва пастга туширади ("нафас чиқар", деб).

Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади.

Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, хар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақозо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Тренер-секундант иккинчи массажчи бўлиши

мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ.к.

## 11.7. Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида

Функционал мусиқа курашчиларнинг эмоционал доираси ҳамда иш қобилиятига таъсир этиш услубларидан бири ҳисобланади.

Функционал мусиқа спорт фаолиятида турли шароитларда қўлланилади ҳамда кутиб олиш, ҳосил қилиш, етакчи, тинчлаштириш ва кузатиш турларига ажратилади (Ю.Г.Каджаспиров, 1976). Тикланиш мақсадида асосан ёқимли ва паст оҳангдаги тинчлантирувчи мусиқа, қушлар куйи, денгиз ёки ирмоқ шовқини, баргларнинг, ёмғирнинг шитирлашини билдирувчи товушлар ҳамда бошқа маромли оҳанглар қўлланилади.

Тинчлантирувчи мусиқа эмоционал зўриқишни камайтиради, толиқишни юмшатади, спортчилар диққатини чалғитади. Бу паст мусиқа тикланиш мақсадида кураш залида ва бошқа дам олиш хоналарида янграши мумкин. Маромли (ритмик) мусиқа остида бўшашиш ва турли хил нафас олиш машқларини ўтказиш мумкин. Шахсий магнитофонга ёзиб олинган ёки маҳаллий радио - тармоқ орқали узатилаётган тинчлантирувчи мусиқа алоҳида қулоқликлар ёрдамида кундузги дам олиш пайтида, кечки уйқудан олдин, тренировка машғулотлари ўртасида спортчилар ўрнашган жойда қайта эшиттирилиши мумкин. Уни руҳий бошқариш ва руҳий мушак тренировкаси, руҳий терапия билан бирга қўшиб олиб бориш ҳам мумкин.

## 11.8. Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари

Ҳар бир тренер етарли даражада психолог бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга бўлиши ҳамда зўриқишли тренировка жараёни, мусобақа фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

Спортчиларнинг руҳий ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун сўз катта таъсир кўрсатади. Фақатгина сўздан тўғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, тренер-курашчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Курашчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Тренер томонидан амалга оширилaдиган бошқаришнинг руҳий-педагогик воситаларини кўриб чиқаётиб, шу нарсани кўрамизки, уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Руҳий терапия сифатида тетик ҳолатда уларни қўллаш, биринчи навбатда, тренер, врач, психолог, раҳбарнинг сўз орқали таъсир этишини назарда тутади. Уларнинг сўзлари бевосита иккинчи сигнал тизимига ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, курашчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ тўғри келади, бадиий типдаги курашчиларга сингдириш катта таъсир кўрсатади.

Спортчига сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, педагогик ва спорт аҳлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, тренерлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимларнинг тренировка жараёни самарадорлигини оширадиган, ҳамма омиллардан максимал фойдаланишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларнинг юксак маънавий тамойилларидан иборат. Руҳий бошқариш тренировкаси (РТБ) ва руҳий мушак тренировкаси (РМТ) кўринишидаги аутоген тренировка (АТ) ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген тренировканинг энг оддий ва самарали варианти - бу руҳий мушак тренировкаси, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик даражасини пасайтириш - бўшаштириш (релаксация) ҳамда курашчининг жисмоний ва маънавий кучини тиклашдир. Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади курашчининг зарур дақиқада оптимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик даврларида руҳий-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш хар хил вазифаларни ҳал этади.

Тайёргарлик даврида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, руҳий терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш тренировка нагрузкалари динамикаси хамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва руҳий терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим.

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва тренер раҳбарлигида спорт залида машғулотлар ўртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар тренировка жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита тренировка тугаши билан тўғридан-тўғри кураш гиламида тикловчи уйқу - дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаяди. Бу тикланиш даврининг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган тренировкаларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори руҳий терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан якунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, тренер ва врач суҳбат жараёнида "руҳий кузатувчанлик" дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян курашчининг асаб-руҳий ҳолати тўғрисида кундалик ахборот оладилар.

Курашчиларни ишонтираётиб, уларнинг ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо бўлади.

Тренер ва врачнинг яна энг муҳим вазифаси курашчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги,

тўқнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобланади.

Руҳий-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа жўрлигида комплекс ҳолда қўлланилганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулиятли мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-тренировка йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Турнир яқинлашган сари бундай тадбирлар янада руҳий профилактик хусусиятга эга бўлиши, курашчининг энергияси ва асаб имкониятлари тўпланишига ёрдам бериши лозим.

Руҳий зўриқишни бартараф этиш учун курашчиларнинг ўзлари тайёрлаган бадиий ҳаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг ўз-ўзини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, қулай руҳий муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобака даврида асосий вазифалар руҳий зўриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч тренировка вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал қўзғалувчанликни йўқотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қуйидаги ташкилий тадбирлар муҳим аҳамиятга эга:

1. Бир-бирига рақиб бўлган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазнни йўқотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини шахсий ўзаро муносабатлар, руҳий жихатдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим.

2. Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш бўйича масалаларни ўз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни якунлаш ва асосий ҳамда заҳирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. Ҳаммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавқулодда ҳолларда (асосий курашчининг касал бўлиши, жароҳат олиши ёки машқланганлик даражасининг анча ёмонлашуви) асосий таркибга киришга тайёр туриши зарур.

Ушбу босқичда тез-тез саралаш ва назорат беллашувларини ўтказиш нафақат режали тайёргарликни бузади, балки курашчиларга олдинда турган турнирга қувват тўплашга имкон бермайди, бир-бири билан рақобатлашиш натижасида уларнинг асаб-эмоционал шашти бекорга сарфланади.

Саралашни анча олдин муддатларда ўтказиш тўғрироқдир. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштиришнинг шунга ўхшаш тамойили заҳирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор бўлган спаррингшериклар ўзлари ва ўртоқларига тренировкада катта фойда келтирадилар. Чунки улар бир нарсадан қўрқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Тренерлар бу балларни курашчи фойдасига хал этмасликлари мумкин. Акс ҳолда ҳар бир тренировка кескин мусобақага айланади ва асаб энергиясининг сарфланишига олиб келади.

Биринчи мусобақа беллашуви олдидан курашчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, курашчилар турнирнинг биринчи кунида руҳий зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунида руҳий-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Моҳирлик билан секундантлик қилиш ҳам катта аҳамиятга эга. Секундантлик қилиш санъати курашчини ўта эҳтиёткорлик билан бошқариш мақсадида унинг руҳий ҳолатини тушуниш ва сезгирлик билан диагностика қилишдан иборат. Шуни ҳисобга олиш лозимки, баъзи курашчилар секундантларга муҳтож эмаслар ва уларда беллашувнинг

бориши тўғрисида ўз фикрлари мавжуд. Баъзан бир қатор курашчиларда мазкур теренерга мослашмаслик ва унга ишонқирамаслик ҳосил бўлади. Секундантлик қилишнинг асосий қоидаси - курашчига беллашув пайтида мустақил фикрлашга имконият бериш, ўта руҳий зўриқиш юкини бартараф этиш, агар керак бўлса, спортчини қўзғалишга йўналтиришдир. Танаффус пайтида биринчи навбатда курашчини тинчлантириш лозим ва шундан сўнг, яъни унинг ҳолати меъёрлаша бошлагандан кейин олдинда турган даврга аниқ ва қисқа кўрсатма бериш лозим. Бунда спортчининг алоҳида хусусиятлари, унинг ҳолати ҳамда беллашув давомида юзага келадиган вазиятни ҳисобга олиш зарур.

Шуни назарда тутиш лозимки, ҳар бир киши ҳам тренер-секундант бўла олмайди. Бу ишда юксак даражадаги спорт маданияти, тажриба ва билим, ҳотиржам ўзини тута олиш, фикрлай олиш, турнир беллашувларидаги мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймаслик, старт талвасасига тушмаслик катта аҳамиятга эга. Секундант шу нарсани аниқ билиши лозимки, "бировни бошқаришни билиш учун биринчи навбатда ўзини бошқаришни билиш зарур". Бунинг учун тайёргарлик ва мусобақаларни ўтказиш жараёнида секундантлик қилишга тайёрланаётган тренер руҳий ўз-ўзини бошқариш воситаларидан фойдаланиши ҳамда психолог ва врач назорати остида бўлиши керак.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар:

1. Курашчилар тренировкаси жараёнида тикланишнинг педагогик воситаларини айтинг.
2. Курашчилар тикланишининг тиббий-биологик воситаларини айтиб беринг.
3. Курашчилар тренировкасида қўлланиладиган фармакологик воситаларни айтиб беринг.
4. Спортчи уйқусини меъёрлаштириш учун қандай воситалар қўлланилади?
5. Беллашув ўртасидаги танаффусда массаж қилиш усулиятини тушунтириб беринг.
6. Курашчилар тайёргарлигида функционал мусиқадан фойдаланиш хусусиятлари усулиятини тушунтириб беринг.

7. Ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий усулларини санаб ўтинг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М., 1977.

2. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.

3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. -М., 2000.

4. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.

5. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. -М., 1980.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

# 12 БОБ

## Тренировка жараёнини режалаштириш

### 12.1. Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари

Спорт тренировкасини режалаштириш - бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир (В.П.Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Сўнгги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нагрузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (М.П.Матвеев, 1977).

Тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Дарс (машғулот) тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади (Г.С.Туманян, 1984). Тренировканинг микро-, мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб, нагрузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт курашида ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - тренировка микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Курашчиларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Спорт тренировкасининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат (В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1986).

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий

қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутади. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш

тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш, назарий билимларни кенгайтиршдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нагрузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

## 12.2. Тайёргарлик мезоцикларини режалаштириш

Тренировка мезоцикли 3 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этадиган тренировка жараёни босқичидир. Мезоцикллар асосида тренировка жараёнини ташкил этиш уни тайёргарлик даври ёки босқичининг асосий вазифасига мувофиқ тизимлаштириш, тренировка нагрузкалари ва мусобақа фаолиятининг оптимал динамикаси, турли тайёргарлик воситалари ва услубларининг мақсадли уйғунлашуви, педагогик таъсир омиллари ҳамда тиклаш тадбирлари ўртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчилликка эришишга имкон яратади (Л.П.Матвеев, 1977, В.Н.Платонов, 1986).

Л.П.Матвеев (1976) анъанавий мезоцикларнинг саккизта турини ажратади: тортувчи; базавий, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи бўлади; назарот-тайёргарлик; сайқаллаштирувчи; мусобақа олди; мусобақа, тикланиш-тайёрлов ва тикланиш-сақлаб турувчи. Ҳар бир мезоцикл учта, олтита микроцикллардан иборат бўлади. Уларнинг тўплами режалаштирилаётган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади.

Мезоцикл турларининг бундай кўп бўлиши тренировка жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборади ва тренировкани режалаштиришни қийнлаштиради.

Г.С.Туманян (1984) фикрича, спортчилар тренировкасини режалаштиришда юқорида айтиб ўтилган мезоцикл турларининг камдан-кам қўлланилиши айнан шунга боғлиқ. Эҳтимол, В.Н.Платонов (1988) томонидан таклиф қилинган мезоцикллар турлари таснифий амалиёт учун қулайроқдир: тортувчи, базавий, назорат-тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа. Муаллиф фикрига кўра, тортувчи мезоцикларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус тренировка ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоцикларда организм асосий тизимларининг фукнционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва руҳий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

Назорат-тайёргарлик мезоцикларида спортчиларнинг аввалги мезоцикларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни бартараф этиш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мўлжалланган. Бу мезоцикларда маълум бир мақсадга қаратилган руҳий тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобака мезоцикллари сони ва тузилмаси спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малакаси ва тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Мезоцикларнинг умумий тузилмаси барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат ўрнатишга ҳамда С.М.Вайцеховский (1979) таклиф этган "илгариловчи" режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоцикларидаги тренировка натижалари дарҳол навбатдаги макроциклнинг шунга ўхшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

Анъанавий режалаштириш усулияти.

Режа → Режанинг бажарилиши → Бажариладиган ишни таҳлил қилиш → Янги режани ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш усулияти.

Режа → Режа бажарилиши → Бажариладиган ишнинг якуний таҳлили

↓ Кундалик таҳлил (Параллел) ↓

↓ Янги режа ↓

Янги режани ишлаб чиқиш (параллел)

## 12.3. Тайёргарлик микроцикларини режалаштириш

Спорт амалиётида тренировка микроцикли деганда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва мазкур тайёргарлик босқичи вазифаларини комплекс ҳал этишни таъминлайдиган машғулотлар серияси тушунилади.

Микроцикллар давомийлиги - 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Календар ҳафтага мувофиқ бўлган 7 кунлик микроцикллар кўп тарқалган (Л.П.Матвеев, 1977, В.Н.Платонов, 1986).

Микроцикларни режалаштиришда анъанавий ва ноанъанавий ёндашишни ажратиш мумкин.

Анъанавий микроцикллар. Л.П.Матвеев (1977) ҳаммуаллифлари билан анъанавий микроцикларнинг тўртта турини ажартишни таклиф қилади: шахсан тренировка микроцикли, улар тренировка нагрузкаси йўналишига қараб, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроцикларига; нагрузка ўлчами ҳамда динамикасига қараб, оддий ҳамда зарбдор микроцикларга бўлинади; якинлаштирувчи, улар ўз мазмунига кўра мусобақа вазиятини қисман моделлаштиради ва курашчиларнинг махсус иш қобилиятини мунтазам оширишга қаратилади; мусобақа,

улар мусобақа шароитларини тўлиқ акс эттиради; тикланиш (ёки мусобақалардан кейинги енгиллаштирувчи) микроцикл, уларнинг мақсади спортчиларнинг мусобақаларда қисман йўқотган иш қобилиятини тиклашдан иборат (Г.С.Туманян, 1984).

Ўз навбатида таниқли мутахассис В.Н.Платонов (1986) бешта турдаги микроцикларни ажратишни таклиф қилади; тортувчи, зарбдор, яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикланиш. Бироқ бу турдаги микроцикллар мазмунининг таҳлилидан шу нарса кўзга ташланадики, улар Л.П.Матвеев таклиф этган турлардан муҳим даражада фарқ қилмайди.

Шуни эсда тутиш лозимки, микроциклдаги нагрузкалар ва дам олишнинг турли алмашинуви учта турдаги реакцияларга олиб келиши мумкин; а) машқланишнинг максимал даражада ўсиши; б) тренировка самарасининг камлиги ёки бутунлай бўлмаслиги; в) спортчининг толиқиб қолиши. Амалиётнинг кўрсатишича, катта ва жуда катта нагрузкали (улар ҳам ўзаро, ҳам кичик нагрузкали машғулотлар билан оқилона алмашиб турилади) машғулотларнинг оптимал сони микроциклга кирган ҳоллар биринчи турдаги реакцияга хосдир. Катта нагрузкаларни ҳаддан ортиқ қўллаш толиқишга олиб келади.

## 12.4. Йиллик тайёргарлик циклида тренировкани ташкил қилиш тизимини моделлаштириш

Маълумки, замонавий спорт тайёргарлиги мавжуд назарий ва амалий билимларни умумийлаштириш ҳамда тартибга туширишни тақозо этади. Бир қатор олимлар (Ю.В.Верхошанский, А.П.Бондарчук, Л.П.Матвеев, В.В.Петровский, И.Н.Мироненко ва бошқ.) томонидан йиллик ва кўп йиллик циклларда тренировкани ташкил этиш моделлари ишлаб чиқилган. Улар мусобақа календари, мазкур босқичда ҳал этиладиган вазифалар, анъанавий бўлиб қолган тайёргарликни даврлаш ва бошқа бир қатор омиллардан келиб чиққан ҳолда тренировка нагрузкалари мазмуни, ҳажми ҳамда вақт ичида тақсимлашнинг энг муҳим параметрларини сон жиҳатдан акс эттиради.

Йиллик циклдаги тренировка моделларини ишлаб чиқишга бўлган зарур шарт-шароитлар сифатида қуйидагилар аввал бажарилиши лозим;

- етакчи спортчилар тренировкасини ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани ўрганиш ҳамда умумлаштириш;

- спортчи ҳолати динамикасининг тренировка нагрузкаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;

- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кўра спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

Йиллик циклни тузишнинг принципиал (мантиқий), сўнгра унинг асосида эса индивидуал (сон) моделини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётлар ва тренировканинг амалий тажрибаси таҳлили мутахассисларга шундай хулосага келишга имкон бердики, кўп йиллар аввал вужудга келган тренировкани ташкил этишнинг анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қониқтирмайди. Юқори малакали спортчилар махсус жисмоний сифатларининг ривожланиши шундай даражага етдики, уларни кейинчалик такомиллаштириш учун янги, янада самарали тренировка воситалари ҳамда услубларини излаб топишни талаб қилади. Бундан ташқари, махсус жисмоний тайёргарликнинг йиллик циклдаги ўрнини қайта кўриб чиқиш ҳамда унинг бошқа тайёргарлик турлари билан ўзаро боғлиқлик шаклларини аниқлаш лозим.

Ҳозирги пайтда шу нарса маълумки, тренировкани тузиш моделини ишлаб чиқишнинг зарур шартларидан бири амалий тажрибани таҳлил қилиш ҳисобланади. Бундай таҳлил жараёнида юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклдаги тренировкасини ташкил қилишнинг амалиётда мавжуд бўлган услубларини ўрганиш, шунингдек спортчилар қўллайдиган тренировка (зарур ҳолларда мусобақа) нагрузкалари ҳажмининг аниқ ўлчамларини аниқлаш назарда тутилади.

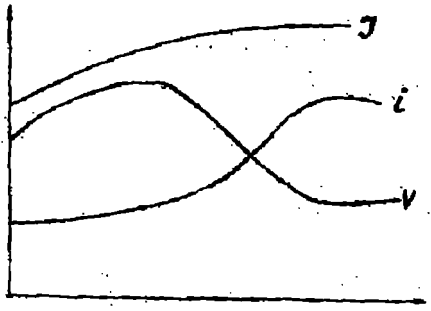
Профессор Ю.В.Верхошанский (1983) ҳаммуаллифлар билан тренировка моделини тузиш тамойиллари ва шаклларини аниқлаб берадиган асосий омиллар сифатида спортчилар ҳолати ҳамда тренировка нагрузкасининг ўзаро боғлиқлигининг умумий қонуниятлари, шунингдек мунтазам

тренировка таъсири остида курашчи организмининг бир ҳолатдан бошқасига ўтиш қонуниятини ажратади. Ҳар бир муайян ҳолда ушбу тамойилларни амалга ошириш усулларига таъсир кўрсатувчи хусусий шароитлар қаторига қуйидагилар киради: йиллик тайёргарлик циклини анъанавий даврлаш ҳамда жорий йил учун муайян мусобақалар календари, спортчининг маҳорат даражаси ва махсус тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари, олдинги тайёргарлик босқичларидаги тренировка хусусияти ва йўналиши, спортчи олдига қўйиладиган вазифалар, мусобақа фаолиятининг кескинлиги ва бошқ. Бироқ олимлар томонидан тавсия этилган бундай бўлиниш шартли равишда эканлигини ҳисобга олиш лозим.

## 12.5. Тренировканинг катта босқичини тузиш модели

Катта босқич 5 ойгача давом этиши мумкин. Тренировкани ташкил қилишнинг таклиф этилаётган шакли анъанавийсидан қатъий фарқланади ва биз уларни кўриб чиқамиз.

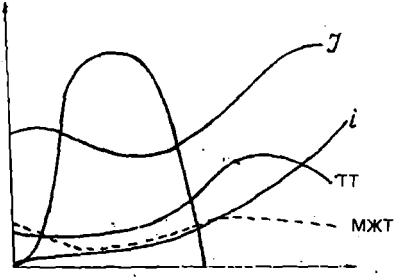
Маълумки, тренировка жараёнини ташкил қилишнинг анъанавий шаклида (3-расм) махсус жисмоний ва техник тайёргарлик деярли бир вақтда олиб борилади. Айтиш жоизки, тренировкани бундай шаклда ташкил этишда нагрузканинг умумий ҳажми ўсиб бориши билан унинг шиддати ҳам ортади. Кейин ҳажми пасаяди, шиддати эса ошиб боришда давом этади.




3-расм. Тренировкани тузишнинг анъанавий шакли

(Ю.В.Верхошанский бўйича)

Бир қатор тадқиқотчилар (Ю.В.Верхошанский, 1979; А.Р.Левченко, 1982; Т.А.Антонова, 1983; И.Н.Мироненко, 1983 ва бошқ.) томонидан таклиф қилинадиган катта босқичда тренировкани тузиш варианти ишни ташкил қилишнинг бутунлай янги шакли ҳисобланади ва иккита микробосқичларнинг бўлинишидан ҳосил бўлади (4-расм): биринчисида катта ҳажмдаги махсус куч нагрузкаси жамланади, иккичисида қолдирилган тренировка самараси (ҚТС) амалга оширилади, натижада техник маҳоратнинг чуқурлашган такомиллашуви содир бўлади. Бунда анъанавий шаклдан фарқли равишда, биринчи босқич нагрузкаси нисбатан паст шиддатга (i) эга бўлади, сўнгра у асосан техник тайёргарлик воситалари ҳисобига тез ошади. Махсус иш қобилияти даражаси (J) биринчи микробосқичда пасаяди, кейин тез ошади.



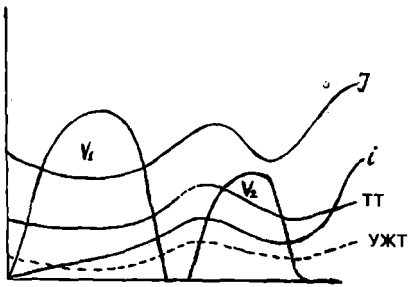

4-расм. Катта босқичда тренировкани тузиш шакли (Ю.В.Верхошанский бўйича)

Бироқ бу спортчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ошириш даражаси устида алоҳида иш олиб борилади, дегани эмас. Техник тайёргарлик бутун босқич давомида тренировкаларда олиб борилади. Лекин жамланган куч нагрузкаси "блоки" доирасида унинг ҳажми катта эмас. Бу вақтда техниканинг асосий элементлари, спорт машқининг алоҳида фазалари ҳамда бутун ҳаракат схемасининг ритмик тасвири такомиллаштирилади.

Жамланган куч ишининг қолдирилган тренировка самарасини (ҚТС) амалга оширишда (иккинчи микро босқичида) техник иш ҳажми ва шиддати аста-секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Тренировкани тузишнинг кўриб чиқилаётган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутади. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус ишдан кескин фарқ қиладиган ва спортчининг иш қобилияти ҳамда унинг мотор аппаратини тиклашга ёрдам берадиган паст шиддатли фаолиятга ўтиш самарасини қўллашдан иборат.

Йиллик циклга иккита катта босқичларни киритиш (5-расм) мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган. Бунда бу цикл битта ёки иккита мусобақа мавсумини ўз ичига олиши мумкин. Жамланган куч нагрузкасининг иккинчи "блоки" биринчисига нисбатан ҳажмига кўра кичик бўлиши лозим.




5-расм. Жамланган ҳажмдаги нагрузканинг иккита "блоклари" билан тренировкани тузиш схемаси

(Ю.В.Верхошанский бўйича)

Принципиал модел асосида тренировканинг муайян сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади:

- мазкур спорт турида тренировкани тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;
- аниқ мусобақалар календари;
- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;
- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажмларининг холисона зарур қийматлари;
- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

## 12.6. Режалаштиришнинг ноанъанавий шакли

1976 йилда Д.А.Аросьев томонидан тренировка йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли таклиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни тренернинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган. Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлаш, мавжуд воситаларни тартибга солиш, уларни вақт оралиғида тақсимлаш ва ҳ.к. ни ўз ичига олади.

Тренировка йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ҳамда улар ўзаро алмашиниб турилади.

Йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида ўзгариб туради.

Ноанъанавий режалаштиришнинг бундай шаклини такомиллаштириш бўйича жадал олиб борилган ишлар сабабли унинг асосий вазифаларини аниқ ажратиб кўрсатиш имкони юзага келди : спортчиларни йилнинг асосий мусобақаларига тайёрлаш мақсадларини аниқлаш, мақсадли машғулот, микроцикл, босқич учун мақсадли вазифаларни ишлаб чиқиш; тренировка вазифаларини тартибга келтириш, яъни уларни спортчилар тайёргарлигининг турли томонларига (жисмоний, техник-тактик, руҳий, сафарбарлик тайёргарлиги) йўналтирилган таъсирини ҳисобга олган ҳолда таснифлаш; ҳамма вазифалар гуруҳини уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятига яқинлиги даражасини ҳисобга олган ҳолда бир қаторга тизиш (яъни уларнинг миқёсини аниқлаш); тренировка вазифаларини вақт оралиғида тақсимлаш (яъни тренировкани режалаштириш, матнли ҳамда чизмали режаларни тузиш, босқичлар, микроцикларни белгилаб чиқиш ва ҳ.к.).

Тренировка йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

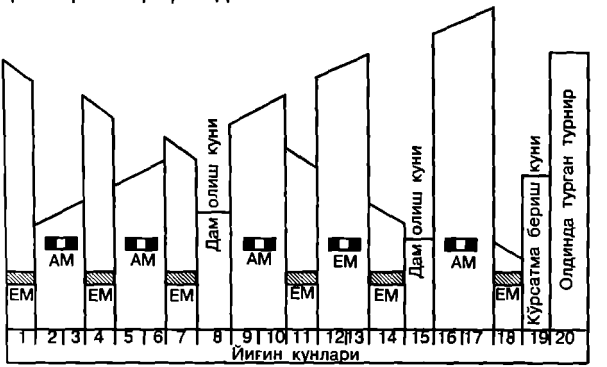
Ҳозирги пайтда спортчилар мусобақа олди тайёргарлигини олиб боришнинг иккита усули ажратилади: анъанавий ва ноанъанавий. Мусобақа олди тайёргарлигининг анъанавий усули (Л.П.Матвеев, 1964) ҳафтама-ҳафта ихтисослаштирилган тренировка нагрузкаларининг аста-секин ўсиб бориши билан режалаштирилади. Бевосита мусобақалар олдидан 1-2 кун дам олиш берилади. Бунда мусобақа бошланишидан бир кун олдин бўлажак беллашувлар жойи, спорт анжомлари ва бошқа шароитлар албатта синаб кўрилади. Мусобақа олди тайёргарлигининг ноанъанавий усули (Д.А.Аросьев, 1969; Г.С.Туманян, 1973 ва бошқ.) "тебрангич" тамойилига асосланади. Унинг заминида иккита назарий қоида ётади: а) И.М.Сеченовнинг фаол дам олиш феноменини амалга ошириш; б) спортчиларнинг умумий ва махсус иш қобилиятини маромга келтириш имконияти.

Ушбу тамойилнинг амалга оширилиши иккита турдаги: асосий (МЦа) ва тартиблаштирувчи (МЦт) микроцикларни алмаштириб туриш ҳисобига эришилади. Бу иккала микроцикллар тренировка давомийлиги, мақсади, вазифалари, воситалари, услублари, нагрузкалар динамикаси машғулотларни ташкил қилиш шакллари, кун тартиби, овқатланиш ва ҳ.к. бўйича фарқ қилади.

"Тебрангич" тамойилига асосланиб тузилган мусобақа олди тайёргарлигининг чизмали режаси, масалан, курашчилар учун (Г.С.Туманян, 1983) 6-расмда келтирилган. Режалаштириш учун қуйидаги дастлабки маълумотлар қўлланилган: ўқув-тренировка йиғини давомийлиги - 14 кун, олдинда турган турнир давомийлиги - 3 кун.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, тренировкани ва уни даврлашнинг услубий тамойиллари (Л.П.Матвеев, 1964), спортчилар тайёргарлигининг замонавий тизими (Н.Г.Озолин, 1970; Л.С.Хоменков, 1975; В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, 1977), тренировка жараёнини бошқаришни (Ю.В.Верхошанский, 1970) ишлаб чиқиш ҳамда кейинчалик такомиллаштириш, инсон спорт иш қобилиятининг физиологик механизмлари тўғрисидаги тасаввурларни чуқурлаштириш қуйидаги муҳим

муаммо - тренировкани дастурлашни ҳал этиш учун объектив шарт-шароитлар яратади.




6-расм."Тебрангич" тамойили асосида тузилган мусобақа олди тайёргарлигининг тахминий график режаси.

Вертикалига - мусобақа дастури, режаси ва шартларига нисбатан машғулотларнинг ихтисослашганлик даражаси; горизонталига - мусобақа олди тайёргарлик ва мусобақа кунлари.

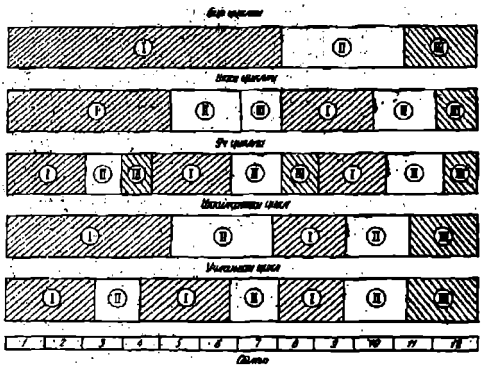
Ю.В.Верхошанский (1985) таърифича, дастурлаш - бу тренировка жараёнини режалаштиришнинг янги ва янада такомиллаштирилган шакли бўлиб, у спортчи вақти ҳамда энергиясини оптимал сарфлаган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайдиган қандайдир ўзига хос тамойилларга мувофиқ ҳолда у ёки бу босқич доирасида воситаларни танлаш ҳамда уларнинг мазмунини тартиблаштиришни кўзда тутади.

## 12.7. Курашчилар тренировка жараёнини замонавий режалаштириш

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроцикларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик тренировкани тузиш бир циклли,

иккита макроцикл асосида - икки циклли, учта макроцикл асосида - уч циклли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари ажратилади. Икки ва уч циклли тренировка жараёнида "иккиталик" ва "учталик" циклларр, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади (7-расм).



7-расм. Йил давомида тренировка жараёнини ташкил қилиш вариантлари.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш даврлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади (В.Н.Платонов, 1986).

Бир қатор мутахассислар кўп йиллик режалаштиришда йиллик циклнинг ўз вариантларини таклиф этадилар (8-расм).

Р.Петров (1977) курашчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир циклли, учинчи ва тўртинчи йилларда - икки циклли режалаштиришни таклиф қилади; болалар ҳамда ўсмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги тренировка схемасини тавсия этади (6-жадвал)

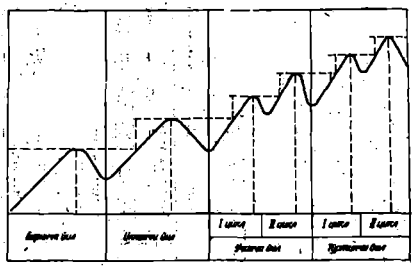
Тренировка жараёнини оқилона тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

*6-жадвал*

**Болалар, кичик ва катта ёшдаги ўсмирлар учун тахминий ҳафталик цикллар (Р.Петров бўйича, 1977)**

| Ёш гуруҳлари | Ҳафта кунлари | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Душанба | Сешанба | Чоршанба | Пайшанба | Жума | Шанба | Якшанба |
| **Тайёргарлик даври** | | | | | | | |
| Болалар | УЖТ | - | ТТТ | - | УЖТ | - | ҳаммом |
| Кичик ёшдаги ўсмирлар | УЖТ | ТТТ | - | УЖТ | ТТТ | - | ҳаммом |
| Катта ёшдаги ўсмирлар | УЖТ | ТТТ | УЖТ | МЖТТТ | УЖТ | ТТТ | ҳаммом |
| **Мусобақа даври** | | | | | | | |
| Болалар | - | ТТТ | - | УЖТ | - | МЖТТТ | ҳаммом |
| Кичик ёшдаги ўсмирлар | - | УЖТ | МЖТТТ | УЖТ | ТТТ | МЖТТТ | ҳаммом |
| Катта ёшдаги ўсмирлар | МЖТТТ | УЖТ | МЖТТТ | УЖТ | ТТТ | МЖТТТ | ҳаммом |
| **Ўтиш даври** | | | | | | | |
| Болалар | - | УЖТ | - | - | УЖТ | - | Саёҳат |
| Кичик ёшдаги ўсмирлар | УЖТ | - | ТТТ | - | ИЖТ | - | Саёҳат |
| Катта ёшдаги ўсмирлар | | | | | | | |

Изоҳ: УЖТ- умумий жисмоний тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махсус жисмоний техник-тактик тайёргарлик.



8-расм. Тўрт йилга мўлжалланган истиқболли режанинг намунавий схемаси (Р.Петров фикрича).

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Режалаштиришнинг алоҳида турларини таърифлаб беринг. Истиқболли режани тузиш хусусиятларини кўрсатинг.
2. Кундалик режалаштириш технологияси моҳияти нимадан иборат?
3. Тезкор режаларнинг тахминий шакллари ва мазмунини очиб беринг.
4. Тренировканинг тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларининг асосий мақсади ҳамда вазифаларини айтинг.
5. Қандай мезоцикл турларини биласиз?
6. Микроцикларнинг асосий турларини айтинг.
7. Иккита "блокли" тренировкани тузиш аҳамияти ва мазмунини очиб беринг.
8. "Тебрангич" тамойили асосида тренировкани тузишнинг асосий хусусиятларини айтиб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М., 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М., 1988.
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990.
4. Матвеев Л.П. Общая тероия спорта. -М., 1997.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

7. Современная система спортивной подотовки. Под.ред. Суслова и др. -М., 1995.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М., 1984.

# 13 БОБ

## Курашда спорт заҳираларининг кўп йиллик тайёргарлиги

### 13.1. Спорт яккакурашлари учун захира тайёрлашни бошқаришнинг уч поғонали тизимини қўллаш хусусиятлари

Спортчилар тайёргарлигини бошқариш тизими самарадорлигини ошириш муаммоси тренировка воситалари ва услубларининг спорт тайёргарлиги кўп йиллик жараёнининг ҳамма босқичларида белгиланадиган мақсадларга тўлиқ мос келишини талаб этади. Ушбу муаммо мамалакатимизда ҳамда чет элларда ўтказиладиган илмий тадқиқотларнинг диққат марказида туради. Уни ҳал этиш йўлларидан бири спортчи организми билан бирга спортдаги муваффақиятни белгилаб берувчи турли омилларни илмий моделлаштириш ҳисобланади.

Бу ҳолда кўп йиллик тренировкани спортчини янги шуғулланувчи даражасидан юқори малака даражасигача тайёрлашнинг умумий (яхлит) жараёни сифатида кўриб чиқиш ва уни маълум бир қонуниятларга бўйсунган оптимал йўллар билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу фикрлардан кейин келиб чиқиб, А.А. Новиков ва А.О. Акопян (1983) спорт яккакурашларида тайёргарликни бошқаришнинг иерархия хусусиятига эга бўлган тизимини ишлаб чиқдилар.

У деярли спортчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини сон жиҳатдан тавсифлаб беради ва учта поғонани ўз ичига олади:

биринчиси - мусобақа фаолияти (ёки мусобақа модели);

иккинчиси - спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари (ёки спорт маҳорати модели);

учинчиси - спортчи организми тизими (ёки потенциал имкониятлар модели)

Бундай иерархияда поғоналарнинг бир-бирига эргашиб боғланиши юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун шубҳа туғдирмайди.

Ўспиринларни тайёрлашга эътиборни қаратган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилиши қўшимча тадқиқотлар ўтказишни тақозо этади.

Спорт яккакурашлари амалиёти шуни кўрсатдики, мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун вақтдан олдин йўналтириш натижаларнинг бесабаб оширилишига олиб келади ва спортчининг фаол қатнашиш муддатини чеклаб қўяди. Педагогик кузатишлар ҳам шуни кўрсатадики, максимал натижага эришиш мақсадида тайёргарлиги тезлаштирилган курашчиларнинг кўпчилиги вақтдан олдин ўз чегарасига етганлар, сўнгра эса спорт фаолиятини эрта тугатишга мажбур бўлганлар.

М.Я. Набатникова (1982) спортчилар тайёргарлигиниг кўп йиллик жараёнида уч поғонали модел миқёсларини таққослаб ва ўспиринларнинг ўзига хос тайёргарлигини эътиборга олиб, поғоналарни қуйидги кетма-кетликда жойлаштиради:

биринчи - потенциал спорт имкониятлари модели;

иккинчи - маҳорат модели;

учинчи - мусобақа модели.

Ушбу тушунчаларни кўриб чикамиз. Потенциал спорт имкониятлари модели спорт стажи, жисмоний ривожланганлик хусусияти, яъни ўспириннинг биологик ривожланганлигининг ёш даражаси, шунингдек спортчи организмининг функционал тайёргарлиги билан аникланади.

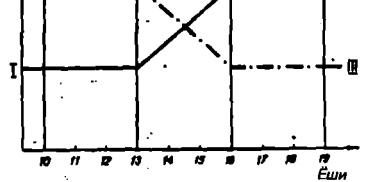
Маҳорат модели учун асосий сифатларнинг ривожланганлик даражаси ва техник-тактик ҳаракатларнинг эгалланганлик даражасини аниқлайдиган (ўлчайдиган ёки баҳолайдиган) кўрсаткичлар хосдир.

Мусобақа модели мусобақа пайтидаги мусобақалашиш фаолияти хусусиятларини акс эттиради.

Шундай қилиб, агар спорт тайёргарлиги тизимида олдинга қўйилган максадлардан келиб чиқилса, унда даражалар иерархиясида ўзгаришлар қай тарзда содир бўлишини кузатиш мумкин. Улар қуйидагилардан иборат: агар спорт билан шуғулланиш олдидан (ўсмирлик чоғида) потенциал имкониятлар модели биринчи поғонада бўлса, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда спорт фаолияти модели биринчи поғонада туради.

Табиийки, кўп йиллик тренировка жараёнининг маълум бир босқичида тайёргарлик дастурларида поғоналар аҳамиятини қайта йўналтириш содир бўлади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, мусобака беллашувларини ва спорт тайёргарлиги буйича дастурларни кузатиш бизга тайёргарликни бошқаришда поғоналар аҳамияти динамикасининг моделини ишлаб чиқиш ҳамда амалда асослаб беришга ёрдам берди (9-расм).




9-расм. Спортчилар кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришда даражалар қиймати динамикаси модели.

Моделлар даражалари: I - мусобақа фаолияти;
II - маҳорат модели;
III - потенциал имкониятлар модели.

Кўриниб турибдики, эрта ёшда тренировка жараёни спортчи организмини ривожлантиришга қаратилиши лозим, шунинг учун тайёргарлик дастурларида жисмоний ривожланганлик хусусиятини аниқлайдиган потенциал имкониятлар модели асосий бўлиши зарур.

13-16 ёшда асосий сифатларнинг жадал ривожланиши ва базавий техниканинг юзага келиши содир бўлади. Шунинг учун спортчи тайёргарлигида спорт курашида ўргатиш учун техник-тактик ҳаракатлар, мураккаб ҳужум ҳаракатлари, тактик тайёргарликнинг турли усуллари, комбинацияли боғланишларга асосий эътиборни қаратиш зарур. Бу ёшдаги спортчилар техник-тактик тайёргарлигида келгусида кўпроқ ривожлантириш учун алохида хусусиятларни аниқлаш лозим.

Ушбу даврнинг якунловчи босқичида спортчиларни ўйинчи, кучли ва суръатли спортчи каби тоифаларга ажартиш мумкин. 16 ёшдан бошлаб мусобақа моделининг аҳамияти ортиб боради, у 18-19 ёш даврида ўзининг максимал аҳамиятига етади. Бунда спортчининг мусобақа фаолияти биринчи ўринга чиқарилади.

Кўп йиллик тренировка жараёнида мусобақа фаолиятини шартли равишда тўртта босқичга бўлиш мақсадга мувофиқдир:

10-12 ёш - дастлабки тайёргарлик

13-14 ёш - бошланғич спорт ихтисослашуви

15-17 ёш - танланган спорт турида чуқурлаштирилган тренировка

18 ва катта ёш - спорт такомиллашуви.

Тренировка босқичларининг давомийлиги шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ, шунинг учун босқичлар ўртасида чегара йўқ.

Уч поғонали тизимдаги моделлар динамикаси хусусиятини аниқлашда, бизнингча, қайси босқичда тренировка воситаларидан мақсадли фойдаланиш учун тегишли тайёргарлик даражасига алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини белгилаб олиш жуда муҳимдир. Бошқача қилиб айтганда, тренировка жараёнини оқилона тузиш тренировка максадлари, восита хамда услубларини бирлаштиришдан иборат.

Ушбу моделни спортчи тайёргарлигининг диагностик таҳлилидан сўнг тренировка жараёнини дастурлашда хам қўллаш мумкин. Бунда тайёргарлик дастурларида мазкур босқичда поғоналар иерархиясининг хусусияти аниқловчи мақсад бўлиб хизмат қилади.

## 13.2. Кўп йиллик тренировка жараёнининг усулий қоидалари

Деярли хамма спорт турларида юқори спорт натижалари, одатда, тайёргарлик сифатини ошириш, тренировка усулиятини кейинчалик такомиллаштириш, фан ва техниканинг янги ютуқларини амалиётга татбиқ этиш билан боғлиқ.

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик мунтазам тайёргарлиги киши ривожланишининг ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос

хусусиятларини қатъий ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Кўп йиллик ўқув-тренировка жараёнини тўғри ташкил этиш учун оптимал ёш чегарларига (шу ёш чегараларида спортчилар ўзларининг юқори натижаларига эришадилар) эътибор қаратиш лозим. (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Тиришқоқлик билан шуғулланадиган спортчилар 18-19 ёшларида спорт устаси унвонига сазовор бўладилар. 20-22 ёшда кучли курашчилар халқаро тоифадаги спорт устаси меъёрини бажарадилар.

Олимпия ўйинлари финалчиларининг ўртача ёши 25-26 ёшни ташкил этади.

В.П. Филин ва Н.А. Фомин (1980) фикрича, ёш спортчиларнинг кўп йиллик тренировка жараёни куйидаги услубий қоидалар асосида амалга оширилиши лозим:

- болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчилар тренировкаси вазифалари, воситалари хамда услубларининг изчиллиги;

- умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг аста-секин ўсиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат аста-секин ўзгариб боради (тренировка нагрузкасининг умумий ҳажмида махсус жисмоний тайёргарлик улуши ортиб боради ва шунга мувофиқ равишда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмининг улуши камаяди);

- спорт техникасини мунтазам такомиллаштириш. ўқитишнинг биринчи босқичининг асосий вазифаси оқилона спорт техникаси асосларини эгаллаш; спорт такомиллашуви босқичининг вазифаси эса - юқори даражада ҳаракат координациясига эришиш, техниканинг алохида қисмларини сайқаллашдир;

- тренировка ва мусобақа нагрузкаларини тўғри режалаштириш. ўсмир спортчиларнинг функционал имкониятларини режа асосида ошириш, кўп йиллик тренировка жараёнида харакат малакалари ва кўникмаларини такомиллаштириш тренировка ҳамда мусобақа нагрузкалари ҳажми ва шиддатини кетма-кет ошириш билан таъминланади. Тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддатини ошириш жараёнида изчилликкa эришиш, кўп йиллик тренировка давомида уларнинг тўхтовсиз ўсишини амалга ошириш зарур;

- кўп йиллик тренировка жараёнида тренировка ва мусобақа нагрузкаларини аста-секин ошириб бориш тамойилига қатъий амал килиш. Агар нагрузка кўп йиллик тайёргарликнинг ҳамма босқичларида спортчи организмининг ёш, алоҳида ва функционал имкониятларига тўлиқ мос келса, бу ҳолда спортчи тайёргарлиги яхшиланади;

- кўп йиллик тренировканинг хамма босқичларида жисмоний сифатларни баравар ривожлантириш хамда энг қулай бўлган ёш даврларида кўпроқ алоҳида сифатларни ривожлантириш.

Юқорида келтирилган асосий услубий қоидалар ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнини оптимал бошқаришни амалга оширишга имкон беради. Оптимал бошқариш спорт тренировкаси объектив қонуниятларининг самарали амалга оширилиши учун шароитлар яратилишида намоён бўлади. Тренировкани оптимал бошқариш - ўқув-тренировка жараёнини илмий асосланган ҳолда ташкил этишнинг самарали тизимидир. У спортчи тайёргарлигининг турли томонлари комплексини сифат жиҳатдан янги, олдиндан дастурлаштирилган ҳолатга изчил ўтказишга қаратилган.

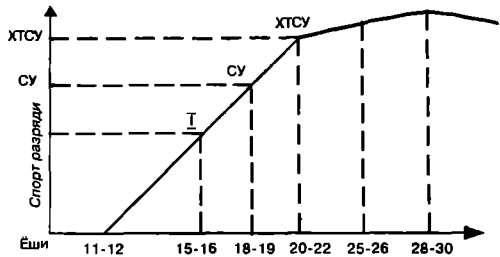
Спортчи кўп йиллик тренировкасини янада самарали бошқариш учун баъзи мутахассислар уни босқичларга бўладилар. В.П.Филин, Н.А.Фомин (1986) тўртта босқични тавсия этади: дастлабки тайёргарлик, бошланғич спорт ихтисослашуви, танланган спорт турида чуқурлаштирилган тренировка ва спорт такомиллашуви.

В.Н.Платонов (1986) бешта босқични ажратишни тавсия этади: бошланғич тайёргарлик, дастлабки базавий тайёргарлик, махсус базавий тайёргарлик, алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш ва ютуқларни ушлаб туриш.

Спорт ривожалнишининг замонавий оқимларини ҳисобга олиб, ватанимиз ва хорижий мутахассис-тренерларнинг иш тажрибаларини умумлаштириб. Т.С.Туманян (1985) кўп йиллик тренировкада тўртта циклни ажратади (бошланғич, рекорд олди, рекорд ва якуний).

Улар олтита босқични ўз ичига олади: базавий, махсус тайёргарлик, чуқурлаштирилган махсус тайёргарлик, юқори натижаларни намойиш қилиш, спорт ютуқларини барқарорлаштириш, кураш билан шуғулланишни аста-секин тўхтатиш.

Г.С.Туманян дзюдо мисолида ўзи ишлаб чиққан курашчиларнинг кўп йиллик тренировкаси схемасини таклиф қилади (10-расм).




| Циклар | Бошланғич | Рекорд олди | | Рекорд | Якунловчи |
|---|---|---|---|---|---|
| Босқичлар | Базавий | Махсус тайёргарлик | Махсус чуқур тайёргарлик | Энг юксак ютуқларни намойиш қилиш | Фаол дзюдо машғулотларини аста-секин якунлаш |

10-расм. Дзюдочилар кўп йиллик тренировкасини намунавий схемаси (Г.С.Туманян бўйича).

Кўп йиллик тренировканинг турли таснифларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, улар ўртасида муҳим даражада фарқлар йўқ, бироқ амалиётда С.В.Филин, Н.А.Фомин (1980) таснифи кўпроқ қўлланилади.

## 13.3. Ёш курашчилар тайёргарлигининг турли томонларини ташкил этиш ва режалаштириш

Замонавий спорт кураши спортчидан яхши жисмоний. техник-тактик, функционал ва руҳий тайёргарликни талаб қилади.

Спорт турлари таснифи бўйича спорт кураши учинчи гуруҳга киради (С.В. Фарфель, 1969; Ю.В. Верхошанский, 1985). Унинг учун компенсатор толиқиш ва ўзгарувчан иш шиддати шароитларида харакатларнинг юқори вариантлилиги хосдир. Мусобақа фаолиятининг ўзига хос

хусусиятлари таҳлили спорт кураши турлари (юнон-рум, эркин кураш, самбо, дзюдо) ичида таснифларни ишлаб чиқиш зарурлиги тўғрисида гувоҳлик беради. Битта гуруҳга тааллуқли бўлган спорт турларидаги тренировка услубларини кўр-кўрона кўчириб олиш самара бермайди, баъзи ҳолларда эса спорт натижасига салбий таъсир кўрсатади (А.А. Новиков, 1986 ва бошқ.).

Юнон-рум ва эркин кураш буйича мусобақалар қоидалари, умуман олганда, бир хил, фақат техник харакатларнинг баҳоланишида баъзи фарқлар бор. Мусобақа уч кун ичида айланма тизим бўйича ўтказилади. Ғолиб энг камида 6-7 та беллашувни 6 мин. давомида ўтказиши лозим (кунига 2-3 та).

Бу спортчилардан яхши тезкорлик-куч тайёргарлиги ҳамда махсус тайёргарликни талаб қилади. Бундан ташқари, янги ҳаракатларни эгаллаш, импровизация килиш, харакат фаолияти жараёнида комбинацияларни ўзлаштиришга бўлган қобилият, турли харакат тавсифларини табақалаш ҳамда уларни бошқариш малакаси талаб қилинади (В.Н. Платонов, 1986).

Самбо бўйича мусобақаларни ташкил қилиш тузилмаси эркин хамда юнон-рум курашига яқинроқ. Регламент, ғолибни аниқлаш шакли бир хил. Бу, ўз навбатида, мусобақа фаолиятининг ўзига хослиги ва тренировка жараёнини тузиш хусусиятларига бўлган ягона талабларни назарда тутади.

Дзюдо бўйича мусобақаларни ўтказиш қоидалари ва тизими бошқа кураш турларидаги қоидалардан кескин фарқ қилади. Курашчи бир кун ичида танаффуссиз 5 мин. давом этадиган 6-7 та беллашувни ўтказади. Ҳар бир беллашув хал қилувчи ҳисобланади, чунки курашчи мағлубиятга учраган ҳолда финалга чиқа олмайди. Спорт курашининг ушбу турида муваффақиятли қатнашиш учун спортчи махсус чидамлиликни ривожлантириши лозим. Бунда тезкор-куч чидамлилиги таркиби катта аҳамият касб этади (А.А. Новиков, 1986 ва бошқ).

Спорт курашида мусобақа фаолиятининг таҳлили хамма кураш турларига хос бўлган тезкор-куч тайёргарлиги ҳамда махсус чидамлиликка бўлган катта талабни аниқлади. Буни ёш курашчиларнинг кўп йиллик тренировкасини режалаштиришида ҳисобга олиш лозим.

*7- жадвал*

**Юнон-рум ва эркин кураш**

| Мусобақаларга талаблар | Ёши | | |
|---|---|---|---|
| | 12-13 | 14-15 | 16-18 |
| Дастлабки тайёргарлик давомийлиги | камида 1 йил | Назорат меъёрларини топшириш шарти билан камида 4-5 ой | камида 2 ой |
| Вазн тоифалари сони (кг) | | 16 та вазн тоифаси: 32-35,35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 дан ошиқ | 11 та вазн тоифаси: 42-45. 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75. 75-81, 81-87, 87 дан ошиқ. |
| Спорт разрядларини бериш учун таснифлаш меъёрлари | | II ўсмиралр разряди: йил ичида янгиларни 10 марта ёки II ўсмирлар разрядидаги курашчилар устидан 5 марта ғалаба қозониш. | I ўсмирлар разряди: йил ичида II разряддаги курашчилар устидан 12 марта ёки I ўсмирлар разрядидаги курашчилар устидан 6 марта ғалаба қозониш. |
| Мусобақалар миқёси | Мактаб ичида | Республика (у ҳам қўшилади) мусобақаларигача | Ҳар қандай миқёсида |
| Йилдаги халқаро мусобақалар сони | - | - | 1-2 |
| Йилдаги кураш бўйича (турнир) мусобақалар сони | Кўпи билан 2 та | Кўпи билан 4 та | Кўпи билан 6 та |
| Турнир мусобақаларидаги кунлар сони | Кўпи билан 1 та | Кўпи билан 2 та | 3-4 |

*7- жадвал давоми*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тоифалаш мусобакалари (очиқ гилам) сони | Бир ойда 1 марта | Бир ойда 2 марта | Бир ойда 3-4 марта |
| Беллашув давомийлиги | 2+2 мин | 2+2 мин | 3+3 мин |
| Бир кундаги беллашувлар сони | Кўпи билан иккита | Кўпи билан иккита | Кўпи билан учта |
| Битта мусобақада беллашувлар сони | 2-4 | 4-6 | 6-8 |
| Бир йилдаги беллашувларнинг тахминий сони | 14-16 | 20-30 | 60-90 |
| Турнирлар ва мусобакалар ўртасидаги танаффус | Камида 4 ой | Камида 2 ой | Камида 1 ой |
| Тоифалаш мусобақалари ўртасидаги танаффус | Камида 1 ой | Камида 2 ҳафта | Камида 1 ҳафта |
| УЖТ ва МЖТ бўйича назорат кузги-баҳорги мусобақалар | Ҳамма ёш гуруҳлари учун иккита мусобақа | | |

Спорт мусобақалари курашчиларни тайёрлашда ўқув - тренировка жараёнининг таркибий қисми ҳисобланади. Курашчининг ёши ва тайёргарлигига караб мусобақалар дастури хамда нагрузкалар меъёрлари ишлаб чиқилган.

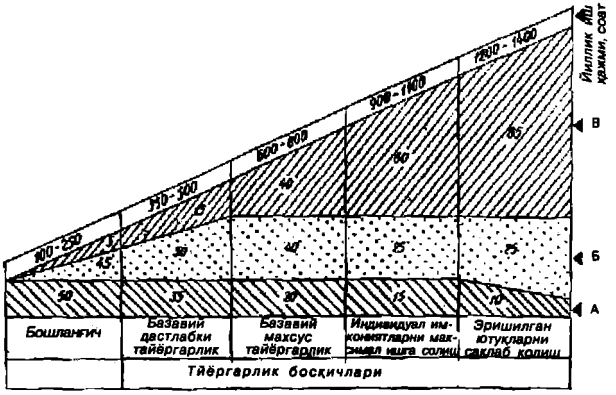
Кураш билан шуғулланишнинг бошланғич босқичида мусобақаларда иштирок этиш учун болалар тайёргарлигининг давомийлиги бир йилни ташкил қилади. Юнон-рум ва эркин кураш буйича мусобақаларни ўтказиш юзасидан услубий тавсиялар 7-жадвалда келтирилган (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

7- жадвалдан кўриниб турибдики, ўсмир курашчилар учун мусобака нагрузкаси ёш ва спорт билан шуғулланиш стажига қараб аста-секин ошиб боради. ўсмир курашчилар учун мусобақаларнинг оптимал сонини аниқлаш кўп йиллик тайёргарликни режалаштиришда муҳим таркибий қисм ҳисобланади.

## 13.4. Курашчининг кўп йиллик техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги - юқори малакали спортчиларни тайёрлашга каратилган мураккаб хамда узоқ давом этадиган педагогик жараёндир. Г.С. Туманян (1982) фикрича, теренер, кўп йиллик тренировка режасини тузаётиб, тренировка ва мусобақа нагрузкалари хажми, йўналиши йилдан йилга қай тарзда ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар тарбияланувчиларнинг ахлоқий, ирода, жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир кўрсатишини хамда у спорт ютуқларининг ёш динамикасида халкаро тоифадаги спорт устасигача қандай акс этишини тасаввур кила олиши лозим.

Кўп йиллик тренировка жараёнидаги тренировка нагрузкалари йўналиши ҳамда хажми ўзига хос хусусиятларга эга (11-расм). Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди (босқичларининг таснифи В.Н. Платонов бўйича келтирилади). Дастлабки базавий тайёргарлик босқичи ёрдамчи тайёргарлик хажмининг ошиши билан тавсифланади (у умумийси билан бирга тренировка ишининг умумий хажмидан 80-90% га ошади). Махсус тайёргарлик, одатда, 15% дан ошмайди.




11-расм. Кўп йиллик тренировка жараёнида умумий (А), ёрдамчи (Б) ва махсус (В) тайёргарликнинг тахминий нисбатлари (% да).

Ихтисослашган базавий тайёргарлик босқичида махсус тайёргарлик улуши муҳим даражада ошади ва умумий тайёргарлик улуши камаяди. Алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик умумий иш ҳажмидан 60% гача етиши ва ундан кўп бўлиши мумкин.

Ютуқларни ушлаб туриш босқичида махсус тайёргарлик улуши қатъий юқори бўлади ва умумий тайёргарлик улуши минимумгача камайтирилади (В.Н. Платонов, 1986). Ҳар хил тайёргарлик турлари нисбатларининг бундай схемаси ҳамма спорт турлари учун умумий ҳисобланади, лекин курашда у тренировка тўғрисида умумий тасаввурларни беради.

Спорт курашидаги ютуқлар кўп жиҳатдан курашчининг оқилона техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ.

Мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш максадида спорт машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисидир. Ўргатиш жараёнида техникани эгаллаш даражаси ўзгариб туради (янги шуғулланувчининг

содда техникасидан то халкаро тоифадаги спорт устасининг мукаммал техникасигача).

Оқилона техника спортчига харакатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади. (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

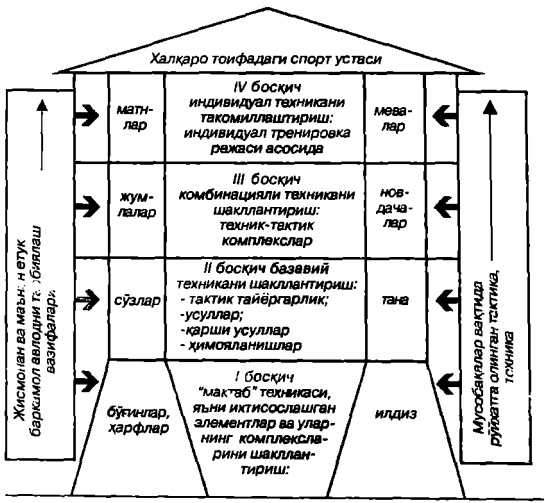
Ёш спортчининг халқаро тоифадаги спорт устаси даражасигача босиб ўтадиган йўлини тўртта босқичга ажратиш мумкин (Г.С. Туманян бўйича, 1985);

I босқич - "мактаб" техникасини, яъни ихтисослашган элементлар ҳамда уларнинг комплексларини шакллантириш;

II босқич - базавий техникани шакллантириш (тактик тайёргарлик, усуллар, қарши усуллар, ҳимоялар);

III босқич - комбинацион техникани (техник-тактик комплексларни) шакллантириш;

IV босқич - тренировканинг алоҳида режалари бўйича алоҳида техникани такомиллаштириш (12-расм).




12-расм. Курашчилар кўп йиллик тайёргарлигида техник-тактик тайёргарлик мазмуни ва босқичлари (Г.С.Туманян бўйича).

Кўп йиллик техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида "ўсиш ўлчамини" аниқлаш ва мусобақаларда кайд қилинган ТТҲ ни баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим.

## 13.5. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш юқори даражада кўп йиллик тайёргарлик тизими самарадорлигига боғлиқ. Унга спорт мактабларида ўқув дастурлари асосида амалга ошириладиган болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ҳамда катта ёшдаги курашчиларни ўқитиш, тарбиялаш ва тренировка қилдиришнинг оқилона ташкил этилган жараёни сифатида таъриф бериш мумкин.

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги инсон ривожланишининг - ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, жисмоний сифатларининг ривожланиш хусусиятлари, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амага оширилиши мумкин. Кўп йиллик тренировка жараёнини тўғри тузиш учун курашчилар ўзларининг юқори натижаларга эришаётган ёш чегаралари атрофига боғлиқ ҳолда йўл тутиши лозим. Масалан, Олимпия ўйинлари финалчиларининг ўртача ёши 24-26 ёшни ташкил қилади. Ушбу кўрсаткичларни ҳисобга олиб, бир қатор мутахассислар курашчилар энг юқори натижа кўрсатадиган чегараларни белгилашни тавсия қиладилар. Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида, одатда, учта ёш зоналари ажратилади: биринчи катта муваффақиятлар (19-21 ёш), оптимал имкониятлар (22-26 ёш) ва юқори натижаларни ушлаб туриш (27-30 ёш).

Тренернинг ёш зоналарини билиши кўп йиллик тренировка жараёнини яхши тизимлаштиришга имкон беради. Бироқ спортчиларнинг ёши кўп йиллик тренировканинг оқилона тизимини қуришда ҳисобга олиниши шарт бўлган ягона омил эмас. Курашчининг алоҳида жисмоний сифатларини тарбиялаш учун энг қулай даврлар, шунингдек техник-тактик ҳаракатларни сифатли ўзлаштириш қобилиятини ҳисобга олиш зарур.

Ўсмирлик чоғида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун қулай имкониятлар мавжуд. Бунда оқилона ва

тизимли педагогик таъсир этиш таъминланиши лозим. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи педагогик таъсир ёш ривожланишининг у ёки бу поғонасида энг яққол кўзга ташланадиган жисмоний сифатларнинг тўлиқроқ намоён бўлишига ёрдам беради.

9-жадвалда мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функциялари ривожланишининг сезиш фазалари топографияси келтирилган.

Юқори қаторда ўғил болалардаги ҳаракат функцияси ривожланишининг сезиш фазалари, пастки қаторда эса қизларники келтирилган. Ушбу маълумотлар тренерга у ёки бу сифатнинг ривожланишида тўхтатилишларни камайтиришга ёрдам беради.

*9-жадвал*

**Мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функцияси ривожланишининг сезиш фазалари (А.А.Гужаловский бўйича)**

| Жисмоний сифатлар | Ёш даврлари (ёш) | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Куч | ..<br>... | ...<br>... | +<br>+ | ...<br>... | ...<br>... | +<br>... | .<br>... | +<br>... | +<br>... | ...<br>... |
| Тезкор-лик | ...<br>... | ..<br>... | +<br>+ | ...<br>. | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ |
| Тезкор-куч сифатлари | +<br>... | +<br>... | +<br>.. | +<br>... | +<br>... | +<br>... | +<br>... | +<br>... | +<br>.. | +<br>... |
| Статик чидамли-лик | +<br>+ | +<br>+ | ...<br>.. | +<br>. | +<br>+ | +<br>+ | +<br>... | +<br>... | +<br>+ | +<br>... |
| Динамик чидамли-лик | +<br>. | .<br>.. | ...<br>+ | .<br>+ | ...<br>... | +<br>. | +<br>+ | +<br>+ | +<br>. | +<br>+ |
| Умумий чидамли-лик | +<br>. | +<br>... | +<br>+ | .<br>... | +<br>+ | +<br>... | +<br>+ | +<br>... | +<br>+ | +<br>... |
| Эгилув-чанлик | +<br>+ | +<br>+ | +<br>. | +<br>+ | .<br>+ | +<br>+ | .<br>... | ..<br>+ | +<br>... | .. |
| Мувоза-натлар | +<br>+ | ..<br>+ | +<br>... | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ | +<br>+ |

Шартли белгилар: + - субкритик ва критик белгилар
· - паст сезиш фазаси
·· - ўртача сезиш фазаси
··· - юқори сезиш фазаси

## 13.6. Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг йўналиши

Кўп йиллик тренировка жараёнини маълум бир қонуниятларга буйсунадиган яхлит жараён, шахсий ривожланиш йўлига эга, ўзига хос хусусиятлари мавжуд бўлган яхлит тизим сифатида кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Спортчиларнинг кўп йиллик жараёни тайёргарликнинг устувор йўналишига қараб, шартли равишда тўртта босқичга бўлинган:

1. Бошланғич тайёргарлик босқичи.
2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи.
3. Спорт такомиллашуви босқичи.
4. Олий спорт маҳорати босқичи.

Тренировка босқичлари давомийлиги кураш турларининг ўзига хос хусусиятлари, шунингдек шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражасига боғлиқ.

Босқичлар ўртасида аниқ чегара йўқ. Ҳар бир босқич ўзининг тайёргарлик вазифалари, услублари ва воситаларига эга.

### 13.6.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари бўлиб ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ёш курашчиларни чиниқтириш, спорт кураши техникаси асослари ва бошқа жисмоний машқларни эгаллаш, ҳар томонлама тайёргарлик асосида функционал тайёргарлик даражасини ошириш ҳисобланади.

Бундан ташқари, меҳнатсеварликни ва интизомни тарбиялаш, спорт кураши билан шуғулланишга қизиқиш уйғотиш ҳам шулар жумласидандир. Асосий тренировка услублари: ўйин, бир текис, ўзгарувчан, айланма, такрорий.

Тренировка воситалари: ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастика машқлари, кросс югуриш, курашчининг махсус

машқлари, ўз-ўзини эҳтиётлаш, ўқув-тренировка беллашувлари.

Ушбу босқичда курашчилар тактик тайёргарлик усуллари билан асосий усуллар гуруҳини ўрганишлари лозим. Бироқ курашчининг ҳаракат техникасини барқарорлаштиришга уринмаслик керак. Бу даврда келгусида комбинацияли усулда беллашувни олиб боришни такомиллаштириш учун ҳар томонлама техник асосни яратиш лозим.

Болалар кураш усулларини, одатда, тренер бевосита кўрсатиб ва тушунтириб берганидан сўнг яхши ўзлаштирадилар. Шунинг учун тренер жуда кўп миқдорда усулларни эгаллаган бўлиши лозим.

Ўтилган техник ҳаракатни яхши мустаҳкамлаш учун болаларга усулларни кўрсатиб бериш ёки унинг бажарилишини тушунтириб бериш таклиф қилинади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида усулларга ўргатиш пайтида усулларни бутунлигича кўрсатиш услубидан кўпроқ фойдаланиш лозим. Янги усулларни тушунтиришда шу нарса муҳимки, болалар техника қисмларини тушунишлари ва англаб етишлари зарур.

Ушбу давр тезкорлик ва ҳаракат тезлигини тарбиялаш учун жуда қулайдир. Ушбу даврда чаққонликни тарбиялашга эътибор бериши лозим, чунки чаққонлик мураккаб техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли эгаллаш учун асос яратади. Ўсмир курашчиларнинг гавда ўлчамлари ва оғирлигининг ўсиши кучнинг ўсишидан илгари ривожланади. Кучни тарбиялаш учун зўр бериш ва узоқ вақт кучланишдан холи бўлган машқларни танлаш зарур. Бу давр эгилувчанликни тарбиялаш учун энг қулайдир, чунки 13 ёшларга келиб эгилувчанлик ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанлик бирмунча пасаяди. Эгилувчанликни тарбиялаш учун шерик билан, снарядларда ва снарядларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи ҳамда махсус машқлар қўлланилади.

Ушбу босқичда тренировка жараёнини ташкил қилишда тикланиш тадбирларини ҳам кўзда тутиш лозим. Уларга тренировкадан кейинги сув муолажалари, чиниқишлар, сузиш, ҳаммом ва машғулотларни тоза ҳавода ўтказиш киради.

### 13.6.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: курашчининг хар томонлама жисмоний тайёргарлиги, соғлиғни мустаҳкамлаш, умумий чидамлилик ва тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, беллашувни комбинацияли усулда олиб бориш асосларини эгаллаш, махсус чидамлиликни ривожлантириш, мусобақа тажрибасига эга бўлиш.

Тренировканинг асосий услублари: ўйин, бир текис, ўзгарувчан, такрорий, мусобақа, айланма.

Тренировка воситалари: спорт ўйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатика машқлари, кичик оғирликлар билан машқлар, мусобақа хусусиятидаги ўқув-тренировка беллашувлари.

Кўпгина мутахассислар томонидан шу нарса исботланганки, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама тренировкаси катта самара беради.

Спорт курашида тренировка жараёнини режалаштиришда техник-тактик тайёргарликка кўп вақт ажартиш лозим, чунки курашчи катта ҳажмда ҳужум ҳаракатларини ўзлаштириши керак.

Ушбу даврда техник ҳаракатнинг тўғри биодинамикавий тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш зарур. Бироқ техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш кўп ҳолларда курашчи жисмоний сифатлари ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу даврда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, шунингдек спорт курашида муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган курашчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириши керак. Мазкур даврда ўсмир курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда курашчининг эгилувчанлигини тарбиялашни давом эттириш лозим.

Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чўзилтириш машқлари эгилувчанликни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу даврида чидамлиликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Умумий чидамлиликни тарбиялаш воситаларига кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш киради.

В.П.Филин ва Н.А.Фомин (1980) фикрича, спрот машқларида чаққонликни тарбиялаш, яъни ҳаракат малакалари, кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарган пайтда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун чаққонликни тарбиялаш координацион мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ҳамда тўсатдан ўзгарган вазият талабларига мувофиқ ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қилиш қобилиятларини такомиллаштиришни кўзда тутади.

Ушбу тавсиялар спорт кураши турларига тааллуқлидир, бу ерда спортчи фаолияти вариантли - тўқнашувли вазиятларда ўтади.

Курашчи чаққонлигини тарбиялашнинг асосий воситалари - бу спорт ўйинлари, акробатика ва гимнастика машқларидир.

Тикланиш тадбирлари ўсмирнинг кундалик фаолиятида тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига эришишга қаратилган.

Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом (ҳафтада бир марта), витаминлар ва оқсилларга бой овқатланиш тавсия қилинади.

### 13.6.3. Спорт такомиллашуви босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари қуйидагилар: тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддатини ошириш, курашчининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш, етакчи жисмоний сифатларнинг максимал даражада ривожланишига эришиш, мусобақа тайёргарлигини такомиллаштириш, тренировкалар ҳамда мусобақаларда қийнчиликларни енгиб ўтиш жараёнида аҳлоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.

Тренировканинг асосий услублари: такрорий, айланма, ўзгарувчан, ўйин, мусобақа.

Тренировка воситалари: ўқув-тренировка беллашувлари, курашчининг махсус машқлари, мусобақа хусусиятига эга

беллашувлар, акробатика ва гимнастика машқлари. Бу босқичга ўсмир курашчилар техник-тактик маҳорат асосларини эгаллаган ҳолда етиб келадилар, шунинг учун курашчининг асосий фаолияти ҳаракат малакасини такомиллаштиришга қаратилган. ўрганилган кураш усулларини кетма-кет кўп марта такрорлаш зарур. Курашчилар бу усулларни ўқув-тренировка беллашувларида албатта қўллашларига эътибор бериш ҳамда шунга эришиш лозим. Шу сабабли ушбу босқичда махсус вазифалар (масалан, фақат ташлашлардан фойдаланиб курашиш ва ҳ.к.) бўйича ўқув-тренировка беллашувларини режалаштириш мумкин. Курашчиларга беллашувни олиб бориш тактикаси вариантлари тўғрисида тўлиқ маълумотлар бериш зарур.

Спорт такомиллашуви босқичида жисмоний сифатларни тарбиялашга катта эътибор бериш лозим. Юқорида айтилганидек, спорт курашида мусобақа фаолиятида муваффақиятга эришиш муҳим даражада тезкор-куч ва махсус чидамлиликнинг ривожланганлигига боғлиқ.

Спорт такомиллашуви босқичида қуйидаги тезкор-куч сифатларини тарбиялаш услубиларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: машқни такроран ўзгартириш услуби, динамик кучланишлар услуби, турли вазндаги шериклар билан техник ҳаракатларни такроран бажариш услуби.

Ўсмир курашчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялаш учун тузилмаси жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларга яқин бўлган жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Тезкорлик ва кучни тарбиялашни тренировканинг биргаликдаги услубини қўллаган ҳолда танланган спорт тури техникасида такомиллашиш билан уйғунлаштириш лозим (В.М.Дьячков, 1972).

Курашчининг умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш тренировка жараёнининг асосий қисмларидан бири ҳисобланади.

Курашчининг умумий чидамлилигини оширишнинг асосий воситалари бўлиб кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш ҳисобланади. Умумий чидамлиликни тарбиялашга қаратилган машқларни бажаришда нагрузканинг бешта таркибига эътибор бериш лозим:

1) машқ шиддати (ҳаракатланиш тезлиги);

2) машқ давомийлиги;

3) дам олиш узоқлиги;

4) дам олиш хусусияти, танаффусларни бошқа фаолият турлари билан тўлдириш;

5) такрорлашлар сони.

Курашчининг махсус чидамлилигини тарбиялаш мақсадида шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари, махсус тартибда беллашувни олиб бориш (битта беллашувда 4-5 мартадан спуртлар) ва ҳ.к. зарур.

Тикланиш тадбирлари: ўқиш, тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш. Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш, чиниқиш. Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом, тўлақонлили витаминли овқатланиш.

### 13.6.4. Олий спорт маҳорати босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифаси мослашиш жараёнларининг жуда тез кечишини келтириб чиқаришга қодир бўлган тренировка воситаларидан максимал фойдаланишдан иборат. Тренировка иши ҳажми ва шиддатининг умумий йиғиндиси ўлчамлари максимумига етади, катта нагрузкали машғулотлар кенг миқёсда риежалаштирилади, мусобақа амалиёти кескин ошади. Тренировканинг бу босқичи тренировка жараёнини тузишнинг ўта алоҳида хусусиятлари билан тавсифланади. Муайян спортчини тайёрлашдаги катта тренерлик тажрибаси шу спортчига хос бўлган хусусиятларни, унинг тайёргарлигининг бўш ва кучли томонларини хар жиҳатдан ўрганишга, тайёргарлиқнинг энг самарали услублари ҳамда воситаларини, тренировка нагрузкасини режалаштириш вариантини аниқлашга ёрдам беради. бу, ўз навбатида, тренировка жараёни самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳамда шунинг ҳисобига спорт натижалари даражасини ушлаб туриш имконини беради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун кўп йиллик дастурнинг ишлаб чиқилиши муҳим аҳамиятга эга. Энг янги илмий маълумотларни ҳисобга олган ҳолда курашчининг кўп йиллик тайёргарлик дастури тузилган (10-жадвал).

*10-жадвал*

## Курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги дастури

| Тайёргарлик тизими таркиби | Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари | Ўқув-тренировка такомиллашуви | Спорт такомиллашуви гуруҳлари | Олий маҳорат гуруҳлари |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тайёргарлик босқичи | Бошланғич тайёргарлик босқичи | Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи | Спорт такомиллашуви босқичи | Олий спорт маҳорати босқичи |
| Спортчилар | 10-17 ёш, кураш билан шуғулланишга қизиқувчилар, мактабда яхши ўзлаштирувчи, врач томонидан рухсат олган ўқувчилар | 10-17 ёш, янги шуғулланувчилар, II ўсмирлар, III катта разряди, спорт курашида кейинги тайёргарликка лаёқатлилар, етарли даражада ҳар томонлама ривожланганлар | 16-18 ёш, I катталар , СУ, номзодлар, юқори даражада техник-тактик ва жисмоний тайёргарликка эга, руҳий мустаҳкам курашчилар. | Ўта қобилиятлилар, 19 ёш ва катта. СУ, юқори даражада техник-тактик ва жисмоний тайёргарликка эга, катта жисмоний ва руҳий нагрузкаларни кўтара оладиганлар |
| Тренерлар | Дастлабки саралаш, бошланғич тайёргарлик ва кураш билан шуғулланиш сабабларини шакллантириш услубларини эгаллаган тренерлар | Тренировкани режалаштириш тамойиллари ва разрядчилар билан гуруҳли машғулотларни ўтказиш услубиятини яхши биладиган тренерлар | Курашчилар тайёрлаш усулияти ва спорт ташкилотчиси малакасига эга, гуруҳ билан ва алоҳида ишлаш услубларни эгалаган тренерлар | Курашчилар алоҳида тайёргарлиги усулияти ва юқори малакали спортчилар тайёргарлигини илмий таъминлаш усулиятини яхши биладиган тренерлар |

*10-жадвал давоми*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| б) Техник тайёргарлик | Кураш техникаси асосларини ўзлаштириш (ушлаб олишлар, ҳаракатланиш, курашнинг оддий усуллари, оддий ҳужум ҳаракатлари) | Техникани эгаллашни чукурлаштириш, ҳимоя, ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларини эгаллаш | Ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум базавий ҳаракатларини такомиллаштириш, "яхши кўрган" ҳаракатлар тўпламини шакллантириш | "Яхши кўрган" ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари самадорлигини ошириш ва "яхши кўрган" ҳаракатлар, комбинациялар тўпламини кенгайтириш |
| в) Тактик тайёргарлик | Спорт кураши тактикаси тўғрисида тушунча ҳосил қилиш | Базавий ҳужум ҳаракатлари, комбинацияларга тактик тайёргарликнинг асосий усулларини эгаллаш, беллашувни олиб бориш асосини эгаллаш | "Яхши кўрган" ҳужум ҳаракатлари, комбинацияларга тактик тайёргарлик усуллари эгаллашни чуқурлаштириш, беллашувни олиб бориш тактикаси малакасини мустаҳкамлаш, мусобақаларда қатнашиш тактикаси асосларини мустаҳкамлаш | "Яхши кўрган" ҳужум ҳаракатлари, комбинацияларга тактик тайёргарлик тўпламини кенгайтириш, рақиблар хусусиятига қараб, беллашувни олиб бориш тактикасини ўзгартириш, мусобақаларда иштирок этиш тактикасини мустаҳкамлаш |
| г) Жисмоний тайёргарлик | УЖТ воситаларидан фойдаланган ҳолда ҳар томонлама жисмоний ривожланиш асосини яратиш | Курашчи махсус машқларидан фойдаланиш йўли билан кейинчалик УЖТ ни ошириш асосида махсус жисмоний тайёргарлик асосини яратиш | "Яхши кўрган" ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда иштирок этадиган мушак гуруҳларини кўпроқ ривожлантириш билан УЖТ ва МЖТ ни индивидуаллаштириш | Етакчи сифатларни кейинчалик ривожлантириш ва қолоқ сифатларни етиштириб олишга қаратилган ҳолда УЖТ ва МЖТ ни индивидуаллаштириш |

*10-жадвал давоми*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| д) Назарий тайёргарлик | Курашчи тренировкаси тизими тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш | Курашчи тайёргарлиги тизими тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш | Курашчи тайёргарлиги тизими бўйича билимларни чуқурлаштириш (тренировка воситалари ва услубларини қўллаш масалалари, тренировка самарадорлигини таҳлил қилиш ҳамда педагогик назорат) | Тренировканинг янги воситалари ва услублари тўғрисидаги билимларни, фан ҳамда илғор тажриба ютуқларини эгаллаш |
| е) Мусобақа фаолияти | Гуруҳ ва мактаб мусобақаларида қатнашиш | Мактаб, шаҳар, вилоят, республика мусобақаларида қатнашиш | Шаҳар, республика ва халқаро мусобақаларда қатнашиш | Республика ва халқаро мусобақаларда қатнашиш |
| Тренировка жараёнини ташкил қилиш | Ўқитиш ва тренировканинг ялпи услуби | Ўқитиш ва тренировканинг ялпи услуби | Ўқитиш ва тренировканинг ялпи ҳамда гуруҳли услуби | Ўқитиш ва такомиллаштиришнинг гуруҳли ва алоҳида услуби. Такомиллаштиришнинг асосан алоҳида услуби |
| Тикланиш воситалари | Душ, ҳаммом | Душ, ҳаммом, ўзўзини массаж қилиш, фаол дам олиш | Душ, ҳаммом, массаж, физиотерапия ва руҳий-гигиеник воситалар, фаол дам олиш | Душ, ҳаммом, массаж, физиотерапия, руҳий-гигиеник, кимёфармакологик воситалар, фаол дам олиш |

*10-жадвал давоми*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Кутилаётган натижа | Кураш билан шуғулланишга лаёқатли спортчилардан ташкил топган ўқув гуруҳларини жамлаш, ҳар томонлама ривожлантириш, кураш асосларининг эгаллашишини ривожлантириш. Ўтиш ва назорат меъёрларини бажариш. 50% шуғулланувчиларни ўқув-тренировка гуруҳига ўтказиш УЖТ, МЖТ даражасини ошириш, базавий техникани чуқур эгаллаш. | Спорт тайёргарлиги бўйича талабларни бажариш, шуғулланувчиларнинг умумий сонидан 50% ни спорт такомиллашуви гуруҳига ўтказиш | Шаҳар, вилоят терма жамоалари таркибидан ўрин олиш, республика кенгашлари терма жамоаларига қабул қилиниш, УЖТ, МЖТ даражасини ошириш. Малака меъёрларини бажариш | Максимал спорт натижаларига эришиш ва уни кейинчалик ҳам оширишга бўлган интилишнинг мавжудлиги. Мамлакат терма жамоаси таркибидан мустаҳкам ўрин эгаллаш |

Дастурнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларини ҳисобга олган ҳолда тузилган алоҳида таркиби ўқув-тренировка жараёнининг устувор йўналишини тўғрироқ аниқлашга, муайян кўрсаткичларни белгилашга (курашчи тайёргарлиги давомида уларга таянилади) имкон беради.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортчилар энг яхши натижа кўрсатадиган ёш чегараларини айтиб беринг.
2. Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг қулай даврларни айтиб беринг.
3. Кўп йиллик тренировка жараёни қайси босқичларга бўлинади?
4. Ҳар бир босқичда тренировка жараёнини тузишнинг асосий воситалари ва хусусиятларини очиб беринг.
5. Курашчининг кўп йиллик тайёргарлик дастури қандай таркибдан иборат?

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
2. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под.ред. М.Я.Набатниковой, -М., 1982.
4. Теория спорта. Под.ред. В.Н.Платонова. Киев, 1987.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М., 1980
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., 1987.

# 14 БОБ

## Спорт мактабларида курашчиларни тайёрлашнинг ташкилий-усулий хусусиятлари

### 14.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар

Курашчиларни тайёрлаш махсус спорт мактабларида олиб борилади. Улар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ), ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактаблари (ИБЎОЎМ), олий спорт маҳорати мактаблари (ОСММ), шунингдек спортга ихтисослашган мактаб-интернатларга (СИМИ) бўлинади.

Спорт мактабларидаги ишлар маълум бир муайян вазифаларни амалга оширишга қаратилган.

БЎСМ спортчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаган ҳолда ҳар томонлама ривожланган юқори малакали ўсмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширади; шуғулланувчилар орасидан жамоатчи йўриқчилар ва ҳакамларни тайёрлайди, услубий марказ ҳисобланади ҳамда умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташкил қилишда ёрдам кўрсатади.

Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактаблари олдида юқорида айтилган вазифалардан ташқари, яна битта вазифа: тайёргарлик вазифаси туради. Бу вазифа ИБЎОЎМ учун асосий ҳисобланади ва уларнинг бутун фаолиятини белгилаб беради.

ОСММ вазифалари қуйидагилардан иборат:

- халқаро тоифадаги спорт усталари, спорт усталари, республика терма жамоаларига номзодларни тайёрлаш;
- спорт тренировкасининг илғор услубларини ишлаб чиқиш, такомиллаштириш ва тренер-ўқитувчилар таркибининг иш амалиётига жорий этиш;
- БЎСМ, ИБЎОЎМ, СИМИ ва бошқа спорт ташкилотларининг ўқув-тренировка ишида изчилликни амалга ошириш;
- шаҳар, вилоят ва республикада ўқув-тренировка ишига услубий раҳбарлик қилиш.

Спорт мактабида мунтазам шуғулланиш спортчиларнинг катта заҳирасини талаб этади. Шу мақсадда спортга ихтисослашган мактаб-интернатлар ташкил қилинади.

СИМИ нинг асосий вазифаси - бирга ишлаш шарти билан республика терма жамоаси учун юқори малакали спортчиларни тайёрлашдан иборат.

## 14.2. Гуруҳларни тўлдириш ва тренировка жараёнини ташкил этиш

Спорт мактабларида қуйидаги ўқув гуруҳлари ажаратилади: бошланғич тайёргарлик гуруҳлари (3 йиллик таълим); ўқув-тренировка гуруҳлари (4 йиллик таълим), спорт такомиллашуви гуруҳлари (3 йиллик таълим) ва олий спорт маҳорати гуруҳлари (3 йиллик ва ундан ортиқ таълим).

Ҳар бир гуруҳнинг ўқувчилар билан тўлдирилиши ва ўқув соатлари сони 11 - жадвалда келтирилган.

*11 - жадвал*

**Ўқув гуруҳларининг тўлдирилиши ва ўқув-тренировка иши тартиби**

| Ўқув йили | Қабул қилиш учун ўқувчилар ёши(ёш) | Минимал сони | | Ўқув соатларининг максимал сони | | Умумий, махсус ва спорт тайёргарлиги бўйича талаблар |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гуруҳлар | ўқувчилар | ҳафтада | йилда | |
| Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари | | | | | | |
| 1-чи | 10 | 5 | 20 | 6 | 312 | Умумий ва махсус тайёргарлик бўйича меъёрлар ҳамда синов талабларини бажариш |
| 2-чи | 11 | 5 | 18 | 6 | 312 | |
| 3-чи | 12 | 4 | 16 | 8 | 416 | |
| Ўқув - тренировка гуруҳлари | | | | | | |
| 1-чи | 13 | 5 | 12 | 12 | 624 | Умумий ва махсус тайёргарлик бўйича меъёрлар ҳамда синов талабларини бажариш |
| 2-чи | 14 | 4 | 12 | 16 | 832 | |
| 3-чи | 15 | 3 | 10 | 18 | 936 | |
| 4-чи | 16 | 2 | 10 | 20 | 1040 | |

*11-жадвал довоми*

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Спорт такомиллашуви гуруҳлари | | | | | | |
| 1-чи | 17 | 1 | 8 | 22 | 1144 | 50% СУН |
| 2-чи | 18 | 1 | 6 | 24 | 1248 | СУН |
| 3-чи | 19 | 1 | 6 | 28 | 1456 | 50% СУН |
| Олий спорт маҳорати гуруҳлари | | | | | | |
| 1-чи | 19 | 1 | 4 | 30 | 1560 | СУ |
| 2-чи | 20 | 1 | 4 | 30 | 1560 | СУ(тасдиқлаш) |
| 3-чи | 21 ва катталар | 1 | 4 | 30 | 1560 | 50% ХТСУ |

БЎСМ бўлинмалари бошланғич тайёргарлик гуруҳлари ва ўқув-тренировка гуруҳларидан шаклланади. Ўқув-тренировка гуруҳлари юқори спорт кўрсаткичларига эга бўлганида ва келгусида спортда ўсиш учун зарур имкониятлар мавжуд бўлган тақдирда БЎСМ да спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Бундай гуруҳларнинг очилиши, БЎСМ юқоридаги қайси бир ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилотнинг қарори билан амалга оширилади.

Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактабларида бошланғич тайёргарлик, ўқув-тренировка ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил этилади. Бу гуруҳлардан ташқари ИБЎОЎМ да олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Олий спорт маҳорати мактабларида фақат спорт такомиллашуви гуруҳлари ва олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил этилади ҳамда фақат айрим ҳоллардагина ОСММ да ўқув-тренировка гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт кураши бўлинмаси умумтаълим мактабининг камида 6-синфини муваффақиятли тугатган, БЎСМ да маълум бир тайёргарликдан ўтган ёки мусобақаларда ўзини яхши кўрсатган, спорт билан шуғулланишга ўта қобилиятли болалар ҳамда ўсмирларни танлов асосида танлаб олиш йўли орқали тўлдирилади. СИМИ да ўқув-тренировка гуруҳлари ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилинади.

Спорт мактабларида ўқув йили 1 сентябрдан бошланади. Ўқув дастурининг ўқув йиллари бўйича ва соатлардаги мазмуни 12 - жадвалда келтирилган.

*12 - жадвал*

**Спорт мактабларида ўсмир курашчилар кўп йиллик тайёргарлигининг тахминий ўқув режаси (соатларда)(А.М.Дякин бўйича, 1990)**

| Тайёргарлик бўлимлари | ГУРУҲЛАР | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Бошланғич тайёргарлик | | | Ўқув-тренировка | | | | Спорт такомиллашуви | | | Олий спорт маҳорати | | |
| | 1-чи йил | 2-чи йил | 3-чи йил | 1-чи йил | 2-чи йил | 3-чи йил | 4-чи йил | 1-чи йил | 2-чи йил | 3-чи йил | 1-чи йил | 2-чи йил | 3-чи йил |
| 1.Назарий тайёргарлик | 10 | 10 | 13 | 18 | 24 | 27 | 30 | 40 | 44 | 52 | 50 | 50 | 52 |
| 2.Умумий жисмоний тайёргарлик | 90 | 90 | 107 | 150 | 190 | 215 | 228 | 229 | 250 | 320 | 312 | 312 | 312 |
| 3.Махсус жисмоний тайёргарлик | 50 | 52 | 71 | 94 | 133 | 150 | 165 | 172 | 174 | 205 | 234 | 234 | 218 |
| 4.Техник-тактик, руҳий тайёргарлик | 130 | 132 | 179 | 250 | 350 | 411 | 482 | 532 | 609 | 704 | 758 | 758 | 760 |
| 5.Кураш бўйича мусобақага тайёргарлик | 16 | 16 | 24 | 32 | 40 | 40 | 40 | 48 | 48 | 48 | 56 | 56 | 64 |
| 6.Йўриқчилик ва ҳакамлилик қилиш амалиёти | - | - | - | 16 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 7.Қабул қилиш ва кўчириш синовлари | 16 | 8 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 8.Тикланиш тадбирлари | - | - | - | 52 | 67 | 67 | 67 | 83 | 83 | 83 | 104 | 104 | 106 |
| 9.Тиббий гуруҳлаштирилган комплекс текширув | | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Жами соатлар сони: | 312 | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1456 | 1560 | 1560 | 1560 |

Ҳамма турдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмани ўсмир спортчилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-усулий тизими билан бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан, то олий спорт маҳорати гуруҳларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миқёсдаги спорт мактабларида заҳира тайёрлашда қуйидаги асосий услубий қоидалар ҳисобга олинади:

1. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш вазифалари, воситалари ҳамда услубларининг қатъий изчиллиги.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг бир текис ошиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат мунтазам ўзгариб туради: йилдан йилга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми (тренировка нагрузкасининг умумий ҳажмига нисбатан ) ортиб боради ва тегишли равишда умумий жисмоний тайёргарликнинг улуши камаяди.

3. Тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддатининг изчиллигни, кўп йиллик тренировкалар давомида уларнинг тўхтовсиз ошиши.

4. Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатишни спорт мактаблари дастуридаги назарий масалаларни чуқур ўрганиш билан бирга олиб бориш.

5. Ўсмир спортчилар билан кўп йиллик иш жараёнида тренировка ва мусобақа нагрузкаларини қўллаш изчиллиги томойилига қатъий амал қилиш (13-жадвалга қаранг).

*13-жадвал*

**Йиллик циклда мусобақа нагрузкалари кўрсаткичлари**

| Сон | Тайёргарлик босқичлари кўрсаткичлари | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бошлан-ғич | Ўқув-тренировка | | Спорт тако-миллашуви |
| | 1-3 йиллар | 1-2 йиллар | 3-4 йиллар | 1-3 йиллар |
| Мусобақалар | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Мусобақа беллашувлари | 12-15 | 20-23 | 24-26 | 28-32 |

*14-жадвал*

**БЎСМ, ИБЎОЎМ нинг бошланғич тайёргарлик ва ўқув-тренировка гуруҳлари учун курашда умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик бўйича қабул қилиш ва кўчириш меъёр талаблари (А.М.Дякин бўйича, 1990, қайта ишланган)**
**Спорт мактабларининг кураш бўлинмасига болалар ва ўсмирларни саралаш учун тестлар**

| Т/р | Кўрсаткичлар | БОСКИЧЛАР | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бошланғич тай-лик гуруҳлари | | | | | | Ўқув-тренировка гуруҳлари | | | | | | | |
| | | 1-йил | | 2-йил | | 3-йил | | 1-йил | | 2-йил | | 3-йил | | 4-йил | |
| | | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да | қабул қи-лиш-да | кў-чи-риш-да |
| 1 | 60 м.га югуриш (с) 100 м(с) | | 10,8 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 8,8 | | | | |
| 2 | 1000 м.га югуриш (мин.,с)<br>2000 м. (мин, с)<br>3000 м. (мин, с) | | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,4 | 4,3 | 9,4 | 9,3 | 9,0 | 8,2 | 14,4 | 14,2<br>8,0 | 13,6<br>7,4 | 13,4 |
| 3 | Теннис коптог. улоқтириш (м)<br>граната 700г. (м) | | 30 | 32 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 39 | 40<br>26 | | 28 | 30 | 32 |
| 4 | Баланд турникда тортилиш (марта) | | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 5 | Сузиш 50м. (с) | - | қайд сиз | - | қайд сиз | - | қайд-сиз | 60 | 58 | 56 | 55 | 53 | 50 | 50 | |

*14-жадвал давоми*

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Арқонга чиқиш (4м) оёк ёрдамида оёқ ёрдамисиз | | 16,0 | 15,0 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 13,0 | 12,6 | 12,4 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| 7 | Ётиб қўлларни букиб-ёзиш (марта) 10 с. ичида (марта) | | 25 | 30 | 35 | 36 | 40 | 41 | 42 | 44 | 46 | 47<br>9 | 48<br>10 | 49<br>11 | 53<br>12 |
| 8 | 10 с. ичида оёқларни ва гавдани кўтариш | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 |
| 9 | Бош арофида югуриш 5 та чапга 5 та ўнга(с) | | 2 қайдсиз | 3 қайдсиз | 4 қайдсиз | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,5 | 18,0 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| 10 | Кўприк ҳолатида ўгиришлар (марта) (с) 10 марта (с) | | 3 | 4 | 6 | 44,0 | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 29,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 |
| 11 | Тик туришдан ётиш ҳолатига ўтишда оёқларни орқага ташлаш 10с. ичида (марта) | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Ётган ҳолатда гавдани орқадан ушлаб шеригини кўтариш (марта) | | | | | | 6 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 |
| 13 | Тест манекенни (шеригини) тегирмон усулида эгилибю орқадан ошириб ташлаш<br>10 та ташлаш (с)<br>15 та ташлаш (с) | | қайдсиз | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | | 56,0 | 54,0 | 53,0 | 52,0 | 51,0 | 50,0 | 48<br>0<br>49<br>0 |

*14-жадвал давоми*

| Т/р | Кўрсаткичлар | БОСКИЧЛАР | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Спорт такомиллашуви гуруҳлари | | | | | | Олий спорт маҳорати гуруҳлари | | | | | |
| | | 1 йил | | 2 йил | | 3 йил | | 1 йил | | 2 йил | | 3 йил | |
| | | қабул қилишда | кўчиришда | қабул қилишда | кўчиришда | қабул қилишда | кўчиришда | қабул қилишда | кўчиришда | қабул қилишда | кўчиришда | қабул қилишда | кўчиришда |
| 1 | УЖТ 30 м.га югуриш (с) | 4,5 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 |
| 2 | 300м.га югуриш (мин,с) | 12,0 | 11,4 | 11,3 | 11,1 | 11,0 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,4 | 10,4 | 10,3 | 10,3 |
| 3 | 700г.ли граната улоқтириш (м) | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 |

*14-жадвал давоми*

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Баланд турникда тортилиш (марта) | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 5 | 50 м.га сузиш (с) | 50,0 | 49,0 | 49,0 | 49,0 | 48,0 | 48,0 | 48,0 | 48,0 | 48,0 | 47,0 | 47,0 | 47,0 |
| 6 | Оёқлар ёрдамисиз 4м. ли арқонга тирмашиб чиқиш | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 7 | Етиб, қўлларни 10с. ичида букиб-ёзиш (марта) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 8 | 10с. ичида оёқлар ва гавдани кўтариш (марта) | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 |
| 9 | Орқада ётиб, штанга (ўз вазнидаги) билан қўлларни букиб-ёзиш (марта) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10 | Бош атрофида югуриш 5 марта чапга 5 марта ўнгга | 15,0 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 14,0 | 13,8 | 13,8 | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,4 | 13,2 |
| 11 | Кўприк ҳолатида 10 марта ўгиришлар (с) | 24,0 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 16,0 | 15,0 |

*14-жадвал давоми*

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 10 с. ичида тик туришдан ётиш ҳолатига ўтишда оёқларни орқага ташлаш (марта) | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 13 | Ётган ҳолатдан гавдани орқадан ушлаб шеригини кўтариш (марта) | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 |
| 14 | Тест:манекенни (шеригини) тегирмон усулида эгилиб орқадан ошириб ташлаш 15 та ташлаш (с) | 47,0 | 46,0 | 45,0 | 44,0 | 43,0 | 42,0 | 42,0 | 42,0 | 41,0 | 40,0 | 39,0 | 38,0 |

*Изоҳ:* ўта енгил, енгил, ярим оғир ва оғир вазндаги спортчилар учун мусобақа қоидаларига бионан ёш гуруҳларига қараб меъёрлар 10 % гача камайтирилиши мумкин.

Спорт мактаблари ўқувчиларини ўқитиш ва тарбиялаш натижаларини комплекс баҳолашни ҳисобга олган ҳолда спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тўғри ташкил қилинсагина, ушбу қоидаларни муваффақиятли амалга ошириш имкони туғилади.

Спорт мактабларининг ҳамма ўқув гуруҳлари учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича тахминий меъёрлар 14 - жадвалда келтирилган.

БЎСМ (ИБЎОЎМ) да ўқув-тренировка машғулотларининг асосий шакллари қуйидагилардан иборат:

- жадвал бўйича гуруҳлардаги назарий ва амалий машғулотлар;
- алоҳида режа бўйича тренировкалар, уй вазифаларини бажариш;
- ўқув видеофилмлари ва кинофилмлари, кинограммалар ҳамда спорт мусобақаларини томоша қилиш;
- спорт мактаби қайси ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календар режасига мувофиқ спорт мусобақалари ҳамда матч учрашувларида иштирок этиш.

Бутун йил давомида машғулотларни ўтказиш ва ёзги ҳамда қишки таътил даврларида ўқувчиларнинг фаол дам олишларини таъминлаш мақсадида спорт мактабида соғломлаштириш-спорт оромгоҳлари ташкил қилинади.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Ўқув гуруҳларидаги ўқиш давомийлиги ва уларнинг ўқувчилар билан минимал тўлдирилиши қандай?
2. Спорт мактаблари учун асосий услубий қоидалар ҳақида гапириб беринг.
3. Спорт мактабларида ўқув-тренировка машғулотларини тузишнинг асосий шакллари мазмунини очиб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе. -М., 1977.

2. Программы по видам борьбы для спортивных школ. -М., 1990.

3. Малинин А.Б. Организация и управление деятельностью спортивных школ. -М., 1984.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. -М., 1983.

5. Основы управления подготовкой юных борцов. Под.ред..Набатниковой М.Я - М., 1982.

6. Филин В.П. Теория и методика юношескогс спорта. - М., 1987.

# 15 БОБ

## Спорт курашида саралаш

### 15.1. Саралаш кўп йиллик жараён сифатида

Саралаш - бу педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик тадқиқот услубларини ўз ичига оладиган комплекс хусусиятга эга ташкилий-услубий тадбирларнинг кўп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида ўсмирларнинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқланади, шунингдек кучли спортчиларни терма жамоаларга саралаш амалга оширилади.

Саралашнинг асосий вазифаси турли спорт турларига кўп жиҳатдан мос келадиган қобилиятлар ва иқтидорларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Тренировка жараёнида бирламчи ва иккиламчи саралаш ажратилади.

Бирламчи (бошланғич) саралаш - бу бўлажак спортчи билан танишиш, уни секцияга қабул қилишда, умумтаълим мактабларидаги дарсларда қобилиятли болаларни излашда ўрганишдир. Бирламчи саралаш мезонлари қуйидагилардан иборат: ҳаракат қобилиятлари ва гавда тузилиши хусусиятларини баҳолаш, руҳий-физиологик текшириш, сабаб доирасини ўрганиш, ота-оналар билан танишиш.

Иккиламчи саралаш - бошланғич ихтисослашиш жараёнида боланинг иқтидори ёки камчилигини аниқлашни назарда тутади. Спорт тренировкаси жараёнида болани кузатиш бошланғич тавсифни белгилаб олишга, яширин имкониятларни аниқлашга ёрдам беради.

Болани тўғри йўналтириш ҳамда саралаш мақсадида ўргатишда кўп сонли кўрсаткичларни ҳисобга олиш лозим.

Спортга лаёқатлилик баҳоси пастда санаб ўтиладиган барча мезонлар бўйича қўйилади:

1. Спорт турини танлаш сабаби. Спорт билан шуғулланишга бўлган кучли ички даъват сабаб дейилади.

Болани спортга етаклаб келадиган асосий сабаблар - бу ўз-ўзини баркамоллаштиришга бўлган интилиш, ҳаракат фаоллигига бўлган талабни қондириш; ўз-ўзини намоён қилиш ва ўз-ўзини мустаҳкамлашга интилиш (муваффақиятга

интилиши, жамиятда танилишига бўлган интилиш); спорт машуғулотлари билан боғлиқ бўлган таассуротларни олиш; ижтимоий мулоқотга бўлган талаб, дўстлари билан бирга бўлишга интилиш ва ҳ.к.

2. Морфологик хусусиятлар. Морфологик хусусиятлар бир қатор ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ва умуман спорт ютуқларига эришишга таъсир кўрсатади.

Бошланғич босқичда гавданинг тотал ўлчамлари: буй, оғирлик ва гавда юзаси, кўкрак қафаси ҳажми параметрлари аниқланади. Шунингдек гавда нисбатлари, яъни турли хил индексларни ҳисоблаб чиқиш йўли билан алоҳида гавда қисмлари ўлчамларининг нисбатлари белгиланади.

Бола морфологик хусусиятларини ўрганишнинг кейинги босқичида гавда тузилишининг умумий баҳоси, гавда тузилиши типи аниқланади.

3. Спортга йўналтириш ва саралашнинг физиологик мезонлари ҳам ҳаракатланиш, ҳам вегетатив тизмилар учун анаэроб ва аэроб имкониятлар даражаси муҳим ҳисобланади. Кислородни максимал истеъмол қилиш (КМИҚ) энг яхши башоратли кўрсаткич ҳисобланади (КМИҚ) қанча юқори бўлса, чидамлиликни талаб қилувчи ишга бўлган имкониятлар шунча катта).

4. Шахснинг руҳий хусусиятлари. Шахснинг руҳий хусусиятлари тажриба йўли орқали ўрганилади. Йўналтириш ва саралашда асаб тизими хусусиятларини ҳисобга олиш фойдалидир, чунки улар туғма, кам ўзгарадиган шахснинг асосий тузилмаси ҳисобланади, шунинг учун ишончли башорат белгиси бўлиб хизмат қилади.

5. Спортга саралашда ирсият омили ҳам муҳим мезон ҳисобланади. Бўй, вазн ва бошқа морфологик белгиларнинг болаларга ота-оналаридан наслдан-наслга ўтиши исботланган. Бир қатор тадқиқотларда болалар ва ота-оналарнинг ҳаракат имкониятлари ўртасида боғлиқлик борлиги аниқланган.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларининг таҳлили спортга саралаш назариясининг асосий қоидаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Спортга саралаш спорт тайёргарлигининг ҳамма даврларини қамраб оладиган кўп поғонали, кўп йиллик жараён ҳисобланади. У спортчилар қобилиятларини ҳар томонлама

ўрганишга, бу қобилиятларни шакллантириш учун танлаган кураш турида муваффақиятли такомиллашишга имкон берадиган қулай шарт-шароитларни яратишга асосланган.

Спортчиларни саралашнинг кўп йиллик тизими олтита босқичга бўлинади:

1. Дастлабки саралаш.

2.Дастлабки саралашнинг мувофиқлигини чуқур текшириш.

3. Спортга йўналтириш босқичи.

4. Ўсмирлар терма жамоаларига саралаш.

5. Ёшлар терма жамоаларига саралаш.

6. Мамлакат терма жамоасининг асосий таркибига саралаш.

Саралашнинг асосий вазифалари ва асосий услублари, шунингдек ҳар бир саралаш босқичидаги шуғулланувчилар таркиби 16-жадвалда келтирилган. (217-218 бет)

## 15.2. Болаларни кураш бўлинмасига саралаш учун тестлар

Спорт курашида саралаш қуйидаги мезонлар асосида амалга оширалади: кураш билан шуғулланишга бўлган қобилиятнинг эрта уйғониши, меҳнатсеварлик, ботирлик, қатъиятлилик, жасорат каби хусусиятларга эга бўлиш, билимларни тез эгаллаш ва малака, кўникмаларни муваффақиятли шакллантириш, спорт техникасини ўрганиш ва таккомиллаштириш жараёнида ижодий элементларнинг мавжудлиги.

Болаларнинг спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралаш жараёнида саломатлик, организмнинг анализатор тизими ҳолати, морфологик белгилар, жисмоний тайёргарлик, ҳаракатни вақт ичида, маконда ва куч бериш бўйича янада аниқ бажаришга ёрдам берадиган координацион қобилиятлар даражасини ҳисобга олиш зарур.

Спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралашда қуйидаги назорат синовлари (тестлари) қўлланилади (17-жадвал). (219-бет)

*16- жадвал*

**Спортчиларни саралаш тизими**
**(В.П.Филин бўйича)**

| Саралаш босқичи | Саралашнинг асосий вазифалари | Саралашнинг асосий услублари | Шуғулланувчилар таркиби |
|---|---|---|---|
| I | Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига дастлабки саралаш | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Спорт турлари бўйича кўрик-танловлар.<br>4.Социологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий текширув | Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар (спорт тури хусусиятига қараб) |
| II | Танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашишга қўйиладиган талабларга дастлаб саралаб олинган шуғулланувчилар таркибининг мувофиқлигини чуқур текшириш. Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига қабул қилиш. | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари.<br>4.Психологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий-биологик тадқиқотлар | Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар |
| III | Спорт мактабининг ҳар бир ўқувчисини унинг алоҳида ихтисослигини охирги бор аниқлаш мақсадида кўп йиллик мунатазм ўрганиш (спортга йўналтириш босқичи) | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари.<br>4.Психологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий-биологик тадқиқотлар | Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар |

*16- жадвал давоми*

| | | | |
|---|---|---|---|
| IV | Спорт жамиятлари, идоралар, мамлакат ўсмирлар терма жамоаларига саралаш | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари<br>4.Психологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий-биологик тадқиқотлар | Ўсмирлар ва қизлар |
| V | Спорт жамиятлари, идоралар, мамлакат ёшлар терма жомоаларига саралаш | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари<br>4.Психологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий-биологик тадқиқотлар | Ўспиринлар |
| VI | Мамлакат терма жамоаларининг асосий таркибига саралаш | 1. Педагогик кузатиш<br>2. Назорат синовлари (тестлар)<br>3.Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари<br>4.Психологик тадқиқотлар<br>5.Тиббий-биологик тадқиқотлар | Катта ёшдаги спортчилар |

*17- жадвал*

**Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралаш учун тестлар (Н.Н.Сорокин ва Ю.Г.Коджаспиров бўйича)**

*А. 12 ёшли ўсмирлар тезкор-куч, куч ва ирода сифатларининг ривожланганлик даражсини аниқлаш учун тестлар*

| Назорат машқлари | Натижани баҳолаш | |
|---|---|---|
| | дастлабки | 1-ўқув йили охирига келиб |
| 30 м.га баланд стартдан югуриш (с) | 5,4- аъло<br>5,5 - яхши<br>5,6 - қониқарли<br>5,8 - ёмон | 5,1- аъло<br>5,2 - яхши<br>5,3 - қониқарли<br>5,5 - ёмон |
| Жойидан туриб узунликка сакраш (см)<br>Залда гилам ёки резинали йўлакчада ўтказилади. Иккита уриниш, яхшиси ҳисобга олинади | 160 - аъло<br>155 - яхши<br>150 - қониқарли<br>140 - ёмон | 180- аъло<br>175 - яхши<br>170 -қониқарли<br>160 - ёмон |
| Гимнастика деворчаси, халқаларида осилиб 90° бурчак ҳолатни ушлаб туриш вақти | 4- аъло<br>3 - яхши<br>2 - қониқарли<br>0 - ёмон | 8- аъло<br>7 - яхши<br>5 - қониқарли<br>3 - ёмон |
| Полда ётган ҳолатда, 60 см. баландликдаги ўриндиққа оёқлар билан таяниб қўлларни букиб-ёзиш (марта) | 6- аъло<br>4 - яхши<br>2 - қониқарли<br>0 - ёмон | 15- аъло<br>12 - яхши<br>8 - қониқарли<br>4 - ёмон |
| Турникда ёки халқаларда дахангача тортилиш (марта) | 4- аъло<br>3 - яхши<br>2 - қониқарли<br>1 - ёмон | 6- аъло<br>5 - яхши<br>4 - қониқарли<br>2 - ёмон |
| Тўп учун курашиш (гиламда, тиззаларда туриб, тўлдирма тўпни ўзаро ушлашдан, тренер буйруғи билан тўпни эгаллаб олиш учун курашиш)<br>Шерик билан 3 марта бажарилади.<br>Ҳар бир беллашув вақти ва натижаси қайд қилинади. | 3 та ғалаба - аъло<br>2 та ғалаба - яхши<br>1 та ғалаба - қониқарли | |

*Б. 12 ёшдаги ўсмирларнинг эгилувчанлик даражасини аниқлаш учун тестлар*

| Назорат машқлари | Бажариш сифати | Баҳоси |
|---|---|---|
| Полда оёқларни кериб ўтириб, қўллар ён томонларга, бош кўтарилган, орқа текисланган ҳолатда олдинга эгилиш | 1.Кўкрак ва қорин полга теккизилади, бош кўтарилган, оёқлар текис, оёқ учлари тортилган | аъло |
| | 2. Орқа текис ҳолда (78°) олдинга эгилиш | қониқарли |
| | 3. Орқа яримигача текисланган ҳолда (45°) олдинга эгилиш | қониқарли |
| | 4. Бел букилган ҳолда (45° дан кам) олдинга эгилиш | ёмон |
| Гимнастика кўприги | 1. Оёқлар текис, елкалар полга перпендикуляр ҳолатда | аъло |
| | 2. Оёқлар бирмунча букилган, елкалар тик ҳолатдан бир оз оғган | яхши |
| | 3. Оёқлар букилган, елкалар 45° бурчак остида | қониқарли |
| | 4. Оёқлар жуда ҳам букилган, елкалар 30° бурчак остида | ёмон |
| Шпагат | 1. Оёқлар тўлиқ полга тегиб туради, қўллар ён томонларга | аъло |
| | 2. Оёқлар тиззаларгача полга тегиб туради, қўллар ён томонларга | яхши |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. Оёқлар тўпиқлари билан полга тегиб туради, қўллар ён томонларга | қониқарли |
| | 4. Оёқлар тўпиқлари билан полга тегиб туради, қўллар полда | ёмон |

## 15.3 Терма жамоага саралаш

Спортчиларни саралаш юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим қисм (кичик тизим) бўлиб ҳисобланади. У икки хил бўлади: номзодларни терма жамоага саралаш; терма жамоа аъзоларини халқаро мусобақаларда қатнашиш учун саралаш.

Биринчи хилнинг асосий мезонлари дастлабки бўлиб ҳисобланади ва номзодларнинг иккинчи хилдаги саралашга тайёрлаш учун шарт-шароит бўлиб хизмат қилади. Уларга қуйидагилар киради:

- спорт-техник натижа ва унинг сўнгги тренировка йиллари ичида эришган ютуқлари динамикаси;
- курашчи ёши, антропометрик кўрсатқичлари ва спорт турининг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлиги;
- кураш техникасининг энг муҳим фазалари ва элементларини бажаришда техник хатоларни йўқотиш бўйича уларни мустаҳкамлаш даражаси;
- кўп йиллик тренировка жараёнида кам ўзгарадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;
- организм функционал тизимининг курашдаги ўзига хос ҳаракатларни бажаришга бўлган имкониятлари;
- ихтисослашган тренировка нагрузкаларига руҳий мустаҳкамлик;
- мақсадга йўналганлик.

### 15.3.1. Спорт натижаси

Курашчининг спорт натижаси иккинчи хилдаги саралашнинг муҳим педагогик мезони бўлиб ҳисобланади. Бу мезон натижа кўрсатилган шариотлар комплекси ва унинг бажарилишига таъсир этган сабабаларни батафсил таҳлил қилиш ҳамда кўриб чиқишни тақозо этади. Курашда биринчи ўринни эгаллаш кўп ҳолларда қуръа ташланишига боғлиқ бўлади. Курашчи мусобақа бошида ҳамма кучли рақиблар билан учрашиши ва финалга етиб бормаслиги ёки катта жисмоний қувват ҳамда асабни сарф қилган ҳолда финалга чиқиши мумкин. Бошқа курашчи финалгача фақат бўш рақиблар билан учрашиши ва кучини тежаб, финалга чиқиши мумкин.

Шу сабабли муҳим мусобақалар учун терма жамоага саралашда назорат мусобақаларида 1-5- чи ўринларни эгаллаган номзодларнинг тайёргарлиги кўриб чиқилади ва таҳлил қилинади. Баъзан охирги назорат беллашувларида қатнашмаган курашчи сўнгги пайтдаги ютуқлари ва тайёргарлик даражаси динамикаси бўйича саралаб олиниши мумкин. Масалан, у ҳамма кучли спортчилар устидан ёки таққосланаётган номзодлар ўртасидаги шахсий учрашувда ғалаба қозонган. Курашчи спорт формасининг ривожланиш динамикаси, унинг махсус жисмоний тайёргарлиги, айниқса, махсус чидамлилик даражаси, мусобақаларда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини бажаришда кўпинча ўзгармас бўлган техник-тактик маҳорат элементларини мустаҳкамлаш даражаси, спорт курашининг фавқулодда шароитларда курашни олиб боришга бўлган руҳий тайёргарлик ва мустаҳкамлик даражаси, беллашувнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлик, мусобақа шароитлари ҳамда халқаро мусобақалардаги ҳакамликка кўпроқ мос бўлган беллашувни олиб бориш услуби, эҳтимолдаги рақиблар билан беллашувни муваффақиятли олиб боришга ёрдам берадиган техник-тактик маҳорат тўплами ҳар доим ҳам ҳисобга олинмайди.

Асосий шартлар комплекси шундан иборат бўлиб, унинг асосида йирик мусобақаларда иштирок этадиган жамоа таркибига саралашда спорт натижаси тузатиб борилиши лозим.

### 15.3.2. Техник-тактик маҳорат даражаси

Кураш бўйича терма жамоага саралашнинг бошқа энг муҳим педагогик мезонларидан бири - бу техник-тактик маҳорат даражасидир. У олимпиада совриндори модел тавсифларининг бир қатор кўрсаткичлари билан аниқланади, натижада шунга қараб спорт натижаси юзага келади.

Бу кўрсаткичлар курашчилар мусобақа фаолияти жараёнидаги бир қатор назорат мусобақаларида аниқланади. Бунда унинг охирги йиллардаги динамикаси ҳисобга олинади.

Кўп йиллик текширишлар шуни кўрсатадики, курашчида техник-тактик маҳоратнинг турли бўлимлари бўйича модел тавсифларининг минимал кўрсаткичларини бажариш қобилияти мавжудали сабабли, юқори спорт натижасига эришилади.

Курашда техника, бошқа спорт турларидаги каби, ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги билан баҳоланади (В.М.Зациорский, 1976).

Совриндор - олимпиадачининг техник тайёргарлик бўйича модел тавсифлари кураш учун ишлаб чиқилган минимал кўрсаткичлардан ташкил топади.

Ҳажми бўйича: бутун мусобақа жараёнида муваффақиятли қўлланиладиган 13 та ҳужум варианти.

Турли-туманлиги бўйича: 7 усуллар гуруҳидан 5 таси (ўтказишлар, ўгиришлар, тик туришда ташлашлар ва қарши усуллар, ағдаришлар, партерда ташлашлар ва қарши усуллар). Курашчилар техник тайёргарлигининг бундай хажми ва турли-туманлиги уларга беллашув давомида рақиблар тайёргарлигига қараб ҳужум ҳаракатларини қўллашга ёрдам беради. Усулларнинг турли гуруҳларидан кўп ҳужум вариантларини муваффақиятли қўллаётган рақибга қарши ҳимояланиш жуда қийин ҳамда уларда ҳужум самарадорлиги юқори бўлади.

Ҳужум самарадорлиги бўйича: коэффициент 0,60 га тенг. Бу минимал коэффициент бўлиб, кучли курашчилар одатда ундан кўп натижага эришадилар.

Юқори ҳужум коэффициенти курашчининг иккита турли йўналишдаги ҳаракатлари: биринчиси - ҳаракатни якунлаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлайдиган алдамчи ҳаракатни танаффуссиз битта ҳаракатга бирлаштириш йўли

орқали, иккинчиси - мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан ҳужум қилиш малакасидан ҳосил бўлади.

Бу тактик тайёргарлик усулини ҳал қилувчи ҳужум усули билан ёки 2-3 та усулларни битта ҳаракатга (бунда ҳужум боши биринчи усуллар, якуни - кейингилари билан амалга оширилади) бирлаштиришдир.

Ҳимояланиш самарадорлиги бўйича: коэффициент 0,60 га тенг. Амалда ҳамма кучли курашчилар ўз рақибларига ҳужум ҳаракатларини камдан-кам бой берадилар. Турли усуллардан моҳирона ҳимояланиш - курашчи маҳоратининг муҳим кўрсаткичидир.

Тактик фикрлаш вакти: курашчининг беллашув давомида юзага келадиган ҳужум учун қулай динамик вазиятларни тушуниб етиш ва ундан тез фойдаланиш малакаси. Кучли курашчилар тактик фикрлашининг модел тавсифлари кўрсаткичи - 330 мс.дан кўп.

Ҳозирги замон ҳакамлик тизими курашчилардан бутун беллашув давомида тўхтовсиз ҳужум ҳаракатларини амалга оширишни тақозо этади. Шу сабабли фаоллик кўрсаткичи курашчининг 1 минут ичида камида иккита аник ҳужумидан иборат бўлиши лозим. Бироқ ҳужум мароми энг муҳим кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Курашчи ўртача 2 та фаоллик кўрсаткичига эга бўлиши мумкин. Бироқ курашнинг баъзи минутларида у тез-тез ҳужум қилиши мумкин. Юқори малакали курашчи бир маромда, бутун беллашув давомида ҳар бир 30-40 с. орасида ҳужум қила билиши ҳамда бутун беллашув вақтининг 75% ичида огоҳлантириш олмаслиги лозим. Фақат кучли курашчилар билан учрашган пайтда у тенг олишувда 5 та беллашувдан биттасида ёки камида 8 та беллашувдан иккитасида огоҳлантириш (баъзан икки томонлама) олиши мумкин. Унинг ҳужумлари мароми минимум ҳолда 0,75 га тенг бўлади.

Техник-тактик маҳоратнинг ҳамма модел тавсифлари кўрсаткичлари, ўз навбатида, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича унинг бутун мусобақа фаолияти ва тренировка иши жараёнидан ҳосил бўлади.

Мусобақа фаолияти жараёни ўзининг минимал кўрсаткичларига эга, уларга беллашувлар сони (28), мусобақалардаги натижалар (1-чи ўрин), мусобақа тажрибаси (3 та йирик, жумладан чет элдаги мусобақа) киради. Техник-

тактик маҳорат ва мусобақа фаолиятининг бундай модел тавсифлари саралаш пайтида терма жамоа аъзолари бўлган курашчиларнинг натижалари ҳамда тайёргарлигининг турли томонлари билан комплекс ҳолда ҳисобга олиниши керак.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спортга саралаш тушунчасини таърифланг.
2. Саралашнинг асосий мезонларини тавсифлаб беринг.
3. Кўп йиллик саралаш тизимининг асосий босқичларини тушунтириб беринг.
4. Болаларни кураш бўлинмаларига саралаб олиш учун асосий тестлар.
5. Терма жамоаларга саралашнинг асосий мезонларини айтинг.
6. Техник-тактик тайёргарликнинг қандай модел тавсифларини биласиз?

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М., 1980.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М., 1983.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. -К., 1997.
5. Теория и методика физического воспитания. Под.редакцией Ашмарина Б.А. -М., 1979.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.,1984.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., 1987.

# 16 БОБ

## Тренировка нагрузкаларини назорат қилиш

Тренировка жараёнини бошқаришда тренировка нагрузкаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга.

Тренировка жараёнини бошқариш учта босқични ўз ичига олади (М.А.Годик, 1980):

- бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот йиғиш;
- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери тренировка нагрузкаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан уни таққослаб туриши лозим. Шу орқали нагрузканинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир кўрсатади, нагрузка ҳажми етарличами, ҳар хил нагрузка турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат қанчалик оптимал эканлиги аниқланади (Ю.М.Арестов, М.А.Годик, 1980).

М.А.Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган тренировка нагрузкаларининг таснифига мувофиқ нагрузкаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш учун қуйидаги тавсифларнинг сон қийматларини аниқлаш зарур:

-ихтисослашганлик, яъни ушбу тренировка воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси;

-у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган тренировка машқларининг таъсир этиш йўналиши;

-тренировка самараси ҳажмига таъсир этувчи координацион мураккаблик;

-машқнинг спортчи организмига таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми.

Ушбу тавсифларни спорт курашига тааллуқли ҳолда кўриб чиқамиз.

Нагрузканинг ихтисослашганлиги. Спорт курашида ҳамма тренировка машқлари курашчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, беллашувлардаги маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда

ихтисослашмаган машқларга (спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс тайёргарлиги) бўлинади. Тренировкани режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини ҳисобга олиш зарур. Кўп сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш ўсмир курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг кўп йиллик тренировка жараёнида аста-секин ошиб боради.

Ихтисослашган ва ихтисослашмаган нагрузкалар сонининг тренер томонидан доимо қайд қилиб борилиши тренировка жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради.

Нагрузка йўналиши. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусияти тезкор-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлиликка катта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун тренировка нагрузкалари курашчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Тренировка машқларида нагрузкани тўртта гуруҳга бўлиш қабул қилинган: анаэроб-алактат (тезкор-куч); анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги); аралаш; аэроб (умумий чидамлилик нагрузкаси).

Тренировка жараёнида турли йўналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Н.И.Волков (1975) тренировка машғулотида машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажаришни оқилона ҳисоблайди:

-аввал алактат-анаэроб (тезкор-куч), сўнгра анаэроб-гликолитик машқлар (тезкорлик чидамлилигига қаратилган машқлар);

-аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлиликка қаратилган машқлар);

-аввал анаэроб-гликолитик (кичик ҳажмда), сўнгра аэроб машқлар.

Муаллифнинг фикрича, машқлар бошқача уйғунлаштирилса, ижобий ўзаро таъсирга эришиш жуда қийин, қолаверса, мумкин ҳам эмас.

Тренер амалий фаолиятда тренировка жараёни йўналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблиги бўйича ўзи баҳолай олиши лозим.

*18-жадвал*

**Тренировка машқларини унинг йўналиши бўйича гуруҳларга тақсимлашда нагрузка таркибининг аҳамияти (Н.И.Волков бўйича)**

| Нагрузка таркиби | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Нагрузка йўналиши | Машқлар давомийлиги | Машқлар шиддати | Дам олиш вақти | Такрорлашлар сони |
| Анаэроб-алактат (тезкор-куч) | 6 с. гача | Максимал | Машқлар ўртасида 1-2мин., сериялар орасида 3-5 мин. | Битта серияда 6-7 такрорлаш, 5-6 серия |
| Анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги) | Бир марталик ишда 0,3-3 мин. | Субмаксимал | – | – |
| | Такрорий ишда 0,3-2 мин. | Субмаксимал ёки катта | 3-10 мин | 3-6 |
| Аэроб-анаэроб (ҳаракат сифатларининг ҳамма тури) | 02 мин | катта | Машқлар ўртасида 0,2-0,5 мин., сериялар орасида 3 мин гача | Серияда 2-4 такрорлаш, 5-6 серия |
| | 05,-1,5 мин. | Катта | Машқлар ўртасида 0,5-1,5 мин., серилар орасида 6 мин гача | Бир марталик такрорий ишда 10 ва ундан ортиқ, 2-4 серияда 5-6 такрорлаш |

*18-жадвал давоми*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3-10 мин. | Катта | Чекланмаган, тўлиқ тикланишгача | 2-6 |
| | 30 мин | Сустдан максималгача | – | – |
| Аэроб (умумий чидамлилик) | 1-3 мин | суст | 0,5-1,5 мин. | Такрорий ишда 10 ва ундан ортиқ, 2-8 серияда 5-8 |
| | 3-10 мин | суст | Чекланмаган, кайфиятта қараб такрорий иш | 6-8 |
| | 30 мин. ва ортиқ | Ўзгарувчан ишда кичикдан каттагача | – | – |
| Анаболик (куч ва чидамлилик) | 1,5-2 мин. | Каттадан суб-максималгача | 1,5-2 мин. | 5-6 машқдан иборат серия, 3-4 марта такрорланади |
| | охирги нафасгача | катта | 3-4 мин. | 4-6 |

Тренер, машғулотларда нагрузкани қайд қилаётиб, уни нагрузкалар таснифи билан таққослаши зарур (18-жадвал).

Тренировка машқлари йўналишини юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) бўйича назорат қилиб бориш мумкин. Максимал шиддатда ва кичик ҳажмда бажариладиган машқлар, оддатда, тезкор-куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Бундай машқларда ички захиранинг эриб кетиши содир бўлади, юрак-қон томир тизимига тушадиган юк унча катта эмас, шунинг учун ЮҚТ ни назорат қилмаслик ҳам мумкин. Худди шундай, лекин катта ҳажмдаги машқлар ёки катта шиддат билан 30-120 атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир кўрсатади. Уларни бажариш пайтида ЮҚТ 160-190 ур/мин. гача етади. Узоқ вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамлиликнинг такомиллашишига таъсир этади, ЮҚТ- 130-160 ур/мин. (М.А.Годик, 1987).

М.А.Годик (1987) маълумотларига кўра, машқларнинг ЮҚТ бўйича йўналишини қайд қилишда уларнинг кетма-кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машғулот бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда унинг якунида ЮҚТ нинг нисбатан 20-30%га ошишига имкон беради. Биринчи ҳолда нагрузка умумий чидамлиликнинг, иккинчи ҳолда тезкорлик чидамлилигининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Нагрузканинг координацион мураккаблиги. Бу тавсиф тренировка нагрузкаларини камида иккита: оддий (рақиб қаршилигисиз, кам тезликда ва ҳ.к.) ва мураккаб (мусобақа шароитларига яқинлаштирилган ҳолда) гуруҳларга тақсимлашни назарда тутади. Тренировка машғулотларида оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кўтаришлар, силтаб кўтаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракаталари киради (ХҲ, яъни ҳужум дарҳол усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МХҲ, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан ҳужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб ҳужум қилиш), ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар

боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик туришда (партерда) бошланади, иккинчиси партерда (тик туришда) якуналанади) иборат усуллар киради.

Спорт кураши бўйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МҲҲ ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар экан. Демак, тренировка машғулотларида мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

Нагрузка ҳажми. Нагрузка ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, катта, ўрта, кичик) тушунилади. Нагрузка ҳажми одатда ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари билан аниқланади.

Курашчилар тренировкасида нагрузка ҳажмини назорат қилаётиб, қуйидагиларни қайд этииш зарур: тренировка ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар), тренировка машғулотлари сони (цикллар, босқичлар, даврлар).

Спорт курашида В.А.Сорванов (1978) томонидан таклиф этилган нагрузкалар шиддатининг таснифи қўлланилади (19-жадвал).

*19-жадвал*

**Нагрузкалар шиддатини таснифлаш (В.А.Сорванов бўйича)**

| Тренировка таъсири йўналиши | ЮҚТ 10 сек.1 мин. ичида | Баҳо, баллар |
|---|---|---|
| Кўпроқ аэроб | 19 114 | 1 |
| | 20 120 | 2 |
| | 21 126 | 3 |
| | 22 132 | 4 |
| | 23 138 | 5 |
| | 24 144 | 6 |
| | 25 150 | 7 |
| Аралаш аэроб-анаэроб | 26 156 | 8 |
| | 27 162 | 10 |
| | 28 168 | 12 |
| | 29 174 | 14 |
| | 30 180 | 17 |
| Анаэроб-гликолитик | 31 188 | 21 |
| | 32 192 | 25 |
| | 33 198 | 33 |

Тренировка машғулотидаги нагрузка ҳажмини аниқлаш учун машқдан кейин ЮҚТ нинг ўртача ҳисоби топилади, сўнгра жадвалдан шиддат қиймати топилади, уни шу машқни бажариш вақтига кўпайтирилади. Нагрузка ҳажмини тренировканинг таъсир этиш йўналиши бўйича қайд этиш мақсадга мувофиқдир.

Тренировка дастурини тузувчи тренер спортчи томонидан бажарилган ишлар тўғрисида аниқ ҳамда ишончли маълумотга эга бўлиши лозим, тренер унинг тайёргарлигидаги ижобий ҳамда салбий томонларни била туриб, тренировка жараёнини мақсадга мувофиқ ҳолда амалга ошириши мумкин.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Тренировка жараёнини бошқаришнинг учта босқичини айтинг ва тавсифлаб беринг.
2. Тренировка нагрузкаларини таснифлашнинг асосий тавсифларини айтинг.
3. Тренировка нагрузкаларининг ихтисослашганлиги деганда нимани тушунасиз?
4. Нима учун тренировка нагрузкаларининг таъсир этиш йўналишини ҳисобга олиш керак?
5. Нагрузканинг координацион мураккаблигини назорат қилишдаги талабларни айтиб беринг.
6. Спорт курашида тренировка нагрузкасининг ҳажми қандай аникланади?

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., 198.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990.
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

# 17 БОБ

## Хотин-қизлар билан ўтказиладиган спорт кураши машғулотлари усулиятининг хусусиятлари

Ҳозирги пайтда спорт курашининг ҳар хил турлари билан нафақат эркаклар, балки хотин-қизлар ҳам шуғулланади. Эркин кураш, самбо, дзюдо ва армрестлинг бўйича хотин-қизлар ўртасида мунтазам жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. Хотин-қизлар билан ишлаш тренердан аёллар организми тўғрисида маълум бир билимга эга бўлишни тақозо этади. Аёллар организмининг хусусиятларини тренировка жараёнини тузишда ҳисобга олиш жуда муҳимдир.

### 17.1. Аёллар организмининг ёш хусусиятлари тавсифи

Аёлллар организми эркакларникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа - оналик билан боғлиқ. Шунинг учун аёллар билан спорт кураши машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда турли ёш даврларида (кичик ёш - 7 дан 11 гача, ўрта ёш - 12 дан 15 гача, катта ёш- 16 дан 18 ёшгача ва етуклик 19 ёшдан катта) уларнинг анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Ушбу ёш даврларида аёл организмининг ривожланиши бир текис кечмайди. 11 ёшгача бўлган қизларда гавданинг узунликка ўсиши вазннинг ошишга нисбатан жадалроқ кечади. Вазннинг хар йили ошиши ўртача 3-4 кг.га тенг бўлади, гавда узунлиги 4-5 см.га ортади. Бу ёшда қиз ва ўғил болалар ўртасида бўй, гавда оғирлиги ва тана қисмлари пропорцияларида фарқ кузатиламайди.

Ўрта мактаб ёшида қиз болалар, ўғил боалаларга қараганда, интилувчан, интизомли, ҳаракат техникасига эътиборни осонроқ жалб қиладилар, бардошли ва ҳаракатчан бўладилар. Бу ёш даврида қизларнинг жисмоний ривожланиши

аввалги даврдаги ривожланишдан муҳим даражада фарқ қилади, чунки фаол жинсий етилиш даври бошланади.

Жинсий етилиш сабабли қизларда эндокрин тизимида чуқур ўзгаришлар вужудга келади. Жинсий безларнинг ўсиши бошланади, қалқонсимон безларнинг фаоллиги гипофиз орқа қисмининг гармонал функцияси ошади. Пубертат даврида жинсий безларнинг морфологик ва функционал ривожланиши улар оғирлигининг кескин ортишида намоён бўлади. Жинсий белгиларнинг иккинчи ривожланиши содир бўлади. Қизларда менструал циклнинг бошланиш даври одатда 12-15 ёшга, бир қатор ҳолларда эса 16-18 ёшга тўғри келади. Минструация пайдо бўлиши вақтидаги бундай катта фарқ кўпгина омилларга: ирсиятга, соғлиқнинг аҳволига, умумий жисмоний ривожланишга, қиз яшайдиган ташқи муҳит шароитларига боғлиқ. 28 кунлик цикл (60%) энг кўп учрайди, у 4-5 кун давом этади.

Жинсий етилиш даврида нафас олиш тизимининг ўсиши ва ривожланиш суръати юқори бўлади, организмнинг аэроб имкониятлари ошади. Юрак-қон томир тизимининг жисмоний нагрузкаларга мослашиш механизмлари ушбу даврда ҳали мукаммал бўлмайди.

16-18 ёшда жинсий фарқликлар ҳажм ва пропорцияларда, ўсмирлар ҳамда қизларнинг функционал имкониятлари ва умумий иш қобилиятида янада аниқ кўрина бошлайди. Катта ёш гуруҳидаги қизлар ўсмирлардан бўйи ўртача 10-12 см.га, гавда оғирлиги буйича 5-8 кг.га орқада бўлади. Қизларнинг мушак оғирлиги гавда оғирлигига нисбатан ўсмирларникига қараганда тахминан 13% га кам, ёғ тўқимаси гавда оғирлигига нисбатан тахминан 10% га кам бўлади.

## 17.2. Аёллар организмининг ўзига хос биологик хусусиятлари тавсифи

Аёллар организмининг ҳаётий фаолияти биоритм қонуниятларига биноан кечади. Бу организмнинг иш қобилияти бирор даврда юқори, бошқа даврларда паст деганидир. Аёлларнинг асосий биологик хусусияти - бу овариал менструал цикл (ОМЦ) вақтида организм функционал имкониятларининг тўлқинсимон ўзгаришидир. ОМЦ деганда

аёллар организмида жинсий етилиш даврида (менструация унинг ташқи кўринишидан бири ҳисобланади) ҳар ой юзага келадиган циклик хусусиятли ўзгаришлар тушунилади.

Ҳозирги пайтда ОМЦ бешта фазага ажаратилади:

1) менструал
2) постменструал
3) овулятор
4) постовулятор
5) менструал олди.

Менструал фаза спортчи қизларда ўртача 3-4 кун давом этади. Бу даврда улар тушкунлик ёки қўзғалувчан ҳолатда бўладилар, кўпинча уйқувчанлик, қорин остидаги оғриқлар, ёмон уйқу, иштаҳанинг йўқолишидан нолишади. Менструация даврида организмнинг катта жисмоний нагрузкалар ва инфекцияларга мустаҳкамлиги бузилади, унинг иммунитетни ҳимоя қилиш вазифалари пасаяди, юрак-қон томир тизими фаолиятининг бузилиши кузатилади.

Постменструал фаза ментсруация тугаши билан бошланади, ўртача 5 кундан 10 кунгача давом этади. Бу фазада мураккаб физиологик жараён - фолликулда тухумҳужайранинг етилиши, сўнгра фолликул деворчасининг ёрилиши ҳамда тухумҳужайраннинг чиқиши (овуляция) содир бўлади.

Овулятор фаза - спортчи қизлар биологик циклининг ўртача фазаси тахминан 2-3 кун давом этади. Спортчи қизларда овуляция даври ўта алоҳидадир. У спортчи қизларнинг физиологик имкониятларидэ акс этади ва тренировка жараёнини ташкил қилишда албатта эътиборга олиниши лозим.

Постовулятор фаза дарҳол овулятор фазадан сўнг бошланади ва спортчи қизларда 9 кундан 12 кунгача, биологик цикл давомийлигига қараб давом этади. Бу спортчи қизларнинг юқори иш қобилияти фазаси ҳисобланади.

Менструал олди фазаси янги менструациядан 3-4 кун олдин бошланади ва бош оғриши, бош айланиши, ғазабланишнинг юзага келиши билан кечади. Ушбу фазада юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) ошиши мумкин. ЮҚТ 5-15 ур/мин.га, АБ - 8-10 мм. сим.уст.га ошади. ҳаракат тезлиги, чидамлилик ва спорт натижалари пасаяди.

ОМЦ нинг кечиши ва аёллар организмининг унга реакцияси хусусияти бўйича тўртта гуруҳни белгилаш мумкин.

1-чи гуруҳга (55,6%) шундай спортчи қизлар киритилганки, уларда циклнинг ҳамма фазаларида яхши кайфият ва умумий ҳолат (функционал синовлар кўрсаткичлари бўйича), юқори спорт натижалари сақланади.

2-чи гуруҳ спортчи қизларда (34,5%) менструация даврида умумий кучсизлик, тез кучайиб борувчи толиқиш, уйқучанлик, тренировка қилиш истагининг йўқолиши билан ифодаланадиган гипотоник синдром юзага келади.

3-чи гуруҳ спортчи қизлари (5%) ўта ғазабланадиган, баъзан ҳаракат билан ифодаланадиган гипертоник синдром белгиларига эга бўладилар. Баъзан қизларда қорин остида, камдан кам ҳолларда умуртқа доирасида оғриқлар, бош оғришлари, нотинч уйқу юзага келади.

4-чи гуруҳ спортчи қизларида (4,9%) менструал фаза пайтида умумий дармонсизлик, иштаҳанинг йўқолиши, кўнгил айнаши, бўғимлар ва мушаклардаги санчиқли оғриқлар, нотинч уйқу, томир уриши ва нафас олишнинг тезлашиши кузатилади.

Спортчи қизларнинг менструал цикллар даврида тренировкада ёки мусобақаларда қатнашиши тўғрисидаги масала тренер ва врач томонидан табақалашган ҳолда ҳал этилади. Кам тайёрланган спортчи қизлар ОМЦ нинг менструал олди ҳамда менструал фазаларида мусобақаларга қўйилмаслиги керак. Менструация даврида машғулотларнинг давомийлиги қисқартирилади.

Шу даврда жиззакилик, қорин остида, умуртқа поғонаси доирасида оғриқлар, бош оғриқлари юзага келганда, шунингдек кайфият ёмонлашган ҳолларда спортчи кизлар машғулотлар ва мусобақалардан озод этилади.

Соғлом, яхши машқланган спортчи қизлар врач рухсати билан менструация даврида ҳам мусобақаларда иштирок этиши мумкин. Айнан шундай кунларда спортчи қизлар одатдаги, баъзан эса, ўзи учун энг яхши натижаларни кўрсатадилар.

## 17.3. Аёллар ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари

Спорт натижаларининг ўсиши аёлларда, эркакларда каби, танланган спорт кураши турида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида тренировка нагрузкаларини меъёрлаш самарадорлигига боғлиқ. Бунда ОМЦ нинг тўлқинсимон тебранишларини ҳисобга олган ҳолда нагрузкаларни режалаштириш тренировка жараёнини тузишда мураккаб вазиятлардан ҳисобланади. Бир қатор мутахассислар ОМЦ фазаларига мувофиқ ҳолда тренировка нагрузкаларининг ойлик циклини тузиш схемасини таклиф қиладилар (20-жадвал).

*20-жадвал*

**ОМЦ фазаларини ҳисобга олувчи мезоцикл тузилмаси**

| ОМЦ фазалари | Тренировка нагрузкаси (ҳажми ва шиддати бўйича) |
|---|---|
| Менструал фазанинг 1-2-чи куни | кичик |
| Менструал фазанинг 3-5-чи куни | ўрта |
| Постменструал фаза | катта |
| Овулятор фаза | ўрта |
| Постовулятор фаза | катта |
| Менструал олди фазаси | ўрта |

Спорт курашининг ҳозирги замон даражаси аёлларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигига катта талаблар қўяди. Умуман, аёлларни кураш техникасига ўргатиш эркакларни ўргатиш усулияти тамойилларига асосланади. Фақат фарқи шундаки, аёллар томонидан бажариладиган техник ҳаракатлар амплитудаси бир оз каттароқ. Бироқ аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги юқорида айтиб ўтилган уларнинг организми хусусиятлари сабабли фарққа эга. Аёлларда асаб-мушак тизими эркакларга нисбатан кам натижаларга қодир. Аёлларнинг максимал кучи эркакларникига қараганда ўртача 40% паст. Аёллар билан шуғулланиш учун машқларни танлашда гавдани жуда орқага

эгиш билан боғлиқ бўлган машқлардан воз кечиш лозим, чунки улар бачадон қийшайишига олиб келиши мумкин. Гавда мушакларини (қориннинг текис ва кўндаланг мушаклари, гавданинг чуқур букувчилари) мустаҳкамлашга қаратилган машқларга кўп вақт ажратиш зарур. Бир қатор машқларни (оғирликлар ёрдамида кучни ривожлантириш, чидамлиликни тарбиялаш ва бошқ.) анча кам оғирликлар билан ҳамда кам ҳажмда бажариш керак. Тренер, энг самарали услубиятдан фойдалана туриб, мақсадга мувофиқ машқларни танлаётиб, эркакларга нисбатан катта эмоционал ва қўзғалувчанлик хусусиятига эга бўлган аёллар билан ишлаётганлигини доим ёдда тутиши лозим. Шунинг учун аёллар билан машғулот олиб боришда эътиборли ҳамда олижаноб бўлиши керак, бу айниқса танқидий огоҳлантиришларга тааллуқлидир.

Аёллар билан шуғулланишда тиббий ва педагогик назорат, шунингдек ўз-ўзини назорат қилиш катта аҳамиятга эга. Тренер, тиббий-педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш маълумотларини умумлаштириб, врач билан бирга спортчи қизлар организми ҳолатини янада пухтароқ, чуқурроқ таҳлил қилиши ҳамда шунга асосланиб ўқув-тренировка тартибини кейинчалик тузишда зарур тузатишларни киритиши мумкин.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Аёллар иштирок этадиган мусобақа турларини айтинг.
2. ОМЦ қизларда қайси ёшда бошланади?
3. ОМЦ фазалари ва уларнинг давомийлигини айтинг.
4. ОМЦ фазаларини ҳисобга олган ҳолда тренировка нагрузкаларини тузиш хусусиятлари қандай?
5. Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда тиббий ва педагогик назоратнинг аҳамиятини очиб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.

2. Рубцов А.Г. Уроки общей физической подготовки для женщин. -М., 1971

3. Физическая культура женщин. Под.ред. В.Е Рыжновой. -М., 1963.

4. Учение о тренировке. Под.ред. Д.Харре. -М., 1971.

# 18 БОБ

## Спорт курашида тадқиқот услублари

### 18.1. Тадқиқот услубларининг умумий тавсифи

Спортдаги долзарб муаммоларни муваффақиятли ҳал этиш кўп жиҳатдан замонавий тадқиқот услубларидан тўғри фойдаланишга боғлиқ. Бундай услублар ичида педагогик услублар муҳим ўрин эгаллайди, шунингдек тиббий-биологик, психологик, ижтимоий ва бошқа тадқиқот услублари кенг қўлланилади.

Тренировка услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан спортчиларнинг йирик ҳалқаро мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди.

Спортнинг долзарб муаммоларини ўрганишда қуйидаги турдаги тадқиқотлар қўлланилади: назарий, амалий (педагогик тажрибани йўлга қўйиш, ҳодисаларни тренировка ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида ўрганишни ўз ичига олади) ва лаборатория тажрибалари. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи ўринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш; тадқиқот мақсади, вазифалари, фаразини аниқ ифодалаш; тадқиқотчининг ушбу соҳасидаги билим даражасининг етарли бўлиши; тадқиқот ходимларининг техник жиҳозланганлиги; тадқиқот гуруҳининг моддий имкониятлари; тадқиқот вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун аҳамиятга эга бўлган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-тренировка жараёнини

бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари спорт курашида тараққиёт асоси ҳисобланади.

Олдинда турган тадқиқотларга киришаётиб, ФИЛА Президенти М.Эрцеганнинг маслаҳатини ёдга олиш лозим: "Биз шундай даврга кирдикки, ҳар бир фанда илмий тадқиқотлар натижалари қўлланилиши зарур, эмпиризм тарихда қолди ва курашга илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган янгича ёндашиш керак.

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим".

## 18.2. Тадқиқот услублари

Курашчини ўқитиш ва тренировка қилдириш назарияси ҳамда усулияти вазифаларини ҳал этиш учун қуйидаги тадқиқот услубларини самаралироқ деб ҳисоблаш мумкин:

1. Педагогик тажриба (табиий, моделли, лаборатория).

2. Бевосита қайд қилиш услублари: а) педагогик кузатишлар; б) хронометрия ва хронография; в) техник ҳаракатларнинг стенографияси ва магнитофон тасмасига ёзиш; г) назорат синовлари, назорат машқлари услуби; д) қайд қилишнинг инструментал услублари (турли хил аппаратуралар ёрдамида) билан бир қаторда кино-, видео- ва фотосуратга олиш, полидинамометрия, тензометрия ва кураш ихтисослигига жавоб берадиган бошқа қайд қилиш услублари; е) спортчи маҳоратининг асосий томонлари ҳамда организми тизими кўрсаткичларини қайд қилиш учун комплекс стендлар.

3. Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.

4. Анкета савол-жавоблари ва бошқ.

Тадқиқот услубларини танлаш биринчи навбатда ишнинг муайян вазифаси ҳамда мавзуни бутунлигича ҳал этишнинг мақсадга мувофиқлиги билан аниқланади.

Тажриба гуруҳларида ўқув-тарбия ишларини ташкил этиш услублари учта турда бўлади:

1) тажриба услуби, бунда ўқув-тарбия жараёнига қандайдир янги педагогик омиллар уларнинг таъсир этиш самарадорлигини ўрганиш мақсадида киритилади; 2) назорат

услуби, бунда ўқув-тарбия ишларининг умумий қабул қилинган шакллари ва мазмунига тажриба услуби билан таққослаш мезони сифатида амал қилинади; 3) индивидуал услуб, бунда ўқув-тарбия жараёни шахсий режага мувофиқ тадқиқотни аралаштирмаган ҳолда педагог томонидан амалга оширилади.

Биринчи иккита услуб тажриба гуруҳларида қиёсий тажрибани ўтказишда бир-бири билан қўшилиб келади. Тажриба услуби назорат услубисиз қўлланилиши мумкин. Назорат услуби тажриба услубисиз ҳеч қандай маънога эга бўлмайди, шунинг учун алоҳида қўлланилмайди.

Индивидуал услуб мавжуд педагогик жараённи унга бевосита аралашмай туриб ўрганиш зарур бўлган ҳолларда қўлланилади.

Кундалик маълумотларни танлаб олиш услуби турли хил - оддий кўз билан кузатиб таҳлил қилиш ва баҳолашдан; тортиб то замонавий қайд қилувчи электрон мосламаларни қўллашдан иборат бўлиши мумкин. Ушбу услубларнинг доимий гуруҳларини яратишга бўлган ҳар қандай уриниш самарасиз якунланиши мумкин, чунки уларнинг турлари мунтазам ўзгариб боради.

Ретроспектив ахборот олиш услублари адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва ретроспектив воқеаларнинг анкета савол-жавобини ўз ичига олади.

Математик ишлаб чиқиш услублари жуда ҳар хил: умумий қабул қилинган статистик параметрлар бўйича фарқлар ишончлилигини белгилашнинг оддий услубларидан тортиб то омиллар таҳлили каби мураккаб услублар. Қандай услубни танлаш - бу тадқиқотнинг муайян вазифаларига боғлиқдир.

Тадқиқот услубларини танлаш биринчи навбатда илмий ишнинг муайян вазифалари билан белгиланади. Уларнинг режалаштирилаётган тадқиқот муваффақияти учун қандай аҳамиятга эга эканлиги ҳақида И.П.Павлов шундай дейди: "Услуб - энг биринчи, асосий нарса. Бутун тадқиқот жиддийлиги услубга, ҳаракат усулига боғлиқ. ҳамма гап яхши услубда. Яхши услубда унча иқтидорли бўлмаган киши ҳам кўп иш қилиши мумкин. Ёмон услубда эса юксак заковатли киши ҳам бекорга ишлайди ва қимматбаҳо, аниқ маълумотлар ололмайди".

## 18.3. Тадқиқот услубларига умумий талаблар

У ёки бу тадқиқот услубларини ҳар бир муайян ҳолда уларнинг мақсадга мувофиқлигига мос равишда қўллаш лозим. Шунинг учун у ёки бу услубнинг яроқлилигини аниқлашда баъзи умумий талаблар тўғрисида гапириш мумкин, холос.

*1-чи талаб.* Услуб бирга келадиган омиллар таъсирига бўлган маълум бир мустаҳкамликка эга бўлиши лозим. Бунинг маъноси шуки, услуб бевосита вужудга келадиган омилларнинг эмас, балки фақат тажриба омили таъсиридан келиб чиқадиган синалувчилар ҳолатини акс эттириши лозим.

*2-чи талаб.* Услуб ўрганилаётган ҳодисаларга нисбатан маълум бир танланиш хусусиятига эга бўлиши керак. Бошқача айтганда, у ўрганилаётган ҳодисага мувофиқ бўлиши ҳамда, натижада, тадқиқот вазифасига биноан акс эттириши лозим бўлган нарсани акс эттириши зарур.

*3-чи талаб.* Услуб ҳажмга эга бўлиши лозим, яъни максимал даражада маълумот бериши керак. Услубнинг етарлича ҳажмда бўлиши ҳодисанинг ҳақиқий ҳолатини таърифлашга имконият берадиган ҳажмда маълумот олишга ёрдам беради. Услубнинг катта ҳажми унинг бирга келадиган омиллар таъсирига янада мустаҳкамроқ қилади.

*4-чи талаб.* Услуб қайта амалга оширилиш имкониятига (ишончлиликка), яъни қуйидаги ҳолларда ўхшаш натижаларни бериш қобилиятига эга бўлиши лозим: а) бир синовчининг ўзи томонидан бир шуғулланувчининг ўзини кўп марта тадқиқ қилиш; б) битта синовчининг ўзи томонидан турли, лекин ўхшаш шуғулланувчилар гуруҳларида тадқиқотларни ўтказиш; в) турли синовчилар томонидан, лекин, бир шуғулланувчиларнинг ўзи билан тадқиқотлар олиб бориш.

*5-чи талаб.* Агар тадқиқот ўз моҳиятига кўра педагогик тажрибани қўллашга рухсат этса, у илмий ишга киритилиши лозим. И.П.Павлов тадқиқотнинг кузатишга нисбатан афзаллиги тўғрисида шундай ёзган: " Кузатиш табиат унга тақдим этган нарсаларни тўплайди, тажриба эса табиатдан ўзи ҳоҳлаган нарсани олади".

*6-чи талаб.* Мақсадга мувофиқ ҳолда битта эмас, балки бир нечта тадқиқот услубини қўллаш лозим. Бунда, агар

тадқиқот вазифалари талаб этса, физиологик услублар билан бирга психологик таҳлил услубларидан фойдаланиш зарур. Услубларнинг комплекс ҳолда қўлланилиши ҳодисани ҳар томонлама ва янада холисона ўрганишга имкон беради.

*7-чи талаб.* Синовчи асосий материални йиғишдан олдин тадқиқот услубларини мукаммал эгаллаган бўлиши шарт.

*8-чи талаб.* Ҳар бир янги услуб, унинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида, апробациядан ўтиши лозим.

*9-чи талаб.* Ҳар қандай тадқиқот услуби олинадиган маълумотларни қайд қилиш учун ҳужжатларни ишлаб чиқишдан иборат шароитларни олдиндан пухта ташкил қилишни тақозо этади.

*10-чи талаб.* Такрорий тадқиқотларда услубларни қўллашнинг ўхшаш шароитларини яратиш лозим.

Тадқиқот услубларини танлашда юқорида айтилган услубларга риоя қилиш олинган маълумотларни объективлаштириш асосини яратади ва тадқиқот натижалари ишончлилигини оширади.

## 18.4. Моделли тажриба

Модел - бу ҳодисани маълум бир, сунъий ташкил қилинган шароитларда қайта амалга оширишдир. Моделли тажрибада тадқиқот услубларининг катта комлексини (инструментал услубларни қўшган ҳолда) бир вақтнинг ўзида қўллаш, шу орқали аниқланган қонуниятни катта аниқлик билан ҳамда қисмларга бўлиб очиб бериш имконияти мавжуд.

Моделнинг муҳим белгилари бўлиб кўргазмалилик, илмий ва ижодий фантазия элементи, ўхшашликни амалий ҳаққоният билан қўллаш ҳисобланади. Моделни тажриба ишида қўллаш давомида унинг айрим томонларига шакл берилади. Тажрибанинг бошланғич вариантига тузатишлар киритилади. Вариант худди иккинчиси, учинчиси ва ҳ.к.нинг моделига айланади. Охир-оқибат моделли тадқиқотлар вариантлари спортчи тайёргарлигининг у ёки бу томонига локал таъсир кўрсатувчи тренировка услуби бўлиб хизмат қилиши мумкин.

## 18.5. Лаборатория тажрибаси

Лаборатория тажрибаси синалувчиларни ташқи муҳит омиллари таъсиридан четлаштириш учун зарур бўлган шароитларни қатъий андозага солиш билан тавсифланади.

Лаборатория тажрибаси асосан қандайдир жараён асосида ётган чукур физиологик механизмларни аниқлаш учун қўлланилади. Лаборатория тажрибасини ўтказишда ҳамма шартларга пухта амал қилиш талаб этилади.

## 18. 6. Табиий тажриба

Табиий тажриба тадқиқочи учун машғулотлар шароитларини бир оз ўзгартириш зарур бўлган пайтда ўтказилади. Синалувчилар одатда бундай ўзгаришларни сезмайдилар. Табиий тажрибага спорт кураши бўйича қуйидаги машғулотларни энг оддий мисол тариқасида кўрсатиш мумкин, яъни бунда ўқитувчилар янги тренировка воситалари ва услублари комплексининг шуғулланувчилар организмига таъсир кўрсатишини текширадилар. Мазкур комплекс оддий дастур муаммолари комплексига киритилган ҳолда ўрганилади.

Гуруҳларни жамлаш шаклига кўра педагогик тажрибаларнинг иккита асосий типини ажратиш мумкин. Биринчи типга фақат тажриба гуруҳи мавжуд бўлган ва назорат гуруҳи бўлмаган ёки унинг борлиги назарда тутилмаган тип таллуқли, иккинчисига битта ёки бир нечта назорат ва тажриба гуруҳлари мавжуд бўлган тип киради.

Тажриба синалувчиларнинг ундаги иштироки даражасига қараб очиқ ёки ёпиқ бўлиши мумкин.

## 18.7. Бевосита қайд қилиш услублари

Педагогик кузатишлар. Тренировкаларда бажариладиган нагрузкани назорат қилиш қуйидагича аниқланади: муайян ишнинг соф вақти шиддат (шу шиддатда иш бажарилади) балларига кўпайтирилади. Шиддат юрак қисқариш тезлиги бўйича аниқланади (15-бобга қаранг) Ишнинг ҳамма бўлаклари йиғиндиси(шартли бирликларда) қайсидир бир машғулотнинг умумий нагрузкасини тавсифлайди.

Спорт курашида техник-тактик махоратни назорат қилиш учун махсус ишлаб чиқилган рамзий белгилардан фойдаланилади.

Рамзий белгилар ёрдамида курашчилар беллашувда бажарган ҳамма техник ҳаракатларни қайд қилиш, ҳар бир спортчи биладиган усуллар сони ва сифатини аниқлаш, қандай усуллар турли вазн тоифасидаги курашчилар орасида энг кенг тарқалганлигини белгилаш, асосий рақибларнинг техник маҳорати ривожланиши йўналишини аниқлаш, бажарилган усулларнинг (сони ва сифатига қараб) беллашув даврлари бўйича тақсималанишини белгилаш мумкин.

Мутахассиларнинг фикрича, кино- ва видеоёзувлар баённомалар билан амалга ошириладиган педагогик кузатишларни ўрнини боса олмайди. Шунинг учун курашчилар услубиятини такомиллаштиришга интилиш зарур, хусусан битта ҳодисани олдиндан тайёрланган бир нечта шахслар билан кузатишни ташкил этиш лозим.

## 18.8. Хронометрия

Қандайдир ҳаракатларни бажаришга сарфланган вақтни аниқлаш ва уни ёзиб олиш хронометрия ҳамда хронография мазмуни асосини ташкил этади.

Хронометрия мустақил тадқиқот услуби сифатида ҳам қўлланилади (масалан, энг яхши тренерлар иш тажрибасини умумлаштиришда ва бошқа услубларга қўшимча тариқасида, масалан, педагогик тажрибада).

Дарснинг умумий (У зич) ва ҳаракат зичлигини (Ҳ зич) аниқлаш учун ўқувчиларнинг қуйидаги ҳаракат турлари хронометрияси амалга оширилади:

1. Машғулотларда ўрганиладиган ҳамма ҳаракатларни бажариш вақти аниқланади.

2. Тушунтиришларни эшитиш ва машқларнинг кўрсатилиши, кўргазмали қуролларнинг намойиш этилишини кузатиш.

3. Дам олиш, ўқувчиларнинг навбатдаги машғулотни бажаришларини кутиш.

4. Машғулотларни ташкил қилиш бўйича ҳаракатлар.

5. Оддий.

Бундай кўрсаткичларни ҳисоблаш қуйидаги формулаларга асосан бажарилади:

$$У\ зич = \frac{ty - t\ тўх}{ty} .100\%,\quad Ҳ\ зич = \frac{t\ б}{ty} .\ 100\%$$

Бу ерда: У зич - дарснинг умумий зичлиги
Ҳ зич - дарснинг ҳаракат зичлиги
ty - дарснинг умумий вақти
ttўх. - ўқитувчи айбига кўра тўхтаб қолиш вақти
tб - машқлар ва топшириқларни бажариш вақти.

Дарс зичлиги бутунлигича ва унинг алоҳида қисмлари бўйича ҳисобланади.

Хронометрия натижалари график ҳолда чизилиши мумкин.

График тасвирлаш учун энг яхшиси миллиметрли қоғоздан ёки махсус блокнотлардан фойдаланиш зарур.

Хрономертия ўтказаётиб, шуни назарда тутиш лозимки, энг тез ва қисқа ёзувда бунинг учун, одатда, 2-3 сек. сарфланади. Бу вақт ичида педагогик жараённинг кўпгина муҳим дақиқалари кузатувчи назаридан четда қолади. Ушбу камчиликларни кам даражага тушириш мақсадида кузатишлар дастурини соддалаштириш ёки кузатувчилар бригадасини ташкил этиш лозим.

## 18.9. Назорат синовлари

Назорат синовлари алоҳида ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш; айрим шуғулланувчилар билан бирга бутун гуруҳ тайёргарлигини таққослаш; у ёки бу спорт тури билан шуғулланиш ҳамда мусобақаларда қатнашиш учун спортчиларни оптимал саралаб олишни амалга ошириш; айрим спортчилар билан бир қаторда бутун гуруҳ тренировкасини холисона назорат қилишни киритиш; қўлланилаётган ўқитиш услублари, воситалари ҳамда машғулотларни ташкил қилиш шаклларининг афзалликлари ва камчиликларини аниқлашга ёрдам беради.

Назорат синовлари ҳар қандай тадқиқот услубларига қўйиладиган талабларга (барқарорлик, танланганлик, катта

сиғим, қайта амалга ошириш) жавоб бериши лозим.

Назорат синовлари назорат машқлари ёки тестлар ёрдамида ўтказилади.

Назорат машқларини ишлаб чиқишда қуйидаги умумий қоидаларга амал қилиш зарур:

1) танланган назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун бир хил шароитда синовларни ўтказиш имкониятини бериши лозим;

2) назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун, уларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар, енгил бўлиши керак;

3) қиёсий тадқиқотларда назорат машқлари ўрганилаётган педагогик омилларга нисбатан индифферентлилик билан тавсифланиши лозим (масалан, тренировка машғулотининг янги мазмуни хусусиятини акс эттирувчи назорат машқларига қараб, унинг катта самарадорлиги тўғрисида фикр билдириб бўлмайди, яъни, бошқача қилиб айтганда, агар тажриба гуруҳларида янги ҳаракатлар ўрганилса, назорат гуруҳида эса ўрганилмаса, синовлар дарснинг янги ва эски мазмуни учун бир хилда тааллуқсиз бўлади);

4) ҳар бир назорат машқи қайсидир бир обеъктив кўрсаткичларда (секундлар, сантиметрлар, килограммлар, такрорлашлар сони ва ҳ.к.) ўлчанган бўлиши лозим;

5) назорат машқлари имкони борича ўлчаниши ва баҳоланишига кўра соддалиги билан ажралиб туриш зарур;

6) назорат машқлари синалувчилар учун тадқиқот натижаларига кўра кўргазмали бўлиши керак.

Назорат машқларини тадқиқот ва ўқув-тарбия жараёни вазифаларига боғлиқ муддатларда ўтказишни тавсия этиш лозим.

Назорат синовлари кўпгина ҳолларда ҳар бир ўқитиш даврининг бошида, ўртасида ва охирида ўтказилади (масалан, йиллик тренировка циклининг тайёргарлик даврида). Бироқ махсус чидамлиликка қаратилган назорат синовлари фақат мусобақа даврида олиб борилади.

Назорат машқларини қуйидаги кетма-кетликда бериш тавсия этилади: биринчи кун - тезкор-куч, иккинчи кун - куч ва чидамлилик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Сўнгги йилларда тестлаш назариясида нафақат ихтисослаштирилган назорат машқлари тизимини, балки морфофункционал кўрсаткичларни ўз ичига оладиган комплексларни ишлаб чиқишга интилиш кузатилмоқда. Бундан ташқари, ҳамма тестлаш натижаларини очколарга айлантиришга уриниш мавжуд, чунки ҳамма тестлар бўйича очколар йиғиндисини ўзгартириш ҳам алоҳида шуғулланувчиларнинг, ҳам бутун гуруҳнинг тараққиёти тўғрисида фикр ҳосил қилишга, жамоаларга саралашни янада асосланган ҳолда амалга оширишга имкон беради.

Уйғунлаштирилган тестларга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки улар ёрдамида битта ҳаракат бўйича бир қанча ҳаракат сифатлари ҳамда малакаларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш мумкин. Бироқ етарлича салмоқли ва қайта амалга ошириб бўладиган уйғунлаштирилган тестларни яратиш катта қийинчилик туғдиради, чунки улар учун нисбатан мураккаб ҳаракатларни танлаб олишга тўғри келади. Бундай тестларнинг натижалилиги синалувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ.

## 18.10. Анкета сўрови

Анкета савол-жавоби шундай усуллар гуруҳига тааллуқлики, у социология, педагогика ва психологияда сўровнома деб аталади. Бу гуруҳга, анкета сўровидан ташқари, интервю ва суҳбатлашиш киради. Ушбу ҳамма услублар битта етакчи хусусиятга эга: улар ёрдамида тадқиқотчи сўралувчиларнинг (респондентлар) оғзаки маълумотларида мавжуд ахборотларни олади.

Тадқиқотнинг бошқа услубларига қараганда, сўров самарадорлиги иккита нарсага боғлиқ: биринчидан, респондент берилган саволларга жавоб беришни ҳоҳлайдими ва жавоб берадими, ҳамда, иккинчидан, у бу саволларга жавоб бера оладими.

Анкета сўрови - бу респондентларнинг андозалаштирилган анкета саволлари тизимига берган ёзма жавобларидан ахборот олиш услубидир.

Интервю - тадқиқотчи томонидан оғзаки бериладиган саволлар тизимига респондентларнинг оғзаки жавоб бериш йўли билан ахборот олиш услубидир.

Суҳбатлашиш - тадқиқотчининг қизиқтирган масалалар бўйича икки томонлама ёки кўп томонлама мухоқама қилиш йўли билан ахборот олиш услубидир.

Анкета сўрови жисмоний тарбия назарияси ва услуятида энг кўп тарқалган услублардан ҳисобланади.

Анкета кириш, асосий ва демографик қисмдан иборат бўлиши лозим. Анкетанинг кириш қисми респондентларга ўзига хос мурожаатдан иборат бўлиб, унда: 1) мазкур тадқиқот мавзусини олиб бораётган илмий муассаса ҳамда тадқиқотчи кимнинг номидан иштирок этаётганлиги; 2) тадқиқот вазифалари; ушбу вазифаларни ҳал этишнинг назарий ва амалий аҳамияти; 3) олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этишда ҳар бир респондентнинг вазифаси; 4) респондент жавобларининг тўлиқ сир тутилишига ишонч билдирилиши тадқиқот маълумотлари ҳамда нашрда сўралувчининг исми кўрсатилмаслиги лозим; 5) анкетани тўлдириш қоидалари; 6) агар респондент истаса, тадқиқот натижаларининг унга етказилишига ишонтириш; 7) анкетани тадқиқотчига қайтариб бериш усули кўрсатилади.

Асосий қисм саволлар тўпламидан ташкил топади, уларга берилган жавоблар тадқиқотчи вазифаларини ҳал этишга қаратилган.

Респондент руҳиятини ҳисобга олиб, социологлар асосий қисмнинг уч поғонали шаклини ишлаб чиққанлар: саволларнинг учдан бир қисми респондентларни қизиқтириш ҳамда ишга жалб қилишга мўлжалланган. Бу қисмдаги саволлар нисбатан оддий ва кўп жиҳатдан фактлар, воқеаларга тааллуқлидир. Саволларнинг иккинчи қисми тадқиқотнинг асосий вазифаларини ҳал этишга қаратилган ҳолда, одатда: сабаблар ва баҳолашга тааллуқли бўлади. Охирги учдан бир қисмида аввалги поғоналардан олинган саволларни, шунингдек респондентнинг алоҳида жавобини талаб этган назорат ва яширин саволларни ўз ичига олади. Тадқиқотчиларнинг кўрсатишича, яширин саволларга респондентлар анкета охирида тўғрироқ жавоб берадилар.

Анкетанинг демографик қисми респондентнинг паспорт маълумотларини аниқловчи саволлардан ташкил топади. Олимлар узоқ тортишувлар натижасида шундай фикрга келдиларки, анкетанинг демографик қисми унинг охирида жойлашган бўлиши лозим.

## 18.11. Математик статистика услуби

Ўртача арифметик ўлчамни ҳисоблаш. Ўртача арифметик ўлчам қатор бир хилдаги кўрсаткичларнинг сон қийматларини умумлаштирувчи ҳосила ҳисобланади. Маълум бир йиғиндини битта сон билан ифодалаётиб, у гўёки тасодифий алоҳида четга чиқишлар таъсирини юмшатади ҳамда умумлаштирилган сон тавсифларига эътибор қаратиб, ўрганилаётган кўрсаткичлар қаторининг энг типик хоссаларини аниқлайди.

Ўртача арифметик ўлчам ҳамма олинган қийматларни (улар вариантлар деб аталади) кўпайтириш ва йиғиндини вариантлар сонига бўлиши йўли орқали ҳисобланади.

$$M = \frac{\sum V}{n}$$

бу ерда $\sum$ - йиғинди белгиси
V - тадқиқотда олинган қийматлар (вариантлар)
n - вариантлар сони

Ўртача арифметик ўлчам ўрганилаётган ҳодисалар гуруҳларини бутунлигича таққослаш ва баҳолашга имкон беради. Бироқ ҳодисалар гуруҳини тавсифлаш учун фақат бу ўлчам камлик қилади, чунки вариантларнинг тебраниш ўлчови (ўлчов ана шу вариантлардан ташкил топади) турли хил бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳодисалар гуруҳлари тавсифига шундай кўрсаткич киритиш лозимки, бу кўрсаткич вариантлар тебраниши ўлчами тўғрисида уларнинг ўрта ўлчами атрофида тасаввур ҳосил қилиши лозим.

Ўртача квадратлар оғишмаси - бу статистик параметр бўлиб, у стандарт оғишма ёки оддий стандарт деб аталади. Ўртача квадратлар оғишмаси ўлчами тарқалиш кўрсаткичи, яъни тадқиқотда олинган вариантларнинг уларнинг ўртача ўлчамидан оғиши ҳисобланади ҳамда ҳодисалар гуруҳлари тавсифини тўлдиришга хизмат қилади.

Ушбу кўрсаткич қуйидаги формула бўйича ҳисобланади:

$$\sigma = \pm\sqrt{\frac{\sum d^2}{n}}$$

бу ерда σ - ўртача квадратлар оғишмаси
$d^2$ - ҳар бир вариант ва ўртача арифметик ўлчам ўртасидаги фарқ
n - вариантлар сони.

Ўртача квадратлар оғишмаси ўлчами вариантлар тебранишлари ўлчамига боғлиқ: вариантларнинг охирги қийматлари ўртасидаги фарқлар амплитудаси қанча кўп бўлса, яъни белгининг ўзгарувчанлиги қанча катта бўлса, ўртача квадратлар оғишмаси ўлчами шунча катта бўлади.

Ўртача арифметик ўлчамнинг ўртача хатосини ҳисоблаш. Ўртача арифметик ўлчамнинг ўртача хатосининг шартли белгиси - m. Шуни ёдда тутиш лозимки, статистикада "хато" деганда тадқиқот хатоси эмас, балки ушбу ўлчамни кўрсатиш миқдори, яъни шундай миқдорки, у буйича йиғиндидан олинган ўртача арифметик ўлчам бош йиғинди асосида олинган ҳақиқий арифметик ўлчамдан фарқ қилади. Ўртача арифметик ўлчамнинг ўртача хатоси қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

бу ерда m - ўртача арифметик ўлчамнинг ўртача хатоси,
σ - ўртача квадратлар оғишмаси,
n - вариантлар сони.

Юқорида келтирилган бир қатор тадқиқот услублари спорт кураши бўйича ихтисослашадиган талабалар илмий тайёргарлигининг муҳим қисми ҳисобланади. Бу ўринда шуни таъдиклаш жоизки, "тадқиқот усулияти" ва "тадқиқот услублари" тушунчалари ўртасида фарқ бор.

Тадқиқот усулияти - бу ўзига хос дастур, умуман тадқиқот режаси, ўрганилаётган муаммонинг у ёки бу мавзусини ҳар томонлама олдиндан ишлаб чиқиш натижасидир.

Ҳар қандай муайян тадқиқот бир қатор босқичлар кўринишида берилиши мумкин. Босқичларнинг боғлиқлиги, уларнинг шартли кетма-кетлиги тадқиқотни ташкил этиш схемасида акс эттирилиши мумкин.

Схема қуйидаги кўринишда бўлади:

Адабиётлар ва амалиётни таҳлил қилиш - мавзу танлаш - вазифаларни аниқлаш - фаразни ишлаб чиқиш - тадқиқот режаси - синалувчиларни танлаш - тадқиқот услубларини танлаш - ёрдамчиларни тайёрлаш - ҳужжатларни тайёрлаб қўйиш - шароитларни яратиш - материални танлаш - материални ишлаб чиқиш - натижаларни расмийлаштириш - амалиётга татбиқ этиш.

Ҳар бир босқич ўзининг, нисбатан мустақил вазифаларига эга. Улар доим кетма-кетликда, баъзида эса бир вақтнинг ўзида ҳал қилинади.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спортчилар тайёргарлигида илмий тадқиқотлар аҳамиятини очиб беринг.
2. Спорт курашида қўлланиладиган тадқиқот услубларини айтиб беринг.
3. Тадқиқот услубларига бўлган умумий талаблар қандай?
4. Моделли тажриба афзаллигини айтиб беринг.
5. Лаборатория ва табиий тажрибаларнинг фарқи нимада?
6. Курашчининг мусобака ва тренировка фаолиятини бевосита қайд қилиш услубларини айтиб беринг.
7. Ўқув-тренировка жараёнида хронометрия услуби қандай қўлланилади?
8. Назорат машқлари ва тестларини ишлаб чиқишда қандай умумий қоидаларга амал қилиш лозим?
9. Анкета сўровини тузиш, ташкил этиш ва ўтказиш усулиятини тушунтиринг.
10. Ўртача арифметик ўлчам, ўртача квадратлар оғишмаси ва ўртача арифметик ўлчамнинг ўртача хатоси қандай аниқланади?

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978.

2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М., 1982.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.

4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе. - М., 1985.

6. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М., 1974.

# 19 БОБ

## Ўқув-тренировка йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш

### 19.1. Ўқув-тренировка йиғинларини ўтказиш зарурияти

Сўнгги йилларда деярли ҳамма спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг ўсишини спорт фани тараққиёти ва унинг амалиётга яқинлашиши, тренировка машғулотларини режалаштириш ҳамда ўтказишнинг илғор услублари, жисмоний нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг ошиши, моддий-техника спорт базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг кучайиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

Спорт натижаларининг ўсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири - бу тренировка жараёнини ташкил қилиш шаклларини такомиллаштиришдир. Маълумки, ҳозирги замонда юқори малакали спортчиларга бўлган талабларда улар бир кунда икки, баъзида эса уч марта тренировка ўтказиши лозим. Спортчилар спорт машғулотлари жойларидан жуда узоқ яшайдиган шароитларда бундай тренировкаларни белгиланган тартибга амал қилган ҳолда ўтказиш катта қийничиликлар билан кечади, гоҳида эса умуман имкони бўлмайди.

Табиийки, махсус ташкил қилинган ўқув-тренировка йиғинлари шароитларидаги тренировка самарадорлиги жуда юқори бўлади. Юқори малакали спортчилар учун ўқув-тренировка йиғинларининг ўтказилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бироқ ўқув-тренировка йиғинлари қониқарсиз ташкил қилинганда, мусобақа ўтказиш жойи нотўғри танланганда ва тренировка воситалари билан ёмон жиҳозланганда, шунингдек тренировка нагрузкалари ноокилона режалаштирилганда, тарбиявий ишлар ва интизом бўш бўлганда зарур натижаларга эришиб бўлмайди.

## 19.2. Ўқув-тренировка йиғинини тайёрлаш

Ўқув-тренировка йиғинлари спорт тадбирларининг йиллик календар режасида кўзда тутилади.

Йиғинларнинг муайян мақсади ва вазифаларига мувофиқ ҳолда уларни ўтказиш жойи танланади. Бунда иқлим шароитлари, денгиз сатҳидан баландлиги, маҳаллий рельеф, спорт иншоотлари, тренировка воситалари ва маиший шароитларнинг мавжудлиги ҳамда сифати ҳал этувчи омиллар бўлиши мумкин. Масъулиятли мусобақалар олдидан бўладиган йиғинларни мусобақалар ўтадиган жойда ёки бўлиб ўтадиган мусобақалар шароитига жуда яқинлаштирилган шароитларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Йиғиннинг ўқув режаси асосий ҳужжат ҳисобланади. У қуйидаги маълумотларга эга бўлиши лозим:

1. Йиғинлар мақсади ва вазифалари.
2. Ўтказиш жойи.
3. Ўтказиш муддатлари.
4. Иштирокчилар сони.
5. Маъмурият, тиббий ва илмий ходимлар лавозимларини кўрсатган ҳолда уларнинг сони.
6. Тренировка цикли давомийлиги.
7. Бир кунда ўтказиладиган тренировка машғулотлари сони ва уларга ажратиладиган вақт.
8. Тренировка воситалари рўйхати, уларнинг хар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.
9. Назарий машғулотлар мавзулари рўйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

Ўқув режасига илова тариқасида қуйидагилар бўлиши лозим:

а) зарур спорт асбоб-анжомлари рўйхати;

б) тез ўқув ахборотномасини таъминлаш учун зарур жиҳозлар ҳамда турли буюмлар рўйхати.

Йиғинларда ўқув-тренировка жараёни самарадорлигига боғлиқ бўлган асосий омиллар қуйидагилардан иборат:

1. Юқори малакали тренерларнинг доимий таркиби.

2.Сони ва тайёргарлик даражасига кўра ўқув гуруҳларининг оптимал таркиби. Бу нарса ҳар бир спортчининг алоҳида тайёргарлигига керакли даражада эътибор қаратишга ёрдам беради.

3. Врач ва доимий комплекс илмий гуруҳлар аъзолари томонидан амалга ошириладиган тиббий-педагогик кузатишлар; тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддатини бошқариш ҳамда масъулиятли мусобақалар даврига спортчиларни спорт формаси ҳолатига олиб келиш учун тренерга ёрдам берадиган тикланиш воситалари комплексининг мавжудлиги.

4. Яхши ташкил қилинган, юқори сифатли, калорияли овқатланиш. Спортчи қуввати сарфланишининг қопланиши биринчи навбатда шунга боғлиқ.

5. Яхши ташкил қилинган тарбиявий ва маданий-оммавий ишлар.

6. Тезкор кўргазмали ўқув ахборотномаларидан (видеомагнитофон ёзувлари, интернет ва бошқ.) кенг фойдаланиш.

7. Спорт асбоб-анжомлари ва жиҳозларини машғулотларга ўз вақтида ҳамда сифатли тайёрлаш.

Тренировка жараёнида йиғин қатнашчиси, яъни ҳар бир спортчига алоҳида ёндашишга амал қилиш жуда муҳимдир. Тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддати тренировканинг алоҳида режасига мос келиши зарур.

Назарий машғулотларни ўтказиш ҳам катта аҳамият касб этади. Бундай машғулотлар спортчиларга тренировка усулиятининг илмий асослари, уни режалаштириш, ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш бўйича тизимлаштирилган комплекс билимларни беради, спортчиларнинг тренировка жараёнига онгли равишда муносабатда бўлишни ва, энг асосийси, улар спорт маҳоратининг тезроқ такомиллашишини таъминлайди.

## 19.3. Ўқув-тренировка йиғинларини режалаштириш

Ўқув-тренировка йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни ўз ичига олади. Тренировка нагрузкалари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус тренировка вазифалари сони

ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик нагрузкалари эса мусобақалар бошланиши вақтига келиб камайиши лозим.

Бевосита мусобақа олдидан ҳаммом ва 1-2 кун дам олиш режалаштирилади. Бундай мусобақалардан бир кун олдин олдинда турган мусобақалар жойи, асбоб-анжомлар ва бошқа шароитлар билан танишиб чиқиш шарт (Г.С.Туманян, 1984).

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши якуний йиғинлардаги тренировка нагрузкаларининг тўғри режалаштирилганлигига боғлиқ. Режаларни тузишда шуни ҳисобга олиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охирги кунига тўғри келади. Болгариялик курашчиларни тайёрлашда икки ҳафталик ўқув-тренировка йиғини режасининг таҳлили 21-жадвалда келтирилган (Р.Петров, 1986).

*21-жадвал*

**Курашчиларни мусобақаларга тайёрлаш учун икки ҳафталик ўқув-тренировка йиғинини режалаштириш.**

| Ҳафта кунлари | Биринчи ҳафта | | Иккинчи хафта | |
|---|---|---|---|---|
| | Тушликдан олдинги тренировка | Тушликдан кейинги тренировка | Тушликдан олдинги тренировка | Тушликдан кейинги тренировка |
| Душанба | дам олиш | дам олиш | дам олиш ҳаммом | дам олиш |
| Сешанба | ТТТ | УЖТ | – | УЖТ |
| Чоршанба | назарий тайёргарлик | МКТ | – | ТТТ |
| Пайшанба | УЖТ | – | УЖТ | – |
| Жума | – | МКТ | – | МКТ |
| Шанба | ТТТ | УЖТ | МКТ | МКТ |
| Якшанба | МКТ | МКТ | МКТ (2 та беллашув) | – |

Изоҳ: УЖТ - умумий жисмоний тайёргарлик.
ТТТ - техник-тактик тайёргарлик.
МКТ - махсус комплекс тайёргарлик.

Ўқув-тренировка йиғинларини бундай режалаштириш, Р.Петров (1986) фикрича, спорт формасининг тез шаклланишига ёрдам беради, чидамлилик ва руҳий мустаҳкамлик заҳирасини яратади, шунингдек курашчиларни юқори натижаларга олиб келади.

Тренировка циклининг даврларига қараб, ўқув-тренировка йиғинларидаги тренировка нагрузкалари мазмуни ҳар хил бўлади. 22,23,24-жадвалларда 17-18 ёш ва 19-20 ёшдаги спорт такомиллашуви гурухлари курашчилари учун ўтиш, тайёрлов ва мусобақа даврларининг ҳафталик микроцикллардаги тренировка нагрузкалари келтирилган.

22,23,24-жадвалларда тренировка ишининг минимал ҳажми кўрсатилган (ЮҚТ 155 ур/мин. дан ортик бўлганда шиддатли ишнинг "соф" вақти ва улуши).

Томир уриш тезлигини аниқлаш услубияти жуда осон. Бадан қиздириш ва хар бир маълум иш бўлагидан сўнг тренер топшириғига кўра 10 сек. ичида 2-3 та спортчининг томир уриши ўлчанади. Агар гурухда кўп миқдорда истиқболли курашчилар шуғулланса, уларни ўз томир уришларини мустақил ўлчашга ўргатиш зарур.

Айрим ҳолларда мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида тренировка нагрузкалари тузилмасини режалаштиришга амал қилиш мумкин. Бунда "соф" иш вақти 30 % га кўпайтирилади ва томир уриш тезлиги 155 ур/мин.дан ортиқ бўлганда юқори шиддатли ишнинг улушини 45 % гача оширилади. Шуни эсда тутиш лозимки, зарбдор микроцикллардаги зўриқишли тренировкалар 3-4 кун давом этадиган тикланиш микроцикллари билан уйғунлаштирилмаса, жароҳат олиш ҳамда миокарднинг зўриқиб кетиши ҳавфи ошади. Тайёргарликни нотўғри режалаштириш иммунитетни пасайтиради ва турли хил касалликларнинг юзага келиш эҳтимолини оширади.

*22-жадвал*

**Спорт такомиллашуви гуруҳлари учун ўтиш даврининг ҳафталик микроциклидаги тренировка нагрузкалари тузилмаси ("соф" иш вақтининг минутлардаги меъёри)**

| Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати | Тренировка воситалари ва унинг меъёри | Ҳажми | Шиддатли ишнинг улуши (мин) | | Нагрузкани педагогик баҳолаш |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 17-18 ёш | 19-20 ёш | |
| **Душанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) | 35 | - | - | ўрта |
| 11.00 -12.30 | Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-40. | 35 | - | 5 | |
| 17.00 -19.15 | Бадан қиздириш машқлари - 15 (ҳаракатдаги машқ.-5, акробатика машқлари-5, МТМ-5) | | | | |
| | ЎТИ:П- 6х5, П-6х3, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-15 | 78 | 10 | 10 | |
| **Сешанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Назария | - | - | - | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, спорт анжомларида УЖТ-20, спорт ўйинлари-40 | 75 | 10 | 10 | |

**Чоршанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10 | 45 | 5-10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Басейин, ҳаммом, массаж | - | - | - | |

**Пайшанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | ўрта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари-40, спорт анжомларида УРМ-10 | 65 | - | 5 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қизидириш машқлари -15, ЎТИ:Ттда-6х5, П-6х3, ТТМ индивидуал такомиллаштириш-15 | 78 | 10 | 10 | |

**Жума**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | катта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ 3х6 ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-20 | 53 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ўТИ:Ттда-6х5, П-6х3, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ | 69 | 10 | 15 | |

**Шанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Бассейн, ҳаммом, массаж | - | - | - | |
| 17.00 - 19.15 | Назария | - | - | - | |

**Якшанба** ДАМ ОЛИШ

*23- жадвал*

**Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун тайёргарлик даврининг ҳафталик микроциклидаги тренировка нагрузкалари тузилмаси ("соф" иш вақтининг минутлардаги меъёри).**

| Ҳафта кунлари ва машғулот-лар соати | Тренировка воситалари ва унинг меъёри | Ҳажми | Шиддатли ишнинг улуши (мин) | | Нагрузкани педагогик баҳолаш |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 17-18 ёш | 19-20 ёш | |
| **Душанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) | 35 | - | - | ўрта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-40, айланма УЖТ - 2х6 | 67 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ўТИ: П- 3х5, П-10х3,П да алоҳида такомиллаштириш- 15 | 80 | 10 | 15 | |
| **Сешанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | катта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ-2х6, спорт ўйинлари-40 | 58 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қизлириш машқлари -15, ЎТИ: П-4х3, Тт -6х5, Тт да алоҳида такомил. - 15 | 72 | 15 | 20 | |

**Чоршанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10 | 50 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Назария, ҳаммом, массаж | - | - | - | |

**Пайшанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | катта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари-30, айланма УЖТ - 1х10 | 55 | 12 | 15 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -16, айланма МЖТ - 2х6, ТТМ алоҳида такомиллаштириш- 40 | 70 | 10 | 15 | |

**Жума**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | максимал |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт - 4х5, П - 4х3, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ (П) | 53 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт- 4х5, П-4х3, 3+3 топшириқ бўйича назорат ЎТБ, алоҳида такомил. - 20 | 70 | 20 | 25 | |

**Шанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Кросс- 5 км, Бассейн, ҳаммом, массаж | - | - | - | |
| 18.00 - 19.00 | Назария | - | - | - | |

| | |
|---|---|
| **Якшанба** | ДАМ ОЛИШ |

*24- жадвал*

**Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун мусобақа даврининг ҳафталик микроциклидаги тренировка нагрузкалари тузилмаси ("соф" иш вақтининг минутлардаги меъёри).**

| Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати | Тренировка воситалари ва унинг меъёри | Ҳажми | Шиддатли ишнинг улуши (мин) | | Нагрузкани педагогик баҳолаш |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 17-18 ёш | 19-20 ёш | |
| **Душанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) | 35 | - | - | ўрта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-30, айланма УЖТ - 3х6 | 63 | 10 | 10 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: П 4х5, П- 6х3, Пда ЎТБ -4х30 сек. ТТМ ни П да алоҳида такомиллаштириш-20 | 75 | 10 | 15 | |
| **Сешанба** | | | | | |
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | катта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да- 4х5, П да- 4х4, алоҳида такомиллаштириш, ТТМ - 10 | 61 | 15 | 15 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да -4х5, П да -4х4, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ | 58 | 15 | 25 | |

**Чоршанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Кросс-5 км, УРМ-15, МТМ-15 | 60 | 12 | 15 | |
| 17.00 - 19.15 | Назария, ҳаммом, массаж | - | - | - | |

**Пайшанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | катта |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари-40, | 35 | 12 | 15 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ.П- 4х5,Ґіда - 4х4, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш- 20 | 77 | 15 | 25 | |

**Жума**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | максимал |
| 11.00 - 12.30 | Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомил. | 46 | 15 | 20 | |
| 17.00 - 19.15 | Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомил. - 40 | 72 | 20 | 30 | |

**Шанба**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 - 8.45 | Эрталабки бадан тарбия | 35 | - | - | кичик |
| 11.00 - 12.30 | Бассейн, ҳаммом, массаж | - | - | - | |
| 17.00 - 18.30 | Назария | - | - | - | |
| **Якшанба** | ДАМ ОЛИШ | | | | |

Изох: 1. Эрталабки бадан тарбия тренер топшириғи бўйича мустақил бажарилади.

2. Ўтиш ва тайёргарлик даврларининг ҳафталик циклларида жойларда тайёргарлик пайтида ҳафтада 1-2 марта кундузги ва кечқурунги тренировкаларни қўшиб ўтказиш мумкин (иш ҳажми мувофиқ равишда қисқартирилади).

Қисқартиришлар: УРМ - умумий ривожлантирувчи машқлар, МТМ - махсус тайёргарлик машқлари, Тт - тик туриш, П - партер, ЎТИ - ўқув-тренировка иши (ўрганиш ва такомиллаштириш), ТТМ - техник-тактик маҳорат, ЎТБ - ўқув-тренировка беллашуви.

## 19.4. Йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш

Ўқув-тренировка йиғинлари натижаларининг таҳлили уларни тайёрлаш ва ўтказишдаги камчиликлар, уларнинг сабабларини аниқлаш, шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш йўлларини белгилашга ёрдам беради.

Таҳлил қуйидаги асосий саволларга жавоб бериши лозим:

1. Йиғин ўтказиш жойининг унинг мақсад ва вазифаларига мувофиқлиги.

2. Тегишли моддий-техника базасининг мавжудлиги. Зарур тренировка воситалари ва спорт асбоб-анжомларининг мавжудлиги ҳамда ҳолатлари ва маиший шароитларни баҳолаш (жойлаштириш ҳамда овқатланиш), уларнинг қўйиладиган талабларга мувофиқлиги.

3. Иштирокчиларни йиғинга чақиришни ўз вақтида расмийлаштириш.

4. Йиғинга чақирилган ва етиб келган спортчилар сони, уларнинг ёши ҳамда спорт малакаси.

5. Йиғинга келмаган спортчиларнинг шахсий рўйхати, уларнинг келмаганлик сабаблари.

6. Йиғиндаги ўқув гуруҳлари сони.

7. Тренерларнинг шахсий таркиби ва улар хақида қисқа маълумот: улар шуғулланган ўқув гуруҳлари ва уларнинг сон таркиби.

8. Йиғинда врачнинг қатнашганлиги ва тиббий-педагогик кузатишни баҳолаш.

9. Йиғин бошида ва охирида иштирокчиларнинг назорат меъёрларини топшириш якунлари.

10. Йиғин ўқув режасининг бажарилиш якунлари.

11. Йиғинда тезкор кўргазмали - ўқув ахборот воситаларининг (видеомагнитофон ёзувлари, СД ROM ва бошқ.) қўлланилиши.

12. Спортчилар томонидан алоҳида тренировка режаларининг бажарилишини текшириш натижалари.

Иш якунларини таҳлил қилмай туриб, жисмоний нагрузкалар ҳажми ва тренировка машғулотлари шиддатини тавсифловчи материалларни таққосламасдан, спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни режалаштириб бўлмайди. Ҳар томонлама батафсил ўтказилган таҳлил спортчилар тайёргарлиги ва тарбияси ҳолатини, шунингдек тренерларнинг эгаллаб турган лавозимларига муносиблигини холисона акс эттиради.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Ўқув-тренировка йиғинлари қандай мақсадда ташкил килинади ва ўтказилади?

2. Йиғин ўтказиш учун жой танлашга қандай омиллар таъсир кўрсатади?

3. Йиғин ўқув режасини тузишда қандай асосий ҳолатларни кўзда тутиш лозим?

4. Йиғинлардаги ўқув-тренировка жараёни самарадорлигининг қандай омилларга боғлиқлигини айтиб беринг.

5. Ўқув-тренировка йиғинларида тренировка нагрузкалари ҳажми ва йўналиши қандай режалаштирилади?

6. Ўқув-тренировка йиғинлари таҳлилини ўтказишнинг асосий масалаларини айтиб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.

3. Rajko Petrov. Freestyle and greco-Roman wrestling. Lausanne, 1985.

4. Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. -М., 1977.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990.

# 20 БОБ

## Кураш бўйича мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш

Мусобака - бу ўқув-тренировка жараёнининг таркибий қисмидир. Тренировка жараёнида одатда, спортчининг юқори спорт натижаларига эришишига ёрдам берадиган ҳамма сифатларни юксак даражада намоён қилиш учун шароитлар яратиш имконияти йўқ.

Мусобақаларда ҳар бир спортчи уз рақибини енгишга интилади ва бу интилиш спортчидан бутун кучни сафарбар этишни талаб қилади. Бу нафақат инсоннинг функционал имкониятларини намоён қилишга имкон беради, балки уларни шакллантириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалар қуйидаги вазифаларни ҳал этишга ёрдам беради:

- спорт жамоасида ўқув-тренировка иши аҳволини аниқлаш;
- курашчилар тайёргарлиги даражасини аниқлаш;
- у ёки бу тайёргарлик босқичида ўқув-тренировка ишига якун ясаш;
- курашни тарғиб қилишга ва шуғулланувчилар сонини оширишга ёрдам бериш.

Кураш мусобақаларини ўтказиш хусусиятига кўра улар қуйидагича бўлади:

а) шахсий;
б) жамоа;
в) шахсий-жамоа;
г) тоифалаш.

Шахсий мусобакаларда иштирокчиларнинг ҳар бир вазн тоифасида эгаллаган ўринлари аниқланади; жамоа мусобақаларида жамоалар ўрни аникланади; шахсий-жамоа мусобақаларида бир вақтда иштирокчилар ва жамоаларнинг эгаллаган ўринлари аниқланади. Тоифалаш мусобақалари иштирокчиларнинг эгаллаган ўринларини аниқламасдан ўтказилиши мумкин. Иштирокчилар томонидан кўрсатилган натижалар спорт тоифаларига мувофиқ унвонлар хамда разрядларни беришда ёки тасдиқлашда ҳисобга олинади.

Мусобақаларни ўтказиш усулига кўра улар қуйидаги турларга бўлинади;

а) айлнама усул;

б) четлатиш билан айланма усул;

в) аралаш усул.

Мусобакалар хусусиятлари, уларни ўтказиш усуллари мусобакалар низомида белгилаб берилган.

Кураш мусобақалари календар режа ва мусобака низомига мувофиқ режалаштирилади ҳамда ўтказилади. Бу хужжатларни мусобака ўтказаётган ташкилот тайёрлайди ва тасдиқлайди. Уларни пухта ишлаб чиқиш ва спорт ташкилотларига муддатидан олдин хабар қилиш мусобақаларнинг муваффақиятли ўтишига ёрдам беради. Мусобакаларнинг календар режаси уларни ўтказишга масъул бўлган ташкилот томонидан тузилади.

Календар режа календар йил учун ишлаб чиқилади. Календар режани тузишда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

а) календар режани ишлаб чиқаётганда уни юқори ташкилотлар томонидан режалаштирилган мусобақалар муддатлари ва дастурларига асосланган ҳолда тузиш зарур;

б) мусобақалар сони ва хусусияти ўз аҳамиятига кўра шуғулланувчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашга ёрдам бериши лозим;

в) ҳар хил турдаги мусобақаларни ўтказиш кўзда тутилади: тайёргарлик, назорат, саралаш ва асосий.

Тайёргарлик мусобакаларининг асосий мақсади-курашчиларни мусобақа шароитларига мослаштириш, мусобака фаолиятининг оқилона техник-тактик ҳаракатларини мустаҳкамлаш, мусобақа тажрибасини эгаллаш.

Назорат мусобақаларида спортчининг имкониятлари текширилади, унинг тайёргарлик даражаси, босиб ўтилган тайёргарлик босқичи самарадорлиги аниқланади. Кўрсатилган натижалар аосида курашчиларнинг келгусидаги тайёргарлик дастури ишлаб чиқилади.

Саралаш мусобақалари натижалари буйича асосий мусобақаларнинг иштирокчилари аниқланади.

Асосий мусобақаларнинг бош мақсади ғалабага эришиш ёки имкони борича юқори ўринларни эгаллашдан иборат.

Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун иккинчи муҳим ҳужжат - бу мусобақа низомидир.

Мусобақа календар режа ва кураш бўйича мусобақа қоидалари асосида тузилади. Мусобақа низоми қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади.

## 20.1. Мусобақа мақсади ва вазифалари

Бу бўлимда мусобақа ўтказаётган ташкилотнинг ўз олдига қўядиган асосий мақсади ва вазифалари очиб берилади:

- спорт жамоаларида ўқув-тренировка ва тарбиявий ишларнинг аҳволини текшириш;
- терма жамоа таркибини тўлдириш мақсадида энг яхши курашчиларни вазн тоифалари бўйича саралаб олиш;
- спорт ташкилотлари ва спортчилар ўтрасида дўстлик алоқаларини мустаҳкамлаш;
- аҳоли ўртасида спорт курашини оммалаштириш ва ёшларни кураш билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш.

## 20.2. Мусобақаларни бошқариш

Бўлимда мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга умумий раҳбарликни амалга оширадиган ташкилот, шунингдек мусобақани ўтказиш аниқ кимга юклатилиши; мусобақалар жойини тайёрлаш, спортчилар ва ҳакамларни кутиб олиш, жойлаштириш, овқатлантириш,уларга тиббий хизмат кўрсатиш, шунингдек маданий тадбирларни ўтказиш учун ким жавобгар бўлиши кўрсатилади.

## 20.3. Иштирокчилар ва қатнашувчи ташкилотлар

Бўлимда мусобақаларда қатнашиш учун қайси ташкилотлар ва иштирокчиларнинг қандай ёш гуруҳларига рухсат берилиши, тренерлар ва вакилларнинг сон таркиби кўрсатилади.

## 20.4. Мусобақаларни ўтказиш шартлари ва тартиби

Ушбу бўлимда мусобақаларни ўтказиш хусусияти ва усуллари кўрсатилади. Кунлар бўйича мусобақалар дастури ва турли вазн тоифаларидаги беллашувлар жадвали таклиф қилинади.

Шахсий, шахсий-жамоа ва жамоа мусобакаларида синов тизими белгиланади. Эгалланган ўринлар учун очколарни бериш жадвали тавсия қилинади.

## 20.5. Талабномаларни бериш муддатлари ва тартиби

Дастлабки талабномаларни бериш муддатлари, шунингдек охирги талабномаларни беришнинг аниқ муддати белгиланади. Шунингдек мандат комиссиясига тақдим этиш учун зарур бўлган ҳужжатлар рўйхати кўрсатилади.

## 20.6. Иштирокчилар ва ҳакамларни қабул қилиш шартлари

Ушбу бўлимда келиш вақти, жойлаштириш, овқатланиш тартиби, спортчиларнинг етиб келиш муддати айтиб ўтилади, шунингдек молиявий харажатлар кимнинг ҳисобидан бўлиши кўрсатилади.

## 20.7. Ғолибларни тақдирлаш

Бу бўлимда мукофотлар санаб ўтилади: мусобакалар иштирокчилари, жамоалар, шунингдек уларни тайёрлаган тренерлар қайси ўрин учун ҳамда нима билан тақдирланишлари кўрсатилади. Мукофотларнинг махсус турлари кўрсатилади, яъни энг яхши техника учун, ғалабага бўлган иродаси учун, туше билан кўп марта ғалаба қозонганлиги учун.

Мусобақалар низомларига бўлган асосий талаблар қуйидагилардан иборат: аниқлик, равшанлик, муайянлик ва асосий бандларда тушунчаларнинг турли хилда талқин қилинишининг бўлмаслиги. Ушбу ҳужжат амалдаги

қоидаларга асосланиб тузилади ва мусобака ўтказадиган ташкилот томонидан тасдиқланади. Тасдиқлангандан сўнг у иштирокчилар ва ҳакамлар коллегияси учун мажбурий ҳисобланади.

## 20.8. Ҳакамлар коллегияси таркиби ва ҳакамларнинг мажбуриятлари

Мусобақаларда хизмат кўрсатиш учун ҳакамлар коллегияси кураш федерациясининг ҳакамлар комиссияси томонидан тайинланади ва мусобака ўтказаётган спорт ташкилоти томонидан тасдиқланади. Ҳакамлар коллегияси бош ҳакам, бош котиб, гилам раҳбари, арбитр, ён ҳакам, секундомерчи-ҳакам, ахборотчи-ҳакам, мусобақалар врачидан ташкил топади.

Бош ҳакам ҳакамлар коллегиясига раҳбарлик қилади, мусобақа ўтказаётган ташкилот ва тегишли кураш федерацияси олидида мусобақаларнинг ўтказилишига жавобгар бўлади.

Бош ҳакам мусобақалар бошланишидан олдин хоналар, жиҳозлар, асбоб-анжомлар, зарур ҳужжатларнинг яроқлилигини, уларнинг амалдаги қоидаларга мувофиқлигини текшириши шарт. Бош ҳакам мусобакалар арафасида ҳакамлар кенгашини ўтказади ва ундан ҳакамлар ўртасидаги мажбуриятларни тақсимлайди, иштирокчилар вазнларини аниқлаш учун комиссия тайинлайди, шунингдек гиламлар сонига қараб ҳакамлар бригадасини тузади.

Бош ҳакам мусобақалар давомида мусобақаларнинг қоидалари ва мусобақа низомига мувофиқ уларнинг ўтказилишини бошқариб боради.

Айрим ҳолларда, яъни агар мусобақалар бошланишидан олдин мусобақа ўтказиш жойи, жиҳозлар ёки асбоб-анжомлар яроқсиз ҳолатда бўлса, бош ҳакам мусобақаларни бекор қилиши ёки ноқулай метеорологик шароитларда ёки мусобақаларни ўтказишга ҳалақит берадиган бошқа қандайдир сабабларга кўра вактинчалик танаффус бериши мумкин.

Бош ҳакам мусобақаларнинг охирги кунида ҳакамлар, жамоа вакиллари, тренерларнинг якуний мажлисини ўтказади, натижаларни тасдиқлайди ва ҳамма бажарилган ишларга баҳо қўяди.

Мусобақаларнинг бош котиби ҳакамлар коллегияси мажлиси баённомасини ёзиб боради, қуръа ташлаш маросимини ўтказади ва айлана бўйлаб учрашувлар тартибини белгилайди, мусобақалар жадвалини тузиб чиқади, ҳамма ҳакамлик ҳужжатларини тўлдириб боради, аризалар ва норозилик билдиришномаларини қабул қилади, улар тўғрисида бош ҳакамга хабар беради, мусобақаларнинг ўтказилиши тўғрисидаги техник ҳисоботни тайёрлайди.

Гилам раҳбарининг вазифалари устун бўлиб, у арбитр ва ён ҳакам ишини мувофиқлаштириб туради. У беллашувнинг боришини диққат билан кузатиб туриши ва мусобақалар қоидаларига мувофиқ ҳолда ҳакамлар ҳамда спортчиларни баҳолаб бориши шарт. Арбитр ва ён ҳакам ўртасида келишмовчиликлар юзага келган тақдирда, у ўз қарорини чиқаришга ҳақлидир, лекин ҳеч қачон у биринчи бўлиб ўз фикрини билдирмайди, балки ён ҳакам ва арбитр фикрини эшитади. Агар арбитр ва ён ҳакам спортчиларнинг ҳаракат вазиятларини баҳолашда бир фикрда бўлсалар, гилам раҳбари ҳакамлар қарорига аралашмайди.

Арбитр беллашувга бевосита ҳакамлик қилиш пайтида энг масъулиятли вазифани бажаради. У беллашувнинг боришини бошқаради, курашчилар ҳаракатини баҳолайди ва беллашувнинг мусобақалар қоидасига мувофиқ ўтишини кузатиб туради. У беллашув бошланиши тўғрисида сигнал беради, беллашувни тўхтатади ва якунлайди, ён ҳакам ёки гилам раҳбарининг маъқуллашига қараб, беллашувни тик туришда ёки партерда давом эттиришни белгилайди. Беллашув пайтида арбитр шундай жойда туриши керакки, у турган жойдан курашчилар ҳаракатлари ёки амалга ошираётган усулларини аниқ баҳолай олиши мумкин бўлиши лозим. У курашчиларнинг бутун гавда қисмини кўриб туриши, уларнинг ҳаракатлари ва ташлашлари йўналишини олдиндан кўзлай билиши, уларни тўғри баҳолаши ҳамда ҳар қандай вақтда нотўғри ва хавфли ҳаракатларни олдини олишга тайёр туриши зарур.

Ён ҳакам курашчиларнинг техник ҳаракатларини баҳолайди ва уларни махсус баённомага ёзиб боради. У арбитрдан қатъи назар, ҳамма вазиятларда ўз фикрини билдириши лозим, курашчилар ҳаракатларини баҳолашда унинг фикрлари арбитр фикрлари билан мос келиши, балки мос келмаслиги мумкин.

Беллашув пайтида, агар ён ҳакам курашчиларнинг у ёки бу техник ҳаракатларини сезса, арбитр эса бу ҳаракатларни кўрмаган ёки унга эътибор бермаган бўлса, у бу ҳақда арбитрга хабар бериши лозим.

У қизил ёки кўк рангдаги махсус кўрсаткични юқорига кўтариб, арбитр ўз фикрини билдирмаса ҳам, шундай қилиши шарт.

Секундомерчи-ҳакам курашчилар, хакамлар ва томошабинларни вакт тўғрисида огоҳлантириб боради. У соф ғалаба вақтини қайд этади, курашчиларнинг кечикишларини белгилайди, яккакураш жараёнига тааллуқли бўлмаган вақтнинг йўқотилишини ҳисобга олади. Ўзининг ҳамма ҳаракатларини гилам раҳбари ва арбитр билан келишиб амалга оширади: арбитр хуштаги билан секундомерни ёқади ва ўчиради.

Агар беллашув курашчининг жароҳат олганлиги ёки унинг кийимида камчилик борлиги сабабли тўхтатилса, секундомерчи-ҳакам ҳар бир минут тугаши билан вақтни эълон қилиб туради. Беллашув тугаши билан секундомерчи-ҳакам секундомерни тўхтатади ва товушли сигнал беради. Буни у бир вақтнинг ўзида бажариши лозим.

Ахборотчи-ҳакам мусобақаларни ўтказиш дастури ва тартибини эълон қилади, томошабинларга курашнинг бориши тўғрисида ахборот беради, ҳар бир беллашув натижаларини, навбатдаги жуфтлик таркибини эълон қилади, мусобақа қоидаларини айрим ҳолатларини тушунтириб боради, мусобақа иштирокчиларининг спорт фаолиятига тавсиф беради. Мусобақалар бориши тўғрисидаги ҳамма маълумотлар мусобақа бош ҳаками рухсати билан берилади.

Мусобақалар врачи ҳакамлар коллегияси таркибига киради, у иштирокчиларнинг тиббий кўрикдан ўтиши ва мусобақаларни ўтказишнинг санитария-гигиеник шароитлари учун масъул ҳисобланади.

Врач вазн ўлчанаётганда спортчиларни тиббий кўрикдан ўтказади ва зарур ҳолларда иштирокчиларга мусобақада қатаншиш учун рухсат бериш тўғрисида хулоса чиқаради. У иштирокчи жароҳатланганда ёки касал бўлиб қолганда тиббий ёрдам кўрсатиши лозим. Беллашув пайтида тиббий ёрдам гилам майдончаси ташқарисида кўрсатилади.

## Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Мусобақалар қандай вазифаларни ҳал этишга ёрдам беради?

2. Кураш мусобақалари ўзининг ўтказилиши хусусиятига кўра қандай турларга ажратилади?

3. Кураш мусобақаларининг ўтказилиш усулларига кўра қандай турлари мавжуд?

4. Спорт мусобақаларининг ўтказилишини тартибга солувчи асосий ҳужжатларни айтиб, уларга тавсиф беринг.

5. Спорт мусобақаларининг календар режаси мазмуни ва ушбу ҳужжатнинг аҳамиятини ёритиб беринг.

6. Мусобақаларнинг ҳар хил турларини айтиб беринг ва тавсифланг.

7. Мусобақа низомининг асосий булимларини айтинг ва уларнинг моҳиятини тушунтириб беринг.

8. Ҳакамлар коллегияси таркибини айтиб беринг.

9. Мусобақаларни ўтказишда ҳакамларнинг асосий мажбуриятларини тушунтириб беринг.

## Тавсия этиладиган адабиётлар


1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под.ред. А.П.Купцова, 1978.

2. Игуменов В.М. Организация и проведение соревнований по классической борьбе. - М., 1986.

3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М., 1983.

4. Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. - Т., 1987.

5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. - Т., 1993.

## МУНДАРИЖА

**КИРИШ** ..... 5
**1. БОБ. Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти** ..... 7
**2. БОБ. Спорт кураши ривожланишининг қисқача тарихи**
2.1. Спорт курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиши ..... 10
2.2. Ҳар хил кураш турлари пайдо бўлишининг тарихий манбалари ..... 13
2.2.1. Дзюдо ..... 13
2.2.2. Самбо ..... 15
2.2.3. Юнон-рум кураши ..... 16
2.2.4. Эркин кураш ..... 18
2.2.5. Кураш ..... 19
2.3. Ўзбекистонда ривожланаётган бошқа спорт кураши турлари ..... 20
2.3.1. Сирим ..... 20
2.3.2. Армрестлинг ..... 21
**3. БОБ. Спорт кураши усулларини таснифлаш, тизимлаштириш ва уларнинг атамаси**
3.1. Умумий қоидалар ..... 24
3.2. Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари ..... 29
3.2.1. Курашчининг асосий ҳолатлари ..... 31
3.2.2. Курашчининг техник ҳаракатлари ..... 32
3.2.3. Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари ..... 33
3.2.4. Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари 34
3.2.5. Курашчининг тактик ҳаракатлари ..... 36
**4. БОБ. Ўқитиш усулияти асослари**
4.1. Ўқитишнинг мақсадлари ва вазифалари ..... 39
4.2. Ўқитиш тамойиллари ..... 40
4.2.1. Ўқитишнинг илмийлик тамойили ..... 42
4.2.2. Ўқитишнинг енгиллик тамойили ..... 43
4.2.3. Ўқитишнинг мунтазамлилик тамойили ..... 43
4.2.4. Ўқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили ..... 44
4.2.5. Ўқитишнинг кўргазмалилик тамойили ..... 45

4.2.6. Ўқув материалини пухта ўзлаштириш тамойили..... 46
4.2.7. Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили..... 48
4.2.8. Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили..... 49
4.2.9. Ўқитувчининг ўқитиш жараёнида етакчилик ахамияти тамойили..... 50
4.3. Ўқитиш услублари..... 51
4.4. Ўқитиш босқичлари..... 53
4.4.1. Дастлабки ўрганиш босқичи..... 53
4.4.2. Қисмларга бўлиниб ўрганиш босқичи..... 53
4.4.3. Мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичи..... 54
**5. БОБ. Спорт тренировкаси мақсади, вазифалари, воситалари, услублари ва асосий тамойиллари**
5.1. Спорт тренировкаси мақсади ва визифалари.... 56
5.2.Спорт тренировкаси воситалари..... 57
5.3. Спорт тренировкаси услублари..... 60
5.4.Спорт тренировкаси тамойиллари..... 64
5.4.1. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш тамойили..... 65
5.4.2.Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги тамойили..... 66
5.4.3.Тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги тамойили..... 67
5.4.4.Тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ва чегаралилик бирлиги тамойили..... 68
5.4.5.Нагрузкалар динамикасининг ўзига хос тўлқинсимонлиги тамойили..... 69
5.4.6.Тренировка жараёнининининг мусобақа-нисбатлашган цикллилик тамойили..... 70
**6. БОБ. Техник-тактик маҳорат тамойиллари**.... 73
6.1. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги..... 74
6.2. Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари..... 75

6.3.Ҳужум ҳаракатларининг оптимал ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги..... 76
6.4. Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти..... 77
6.5. Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш..... 77
6.6. Қулай динамик вазиятларда ҳужумни бажариш. 79
6.7. Ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш..... 80
6.8. Бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш 83
6.9. Техник-тактик маҳоратнинг етакчи ва қолоқ томонларига биргаликда таъсир этиш..... 83
**7. БОБ. Курашчининг жисмоний тайёргарлиги** 86
7.1. Куч ва уни ривожлантириш усулияти..... 86
7.2. Тезкорлик ва уни ривожлантириш усулияти..... 91
7.3. Чидамлилик ва уни ривожлантириш усулияти. 93
7.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш усулияти..... 97
7.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти 98
7.6. Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги..... 100
**8. БОБ. Техник тайёргарлик**
8.1. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик..... 105
8.2. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари..... 108
8.3. Курашчининг техник маҳоратини ошириш йўллари..... 110
**9. БОБ. Тактик тайёргарлик**
9.1. Тактик тайёргарлик мақсади ва вазифалари..... 114
9.2. Ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси..... 118
9.3. Беллашувни тузиш тактикаси..... 120
9.4. Мусобақаларда қатнашиш тактикаси..... 131
**10. БОБ. Руҳий тайёргарлик**
10.1. Умумий руҳий тайёргарлик..... 135
10.2. Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик..... 138
10.3. Руҳий тайёргарлик ва техник-тактик маҳорат.... 139
**11.БОБ.Курашчилар тренировкаси жараёнида тикланиш воситалари**
11.1. Турли тикланиш воситаларини қўллаш..... 145
11.2. Тикланишнинг педагогик воситалари..... 145
11.3. Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари..... 146

11.4. Фармакологик воситалар..... 146
11.5. Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш..... 148
11.6. Беллашув ўртасидаги танаффусда массаж.... 149
11.7. Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида..... 151
11.8. Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари... 151
**12. БОБ. Тренировка жараёнини режалаштириш**
12.1. Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари..... 158
12.2. Тайёргарлик мезоцикларини режалаштириш..... 161
12.3. Тайёргарлик микроцикларини режалаштириш..... 163
12.4. Йиллик тайёргарлик циклида тренировкани ташкил қилиш тизимини моделлаштириш..... 164
12.5. Тренировканинг катта босқичини тузиш модели..... 166
12.6. Режалаштиришнинг ноанъанавий шакли..... 169
12.7. Курашчилар тренировка жараёнини замонавий режалаштириш..... 171
**13.БОБ. Курашда спорт заҳираларининг кўп йиллик тайёргарлиги**
13.1. Спорт яккакурашлари учун заҳира тайёрлашни бошқаришнинг уч поғонали тизимини қўллаш хусусиятлари..... 176
13.2. Кўп йиллик тренировка жараёнининг усулий қоидалари..... 179
13.3. Ёш курашчилар тайёргарлигининг турли томонларини ташкил этиш ва режалаштириш..... 182
13.4. Курашчининг кўп йиллик техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги..... 186
13.5. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар.... 189
13.6. Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг йўналиши..... 191
13.6.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи..... 191
13.6.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи..... 193
13.6.3. Спорт такомиллашуви босқичи..... 194

13.6.4. Олий спорт маҳорати босқичи..... 196
**14. БОБ. Спорт мактабларида курашчиларни тайёрлашнинг ташкилий-усулий хусусиятлари**
14.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар 202
14.2. Гуруҳларни тўлдириш ва тренировка жараёнини ташкил этиш..... 203
**15. БОБ. Спорт курашида саралаш**
15.1. Саралаш кўп йиллик жараён сифатида..... 214
15.2. Болаларни кураш бўлинмасига саралаш учун тестлар..... 216
15.3 Терма жамоага саралаш..... 221
15.3.1. Спорт натижаси..... 222
15.3.2. Техник-тактик маҳорат даражаси..... 223
**16. БОБ. Тренировка нагрузкаларини назорат қилиш**
**17. БОБ. Хотин-қизлар билан ўтказиладиган спорт кураши машғулотлари усулиятининг хусусиятлари**
17.1. Аёллар организмининг ёш хусусиятлари тавсифи..... 233
17.2. Аёллар организмининг ўзига хос биологик хусусиятлари тавсифи..... 234
17.3. Аёллар ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари..... 237
**18. БОБ. Спорт курашида тадқиқот услублари**
18.1. Тадқиқот услубларининг умумий тавсифи..... 240
18.2. Тадқиқот услублари..... 241
18.3. Тадқиқот услубларига умумий талаблар..... 243
18.4. Моделли тажриба..... 244
18.5. Лаборатория тажрибаси..... 245
18.6. Табиий тажриба..... 245
18.7. Бевосита қайд қилиш услублари..... 245
18.8. Хронометрия..... 246
18.9. Назорат синовлари..... 247
18.10. Анкета сўрови..... 249
18.11. Математик статистика услуби..... 251
**19. БОБ. Ўқув-тренировка йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш**
19.1. Ўқув-тренировка йиғинларини ўтказиш зарурияти..... 255

19.2. Ўқув-тренировка йиғинини тайёрлаш..... 256
19.3. Ўқув-тренировка йиғинларини режалаштириш..... 257
19.4. Йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш..... 266
**20. БОБ. Кураш бўйича мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш**
20.1. Мусобақа мақсади ва вазифалари..... 271
20.2. Мусобақаларни бошқариш..... 271
20.3. Иштирокчилар ва қатнашувчи ташкилотлар... 271
20.4. Мусобақаларни ўтказиш шартлари ва тартиби..... 272
20.5. Талабномаларни бериш муддатлари ва тартиби..... 272
20.6. Иштирокчилар ва ҳакамларни қабул қилиш шартлари..... 272
20.7. Голибларни тақдирлаш..... 272
20.8. Ҳакамлар коллегияси таркиби ва ҳакамларнинг мажбуриятлари..... 273

# Theory and methods of sport wrestling - branch of science.

*"The results of scientific researches are the base of scientific progress in sport wrestling. We entered epoch, · where the results of scientific researches must be used in each branch, empiricism already relates to the last, and in wrestling we need new approach, based on the results of scientific researches. It is necessary to create better organization for scientific research, and also creation of conditions required for introduction of scientific results in practice of training of specialists on wrestling".*

Milan Ercegan, President
International Federation of Wrestling (FILA)

The development of sport wrestling as a branch of science at modern stage requires further improvement of its content and structure. The management of International Federation of Wrestling has significant problems to increase the level of theoretical knowledge, practical skills and experiences of coaches, referees and other specialists on wrestling.

To solve these problems, it is important to improve special pedagogical skills and experiences constantly in process of practical training of specialists. All these include deep and all-round acquiring theory and methods of sport wrestling, training and using the acquired knowledge in independent practical activity.

Theory and methods of sport wrestling as an educational branch generalize the conformity of regularity and determine content and forms of drawing up sport training, required in different styles of wrestling. Sport training of a wrestler is considered as multifactorial process of education of sportsman, including his training, preparation to the competitions and their participation, and also scientific-methodical security of training process.

The given branch introduces with the peculiarities of competitional activities of wrestlers, problems of training and competitional loading, criterion and factor for technical and tactical outstanding sportsmanship in competition. This knowledge is a basis of professional skill for future coach, to train pupils

effectively in order they can fulfil category requirements of sport proficiency. The most important place in developing of professional skill is learning the material, connected with training system of sportsmen, characterizing the general pedagogical and specific means and methods of pupils.

To hold the training lessons, it is necessary to know parameters of physical loading (volume and intensity), ways of its rational organization and interval for rest, and also skill of using different forms of word information, ideomotor and autotraining methods, means and methods of visual influence.

The program of said subject foresees studying means and methods for moral strong-willed, technical, tactical and physical training of a wrestler.

One of the important problems of studying subject is a skill to plan and carry out the training process in different periods of annual cycle : preparatory, competitional and transitional. Not less importance is a skill to control and analyse educational training lessons and competitional activity of wrestlers.

The theory and methods of sport wrestling consider the questions of organizational methodical peculiarities to train wrestlers in sport schools for children and juniors, boarding schools with sport profile, secondary schools for Olympic reserve, schools of high sport masters and universities. The teacher-coach will have to work with different groups, therefore he must know how to hold the training lessons with children, teen-agers, juniors and growth up sportsmen, and also with women, who actively masters all styles of wrestler.

Regional conditions of the Republic of Uzbekistan need knowledge to build education training lessons and competitional activity in terms of hot climate.

At modem stage of developing of high physical culture education the research scientific works of students are more important in professional training, therefore methods of research for training and competitional activity of wrestlers are showen in given branch.

The main purpose of course of theory and method for sport wrestling is forming knowledge, skills for students, what they should use in coming independent pedagogical activity.

The future teacher-coach on sport styles of wrestling during teaching at the Institute of Physical Culture and at the Department

of Physical Education of pedagogical Institutes should acquire the same system of professional knowledge and skill, which will allow him to work successfully on choiced speciality.

In result of long term researches new scheme of structure and content of sport wrestling branch has been worked out, in which the principle parts of theoretical and practical lessons were come to light.

Thus methodological basis of content and structure of branch -sport wrestling - is principles and methods for general sport theory. The development of theory and methods of sport wrestling first of all requires generalization of new scientific research and critical analyse already existing regulations. Increasing the level of pedagogical knowledge of future teacher-coach on sport styles of wrestling promotes to purposeful acquiring education material of branch, forming coach's faithfulness and love to his profession, studying it completely.

## ABSTRACT

The text-book "The theory and methodics of Sport Wrestling" has been written on the basis of the analysis and generalization of several years work by Prof. Kerimov Fikrat at the chair of Sport Wresting in Uzbek State Institute of phisical education.

The author learned and generalized the experience of native and foreign specialists in the training of highly skilled sportsmen.

The modern scientific information on the most important problems of sport training in different kinds of wrestling have been stated in this text-book.

**Ф.А.КЕРИМОВ**

# *СПОРТ КУРАШИ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ*

Таржимон - *Л.М.Абдурахманова*
Муҳаррир - *Л.М.Абдурахманова*
Мусаҳҳиҳ - *Н.Абдуллаева*
Тех. муҳаррир - *М.Р.Эргашева*
Комп. терувчи - *М.Н.Хайдарова*

Босишга рухсат этилди 17.05.2001 й. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Офсет қоғози. Шартли босма табоғи 16,5. Адади 1000 нусха.
Буюртма №147. Баҳоси келишилган нархда.

ФТДК ДИТАФ босмахонасида чоп этилган.
Тошкент шаҳри, Олмазор кўчаси, 171.

## Керимов Фикрат Азизович

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори, халқаро ва миллий кураш турлари кафедраси мудири, педагогика фанлари доктори, профессор, Халқаро педагогика ва ижтимоий фанлар академияси академиги, Халқаро кураш федерацияси (FILA) илмий комиссияси аъзоси, Ўзбекистон армрестлинг федерацияси Президенти, эркин ва юнон-рум кураши бўйича халқаро тоифадаги ҳакам.

Кураш назарияси ва усулияти муаммолари бўйича 100 дан ортиқ ишлар, жумладан 3 та китоб муаллифи.

Унинг илмий ишлари Австралия, Япония, Швеция, Финляндия, Ҳиндистон, Россия, Белорус, Украина ва бошқа кўпгина давлатларда нашр қилинган.

Унинг раҳбарлиги остида кўп сонли юқори малакали спортчилар тайёрланган, улар орасида армрестлинг бўйича 2 нафар жаҳон чемпиони етишиб чиққан.

Педагоглик ва тренерлик ишидан ташқари, юқори малакали спортчилар билан бир қаторда ёш спортчиларга мураббийлик қилаётган тренерларга маслаҳатлар бериб, ёрдам кўрсатиб келади.

## Prof., Dr. Sc. Fikrat A. Kerimov

Vice-Rector of the Uzbek State Institute of Physical Education who is responsible for organizing scientific work. Head of the department of theory and methodics of sport wrestling. Doctor of Pedagogics, Professor, Academician of the International Academy of Pedagogical and Social sciences, member of the scientific comission of the International Federation of Wrestling [FILA]. President of the Armwrestling federation of Uzbekistan, referee of the International level in free style and Greco-Roman wrestling.

Author of more than 100 works on the problems of theory and methodics of wrestling (three monographs among them). His works were published in many countries (Australia, Japan, Sweeden, Finland, India, Russia, Belorussia, Ukrain and others).

A lot of sportsmen were trained under his guideness, two world champions in armwrestling among them.

Alongside with teaching and training gives consultations to coaches who are working with young sportsmen and with athlets of the highest class.