

КЕРИМОВ Ф.А.

**СПОРТ КУРАШИ
НАЗАРИЯСИ
ВА УСУЛИЯТИ**

ТОШКЕНТ – 2005

КЕРИМОВ Ф.А.

СПОРТ КУРАШИ НАЗАРИЯСИ
ВА УСУЛИЯТИ

ТОШКЕНТ - 2005

ин-
риш,
моа-
ида
иғи
шга
ний

ича
да
аги
нг
ри
иш
ба-
ш.
рт
ни

ги
к
а
г
а

Муаллиф:

Керимов Фикрат Азизович – педагогика фанлари доктори,
профессор.

Тақризчилар:

Усмонхужаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор,

Ливицкий А.Н. – педагогика фанлари номзоди, профессор.

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

Дарслик жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун ҳозирги замон талаблари асосида фанни урганиш дастурига мувофиқ ёзилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Фан ва техника давлат комитетининг инновация дастурига мувофиқ тайёрланган.

Мазкур дарслик Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашрга рухсат этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

Спорт
Тўғри
кадрлар
кафедраси.
2006

10.06.2006.

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
булими, 2005 й.

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 буйича 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 талабалари учун мулжалланган. Шу билан бирга у малака ошириш факултетлари тингловчилари, аспирантлар, магистратура талабалари, шунингдек тренерлар учун фойдали булиши 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 буйича маълумотларни ўрганиш ҳамда умумлаштириш асосида ёзилган.

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



Туманян, Х. Туннемман, Е.М. Чумаков, В.В. Шиян, О.П. Юшков ишларига таянган.

Муаллиф Ўзбекистон Республикаси Фан ва техника давлат комитетига ушбу дарсликнинг яратилишида курсатган ёрдами учун уз миннатдорчилигини билдиради. Дарсликнинг келгусида яна такомиллаштириш буйича таклиф ва мулоҳазаларни қуйидаги манзилган юборишингизни сураймиз: Email: domac @ ISHONCH. UZ.

Курашчи маълум дақиқагача, тренерда билим заҳираси бор бўлгунга қадар, тараққий этади. Айнан шунинг учун булажак тренерлар илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган тайёр-гарлик ва амалиётнинг махсус услубияти соҳасида уз 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 гадқик қилади. Спорт тайёргарлиги курашчи тренировкаси, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек гренировка жараёнини илмий-услубий таъминлашни камраб оладиган куп омилли жараён сифатида қаралади.

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

Курс вазибаларига спорт кураши тарихи, ургатиш усулияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва рухий тайёргарлиги усулияти, уларнинг тренировка ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш қиради.

Мазкур фан курашчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа нагрукасини меъёрлаш муам-молари, спортчиларнинг техник ва тактик маҳорати мезонлари ҳамда омиллари билан таништиради.

Бу билимлар булажак тренер иши, шуғулланувчиларни 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 туғрисида аниқ тасаввурга эга булиш катта аҳамиятга эга.

Гренировка машғулотларини ўтказишда тренер жисмоний нагрукка параметрларини (ҳажм ва шиддатини), дам олиш ораликларини оқилона қуллаш, суз ахбороти, идеомотор ва аутоген усулиятларнинг гури шаклларини, қургазмали таъсир курсатиш воситаларидан фойдаланишни билиши лозим.

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

Ургатилаётган фаннинг энг муҳим масалаларидан бири - бу ииллик цикlining турли даврларида - тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларида тренировка жараёнини режалаштириш малакасидир.

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

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

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

“Спорт кураши назарияси ва усулияти” фанини урганиш юқори малакали мутахассислар-болалар-усмирлар спорт мактабларида ёш курашчилар, жисмоний тарбия жамоаларида катта ёшдаги спортчилар билан ишлаш учун спорт кураши буйича тренер-укитувчиларни тайёрлашни кузда тутди.

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

I БОБ. СПОРТ КУРАШИ ТРЕНЕРИНИНГ КАСБ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ

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

Тренернинг укв-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт курашининг техника-тактик ҳаракатларига ургатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривож-ланган инсонни шакллантириш малакасида иборат.

Уқитиш вазифаси тренернинг техник ҳаракатларни намунадек курсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, гехникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун туғри жой танлаш, бажарилаётган машқ техникасиши уквчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатни бажаришда мумкин булган ушлашларни танлаш малакасини уз ичига олади.

Тренер жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбия-лашда усулий ёндашишларни табақалаш, тренировка нагрукка-ларини 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 туғрисида ахборот тушлаш ҳамда уни таҳлил қилиш; спортчилар тайёргарлиги стратегияси туғрисида қарор чиқариш; уларнинг тайёргарлик режалари ва дастурларини тузиш; спортчилар тайёргарлиги дастури ҳамда режасини амалда руёбга чиқариш;

бунинг учун тузилган дастур ва режаларнинг амалга оширилишини назорат қилиш; зарур ҳолларда тренировка жараёнига узгартиришлар киритиш.

Курашчилар тайёргарлиги дастурлари ва режаларининг муваффақиятли амалга оширилиши тренернинг тренировка Машлоти, иш қуни, микро-, мезо- ва макроцикллар давомида тренировка жараёнини оқилона тузишни амалга ошира олгандагина, шунингдек педагогик, тиббий-биологик ва руҳий воситалар ҳамда услублардан иборат тикланиш тадбирлар туғри фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

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

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

Беллашув давомида курашчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян курсатмалар 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 ифодаланadi.

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

Тренер уз амалий фаолиятида турли мусобақаларни ташкил қилиш ва утказишни билиши зарур. Бунинг учун у кураш тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобақаларни утказиш учун барча зарур ҳужжатларни тайёрлай олиши лозим.

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

Тренернинг қуп қиррали касб фаолияти жараёнида курсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг уз касбига бўлган муҳаббати ва садоқати, уз мутахассислигини муқаммал даражада билиши, педагогик қобилиятлар ҳамда юқсак шахс сифатлари даражаси билан аниқланади.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва тошириқлар

1. Спорт кураши назарияси ва усулияти фани нимани урганеди?

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.

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.

II БОБ. СПОРТ КУРАШИ РИВОЖЛАНИШИНING 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 куп минг йиллар давомида инстинктли ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларидан то замонавий кураш турлари усулларига яқин бўлган координациялашган ҳаракатларгача қийин йўлни босиб утган.

Утроқ 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 мукамал техникага эга бўлган курашчиларнинг тасвирлари топилган. Тахминан э.а. 2800 йилда тайёрланган бронзали ҳайкал белбоғли курашнинг энг қадимги ёдгорлиги ҳисобланади. Унинг асосида рақибни чирмаб олишнинг оғриқ берувчи усул ётади.



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

Қадимги Хиндистонда ҳар хил яккакураш турлари кенг тарқалган. Маҳаллий аҳоли соғломлаштириш гимнастикаси, рақс ва куролсиз уз-узини ҳимоя қилиш соҳасида қимматбаҳо анъаналарни эҳтиётлик билан сақлаб келган. Қадимий ҳинд қўлёмаларида беллашув ва яккакурашнинг шундай шакллари ҳақида таъкидланадики, бундай беллашувларнинг услуби рақибга қўл ёки оёқ билан қўлатувчи қаттиқ зарба бериш, шунингдек буғиш усулларини қўллаш билан тавсифланади.

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

Шуни таъкидлаш муҳимки, Қадимги Хитой жамияти, уша даврнинг фалсафий қарашларига асосланиб, ушиб келаётган авлоднинг ахлоқий тарбиясига, ёшларнинг иродаси ҳамда характерини шакллантиришга катта эътибор қаратган. Агар беллашув жараёнида бирон бир курашчи қуполлик қилса ёки қоида бузса, унда ҳакамлар ва томошабинлар бу курашчини “сяо цзань” деб қоралаганлар. Бу суз жамиятнинг юқори даражада нафратланишини англатади.

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

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида урин тутади. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозирча уз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали уқитувчилар кураш, шунингдек қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур буйича 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 туғрисида куп 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 уртасидаги беллашув шундай баён этилади: "Курашчилар белбоғларини тақиб, майдон уртасига чиқдилар ҳамда қўллари билан маҳкам чирмашиб, бир-бирларини ураб олдилар. Кучли қучоқлашиш остида қаҳрамонларнинг гавдалари қирсиллади, зуриқди 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 уша даврнинг узига хусусияти эди. Кураш билан уша даврнинг йирик вакиллари - олимлар, шоирлар, давлат арбоблари, саркардалар шуғулланган.

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

Уша даврдаги купгина таниқли арбоблар - математик Пифагор, файласуф Еврипид ва Платон, Пиндар ҳамда бошқалар Олимпия уйинлари ғолиблари булишган.

Юнонларнинг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш тизими урнини Қадимги Римдаги аниқ ифодаланган ҳарбий-жисмоний тарбия эгаллади. Бунда жанговар уйинлар ва сафдаги тайёгарликка катта эътибор қаратилди. Гладиаторлар жанги ва жанговар аравачаларда мусобақалашиб каби томошабон уйинлар катта уринни эгаллай бошлади.

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

Гальхоффернинг (1443-1467) кураш буйича биринчи китобларидан биридаги укув расмларида тасвирланган ҳаракатлар ва қуролсиз уз-узини 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 ағъанавий кураш шаклларида муҳим даражада фарқ қилган. Урта асрлар йилномаси, қулёзмаларидан маълумки, ҳамма ярмаркалар, тўйлар, диний байрамларда бошқа кунгилочар томошалар билан бир қаторда албатта кураш мусобақалари утказилган.

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 узининг “Тимнастика санъати тугрисида” деб номланган олти жилдлик китобида (1569 й.) қадимий гимнастика таърифини баён этган. Шу даврнинг узида Фабиан фон Ауэрсвалднинг “Кураш санъати” (1539 й.) китоби пайдо булди.

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 булган кураш, қиличбозлик, югуриш, сузиш, уйинларни уз 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 Дзигаро Кано замонавий дзюдонинг отаси ҳисобланади. Ҳали талабалик йиллариданоқ у тана ва рух уйғунлашувига эришиш мумкинлиги устида жиддий фикр юригди. 18 ёшга келиб унда янги кураш турини яратиш қарори пайдо бўлди. Кано рисоладагидек жисмоний қobiliятларга эга бул маса-да, қисқа вақт ичида джиу-джитсу, каратэ, сумо ва бошқа миллий кураш турларининг кун сонли усуллари техникасини эгаллаб олди. Улар ичидан энг самаралиларини танлаб олиб ҳамда хавfli 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 булмаган киши устидан ғалабага эришиш мумкин. Дзюдода энг асосийси - бу куч эмас, балки юқори маҳорат, ўткирлаштирилган техникадир. Шунинг учун дзюдо буйича биринчи мусобақалар ўтказилганда иштирокчиларни вазн тоифаларига қараб булмаганлар. 1956-1958 йилларда Японияда булиб 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 туфаили 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. Япониялик спортчилар учта биринчи уринларни эгалладилар, Антон Хеесинк тўртинчи бор чемпион бўлди.

1964 йилда Токиодаги Олимпия уйинларида дзюдо биринчи бор иштирок этди. Турнирда 27 мамлакат вакиллари қатнашди. Олимпиада-64 мезбонлари учта вазн тоифасида биринчи уринни эгалладилар. Ва фақат А. Хеесинк энг обрули, мутлақ вазн тоифасида ғалаба қозониб, олтин медални қўлга киритди.

Олимпия-68 дастурига дзюдо киритилмади. Лекин тўрт йилдан сунг, Мюнхен уйинларида 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 қупайтириш - мутлақ вазн тоифасини қушиб саккизтагача етказиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

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

Ўзбек дзюдочилари халқаро майдонларда қуп марта югуқларга эришганлар А.Багдасаров 1996 йилдаги Олимпия уйинларининг қумуш медали совриндори бўлган, Ф.Тураев эса 1999 йилда ўтказилган жаҳон чемпионатида 2-уринни 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. Ощечпов ва А.А. Харлампиевлар ташаббус курсатдилар. Самбо кураши техник-тактик тавсифларига кура дзюдо курашига яқин. Самбо курашининг

асосчиларидан бири В.Ошчепков дзюдо курашини Япониядаги "Кадокан" мактабида урганган. Унинг раҳбарлиги остида 1931 йилда Москва Давлат жисмоний тарбия институтида янги кураш турини урганиш бошланди.

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

Янги кураш тури 1938 йилда тан олинди. Ушбу кураш турининг номи бир қатор узгартиришлардан сунг ("эркин усул", "эркин кураш") 1947 йилга келиб расмий равишда "Самбо" деб номланди. У сузларнинг қисқартимасидан ҳосил қилинган булиб, "самозащита без оружия" - "қуролсиз уз-узини ҳимоя қилиш" демақдир.

Самбо жаҳоннинг бир қатор мамлакаларида 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 буйича чемпионатларнинг ўтказилиш муддатларида жаҳон ва Европа чемпионатларини ташкил қилиш туғрисида қарор чиқарди.

Самбо буйича биринчи жаҳон чемпионати 1973 йилда Техронда булиб ўтди. Ҳозирги пайтда мусобақалар ҳам эркаклар, ҳам аёллар уртасида (1983 йилдан) ўтказиб келинади.

1979 йилда Халқаро самбо кураши федерацияси ташкил қилинган.

Самбо кураши узбек миллий курашига (бухороча усул) яқин. Ва, эҳгимол, шунинг учун бизнинг спортчиларимиз самбо курашида юқори нағижаларга эришганлар. Сайфуддин Ходиев, Собир

Қурбонов, 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 уртасида курашга булган қизиқишнинг уйғониши куп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб булди. Улар циркларда ва ярмаркаларда уз санъатларини намойиш қилардилар. Муваффақиятлар шунга ёрдам бердики, шаҳарларда алоҳида курашчилар гуруҳлари пайдо була бошлади. Натижада профессионал курашчилар уртасида 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 кураши бошқа Европа давлатларига кириб борди. Кураш кенг оммавийликка эришиб бориши ва географик жиҳатдан тарқалиши билан бир вақтда техник томондан ҳам бойиб борди.

Купол курашчиларнинг беллашувлари томошабинлар меҳрини қозона олмади, техника, чаққонлик ва гузаллик янада қадрланди.

XIX аср уртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Бу ерга турли 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 узок вақт "классик кураш" деб атаб келинган.

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

1912 йилда ҳаваскорлар уртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва утказиш буйича Халқаро кўмита тузилди.

1921 йилда мазкур кўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига (ФИЛА) айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият курсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади. Ҳозирги пайгуда у юздан ортик спорт кураши буйича миллий федерацияларни бирлаштирган.

Ўзбек кураш мактаби тарбияланувчилари халқаро майдонда катта ютуқларга эришганлар. Рустам Казаков 1972 йилдаги Олимпия уйинлари ва 1969 йилдаги жаҳон чемпионатида ғалаба қозонган. Камил Фатқулин жаҳон чемпионатларининг кўп марта совриндори бўлган.

2.2.4. Эркин кураш

Эркин кураш тарихи илдизи Қадимги Юнонистонга бориб гақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари буйича 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 улароқ, 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 утказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб эса - уни тиззада туришга мажбур қилиш йули билан эришилган.

Қадимги дунё хайкалтарошлари 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 ерда шундай кураш варианты мавжуд булганки, 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 тугараклари пайдо була бошлади. Кураш инсонни ҳар томонлама ривожлантирувчи, кизиқарли ва томошабоп спорт турига айланди.

1904 йилда АҚШда ўтказилган учинчи Олимпия уйинларида америкаликлар, мезбон сифатида уз ҳуқуқларидан фойдаланиб, биринчи бор олимпия дастурига юнон-рум кураши урнига эркин кураш мусобақаларини киритдилар. Бирок бошқа давлатлар вакиллари бу мусобақаларда иштирок этмадилар, чунки ҳамма иштирокчилар битта мамлакат - АҚШ вакиллари эди. Кейинги Олимпия уйинлари (1908 й.) дастурида иккита кураш тури бор эди. Бирок V Олимпия уйинларида (Швеция, 1912 й.) ташкилотчилар эркин курашни Олимпия дастурига киритмадилар ва спортчилар юнон-рум кураши мусобақаларида қатнашдилар.

VII Олимпия уйинларидан бошлаб (Белгия, 1920и.) эркин кураш доимий равишда Олимпия уйинлари дастурига киритилади. Лекин Олимпия уйинлари турли мамлакатлар эркин курашчиларининг уз кучларини синаб курадиган 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. Бу икки марта олимпия чемпиони, бир неча бор жаҳон чемпиони Арсен Фадзаев ва Махарбек Хадарцев, шунингдек уч карра жаҳон чемпиони Аслан Хадарцевлардир. Шулар қаторида Э. Абдураманов, Э. Юсупов, Л. Шепилов,

А. Хаимович, 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 булиб, бу куп соғли тарихий ёдгорликларда уз аксини топган.

Бахсларни тинчлик йули билан ҳал қилиш, шунингдек душамманни асирга олиш усулларини уз ичига оладиган кураш усулларини тасвирловчи қадимий расмлар ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида олиб борилган археологик қазилмалар давомида топилган. Айтиш жоизки, мусобақалар олдидан улоқтиришлар, сакрашлар, кучни памойиш қилишни уз ичига олувчи машқлар бажарилган. Улар рақибларнинг узаро беллашувлари олдидан бадан қиздириш воситаси сифатида хизмат қилган. Курашчилар бир-бирининг теридан ишланган белбоғидан ёки устки кийимининг турли жоидан 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 уртасида катта хурматга сазовор булган.

Курашчилар беллашувлари ғалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан утказиладиган байрамлар беағи булган. 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, узбекларда усуллар тизими етарлича ривожланган миллий кураш мавжуд булган.

Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида қадимдан иккита кураш тури шакланган: рақиб белбоғини олдиндан ушлаб олиш ва рақибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури “фарғонача”, иккинчиси - “бухороча” усул деб номланди. Курашнинг бу турлари

hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bуйича республика, Oсиё ва халқаро мусобақалар утказилади.

1998 йилда Халқаро кураш ассоциацияси ташкил қилинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионатлари утказиб келинмоқда. А. Қурбонов, К. Муродов ва Т. Мухаммадиевлар биринчи жаҳон чемпиони унвонини кулга киритган спортчилардир.

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 Коеяда 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 узининг алоҳида техник тавсифлари билан ўзбек миллий курашига (фарғонача қоидалар) яқин.

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

1989 йил Сеулда булиб утган Бутункорея спорт уйинларида ўзбекистонлик спортчи А.П. Югай мутлақ вазн тоифасида қатнашиб, биринчи бор совринни ўринни эгаллади.

Ҳозирги пайтда сирим кураши республикамиз аҳолиси уртасида кенг оммалашиб бормоқда.

2.3.2. Армрестлинг

Армрестлинг инглиз тилидан таржима қилинганда “қўлларда курашиш” (“арм”-қўл, “рестлинг”-кураш) маъносини билдиради. Армрестлинг 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 учли 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 спорт тури қоидаларининг соддалиги, ҳам соғлом кишилар, ҳам ногиронлар учун теппа-тенглиги, эҳтиросга бойлиги ва томошабоплиги унинг кўнгина давлатларда кенг тарқалишига ёрдам берди. Армрестлинг бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1962 йилда Петалума шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтди.

Ҳозирги кунда қўллар билан курашишнинг 6 та тури мавжуд. “Ристрестлинг” (сузма-суз таржима қилинганда - “билақларда курашиш” маъносини англатади) бўйича ташкилий қўмита асосчиси ва президенти Бил Соберанес стол ёнида тик туриб, буш қўлларни асосий курашаётган қўллар тагидан узатиб ушлаб туриш билан кураш олиб боришни тарғиб этади. Доктор Стоксен - утириб, буш қўллар билан мустақкам дастакни ушлаган ҳолда курашишни тавсия этади.

Америкалик юк ташувчи машина ҳайдовчиларининг касаба уюшмаси дастакни ушлаган ҳолда тик туриб кураш утказишни афзал куради.

Маиами чемпионати ташкилий қўмитаси мусобақаларни фақат ётган ҳолда дастакни ушлаб курашиш усулида ўтказиши ва, ниҳоят, ғайриоддий ушлаш билан кураш олиб бориладиган чемпионатлар утказилади: қўл, мушт қилинган ҳолда букилиб,

рақиб қулининг мушт қилиб қайрилган жойида бирлаштирилади. Бунда ҳам утириб, ҳам ётиб, ҳам тик туриб курашиш мумкин.

Дастлабки ҳолатлар ва ушашларнинг турлилиги атамаларда (армрестлинг, ристрестлинг, хендрестлинг ва бошқ) адашиб кетишга олиб келади.

Армрестлинг 1991 йилнинг охирида Ўзбекистонда спорт тури сифатида пайдо бўлди. Шу йилнинг узида Республика федерацияси ташкил қилинди. Бу спорт кураши тури ёшлар уртасида кенг омчалашган. Турли оммавий спорт тадбирларида армрестлинг мусобақаларига урин 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-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

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

2. Қадимги Юнонистоннинг буюк арбоблари - Олимпия уйинлари ғолибларини айтинг.

3. Спорт кураши буйича биринчи китоблар қачон пайдо бўлган?

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

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

6. Замонавий Олимпия уйинлари дастурига киритилган кураш турларини айтинг.

7. Мусобақаларда аёллар иштирок этадиган спорт кураши турини айтинг.

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. Узбекча миллий спорт кураши, Т., 1993.
7. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.

III БОБ. СПОРТ КУРАШИ УСУЛЛАРИНИ ТАСНИФЛАШ, ТИЗИМЛАШТИРИШ ВА УЛАРНИНГ АТАМАСИ



3.1. Умумий қоидалар

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

Курашчининг техник ҳаракатларини тартибга солиш ва ушбу соҳада мутахассислар уртасида 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 белгилар ва улар уртасидаги қонуний боғлиқликни ҳисобга олиш асосида тузилади. Таснифлаш гурли-туман объектларда тўғри йул тутишга ёрдам беради ҳамда улар туғрисидаги билимлар ранбаи булиб ҳисобланади.

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

Кураш усуллари уртасидаги ички боғлиқликлар тизимлаштириш асосида куриб 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 куриб чиқилаётган объектлар уларнинг ўхшашлиги ва узаро боғлиқлигини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу булинмага таълуқли бўлади) объектлар уларнинг кетма-кетлигини аниқлаш, белгилаш учун бир-бири билан таққосланади. Тизимлаштириш ушбу таснифий схема имкониятларини очиб беради, унинг камчиликларини курсатади.

Спорт курашини таснифлаш ва тизимлаштиришнинг вазифаси кураш моҳиятини акс эттириш ҳисобланади. Таснифлаш ва тизимлаштиришни тушунчаларни (ташлаш, ўтказиш, йиқ итиш,

ағдариш ва х.к.) /аниқлаш буйича олдиндан иш бажарилмасдан туриб, амалга оширилмайди.

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

Кураш атамашунослиги - бу мутахассислар узларининг илмий ва педагогик иш фаолиятларида фойдаланадиган атамалар ийгиндисидир.

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

Шундай қилиб, таснифлаш, тизимлаштириш ва атамашунослик тугрисида фикр юртилиган пайтда, уларнинг мана шу тартибда санаб утилишига эътибор бериб, ундаги таснифлаш буйича иш кетма-кетлигини кўриш мумкин. Яъни аввал таснифлаш бажарилади, унинг натижасида маълум бир тизим ҳосил булади, сунгра эса унинг асосида ҳамма кураш усулларининг илмий асосланган номлари (атамалари) берилади.

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

1. Курашда иккита спортчи катнашади, улардан ҳар бири усуллар ёки қарши усуллар ёрдамида уз 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 узгартириш учун уни мувозанатдан чиқаришдан иборат. Бунда курашчиларни бир-бирига нисбатан ҳолатлари турли хилда узгариб туриши мумкин.

4. Гидамга нисбатан ҳолатни ўзгартириш шу билан энгиллаштириладики, бунда курашчиларнинг гидамга 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 буйича ғолиб булишга имкон беради ва бир нечта қисмлардан иборат: тайёргарлик ҳаракати, ушлаб олиш, асосий ҳаракат, ҳужум ҳамда яқунловчи ҳолатлар.

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

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

9. Ҳар бир усулни бажариш жойи кураш гидами улчамлари билан чегараланган.

Ҳар хил кураш турларининг мазмуни, алоҳида ҳар бир кураш турида курашчиларнинг ҳаракатлари ўзига хос хусусиятларга эга эканлигига қарамадан, 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 тулиқ сақланиб қолинган.

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 эттириб;

- гидамда содир этилаётганларни кураш турига қиёсламаган ҳолда акс эттириш;

- ҳамма кураш турлари учун умумийликни аниқлашга ёрдам бериш;

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

1-даража	2-даража	3-даража	4-даража
Синфлар	Кичик синфлар	Гуруҳлар	Кичик гуруҳлар
Тик туришдаги усуллар	Утказишлар Агдариш Ташлашлар	Силтаб, қул тагидан утиб, айланиб, чуқкалаб Зарба билан, қайириб Олдинга энгашиб орқадан оши- риш, елкадан ошириб (бурилиб), орқага эгилиб, айланиб, зарба билан, қайириб, утириб.	Турли йуна- лишларда ҳар хил ушлаб олишлар билан бажариладиган усуллар вариант- ларини ҳосил қилувчи ва
Партердаги усуллар	Угиришлар Ташлашлар Ушлаб туришлар Юқорига чиқиб олиш Оғрик берувчи Бўғувчи	Қайириб, югуриб, устидан утиб, юмалатиб, орқага эгилиб, усти- дан юмалатиб, ёзилиб. Олдинга энгашиб, орқадан оши- риб, орқага эгилиб, юмалатиб. Ёндан, бош томондан, оёқ томондан, юқоридан, кундалан- гига. Чуқкалаб, қочиб (олдинга, орқага), утиб олиб. Ёзилиб (ричаг), қисиб олиб, қайириб (тугунча). Тортиб, сиқиб олиб.	бошқача бажар- иладиган қул- лар ҳамда оёқ- лар билан ҳара- катланиш.

- ҳар бир кураш турининг узига хос хусусиятларини сақлаб қолиш;

1- ҳар бир кураш турига бошқа турлардан (шу қаторда миллий курашдан) энг яхши усулларни ушлаштириш имконини яратиш;

- асосий техника усулларини “мактабдаги бажариш” га таснифлаш;

- Дамма 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 куп 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, утказиш, 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.

Дуртинчи даража - кичик гуруҳлар - мумкин бўлган қўл билан унлаб олишлар, оёқлар билан ҳаракатланишлар ҳамда усулларни бажаришнинг бошқа хусусиятларини, яъни гуруҳ ичидаги усулларнинг узиининг 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 ҳаракат ушбу таснифлаш жадвалига киритилган.

Усуллар номини шаклантиришда 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) туғрисида борса, ушбу ҳолларда қўшимча тушунтирилади. Ҳар бир усулнинг номи иккинчи даражадан, яъни кичик синфдан шакллана бошлайди.

Усулларнинг ҳар бир турик номланишидан урта таснифлаш даражасига мувофиқ бўлган ва шу тарика ушбу усулнинг умумий тизимдаги урнини кўрсатиб берувчи урта қисм бўлиши лозим.

Усулларни таърифлаш учун қуйидагиларни билиш зарур:

1. Гиламда нима бажарилди (ташлаш, утказиш, 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 варианты назарда тутилади (4-даража).

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

Шундай қилиб, ягона таснифлаш асосида ягона усулият буйича 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 урганиш ва уқитиш предмети очиб берилади, фанда тупланаётган билимлар жамланади. Агар тушунча тулик таърифга эга бўлса, яъни уни тузиш ҳамда ишлатиш фарқлари ва усуллари мезонларининг қисқа ифодаси берилса, бундай тушунча тулик ҳисобланади. Спорт курашида фойдаланиладиган қуйидаги асосий тушунчалар ва атамаларни таърифлашда шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, илмий-усулий адабиётлар ҳамда амалиётда уларнинг ягона таърифи йук.

Курашчилар тайёргарлиги тизими - яхлит бирликни ташкил қилувчи ва мақсадга эришишга йўналтирилган узаро боғлиқ бўлган элементлар йиғиндиси, яъни бу жаҳоннинг кучли курашчиларининг модел тавсифларига жавоб бера оладиган ва энг юқори натижаларни курсатишга 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 жараёндир.

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 ишончликка ёрдам берадиган таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг рухий тайёргарлиги - маънавий, ирода ва спорт курашининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончликни таъминлашга қодир рухий 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, рухий, назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича тренировка таъсирларининг интеграциялашувига қаратилган педагогик жараёндир.

Тренировка нагрукаси - машғулотлар жараёнида курашчига тренировка орқали таъсир курсатишнинг сон курсаткичларини акс эттирувчи тренировканинг таркибий қисмидир.

Мусобақа нагрукаси - мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон миқдоридир.



3.2.1. Курашчининг асосий ҳолатлари

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

Тик туриш - кураш олиб бориш учун зарур булган, курашчининг тик оёқларда турган ҳолатидир. Унг, чап томонлама, ялпи, паст ва баланд тик туриш ажратилади. Улар жин, урта ва узоқ масофалардан туриб қулланилади.

Унг томонлама тик туриш - курашчининг (рақибга нисбатан) унг оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

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

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

Баланд тик туриш - тик туришда бутун буйи билан ёки бир оз қийилган ҳолда турган курашчининг ҳолатидир.

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

Паргер - курашчининг қуллари билан гиламга тиралиб, тиззаларда турган ҳолатидир.

Паргерда пастдаги ва юқоридаги курашчи ҳолатлари ажратилади.

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

④

3.2.2. Курашчининг техник ҳаракатлари

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

Усул - курашчининг ғалабага ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун ҳужум қилинаётган курашчи ҳолатини гиламга нисбатан узгартиришга 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 хафли ҳолатга ўтказишга қаратилган ҳаракатидир.

Ўсиб туришлар - курашчининг куприк ҳолатида турган рақиб курагини гиламга текказишга қаратилган ҳаракатидир.

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

Ўтказиш - тик туришда (усулни бажариш йуллари, бунинг натижасида ҳужум қилувчи рақибини партерга турғзади.

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

Ўгиришлар - партердаги усуллар, уларни амалга ошириш натижасида (курашчи рақибни гиламдан қутармаган 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.

Оғрик берувчи усуллар - бугимни қайириш, қаттиқ букиш ёки пайларни эзиш билан боғлиқ булган усуллардир, улар натижасида рақиб оғрикларни ҳис қилади.

Бугишлар - буйинни қисиш билан боғлиқ булган усуллар, улар натижасида рақиб бўғилишни ҳис қилади.

3.2.3. Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари

Силтаб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи рақибни кескин буриб, унинг орқасига утиб олади.

Қул тагидан утиб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи рақибнинг қули тагидан ўтиб, орқасига туриб олади.

Айланиб - курашчининг айланиб бажарадиган ҳаракати.

Чуккалаб - ҳаракат булиб, бунда курашчи оёқларини олдинга узатиб тириш орқали рақиб орқасига утиб олади

Ағдариш

Зарба билан - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи гавдаси ва қуллари билан рақибни туртади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати булиб, унинг натижасида рақиб уз буйи ўқи атрофида бурилади.

Ташлашлар

Олдинга энгашиб - усул булиб, унинг натижасида рақибни гиламдан кутариб, вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга утказди.

Елкадан ошириб (бурилиб) - усул булиб, бунда курашчи рақибни қуллари, қул ва оёғи, боши ва оёғи, киймидан ушлаб олиб, туғиб турган елкалардан ошириб гиламга ташлайди.

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

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

Айланиб - усул булиб, бунда курашчи гавдасини вертикал ўқ буйлаб айлантириб, кейин йиқилади.

Зарба билан - усул булиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, уни буйи ўқи атрофида айлантиради.

Утириб - усул булиб, бунда курашчи гиламга утиради, ракибга оёғини тираб, кейин орқаси билан думалаб, уни узини устидан ошириб ташлайди.

Кайириб - усул булиб, бунда курашчи ракибни гиламдан кутариб, буй ўқи атрофида айлантиради.

3.2.4. Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари

Угиришлар

Кайириб - курашчининг ҳаракати булиб, ракибни унинг буйи ўқи атрофида буриш ва гиламга орқаси билан угиришга ёрдам беради.

Югуриб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи ракиб боши атрофида навбатма-навбат кадам ташлаб ҳаракатланиб уни гиламга орқаси билан угиради.

Устидан угиб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи, ракибни қулидан ёки оёғидан ушлаб олиб, унинг устидан ҳаракатланиб, уни гиламга орқаси билан угиради.

Юмалатиб - ҳаракатлар булиб, уларни бажариш пайтида курашчи, ракибни орқадан ушлаб олиб ва "куприк" ҳолатига ўтиб, уни узининг устидан, олдидан ошириб, уз боши томонга угиради.

Орқага эгилиб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи, "куприк" ҳолатига туриб, ракибни гиламга орқаси билан угиради.

Устидан юмалатиб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи ракибни олдинга бошдан ошириб гиламга орқаси билан угиради.

Ёзилиб - ҳаракат булиб, унинг натижасида курашчи ракибни гавдасини ёзилтириб ва олдиндан оёқларни ураб ёки илиб олиб, уни гиламга орқаси билан угиради.

Оғрик берувчи усуллар

Ёзилиб - курашчининг ҳаракати булиб, унда ракибнинг те-кис узатилган оёқ-қулларига оғрик берувчи усул қулланилади.

Кайириб - курашчининг ҳаракати булиб, унда ракибнинг букилган оёқ-қулларига (унинг бирини иккинчиси атрофида айлантириш) оғрик берувчи усул қулланилади.

Қисиб олиб - курашчининг рақиб аҳил пайллари ёки болдир мушагини эзиш билан боғлиқ булган ва оғриқни сезишга олиб келадиган ҳаракати.

Бўлувчи усуллар

Сиқиб олиб - курашчининг рақиб бўйинини билаги ёрдамида сиқиб туриш билан боғлиқ булган ва буғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Гортиб - курашчининг рақиб кимоноси ёқасидан ушлаб олиб, унинг бўйинини сиқиш билан боғлиқ булган ва буғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Усуллар элементлари

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

Номдош булмаган қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - курашчининг унг (чап) қули ёки оёғи билан рақибнинг чап (унг) қули ёки оёғидан ушлаб олиш.

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

Ўлдиндаги қўл (оёқ)дан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчига яқин турган қули (оёғи)дан ушлаб олиш.

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

Қўл тагидан бўйинни ушлаб олиш - бунда унг қўлни рақибнинг унг қули тагидан утказиб, бўйин устида чап қўл билан бирлаштириш ёки, ақсинча, шу ҳаракатни чап қўл билан бажариш.

Қўлтиқлар тагидан бўйинни ушлаб олиш - (партерда орқадан-ёндан) ўққала қўлни рақибнинг мос қўллари тагидан утказиб, уларни бўйин устида бирлаштирган ҳолда ушлаб олиш.

Ричаг шаклида ушлаб олиш - номдош булмаган қўл тагидан қўлни ушлаб олиб, юқоридан рақиб бўйинини ушлаш.

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

Чалиштирилган болдирдан ушлаб олиш - бунда рақиб оёқ-қуллари чалиштирилган ҳолатда булади.

Калит - ҳужум қилувчи томонидан рақибнинг мос қўлининг тирсақдан букилган жойидан тирсақ букилган жойи билан ушлаб олиш ва қул кафтини елкага қуйиш.

Кайчисимон ушлаб олиш - оёқлар ҳолати булиб, бунда улар рақиб гавдасининг қайсидир бир жойидан икки томондан ураб олади ва чалиштирилади.

Чалиш - рақибга гиламда ҳаракатланишга ҳалақит бериш мақсадида оёкнинг орқа ёки ён қисмини унинг битта ёки иккита оёғи тагига қуйиб тусиш.

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

Илиш - тиззаларидан букилган оёк билан рақиб оёғини ушлаб туриш ёки четга туртиш.

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

Олдиндан илиб отиш - ҳужум қилувчининг оёкнинг 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, кутариб ташлаш.

Кутариб юбориш - рақибни сон (болдир) билан уз олдидан юқорига кутариб юбориш.

Кайчилар - 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.

Хужум учун гайёргарлик ҳаракатлари - бу хужум ҳаракатини бажариш учун зарур булган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг хужум ҳаракатларидир.

Тактик гайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари булиб, улар ёрдамида у хужум ёки қарши хужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - курашчининг рақиб туғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати булиб, унинг ёрдамида у рақибдан узининг асл ниятларини яширади.

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

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

Қушалоқ алдаш - курашчининг тактик ҳаракати булиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида курсатади.

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

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

Чеклаб қуйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қуядиган тактик ҳаракатлари.

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

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

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

Юқорида санаб утилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қулланилади. Таклиф этилаётган атамалар узгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман узгартириб турилиши мумкин!

Уз-уздини 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 тулиқ номларини таърифлашнинг асосий қоидаларини санаб ўтинг.

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 О. Свободна и класическа борба. София, 1977.
6. Спортивна борба. Учебник за ИФК под ред. Н.М.Галковского и А.З.Катулина. М., 1968.
7. Спортивна борба. Учебник за ИФК под ред. А.П.Купцова. М., 1978.

IV БОБ. ҲҚИТИШ УСУЛИЯТИ АСОСЛАРИ

4.1. ҲҚИТИШНИНГ МАҚСАДЛАРИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Спорт курашида ҳҚИТИШ - бу спорт кураши назарияси ва уни ҳҚИТИШ УСУЛИЯТИ ТУҒРИСИДАГИ билимлар курашчининг асосий узига хос мусобақа, ҳакамлик, педагогик, ташкилий фаолияти ҳисобланган куникма ва малакалар тизимини шакллантиришга қаратилган мақсадли ташкил қилинган педагогик жараёнدير.

ҲҚИТИШ 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 уз ичига олади.

Спорт кураши назарияси ва ҳҚИТИШ УСУЛИЯТИ УҚУВ ФАНИНИНГ узига хос шароитлари ҳамда хусусиятларини акс ЭТТИРУВЧИ умумий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- спорт тури назарияси ва ҳҚИТИШ УСУЛИЯТИ буйича билимларнинг оптимал ҳажми, ҳар томонламалиги ва етарлича чуқур булишини 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;
- уқув, уқув-тренировка, назорат, мусобақа ва кургазмали беллашувларни олиб бориш куникмалари ҳамда малакаларини шакллантириш;
- кураш усулларини бажариш техникасини таҳлил қилиш билимлари малака ва куникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- кураш техникасини курсатиб бериш ва тушунтириш малакасини эгаллаш;

- мураккаб техник-тактик ҳаракатларни бажаришга ургатиш ва такомиллаштириш билимлари, малакалари ҳамда куникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;

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

- кураш мусобақаларига ҳакамлик қилиш ва оммавий спорт тadbирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш билимлари, малакалари ва куникмаларини 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 тамойиллари асосланади, 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 маънавийтли ва маданиятли бўлиши, ўз масъулиятига виждонан ёндашиши, ҳақиқатгуй бўлиши ҳамда болаларни севиши ва улар

тугрисида ғамхурлик қилиши лозим. Тренер шахсиятида ушбу сифатларнинг намоён бўлиши таълим-тарбия жараёни самарадорлигини белгилаб беради.

Хар томонлама ривожлантириш тамойили тренерни ҳар томонлама ривожланган спортчи шахсиятини шакллантиришга иуналтиради. Спорт фаолияти маънавий, ақлий, меҳнат, эстетик ва бошқа турдаги тарбия билан чамбарчас боғлиқ.

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

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

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

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

Ўқув-тренировка машғулотлари самарадорлиги қуйидаги дидактик тамойилларга асосланади:

1. Уқитишнинг илмийлик тамойили.
2. Уқитишнинг енгилик тамойили.
3. Уқитишнинг мунтазамлилик тамойили.

4. Уқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили.
5. Уқитишнинг кургазмалилик тамойили.
6. Уқув материални пухта узлаштириш тамойили.
7. Жамоали уқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили.
8. Уқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили.
9. Уқитиш жараёнида ўқитувчининг етакчилик аҳамияти.

4.2.1. Уқитишнинг илмийлик тамойили

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

Илмилик тамойилини амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини тақазо этади:

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

- урганувчи урганилаётган ҳаракатларнинг муҳим белгилари ва хоссалари урганилаётган ҳаракатларнинг бошқа ҳаракатлар билан боғлиқлиги ва уларни мусобақа фаолиятида қўллаш хусусиятларини тушуниши ҳамда узлаштириши лозим;

- ҳаракатларни урганаётиб, 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 энгил услублари билан таништириб бориш лозим;

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

- уқитиш жараёнида фанда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш мумкин.

Эскирган ва тор гуруҳларга мансуб атамалардан фойдаланиш мумкин эмас.

4.2.2. Уқитишнинг энгиллик тамойили

Уқув дастури материалини ушлаштириш сифати бир қатор омилларга боғлиқ. Лекин бошқа тенг шароитларда материал ўқувчига энгил булган тақдирдагина ушлаштирилиши мумкин. Ҳаракатларга ургатиш соҳасида энгиллик тамойили бир қатор талаблар бажарилган тақдирдагина амалга оширилиши мумкин:

- ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг узига хос хусусиятига муносиб бўлиши лозим;

- ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги урганилаётган ҳаракат хусусиятлари, ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг узига хос хусусиятларига мувофиқ бўлиши керак;

- ўқувчи урганилаётган ҳаракатни мантиқан тушуниб етиши ва бу ҳаракатни бажаришнинг ҳал этувчи шартларига ўқувчи эътиборини қаратиш лозим;

- ўқувчининг руҳий тайёргарлиги урганилаётган ҳаракат хусусиятларига мос бўлиши керак;

- ташкил этиш воситалари, услублари ва шакллари ўқувчиларнинг ақлий ривожланганлик ҳамда техник тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиш зарур;

- ўқув материалини юқори, лекин мазкур ўқувчилар таркибига энгил булган даражада ушлаштирилишини режалаштириш лозим.

4.2.3. Уқитишнинг мунтазамлилик тамойили

Уқитишнинг 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 курсатиш мумкин. Бунда нафақат урганилаётган материалнинг бориши, балки дастур қисмлари уртасидаги тузилмавий боғлиқликлар очиб берилади. Уқитиш изчиллигини режалаштириш қуйидаги усулий қоидаларга таянади - маълумдан номаълумга, енгилдан қийинга, оддийдан мураккабга, билимлардан қуникмаларга, асосдан қисмларга, хусусийдан умумийга, умумийдан хусусийга.

Мунтазамлилик тамойилини муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидагилар жуда муҳимдир:

- шуғулланувчиларга билимлар, қуникмалар ва малакалар туғрисида комплекс тасаввурлар бериш;

- ҳамма уқув материални қисмларга енгил ажратиладиган ҳолда бир тизимга бирлаштириш;

- ушбу тизимнинг урганилишини шуғулланувчилар хусусиятлари, уларнинг ўқиши, иш шароитларига мувофиқ ҳолда, уқув материални шартларига мувофиқ шиддатли фаолият даврларини уни мустаҳкамлаш (такрорлаш), мусобақаларда қатнашиш даврлари билан алмаштириб, режалаштириш лозим;

- педагогларнинг ҳаракатлари ва талабларида урганилаётган материални қатъий изчилик ҳамда аста-секин мураккаблаштириб бориш билан ургатишга амал қилиниши лозим.

4.2.4. Уқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили

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

Онглилик уқитиш мақсади ва вазифалари, урганилаётган материални чуқур тушуниши, уни онгли равишда амалиётда қулай олиш малакасида намоён булади. Шуғулланувчилар фаоллиги мустақиллик, ташаббускорликни тарбиялашга қаратилган булиши лозим. Бундай сифатларни тарбиялаш шаклларида бири - бу оддий педагогик қуникмаларга ҳамда уз-узини назорат қилишга (тренировка қундалигини тутиш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва ҳ.к.) ургатишдир.

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

- укув фаолияти талабларини тушуниб етиш ва шунинг асосида унинг сабаб ҳамда мақсадларини шакллантириш;

- шуғулланувчи укув фаолиятининг ҳамма амаллари ҳамда ҳаракатларини онгли равишда бажариши лозим;

- уқиш сабабларини фаол шакллантириш ва бошқариб бориш;

- ҳар бир укувчига укув топшириқларининг енгиллигини таъминлаш;

- укув вазифасини ҳал этишга алоқадор булмаган талабларнинг долзарблигини камайтириш;

- уқитиш жараёнини шундай тузиш лозимки, олдин утилган материал яхши узлаштирилмаса, ундан кейинги материални узлаштириш қийинчилик туғдириши зарур.

4.2.5. Уқитишнинг қўргазмалилик тамойили

Қурашнинг техник-тактик ҳаракатларига ургатиш ҳаракатланиш туғрисидаги тасаввурларни, яъни урганиладиган ҳаракатнинг маълум бир тушунчаси ҳамда қурилишини шакллантиришдан бошланади.

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

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

Уқитишдаги қўргазмалилик бир вақтнинг узида урганилаётган ҳаракатнинг ҳам образли, ҳам қўргазмали, ҳам қўз орқали таърифи қўлланган тақдирдагина ҳосил бўлади.

Тулақонли тасаввурни шакллантириш учун шуғуланувчи нафақат куз билан қуриши, балки урганилаётган ҳаракатнинг хусусиятларини ҳис қилиши, у туғрисида ҳаракатланиш тасаввурини шакллантириши лозим. Шунинг учун спорт курашида тактли сезувчанлик катта аҳамиятга эга.

Кургазмалилик тамойилини амалга оширишда ёш, тарбия ва тафаккур хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Кичик ёшда болаларнинг тақлид қилишга булган лаёқатидан фойдаланиш ва дарс давомида топширикни бир неча бор курсатиб бериш лозим. Катта ёшдаги курашчилар билан ишлаш давомида курсатиб бериш билан бирга ҳаракатнинг маъноси, унинг мазмуни ҳамда техникавий тавсифи тушунтирилади. Ушбу ёшдаги курашчилар билан буладиган машғулотларда кургазмалилик тамойили идеомотор машқлар (ҳаракатни унинг ҳал қилувчи фазаларига алоҳида диққатни жамлаган ҳолда хаёлан куп марта қайта такрорлаш) орқали амалга оширилади.

Кургазамалилик тамойилидан фойдаланиш самарадорлиги, агар ҳаракатнинг бажарилиши видеомагнитофон ёки кинскурил-малар ёрдамида ёзиб олиниб ҳамда намоёиш қилинса, анча ошади.

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

- усулни курсатиб бераётганда унинг техник ва тактик хусусиятларини тушунтириб бериш;

- урганилаётган усулни бажариш учун энг қулай булган ҳамма вазиятларни курсатиб бериш;

- усулни бутун ҳолида, яъни беллашувда қандай бажарилса, шундай курсатиб бериш (бундай курсатиб бериш умумий кўри-нишда усул туғрисида умумий тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- усулни элементлари бўйича секин курсатиб бериш (бундай курсатиб бериш умумий кўринишда усулнинг энг муҳим эле-ментлари туғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- кургазма воситаларини умумий жиҳатдан туғри танлаб олиш (уларнинг қўлланилиш кетма-кетлиги ва ҳ.к.);

- урганилаётган техник ҳаракатни ўқитишнинг мазкур босқичида қанчалик керак бўлса, шу даражада ҳар томонлама қабул қилишга ёрдам бериш.

4.2.6. Ўқув материални пухта ўзлаштириш тамойили

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

Ушбу тамойил икки томондан очиқ берилади:

- 1) урганилаётган материалнинг мустақкам ўзлаштирилишини таъминлаш;
- 2) шакллантирилаётган ҳаракат қуникмаларининг ишончилигини таъминлаш.

Эслаб қолиш мустақкамчилигига бир қатор шартлар таъсир курсатади, улардан энг муҳимлари қуйидагилар:

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

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

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

- турли такрорлаш усуллари ва шаклларида фойдаланиб, урганилаётган ҳаракатни мунтазам текшириб туриш;

- материалнинг ёрқин ва ифодали тақдим этилишини ҳамда уни қабул қилишнинг юқори ижобий эмоционал қуринишини таъминлаш.

Шакллантирилаётган ҳаракат малакаларининг ишончилигини 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 ургатиш лозим;

- ўқитишни урганилаётган ҳаракат керак буладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

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

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

- ҳаракатларнинг узлаштирилишини 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 ҳар бир ўқувчига индивидуал ёндашиш билан уйғунлиги курашнинг оддий техник ҳаракатлари билан бир қаторда мураккаб техник-тактик ҳаракатларга муваффақиятли ургатилишини таъминлайди.

Жамоали ўқитишда педагог материалнинг енгиллиги, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаси, спортчиларнинг машғул-лотларга 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 ургатиш даражасига қараб, шуғулланувчиларни ўрта гуруҳга бўлиш мумкин.

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

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

Учинчи гуруҳга ҳаракатларни ўртача ва буш узлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Жисмоний тайёргарлик белгиларига қура гуруҳларни шакллантиришда шунинг эътиборга олиш лозимки, куч машқларида буш бўлган шуғулланувчи чидамлилиқни намойён 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 дустана ёрдам ва мурувват курсатиш 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, урганилаётган ҳаракатлар қисмларига бўлган талабларни индивидуаллаштириш.

4.2.8. Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили

Ушбу тамойилни амалга оширишнинг асосий йули шуғулланувчининг узлаштирилган материални тренировка ва мусобақа фаолиятида қўллашга йўналтиришдан иборат. Қураш усуллари ургатишни уларнинг мусобақаларда қўлланилиши билан таништиришдан бошлаш зарур. Қурашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларига ургатишда, одатда, ургатишнинг булакланган услубидан фойдаланилади. Бироқ, агар шуғулланувчи техник ҳаракатнинг алоҳида қисмларини узлаштиради, лекин ҳаракатни тўлиқли-

гича бажаришни билмаса, бундай ҳолларда ҳаракатнинг алоҳида қисмларини узлаштириш уни бутунлай эгаллаб олишга ёрдам бермайди, дейилади. бундай муваффақиятси зликнинг сабаби шундан иборатки, шуғулланувчи, ҳаракат қисмларини узлаштира гуриб, уларнинг урганилаётган ҳаракат вазифаси ва фаолият мақсади билан манتيқий боғлиқлигини белгилаб олмаган.

Шуғулланувчининг мусобақа фаолияти ҳаракатларга ургатиш натижаларини баҳолашга имкон беради.

Уқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойилининг амалга оширилиши куйидаги шартларни бажаришни тақазо этади:

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

- урганишни урганилаётган ҳаракат талаб қиладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

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

- ҳаракатни, у қандай фаолият учун урганилаётган булса, шу фаолиятда такомиллаштириш;

- фаолият сифатига қараб, ҳаракатнинг эгалланганлигини баҳолаш.

4.2.9. Уқитувчининг уқитиш жараёнида етакчилик аҳамияти тамойили

Уқитувчи фаолияти шуғулланувчиларга билим бериш ҳамда билимларнинг эгалланиш жараёни, ҳаракат малакалари ва куник-маларининг шаклланишини бошқариб туришга қаратилган. Шу маънода уқитишнинг ҳар бир амали уқитувчининг уқитиш жараёнидаги етакчилик қилиш аҳамияти тамойилини амалга оширади.

Уқитувчининг етакчилик аҳамиятини таҳлил қилишни кетма-кет, унинг уқитиш жараёнидаги ҳаракатларини куйидаги блоklar бўйича куриб чиқиш орқали бажариш мумкин:

- уқитиш мақсадини аниқлаш;

- уқитишнинг хусусий вазифалари тизимини аниқлаш;
- уқувчилар тайёргарлигининг бошланғич даражасини аниқлаш;
- уқитиш мезонларини аниқлаш;
- узлаштиришни баҳолаш услубларини аниқлаш;
- уқитиш стратегиясини аниқлаш;
- зарур жиҳозларни тайёрлаш;
- уқув қўлланмаси ва инвентарларни тайёрлаш;
- уқитишни бутунлигича ва элементлари буйича баҳолаш;
- уқитишга зарур ҳолларда тузатишлар киритиш.

Юқорида очиб берилган уқитишнинг ҳамма тамойиллари бир-бири билан узаро боғлиқ булиб, уқитиш жараёнида бирга қўлланилиши мумкин. Уқув жараёнида уларнинг биронтаси бўзилса, бошқасини амалга ошириш қийнлашади. Уқитувчи ҳамма тамойилларни яхлит ҳолда қўллаган тақдирдагина ўқитишда юқори натижаларга эришиш мумкин.

4.3. Ўқитиш услублари

Ҳаракатларга мақсадли ургатиш уқитувчидан уқитиш услублари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма услублар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: суздан фойдаланиш (суз) услублари, кургазмали қабул қилиш услублари (кургазмали) ва амалий услублар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта услублардан ташкил топган.

2-жадвал

Ўқитиш услублари			
Суздан фойдаланиш услублари	Кургазмали қабул қилиш услублари	Амалий услублар	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш, ҳисоблаш	Плакатлар, кинограммалар, видеоёзувларни кўрсатиш, намоиш қилиш, овозли ва ёзугли сигнализация	Қагъий тартиблаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиниб урганиш. Бутунлигича урганиш.	Қисман тартиблаштирилган машқлар услублари. Уйин, мусобақа услублари

Уқитувчи томонидан қўлланиладиган суздан фойдаланиш услублари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар туғрисида янада тулиқ ҳамда аниқ тасавурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи ўқув материалининг узлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш услублари ўрганилаётган ҳаракатларнинг куз билан куриш ва эшитиш орқали қабул қилиниши 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 куп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

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

Бутунлигича ўрганиш услуби ўқитишнинг якуний мақсадига қараб, ҳаракат қандай куринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кузда тутаяди.

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

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

Мусобақа услуги махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутди. Бундай фаолият ушбу ҳолда уқув машғулоти самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

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

4.4. Уқитиш босқичлари

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

4.4.1. Дастлабки урганиш босқичи

Дастлабки урганиш босқичида энг асосий вазифа уқувчиларда спорт курашининг урганилаётган ҳаракатини туғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурларни яратишдан иборат. Ушбу босқичнинг хусусиятлари қуйидагилар: вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаслиги; мушак кучланишларининг поаниклиги; ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги; кураш техник ҳаракатларини бажаришда фазалар яхлитлигининг бузилиши. Бунда шугулланувчилар купгина ортиқча куч сарфлайдилар ва усулларни купгина гавда мушакларини зуриктириш 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:

- урганилаётган техник ҳаракат туғрисида яхлит тасаввурни шакллантириш ва улардан беллашувларда фойдаланиш туғрисида шуғулланувчиларга маълумот бериш;

- шуғулланувчиларнинг ҳаракат малакалари заҳирасини янги кураш усулини эгаллаш учун керак булган элементлар билан бойитиш;

- партер ва тик туришдаги оддий усулларнинг бутунлигича бажарилишига эришиш;

- керак булмаган ҳаракатларни, ортиқча мушак кучланишларини бартараф этиш.

4.4.2. Қисмларга бўлиниб урганиш босқичи

Қисмларга бўлиб урганиш босқичининг асосий вазифаси ҳаракат малакасини шакллантириш ҳамда уни кўникмага утгунга қадар такомиллаштиришдан иборат. Бу босқичда алоҳида кураш усулларининг вақт, макон ва куч тавсифлари аниқланади. Агар олдинги босқичда ҳаракат малакасини шакллантириш учун зарур булган шарт-шароитлар яратилган булса, иккинчи босқичда унинг ҳосил булиши юзага келади. Мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

- урганилаётган усул техникасини эгаллаш ва қисмларини аниқлаб олиш;

- урганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини тушунишни чуқурлаштириш;

- бажарилиши зарур булган амалларнинг кетма-кетлигини батафсил гапириб туриш билан урганилаётган ҳаракатни бажариш;

- укув-тренировка беллашувларидаги урганилаётган 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 қушиб бажаришга ургатиш;

- курашчини урганилган ҳаракатни ҳар хил тайёргарликка (жисмоний, техник, тактик ва х.к.) эга бўлган рақиблар билан бажаришга ургатиш;

- шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига мувофиқ ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги ошишини ҳисобга олган ҳолда урганилган техник ҳаракатларни янги элементлар (тактик тайёргарлик усуллари, ушлаб олишлар, яқунловчи фазалар) билан бойитиш;

- мусобақа беллашувларида урганилган техник ҳаракатнинг етарли даражада барқарорлиги ва вариантлиги, ишончлиги ва тежамлилигини таъминлаш.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

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

2. Кураш тренери фаолиятида ўқитиш тамойилларининг аҳамиятини тавсифлаб беринг.

3. Жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларини санаб утинг.

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

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

6. Ҳаракатларга ургатиш жараёни нечта босқичга бўлинган?

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

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.

V БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, ВОСИТАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

5.1. Спорт тренировкеси мақсади ва вазифалари

Спорт тренировкеси - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мухтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

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

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;
- ахлоқии ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоёнқилиш;
- 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, бигта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилди. Тренировканинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

① 5.2. Спорт тренировкеси воситалари

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

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмни ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси 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 уйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида гакомиллашиш 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 уринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кура 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 булган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик куринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали

курсатишдан сунг) қулланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядиларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга ошириладиган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажарилган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик буш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ курсатиши мумкин. Шундай шерикни танилаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, буйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Уқув, уқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

а) Уқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси буйича янги уқув материални ўзлаштиришга қаратилган. Шерик буш ёки ярим кучи билан қаршилиқ курсатади ҳамда беллашув давомида вақт-вақти билан (гопшириққа биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Уқув беллашувининг узига 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 тухтатиш ҳамда курашчига йул қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Уқув-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 узида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар буйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йул қуйган хатоларни курсатиш учун тухтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ута зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур буладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда утказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг туғри бажарилиши устидан тулиқ жавобгарлик билан утади. Бироқ курашчи, беллашувни олиб бораётиб, маълум булишдан чучимаслиги лозим. Қандай қилиб булса ҳам мағлубиятдан узини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат химояланиб, узининг энг яхши курган усуллари ҳамда қарши усулларины 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.

Уқув ва уқув-тренировка беллашувларидан фарқли равишда, тренировка беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тухтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур булган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

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

- Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тулиқ қаршилиқ курсатиши билан утказилади.

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

мусобақа қоидаларига мос булган формула буйича утказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сунг таҳлил қилинади.

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда утказилади. Унинг мақсади - уз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёр-гарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар узининг рухий шиддатига кура курашчи мусобақаларда утказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.



5.3. Спорт тренировкеси услублари

Спорт тренировкеси жараёнида 4-бобда очиб берилган ҳамма ҳаракатларга ургатиш услублари қулланилади. Бирок 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.

Қағий тартибластирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тупламини ташкил этади (Л.П. Магвеев, 1991). Ҳаракатларга ургатишда - бу бутун ва булакланган услублардир (4-бобга қаранг).

Урганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган қушимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дьячков буйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши юзим. 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 нагруканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустақкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустақкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омиларни 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, нагрукалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз (яҳлит) нагрукка тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли нагрукка тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагруккаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрукка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нагруккаларнинг 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 утилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини усиб борувчи нағрузка 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 (1-расм) машқлар комплексида (И.А. Гуревич буйича) қуйидаги машқлар келтирилган:

Кураш буйича айланма тренировканинг тахминий комплекси

1. Орқада ётиб, қуллар бош орқасида, "куприк" ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

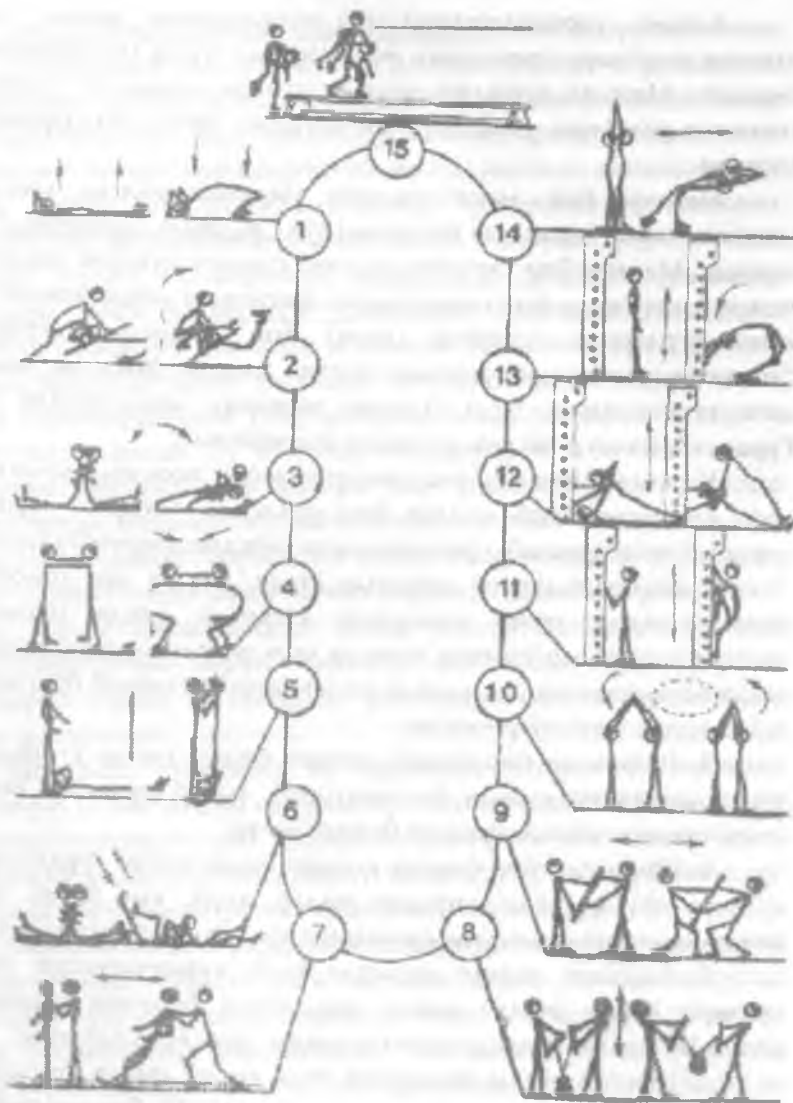
2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини кутаради ҳамда гуширади; иккинчи чуккалаб утирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига утказади ва рақиб биллагига таяниб буш оёғини тиззалардан текис туғрилайди.

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

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва, қуллари билан буйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб буйинини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қуллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини кутаради, курақда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

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



2-расм.

7. Шериклар тушак уртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тушакдан чиқариб юбориш: а ҳаракат қилади.

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

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

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

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

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

13. Гимнастика деворчасига орқа билан туриб зиналардан қул билан чиқиб "күприк", ҳолатига утиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

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

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика уриндиғи буйлаб олиб утиш.

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 ривожлангириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Тренировкада уйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни яратиш, шунингдек чаққонлик, мулжаллаш

тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

3

5.4. Спорт тренировкеси тамойиллари

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкесида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади (4-боб). Спорт тренировкесининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган узига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкесининг қуйидаги тамойилларида уз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг узига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг узига хос бетакрор тулқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган циклилиги (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 эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкеси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг уз кучи ва имкониятларини тулиқ 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 булмайди. 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 узида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган булсалар, ҳозирги 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 тулиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий гадкиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. Ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал курувчи 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 уз 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 узаро боғлиқлигини назарда тутлади. Бунда куп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи урин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм

функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва қуникмалари заҳирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши узлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

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

3-жадвал

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

Тайер-гарлик гури	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

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари улчаниши аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини узлаштириши, тренировка нағрузкаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

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

5.4.3. Тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги тамойили

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

а) агар курашчининг жисмоний, техник-тактик ва руҳий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат булган 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 мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлуксизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга ўширилади: укув-тренировка жараёни куп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга булиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган курашчи организмдаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар уртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича булиши 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 тақсимланадики, бунда машқланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончлилиги ошиши лозим.

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

Курашда тренировка нагруккаларини оширмасдан юкори спорт натижаларига эришиб булмаиди. Спорт натижаларининг тренировка нагруккалари улчамларига туғридан-туғри боғлиқ-лиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегара-сига якин булган тренировка нагруккалари маълум бир шароит-ларда унда усиб борувчи муҳим узгартиришларни юзага келти-риши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагруккалар аста-секин узининг тренировка самарасини йуқотиб беради, кейинчалик эса жисмоний ва рухий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қуяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик харакатлар сони жуда кўпдир. Бу харакат координациясига катта талаблар қуяди, шунинг учун урганиладиган харакатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган харакатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Ўзбекистонлик буюк спортчилар, жаҳон ва Олимпия уйин-лари 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, чақ-қонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йуналтирилган ҳолда ривожлантириш учун трени-ровка нагруккаларининг маълум бир таркибини узгартириш лозим. Бунда эшг асосий вазифа - кўп йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида нагрукканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатла-рида оширилиши зарур. Тренировка нагруккаси бунда кураш-чининг иш қобилияти усишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагруккаларнинг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек машқланган-лик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагрук-

каларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини тахлил қилиб бориш зарур.

Усмир курашчиларни тайёрлашда тренировканинг бу тамойили тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатининг ушиб келаётган болалар организмнинг функционал имкониятларига тулиқ мос холда келиши заруриятида ифодаланлади.

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

5.4.5. Нагрузкалар динамикасининг ўзига хос (бетакрор) тулқинсимонлиги тамойили

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрузкаларининг тулқинсимон шаклда тузилишини назарда тутлади. Нагрузкаларнинг тулқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узоқ фазалари (босқичлар, даврлар, циклар) учун хосдир. Нагрузкаларнинг тулқинсимон тузилишининг урта асосий тури ажратилади:

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

б) нагрузкаларнинг уртача тулқинсимон тузилиши, у бир нечта микроциклларни (3-6) уз ичига олади ҳамда, битта урта циклини ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

в) тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрузкаларнинг катта тулқинсимон тузилиши, у бир қанча урта цикларни уз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати куп жихатдан микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллардаги тренировка нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатини тулқинсимон тузиш малакасида намён булади.

Тренировка нагруккалари динамикаси тулқинсимонлиги учта фазага булинади:

1. Нагрукка йиғиндисининг ушиб 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 нагрукка параметрларининг узгариш давомилиги ва даражаси нагруккаларнинг мутлақ ҳажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлиқ.

5.4.6. Тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган циклилик тамойили

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир циклиликка риоя қилиш зарур. Бундай циклилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари буғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вақт куламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади), кичик цикллар ёки микро цикллар (хусусан, ҳафталик), урта ёки мезоцикллар (купинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажрагилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас буғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировкасини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демақдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда циклилик тамойили ана шунга йуналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини радий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагруккалари даражаси буйича ифодалайди.

Тренировка циклари - бу унинг тузилмали ташкил қилинишининг энг умумий шакларидир. Улар спорт тадқиқотчилари

хамда амалиётчилари диққатини янада узига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин усиши, улар замона-вий спортда биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда; иккинчи-дан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб булмоқда. Униси ҳам, буниси ҳам тренировка тузилмасини оптималлаштириш йули орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

Уз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спорт тренировкеси нима? Курашчилар спорт тренировкеси мақсадлари, вазифалари ва узига хос хусусиятлари қандай?

2. Спорт тренировкеси воситалари деганда нима тушунилади?

3. Спорт тренировкесининг қандай воситалари ажратилади?

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

5. Спорт тренировкесида қандай услублар қулланилади?

6. Қатъий тартиблаштирилган машқ услубини тушунтириб беринг.

7. Спорт курашидаги спорт тренировкеси тамойилларининг мазмуни очиб беринг.

8. Спорт тренировкесининг ҳар бир тамойилини тавсифлаб беринг.

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. Нуриши Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекча 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.

Сунги 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 гушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан қатти назар, уларга хос булган 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 гушунилади. 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 таъсирли усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қоидаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, узининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзага чиқариш ва ҳ.к.

Яккакураш спорт турларида, айниқса, спорт курашида, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлиқ булиб, баъзи мутахассислар курашчи ҳаракатларини табақалашган ҳолда куриб 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 гузилмасидир.

Шахсан тактика - бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти-ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат булиб 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 тугри ёки ногугри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифаитда тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг узида 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 булган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонунийатлари, тамойиллари тушунилади. Ушбу тамойиллар юқори спорт маҳоратининг ўзига хос моделини, андозасини яратишга уришиб курамиз.

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 омилардан фойдаланиш; техник-тактик маҳоратнинг илғор ва қоқоқ томонларига бирга таъсир курсатиш.

6.1. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги

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

Юқори малакали курашчилар ҳар доим узгарадиган қоидаларга қараб, техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин. Янги қоидаларнинг етакчи курашчилар маҳоратига қандай таъсир этишини тахмин қилиш мумкин. Уларда кунрок ҳужум ҳаракатларини қўллаш малакаси ошиб боради.

6.2. Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо 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) шунини аниқладики, гавданинг маълум бир тотал улчамлари ва нисбатларига эга булган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, билаклар қанча узунроқ булса, буқувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам булади. Сон ва оёқ қанча узун булса, сонни буқувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам булади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтарок булган курашчилар кутаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун булган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ булган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қўлайроқдир. 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 кутариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани буқувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

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

6.3. Ҳужум ҳаракатларини оптимал ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги

Юқори малакали курашчилар эгаллаши лозим булган ҳужум техник-тактик ҳаракатлари минимуми туғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар булганки, 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 усулларида сунг амалга оширила бошланди.

Айрим курашчилар ҳар доим битта “шоҳ” усул билан яқунланадиган 30 та тактик ҳаракат усуллари ишлаб чиққанлар. Шу билан бирга ҳужумни муваффақиятли яқунлашнинг бир қанча усуллари эгаллаган буюк курашчилар ҳам пайдо була бошлади.

Бундай курашчилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг усиб 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” усуллари 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 устуңлик сифатида баҳолайдилар.

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида ҳужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ ҳужум ҳаракатларининг алдамчи ҳужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффиенти билан ҳужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимоликни 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, ҳимоя 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 узаро уйғунлаштиришни билишни тақазо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

Ҳужумкор тактика - галабага булган энг туғри йул, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш услубига купроқ 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, тухтовсиз 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 буш эгаллаган курашчилар одатда, асосан уз рақибини қаршилигини энгиб ўтишга мулжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган курашчи куч жиҳатдан устунликка эга булган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Юқори малакали курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қуллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли булган рақибни энгадилар. Ички ва ташқи кучлар туғри 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 йуналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини курсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йуналтирилган 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 угириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги гаянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил буладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақибгиламга тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси угирилади.

Куч бериш жойи ва йуналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш уқидан узоқ туриши ва туғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги угиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини қуришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеха-

никавии андоза). Қулланиладиган 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. Қулай 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 қушинча тик туриш ҳолатида бўлади ва маълум даражада мустаҳкамликка эга бўлади. Бундан ташқари, кураш жараёнида рақиб куп ҳолларда ҳаракатда бўлади. У вақт-вақти билан мувозанатни йўқотади ва тиклайди (турли мустаҳкамлик даражасида була туриб), ҳужум қилаётган курашчини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ва унинг ҳаракатларини бартараф этишга интилади. Ҳужум қилаётган курашчи, у ёки бу усулни қўллаётиб, рақибнинг фаол қаршилишига дуч келади. Рақиб, мушакларини зуриқтириб ва гавда ҳолатини узгартириб, ҳужум йўналишига қараб, енгил булмайдиган мустаҳкам бурчакни ҳосил қилади. Узаро ушлашда турган ҳолда курашчилар купинча бир-бирига суянади ва умумий оғирлик марказили иккита гавданинг мураккаб тизимини вужудга келтиради. Уз гавдаси ва рақиб гавдасининг мустаҳкамлик даражасини ҳисобга олмайдиган курашчида туғри 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 мустаҳкамлигининг 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 куп марта ва тез узгартириб туради. У ёки бу усулни бажариш учун қулай булган

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 булган иккита гавда (ҳужум қилинаётган - ҳужум қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

Шундай қилиб, усул тузилмасининг маълум бир асосини қуллаш вақт омили билан узвий боғлиқ. Усул шундай пайтда ва шундай йуналишда бажарилган булиши 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 куп шундай вазият яратилади.

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

Ушбу гамойил 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 иуқотилган мувозанатни тез тиклаб оладилар ва фақат иккита ҳолдагина: уз ҳужуми бошида, яъни тик туриш ҳолатидан қандайдир усулни бажаришга утаётган пайтда ҳамда муваффақиятсиз ҳужумдан сунг, яъни дастлабки ҳолатга (тик туришга) қайтаётган пайтда уз ташаббуслари билан номустаҳкам ҳолатга тушиб қоладилар. Рақибни қулай динамик вазият пайтида тутиб олиш мақсадида узига ҳужум қилиш учун унга имкон бериш жуда хатарли ва мақсадга мувофиқ эмас. Шунингдек рақибнинг узи уйлаган усул учун қулай булган 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 узининг техник-тактик ҳаракатлари билан қулай динамик вазият пайтини тайёрлай олиши лозим.

Ҳозирги замонда курашда оддий ҳужум ҳаракатлари (ОҲҲ) эмас, балки мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МҲҲ) купинча муваффақият келтиради. Замонавий кураш техникасини урганиш 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 курсатиш 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 кузда 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 қулланиладиган турли хилдаги ҳаракатланишдир. Бирок рақиб қулай динамик вазиятни яратмаслиги ҳам мумкин. Бундай ҳолларда уни алдамчи ҳаракатлар билан тайёрлаш мумкин.

Алдамчи ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларига ўхшаш булиб, рақибни химояланишга ва алдамчи ҳаракат йуналишига қараб мустаҳкамлик бурчагини ошириш мақсадида уз гавда ҳолатини ўзгартиришга мажбур қилиш лозим. Агар алдамчи ҳаракатни бажаришда рақибнинг, химояланиб, эгаллаши мумкин булган ҳолатига энг муносиб бўлган усулни бажариш осон булиши учун бир вақтнинг ўзида уз гавдаси ҳолатини тайёрласа ва ушбу усулни дарҳол амалга оширса, бундай ҳаракатлар бирикмаси комбинация деб аталади. Комбинациялар купинча иккита кетма-кет бажариладиган усуллардан ташкил топади, улардан биринчиси алдамчи, иккинчиси ҳақиқийси (яқунловчи) булади.

Юқори малакали курашчилар маълум бир тузилмадан иборат комбинацияларни - мураккаб ҳужум ҳаракатларини қуллайдилар. Биринчи (алдамчи) ҳаракат шу қадар аниқ ҳужум қилиш хавфи булиб қуринадики, деярли ҳар доим рақибнинг маълум бир химоялашиш 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 ҳужум ҳаракатларини ҳам қуллаш мумкин. Шуни назарда тутиш керакки, тайёрлов ҳаракатлари (алдамчи усуллар ва бошқ.) МХХ 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 уртасидаги боғлиқликни ўрнатишдан ва куч бериш йуналиши ҳамда ҳажмига кура ҳаракатларни унисидан бунисига утказишни билишдан иборат. Шунинг учун ҳаракат йуналишини 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 оладики, МХХ ни муваффақиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йуналишини узгартирган ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти буйича унга ютқазиб қуяди. Аввал МХХ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сунга мотор реакция даври ва унинг тухташи, иккинчи, латент, МХХ га куч беришнинг янги йуналишини билиб олиш даври, ва, ниҳоят, МХХ нинг яқунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

Шундай қилиб МХХ нинг иккинчи ҳаракати ёки ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига рақиб реакциясининг мотор қисми билан (йуналишга кура ҳужумнинг иккинчи қисмига мос келадиган) ёки МХХ нинг иккинчи қисмига латент реакция даври билан (ҳал қилувчи ҳаракат учун қулай бўлган ҳужум қилинган курашчининг гавда ҳолати) мос келади.

6.8. Бош ва конденсатор омиллардан фойдаланиш

Одатда юқори малакали курашчилар қандайдир гипертрофик ривожланган тайёргарлик сифатларига эга буладилар 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 урин ажратиш керак.

Мусобақанинг умумий тактик қурулиши, 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 тақазо этади. Амалиётнинг кўрсатишича, купгина курашчилар йирик мусобақаларда купи билан 1-2 марга муваффақиятли қатнашадилар. Одатда, бу уларнинг техник-тактик маҳоратининг усиши 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 маҳоратни 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 такомиллаштиришда ҳисобга олишлари лозим.

Уз-уздини 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 узаро боғлиқлиги тамойилига тавсиф беринг.
4. Техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг узаро 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. Хужумни кулай динамик вазият пайтида бажариш тамойилига тавсиф беринг.

9. Хужум учун кулай динамик вазиятни тайёрлаш ва ундан фойдаланиш малкаси тамойилига тавсиф беринг.

10. Бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш тамойилига тавсиф беринг.

11. Техник-тактик маҳоратнинг етакчи ва қолоқ томонларига биргаликда таъсир курсатиш тамойилига тавсиф беринг.

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. Узбекча миллий спорт кураши. -Т., 1993.

VII БОБ. КУРАШЧИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировка-сининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгиловчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

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

2. Жисмоний сифатларни спорт курашининг узига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни 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 организмни 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 туғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар туплашини уз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, энгил атлетика, спорт уйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур булган махсус асосни яратишга мулжалланган. У анча тор ва узига хос йуналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1. Асосан кураш учун купроқ хос булган 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 кура 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 қўйиладиган 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 булган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга булган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда укув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир курсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма курсатилган турлари бири-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охиросида спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида курсатилган жисмоний тайёргарлик

гурларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий улчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда узгариб туради.

7.1. Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб утиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ курсатиш 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 утиш имконияти курсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

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

Портловчан куч қисқа вақт ичида уз шиддатига кура 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 қулланилади: такрорий кучланишлар; қисқа мuddатли максимал кучланишлар; тобора ушиб борадиган

оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сунги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг булган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия - “сунги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар уртасидаги 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 зўриқиши оғирлик вази 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 булган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кутариш, утириб-туриш) намоён булади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар уртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ушиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилиқ курсатиш ҳажмининг аста-секин ушиб боришини назарда тутди.

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 уртасидаги 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 йули орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

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

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландлиққа ёки узунлиққа сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландлиқдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юкорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар уртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

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

Оғирликнинг оптимал улчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта улчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кузда тутати. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та

ташлаш бажарилади, сунгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундак кейин уз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси булиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилиқ усулуби айникса 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 тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир курсатиш мумкин.

7.2. Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти

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

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз узгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазият-ни бир зумда қабул қилиш ва туғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни уз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун куйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни энгиллаштирилган шароитларда куп мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги буйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ута тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йулкача буйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча кийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни куп 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 зуриқишлари нисбатан энгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига утказиш йули орқали таъминланади. 1

Уйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга булиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг узгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қушимча туртки (рағбат) булиши 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 урганилган ва эгалланган булиши керак. Машқлар давомий-лиги шундай булиши 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 оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қузғалувчанлигини таъминлаши, оптимал булиши керак.

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

7.3. Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти

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 нарузкаларини узлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тулақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг сушт шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга булган 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 узок вақт давом этадиган кучли зуриқишли ишга булган

мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб утган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидам-лилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият курсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсади таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъсир курса-тиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

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

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир курсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Туртта 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-глицоликитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомий-лиги ҳар хил булган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келтирилган.

Машқларни тақрорлаш сони уларнинг организмга таъсир курсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда тақрорлаш сонини кўпайти-риш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Давомийлиги ҳар хил булган 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	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

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

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

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

- турли курсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа курсаткичларнинг фазали узгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли булган суст шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ухшаган қуринишда 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 булади.

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

Дам олиш хусусияти машқлар уртасида фаол, суи ва аралаш булиши мумкин.

Уқитишнинг критик нуқтасига яқин булган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин утишнинг олдини олади. Бу нагрукани купрок аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сунг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар уртасида суи дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда булиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги услублар кулланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, узгарувчан, оралиқли, узгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини купайтиришини назарда тутлади.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлиғини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кузда тутлади.

Узгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда утказиладиган вақт булақлари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда утказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар булақларга булиниб (сериялаб), суи ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлиғига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлиғига кура ҳар хил булиши лозим.

Такрорлаш услуги шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг узида ёки бир нечта машғулотда хажми ва шиддатига кура бир хил булган машқларни такрорлайди.

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

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

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

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

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

7.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чаққонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тусатдан узгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йул тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари ийгиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тусатдан узгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта куриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ургатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан

фоидаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йули машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг узаро мувофиқлиги, тусатдан узгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йули - бу ноқилона мушак қучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш қуп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бушаштириш малакасига боғлиқ.

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

1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи 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 унга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари буйлаб 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 узига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида узининг

уз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

7.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бугимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, уз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бугим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чузилувчанлиги ва уларнинг чузилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилият идир.

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

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён буладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён буладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йуналишларда энг йирик бугимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бугимлар ва йуналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чузилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, узини 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 қуйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қулни текказиш;

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

4) чузилтириш машқлари сериялари орасида бушаштириш 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 чузилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча усиши мумкин.

7.6. Усмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Усмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур булган жисмоний сифатларни ривожлантиришни уз ичига олади.

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

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

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан уз массаси оғирлиги, тулдирма туплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

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

Ёш усмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ургача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли укув-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 қаршилиқ билан (бири фақат ҳужум қилади, иккисиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йулини топишга ургатади.

Профессор В.П. Филин тадқиқотларининг курсатишича 13 ёшда буғимларда ҳаракатчанлик янгидан ошади. 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик курсаткичлари камаяди. Шу сабабли усмирлик ёшида эгилувчанлик ва буғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва буғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғриқлар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тулдирма туплар) бажариладиган фаол-суст хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожланти-

рилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

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

Ёш усмирлар билан кўпроқ уйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эътиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Усмир 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, узаро 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 суғи зуриқишни 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 уйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдиган ҳаракат малакалари заҳирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва усмир организмнинг иш тартибига кура ухшаш 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, чидамлик, 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 чидамлигини ривожлан-

тиради. 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, уз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлиликини; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол уйини чاقқонлик, чидамлилики ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал қўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар утказилгандан сунг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарснинг биринчи бўлагиди (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, урмонда, далада, дарё буйида (сузиш, эшак эшиш ва гуп уйнаш билан) жисмоний тайёргарлик буйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сунг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун усмирларни мушакларни бушаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бушаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун упка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бушаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зуриқишдан холи булган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

Уз-узини 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 изох беринг.

4. Курашчи кучига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш услубиягини айтинг.

5. Курашчи тезкорлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш услубиятини айтинг.

6. Курашчи чидамлилигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш услубиятини айтинг.

7. Курашчи чакконлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш услубиятини айтинг.

8. Курашчи эгилувчанлигига тавсиф беринг ва уни ривожлантириш услубиятини айтинг.

9. Усмир ёшда курашчининг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари қандай?

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

VIII БОБ. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

8.1. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юзори 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 йуналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;

- иш кучланишини тежаш;

- мусобақа фаолиятини узгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш теълиги, аниқлигиши ошириш.

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

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш гушунилади.

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 урганишга (ёки қайта урганишга) қаратилган.

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

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни 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 вариантвилигига 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 қулланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга (сопряженный) таъсир курсатиш услуби қулланилади.

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

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчиға 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 такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва курашчилар ўртасидаги масофани узгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мулжалланган шартларини мураккаблашти-

ришга ёрдам беради. Курашда, кичрайтирилган улчамдаги гиламлар қулланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмининг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли ҳилдаги 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 утказилгандан сунг катта эмоционал зуриқиш ҳолатида ҳаракатрларни бажаришнинг услубий усули.

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

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

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

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

2. Мушак зуриқишини 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, сураъгини тез эғаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

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

Бирга таъсир курсатиш услуби спорт тренировкасида узаро 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 химояланишлар йиғиндисидир.

Усуллар - бу мақсадга йуналтирилган 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 ва бошқаларга ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш 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 - угиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин.

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

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг узи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни эгилиб қўл, гавда, қўл ва буйиндан 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 қўлай шароитларни тайёрлаши мумкин.

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

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

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

Ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади. Дастлабки ҳимояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита ҳимояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай ҳимояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш 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 куприк.

Тик туриш - бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Унг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, урта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, урта 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 қул кафтлари пастдаги курашчининг елкасида туриши лозим.

Куприк - бу курашчининг куйидаги 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 утади.

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

8.3. Курашчининг техник маҳоратини ошириш йуллари

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

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

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

Курашчининг ҳар 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 бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган уша 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 урганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин булган техник ҳаракатларга купрок эътибор қаратиш;

- курашчи заҳирасида мавжуд булган усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин булган техник ҳаракатларни урганиш;

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга булган ҳаракат техникасига ургатиш лозим; бу келгусида қайта урганишдан холос қилади;

- керак булмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зуриқишини баргараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

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

- жисмоний шарт-шароитлар етарлича булмаслиги 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 қуп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ургатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли хатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли хатолар; шароитларнинг ғайритабiiийлиги сабабли хатолар ҳамда қутилмаган хатолар (5 - жадвал).

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

5 - жадвал

Ҳаракатларга ургатишда юзага келадиган хатолар таркиби

Ҳаракатланишдаги хатолар				
Ҳаракатларнинг етишмаслиги сабабли	Ўқитишдаги камчилик сабабли	Рухий ген	Шароитларнинг ғайри-табiiийлиги сабабли	Қутилмаган
Жисмоний сифатларнинг етишмаслиги	Нотўғри бажариш техникасига ургатиш	Қоникарсиз уз-узини назорат қилиш	Ташқи жисмоний шароитлар хусусиятлари	Ўз-ўзидан ихтиёрий
Координация етишмаслиги	Ўқитишдаги услубий хатолар	Рухий таъсирлар	Шерик рақиб хусусиятлари	Қутилмаган ташқи омиллардан келиб чиққан

5-жадвалнинг давоми

Гавда тузилиши хусусиятлари	Мос бўлмаган малакани кўчириш	Ишончсизлик, хавотирланиш, қурқув	Тартибга солиш хусусиятлари	Қутилмаган ташқи ва ички омилларнинг тўғри келишидан пайдо бўлган
Малаканинг қаттиқлиги	Малакани қоникарсиз назорат қилиш	Эмоционал зуриқиш ва рухий толиқиш	Рухий ва ҳаракатланиш курсатмаси-даги камчиликлар	Мунтазам бўлмаган, келиб чиқиши ноаниқ

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Курашчининг техник тайёргарлигига таъриф беринг.
2. Курашчиларнинг умумий ва махсус техник тайёргарлиги уртасидаги 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 химояла-нишлар каби тушунчаларга таъриф беринг.
7. Техник ҳаракатларни эгаллашда зарур булган асосий қоидаларни айтиб беринг.
8. Ҳаракатларга ургатишда хатолар юзага келишининг асосий сабабларини айтиб беринг.

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.

IX 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 мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини туғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган.

Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади спортчида мусобақада ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани курсатиш мақсадида спорт беллашувини туғри 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 гушуна билиши ҳамда қисқа вақт ичида уни ҳаёлан ва ҳаракат билан ҳал этиши зарур;

- мусобақада уз кучидан шундай фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим;

- тусатдан узгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустақил узгартира олиши керак.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари:

- тактик билимларга эга бўлиш;

- тактик куникмаларни эгаллаш;

- тактик малакаларга эга бўлиш.

Тактика воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилм аси 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;

- мусобакаларда қатнашиш тактикаси.

Курашда мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сунг 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 духтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (Н.М. Галковский, 1971).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

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

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул булиб, қулай динамик вазият яратувчи бошлавиҷ ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини уз ичига олади.

Н.М. Галковский (1972) фикрича, курашда купинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган туғридан-туғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қушилиб 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 булган шароитлар яратилади) учта гуруҳга булинади:

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

- курашчи учун фойдали булган рақибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

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

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

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

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи узига зарур булган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатиши (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос булган 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 сунг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, 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 бу ҳимоя, бушашади билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Бу комбинацияларнинг узига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз

бажарилади. Масалан, қулдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; тескари оёқни ташқаридан илиб олиб, қул ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - қул ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

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

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадигани, рақиб куч бериш йуналишини узгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб ҳужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йуналишини олдидан 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 йуналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тухтатиш, сунгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига булган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга булган 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 булиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва химоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кутариш, даст кутариш).

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 майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йуналишига қараб камайса;

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

- қачонки, рақиб таянчини осонликча баргараф этиш мумкин бўлса;

- қачонки, рақиб “улик 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 химояланиш билан жавоб қайтариши лозим;

- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танилаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим узгартиришларни киритиш.

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

9.2. Ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси

Ҳужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми булиши лозим. Бунда у ҳужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан ҳужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб ҳужум ҳаракатининг (МХХ) ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли ҳужум усулларига энг мақсадга мувофиқ булган тактик тайёргарлик усулларини танлаш лозим. Шу мақсадда курашчилар тахминий МХХ билан танишгандан сунг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усулларини танлаш ва уларни ҳужум усуллари билан МХХ га бирлаштириш (янги МХХ ни уйлаб топиш).

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

Маълум бир усулга (ҳужум усулларига) нисбатан ҳужум ҳаракатларини қуллашни урганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида димоял аниш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йуналиши томонига каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усулларини танлаш зарур. Курашда оёқни ушлаб олиш билан бажариладиган усуллар куп қулланилиши сабабли усмирларни куп сонли ҳужумни тактик тайёрлаш усулларига ургатиш зарур. Бунинг асосий мақсади - усмирлар узларига ёқадиган мураккаб ҳужум

ҳаракатларини мустақил ярата олсинлар. Бундан ташқари, усмир турли рақибларга қарши танлаб қўлай олиши мумкин булган турли МХҲ ни эгаллаши лозим.

Хужум ҳаракатлари тактикасига кейинчалик ургатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан хужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган хужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан хужум қилиш учун қўлай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тухтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиргисидан олдинги хужум усули охирги (якуний) усул учун қўлай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан хужум қилиш мисолларини ўқитувчи курсата олиши ҳамда усмирларни бундай хужумларни мустақил уйлаб топишга ургатиши лозим.

9.3. Беллашувни тузиш тактикаси

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

Ҳозирги пайтда курашчи томонидан тухтовсиз хужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ўшбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай хужум уюштирмаган, унинг рақибни эса фақат ҳимояланган булса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун оғоҳлантириш олади.

Курашчи тухтовсиз хужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, куп сонли оддий хужум ҳаракатлари ва МХҲ га эга булиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамликка эга булишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни хужумга чорлаш давлари билан алмаштириб турилиши мумкин. Бунда курашчи рақиб хужумини қайтаришга тайёр туриши лозим.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Купинча 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 туғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Тактикани уз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг буш 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 қурган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд буйли рақиб билан курашишда МХХ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст буйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкадан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга утказиш ҳисобига қуриш зарур.

Муайян рақиб билан беллашувни утказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. 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 буш рақиб билан қўладиган курашда курашчининг

мақсади - соф ғалабага; кучли рақиб билан эса - очколар буйича ғалабага эришишдан иборат.

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

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

4. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга булган курашчи етарлича чидамлиликка эга булмаган, лекин куч ва техникада ундан устун булган 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 йул қуимаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши ҳужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим.

б. 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 уртасидаги танаффусларда беллашувнинг боришини танқидий баҳолаш ҳамда тузатишлар киритиш, яъни уни қандай олиб борилганлигини баҳолаш, рақибнинг буш томонларини аниқлаш, нимадан эҳтиёт булишни 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 булиш ва рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тайёр туриш зарур. Чунки рақиб, ютқазма 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, охириги секундга қадар ҳал қилувчи ҳужумни тайёрлаши лозим. Курашчи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек курсатиб, рақиб учун қутилмаган вазиятда “портлаши” ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб ҳужумни амалга ошириши зарур.

Купгина мутахассисларнинг белгилашича, амалиётда спортчиларни ургатиш техник тайёргарлик билан чекланади, баъзи ҳоллардагина тренерлар техник усулларни амалга ошириш тактикаси буйича тавсиялар беради. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобақаларда урганадилар. Мусобақалар пайтидаги тренер курсатмалари ва мусобақадан сунг беллашувни таҳлил қилиш кўп жихатдан спортчиларнинг назарий билмилари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг узида улар муайян ургатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, холос.

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

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

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

- ҳужумни амалга ошириш - ушбу ҳаракат учун олдиндан аниқ тайёргарлик курмасдан ҳужумнинг техник усулини утказиш хосдир. Усулни бажариш вақти, акс ҳолда - шундай тайёргарлик

вакти ҳам қайд қилинади. Иккала ҳолда ҳам усулнинг тугаш вақти ёки мақсадли курсатманинг узгариш вақти қайд этилади;

- қарши ҳужумни амалга ошириш - мақсад беллашувда рақибнинг ҳужум ҳаракатлари пайтида сингари махсус яратиладиган шароитлар вақтида юзага келади. Биринчи ҳолатда 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 яқунлашга қадар, иккинчи ҳолда - чорлашни қўллаш пайтидан бошлаб то усулни яқунлаш ёки мақсадли курсатмани узгартиришга 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 яқунланади;

-фаолликни намоён қилиш - ушбу ҳаракатни ҳал этиш боши ва охири бирмунча қўшилиб кетган ҳамда курашчининг узидан тузатиш киритишни талаб қилади. Лекин диққат билан таҳлил қилганда уларни етарлича аниқ қўриш мумкин. Фаоллик билан силташлар, итаришлар, алдамчи ҳаракатларнинг кўплиги билан тавсифланади.

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

- устўнликни ушлаб қолиш, яъни курашчи ютилган баллар орқали устўнликка эришгандан сўнг уни ушлаб қолиши лозим. Бу тактик ҳаракат шу билан тавсифланадики, спортчи имкон қадар узоқ вақт ичида рақибига ютқазиб қўйилган балларни камайтиришга ҳалақит 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 тўхтатунга қадар рақиб ҳаракатини чеклаб қўядиган ҳолатда туради;

- кучни тиклаш - курашчи, туртишлардан фойдаланиб, ҳаракатларни чеклаб, маневр олиб бориб, нафас олишни тиклашга ва, мушакларни тулиқ бушаштириб, улардаги қон оқимларини кучайтиришга ҳаракат қилади. Бу ҳолда ушлаб олишларга йул қуймасдан, рақибни узок 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 узғаришлар булганлиги сабабли бу ҳаракатларни қўллаш мумкин бўлди. Бу ерда, агар курашчи рақибни ушлаб олиб, гилам ташқарисига чиқса, унга бу ҳаракати учун ютук балли ёзилади, рақиб эса огоҳлан-тирилади. Бу топшириқнинг бошланиши усулни амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошлаб то уни тамомлагунга ёки ҳакам ҳуштаги чалингунча 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 параметрлари (хавфли ҳолатни амалга оширилишидан олдин бартараф этиш) олдинги ҳаракатдаги каби енгил қайд қилинади.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли курсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (курашчи сусткашлиги ва кутиб туриш ҳолати билан ифодаланган) вақт оралиқлари қўп сонли ортикча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибдан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғлиқ ҳолда бўлади.

Тренировка жараёни мазмунининг таҳлили шуни курсатадики, кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга 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, утказилган усулдан сунг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда куникмаларини такомиллаштирадилар.

Турли малакали курашчилар томонидан олиб бориладиган кураш хусусиятларини тавсифловчи ва ялоҳида ҳаракатларнинг беллашув минутлари буйича тақсимланиши билан боғлиқ булган курсаткич беллашув давомида кучнинг тўғри тақсимланганлиги туғрисида фикр юритишга имкон беради.

Янада юқори малакага эга булган курашчиларда алоҳида ҳаракатларнинг минутлар буйича 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; туртинчисида - 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 қулланиладиган 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 тупламини эгаллаши асос булиб хизмат қилади.

Курашчининг ҳамма унта ҳаракатларни ҳал эта олиш ва уларни беллашув давомида туғри жойлаштира олиш малакаси унинг базавий индивидуал тайёргарлиги булиб ҳисобланади.

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

- курашчиларни улар аввал эгалламаган ҳаракатларга ургатиш;

- курашчининг рухий, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар 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 уйин вазиятида тактик вазифаларни ўз вақтида ҳал этиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган ишорали ва уйин 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. Уйин 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 туплаш ва мулжал олиш қобилиятини ривожлантиради. Уни разведка қилиш, кучни тиклаш, фаолликни намойиш қилиш вазифасини ҳал этиш воситаси сифатида қўллаш мумкин;

- “Қувлашмочоқ” ўйини. Курашчилар оёқ учи билан рақибнинг оёқ кафтига гепишга ҳаракат қиладилар, бунда уларнинг қўллари орқада туради. Бу машқ ҳам диққатни жамлашга ёрдам беради ва курашчиларда ҳаракатларни рақибдан 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 бушата олмаслиги лозим. Бу машқда силташлар, мувозанатдан чиқаришларни қўллаш мумкин. у курашчини устунликни сақлаб қолиш ва рақибнинг куч билан таъсир кўрсатишига қаршилиқ 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 қаршилиқ 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 урганиш ҳамда такомиллаштириш, шунингдек жаҳоннинг энг кучли курашчилари беллашувларини видеоёзувларини томоша қилиш ҳамда таҳлил этиш тавсия қилинади. Бир вақтнинг узида курашчилар йўл қуйган хаторларни аниқлаш ва бартараф этиш мақсадида уларнинг беллашувлари таҳлил қилинади. Курашчилар қанча кўп воситалар ва услубларни урганиб чиқсалар, уларни мусобақа беллашувида шунча тўғри, тез ҳамда самарали қўллай оладилар, турли малакали курашчиларнинг мусобақа беллашувларини таҳлил этиш қобилиятини ривожлантириш билан эса спортчи нотаниш вазиятдан тўғри йўл топиб чиқиб кетиши мумкин.

Тренировка машғулотини утказиш жараёнида курашчилар қуйидаги вазифаларни уз олдиларига қуйиши керак: рақиб мақсади, юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш усуллари, рақибнинг беллашувдаги ҳатти-ҳаракатларини аниқлаш учун разведка қилиш. Разведкани чорлаш, алдамчи ҳаракатлар, алдашлар билан утказиш мумкин.

Тренировка машғулотлари давомида беллашувни олиб бориш воситалари ва услубларини такомиллаштиришни қуйидаги

услугият орқали амалга ошириш мумкин: муайян ҳаракатни бажариш мақсадини тушунтириш; жаҳоннинг кучли курашчилари беллашувларининг видеоманифонтон ёзувини таҳлил қилиш ҳамда шунга мувофиқ келгусида беллашувни олиб бориш воситалари ва усулларини танлаш, курашчилар йул қуйган хатоларни бартараф этиш. Ҳар бир муайян вазифани ҳал этиш воситалари ва услубларини урганиш ҳамда такомиллаштириш; уқув-тренировка беллашувлари давомида ҳаракат малакасини такомиллаштириш.

Уқув-тренировка беллашувларини шуғулланувчилар малакасига мувофиқ ҳолда олиб бориш лозим. Мисоллар келтирамиз.

1-вазифа. Мақсадни ва рақибнинг унга эришиш воситаларини аниқлаш (купи билан иккита балл ютқизиш билан). Иккинчи курашчи беллашувда ғалаба қозониш топшириқ олади.

Воситалар: хавф солиш, чорлаш, мувозанатдан чиқариш, химояланишлар, 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 туплаши, иккинчиси - қарши усуллар ёки химояланишларни (қандай ҳаракат такомиллаштирилаётганлигига қараб) бажариши лозим. Масалан, биринчи курашчи оёқни ушлаб олишни амалга оширади, бош ташқарида. Тажриба уйкаётган тренер буйруғи билан ҳар бир курашчи уз вазифасини ечишга киришади. Ушбу беллашувда ҳужум, химояланиш ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Шунга ухшаш 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, чاقқонлик, чидамлилиқ, эгиловчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар томонидан муайян вазиятлардан фойдаланиш воси-

талари ҳамда усулларининг эгаллашанишига ҳам алоҳида эътибор берилади.

Купгина мутахассисларнинг фикрича, тактик маҳорат кўп жihatдан тез узгаритиб турадиган мусобақа вазиятларида туғри йул тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори сураъда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топширикни 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 буладиган вазифаларни ҳал этиш қобилиятини) баҳолаш мезони бўлиб ҳужум самарадорлиги коэффициентини хизмат қилиши мумкин.

Н.М. Галковский (1970) маълумотларига кура, курашчи мусобақаларда ғалабага эришиш учун 60% гача ҳужум ва химояланишларни амалга ошириши лозим. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кура, 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 (куриш ҳамда битта курашчини иккинчисидан фарқлаб турадиган узига хос белгиларни ажратган ҳолда таҳлил қилиш лозим. Айнан шунга асосланган ҳолда беллашувни олиб боришнинг тактик режасини тузиш мумкин. Шундан сунг курашчилар беллашув режасини тузадилар, тренерга маълум қиладилар ва турли кураш усулида ўқув-тренировка беллашувини утказадилар. 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 куп балл туплаши лозим. Кейин бир минут - партерда. Биринчи курашчи - юқорида, иккинчиси - пастда. Биринчиси қандайдир хужум ҳаракати ёки хужум ҳаракатлари комбинациясини бажариши лозим, иккинчиси - юқorigа чиқиб олиши ва юқорида курашишни давом эттириши ёки пастда ушланиб қолиши зарур. Сунгра иккала курашчи тик туришда: биринчиси икки минут ичида устунликни ушлаб туриши, иккинчиси - фаолликни курсатиши 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 "куприк"- икки минут тик туриш - бир минут партер - икки минут тик туриш - бир минут "куприк".

2-вазифа. Уч кишилиқ ўқув-тренировка беллашувлари. Биринчи, иккинчи курашчи - икки минут тик туриш; биринчи, учинчи - бир минут "куприк"; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш; иккинчи, биринчиси - бир минут "куприк"; биринчи, учинчи - бир минут партер; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш.

Вазифалар қуйидагича булиши мумкин: разведка қилиш ; 4 балл ютиш; устунликни ушлаб қолиш; фақат химояланиш; химояланиш ва қарши хужум; кучни тиклаш; "куприк" ҳолатидан босиб туриш; "куприк" 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 қўринишини 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 тухтагилади ва учинчи ҳамда тўртинчи курашчилар беллашувга киришадилар. Гиламда иккита жуфтлик ҳосил бўлади: биринчиси - биринчи ва учинчи курашчилар, иккинчиси - иккинчи ва тўртинчи курашчилар.

Бир минутдан сунг 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 мусобакани ўтказиш тактикаси тортилишдан сунг, яъни рақиблар таркиби аниқлангандан ва яқин орада бўлиб ўтадиган беллашувлар жуфтликлари тузилгандан кейин белгиланади. Шундан кейин иккита машғулотдан сунг чиқиб кетиш йули билан ўтказиладиган мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллаш учун ўтиш лозим булган даврлар (учрашувлар) сонини тахминан билиш мақсадида ҳар бир учрашув мақсади аниқланади. Курашчи қайси беллашувларни “соф” ғалаба, яққол устунлик билан, қайсиларини баллар буйича юйтиши лозимлигини белгилаб олиш лозим. Тактик жиҳатдан тўғри йул тутиш мақсадида, ҳар бир давра тугаши билан турнирдаги ўз ҳолати ҳамда рақиб ҳолатини баҳолаб бориш зарур. Бунинг учун ўз вазн тоифаси буйича мусобақалар жадвалини олиб бориш лозим.

Куп сонли қатнашчилар (20 дан ортиқ) иштирок этадиган мусобақаларда спортчи финалга етиб бориши учун камида олтига беллашувни ўтказиши керак. Катта нагрукани ҳисобга олиб, курашчи беллашувлар уртасидаги танаффусларда узининг жисмоний кучи ва руҳий қобилиятларини яхши тиклаб бориши, ортиқча жисмоний ва руҳий зўриқишлардан ҳоли булиши зарур. Жамоа

мусобақаларида тренер ҳар бир учрашувга дастлабки тактик режа ишлаб чиқади. У ҳар бир иштирокчи олдига маълум бир вазифани қуяди: “соф” галаба, яққол устунлик билан ёки очколар буйича галабага эришиш.

Матч мусобақаларида курашчи фақат битта беллашув утказади ва унинг вазифаси шундан иборатки, у ҳамма техник ва тактик усуллар туплами, жисмоний ҳамда руҳий тайёргарликдан фойдалана олиши ва беллашувда галабага эришиши лозим.

Разведка курашчиларнинг энг муҳим тактик воситаси ҳисобланади. У беллашув давомида олдиндан ва бевосита амалга оширилади.

Мусобақа олдидан дастлабки разведка курашчиларнинг мусобақа қоидалари, унинг мақсади, миқёси, хусусияти (турнир ёки матч мусобақаси), утказилиш усуллари, синов хусусиятлари, утказиш жойи ва вақтини билишни назарда тутди. Муайян рақиб тайёргарлиги: унинг техник-тактик тайёргарлиги, яхши курган усуллари, қай ҳолатда (тик туришда ёки партерда) курашишни афзал кўриши, қайси усуллар билан ютиши ва қайсилари билан ютқазиб қўйиши туғрисида олдиндан маълумотлар олиш керак. Бу маълумотларни курашчи ва тренер матбуот, кинолавлар, видеоёзувлари, шу рақиб билан аввал учрашган курашчиларнинг маълумотлари орқали олиши мумкин. Учрашиш кузда тутилаётган рақибларга имкони борича алоҳида қоғозча тайёрлаш ва унга унинг жисмоний ҳамда техник тайёргарлиги, уларнинг ривожланиш динамикаси туғрисидаги маълумотларни қайд қилиш лозим. Рақибнинг бошқа курашчилар билан булган беллашувлардаги ҳатти-ҳаракатларини кузатиш кўп фойдалидир.

Беллашув давомидаги разведка рақибнинг тайёргарлиги туғрисида янада аниқ маълумотларни олишга ёрдам беради. Разведка асосан беллашув бошида утказилади ва рақиб қандай усуллардан фойдаланаётганлиги, қандай қарши ҳужум уюштираётганлиги, унинг тактик тайёргарлиги усуллари, реакция тезлиги, кучи ва чидамлилигини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун рақибга ҳужумнинг у ёки бу усулини бажариш учун атайлаб қулай шароит яратиш билан уни чорлашни қўллаш 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 куришини, 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 туғрисидаги қоғозчага эга бўлиш лозим.

Разведкадан ташқари, муҳим тактик ҳаракатлардан яна бири - бу ниятни яшириш ҳисобланади. У курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, бунда курашчи кураш жараёнида рақибнинг разведка қилишига тўқмунлик қилган ҳолда ундан узининг 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. Буш рақиб билан узининг "шоҳ" усулларини қўлламадан 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 утинг.
4. Курашчи тактик тайёргарлигининг учта асосий бўлимини айтиб беринг.

5. Хужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси мазмунига нималар киради?

6. Беллашувни қуриш тактикаси хусусиятларини очиб беринг.

7. Мусобакаларда қатнашишнинг тактик режасини тузишда асосий услубий йўллари айтиб беринг.

Адабиётлар:

1. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольной 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.

Х БОБ. РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

10.1. Умумий руҳий тайёргарлик

Руҳий тайёргарлик деганда руҳий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йигиндиси 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 уз 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 узига хос вазифалар ҳал этилади:

1. Курашчининг ахлоқий 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 утишини ривожлантириш.
6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.
7. Уз 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 гаъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини уз

устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни туғри бағраф этиб бориш зарур.

Спорт жамоасини шакллантириш. Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дустона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги - тренировка машғулотлари ва мусобакалардаги яхши руҳий иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Ирода сифатларини тарбиялаш. Спортчининг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий курсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кузлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлилиқни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва кўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилиқ 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.

Чмдаш ва узини тутта билиш - курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта қўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, узини йўқотиб қўйиш, тушқунлиқни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тусатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар

моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи шундай шароитларда узини йўқотиб қуймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб уз ҳаракатларини бошқара бил иши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик тренировка ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён булади. Ташаббускорлик ўқув-тренировка беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йули орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда қутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Интизом уз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Кураш беллашувининг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У куп 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 куп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез узгарувчан ҳаракатларида куп 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. Бирок, курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой узгартириш тезлиги ва х.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез бирдан иккинчисига узгартириш қобилияти ҳисобланади.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Тактик фикрлаш - бу курашчининг рақиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга қўчишидир.

Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик уйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кузлай билиш малакасига мураккаб вазиятда узини унглаш, 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 ҳаяжонлирини бошқариш қобилиятини ривожлантириш. Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси куп 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 (утказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;

3) рақибнинг кучли ва буш томонларини урганиш, уларни ҳамда узининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик куриш;

4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун уз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;

5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб утиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи туртта вазифалар рақиб туғрисида турли, мумкин қадар тулиқ маълумотни туплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб туғрисидаги ҳамма маълумотларни урганиб чиқиб ва унинг имкониятларини уз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- уз-узига буйруқ бериш, уз-узини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш;

- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига 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-тактик маҳоратни такомиллаштириш руҳий тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончлиги 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 буйича қарор қабул қилади. Руҳий тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик уз навбатида такомиллашувнинг узига 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 туғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.

Бундай ҳаракатларни турт хил варианты мавжуд ва улар биридан фарқланади.

Биринчи тип - хатти-ҳаракатнинг қатъий дастури буйича ҳаракатлар: бунда спортчи уз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида “қулга тушириш”ни олдиндан мулжаллаб қуяди. 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 хатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йулни олдиндан уйлаб 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 ургатиш 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 уз 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 таяниш 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 туғри ҳамда уз 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 купгина объектив ва субъектив тусиқлар баъзи ёш курашчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кунидаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зуриқишининг (қуръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи беллашувни кутиш ва бошқ.) узгаришини кузатишга имкон берилади.

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 тугри келган курашчиларда яққол кузга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим булган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан пульсометрия ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ХОР) курсаткичлари услубларидан фойдаланган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобақаларда қатнашиш пайтида уз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг жанговар руҳга курсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади.

Кўпгина кучли курашчилар уз-узига буйруқ бериш, уз-узини ишонтириш ва идеомотор қарашлардан фойдаланиб, беллашувга узларини 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 узи ёқтирган усулларни ишора орқали бажариши, уз-узини ишонтириш ва уз-узига буйруқ беришдан иборат булган қисқа вақтли бадан қиздириш машқларини утказди. Олдинда турган беллашувларга шу тариқа тайёрланиб, улар ҳаяжонланиш ҳиссини оширадидлар. Жадал, ҳаяжонли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат булган бадан қиздириш машқлари курашчининг эмоционал ҳаяжонлари даражасини кутаради.

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли булган бадан қиздириш машқлари уз-узини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради ва уларнинг асаб энергиясини сақлайди. Сўз спортчининг асаб-руҳий ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи ҳисобланади. Ҳар бир тренер етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга булиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин спортчи ута

ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтидан олдин ҳаяжонланиш юзага келганда уни тинчлантириши зарур.

Суз ёрдамида таъсир кўрагишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уқтиришни қўллаётиб, курашчининг олий асаб фаолияти типини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий типдаги спортчиларга уқтириш (ҳис кўзгатиш) катта таъсир кўрсатади.

Уз-узини бошқаришнинг руҳий услублари орасида спорт амалиётида аутоген тренировканинг (АТ) турли вариантлари ҳамда янгиланган шакллари - руҳий бошқариш тренировкиси (РБТ), руҳий мушак тренировкиси (РМТ) кенг тарқалган.

Руҳий мушак тренировкисининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг курсатишича, 10 кун (битта тренировка йўғини) давомида спортчилар РТБнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгалладилар. Унинг асосий мақсади - спортчининг сезгирлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бушашиш), тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини сақлаб қолишдир. РТБ ни фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмининг мақсади - зарур паитда курашчининг оптимал жанговар ҳолатни (гиламга чиқишдан олдин) эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга булган уйқудан олдин ташкил қилинадиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, айниқса, улар мусобақалар бошланишидан олдин сўнги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Агар мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва тренировкани осойишта ўтказишга шароит яратилса, руҳий жиҳатдан спортчиларга ғалаба қафолагланиши мумкин.

Курашчиларнинг руҳий зуриқишини қолдириш ва руҳий юмшатишда спортчилар кучи билан тайёрланган бадий ҳаваскорлар концертлари катта аҳамият касб этади.

Эмоционал зуриқишни қолдириш ва дам олиш учун қармоқ билан балик овлаш (2-3 кишилиқ гуруҳлар булиб) яхши тинчлантирувчи восита булиб хизмат қилиши мумкин.

Юқорида антиб утилган 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.

Уз-узини 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 йулларини курсатинг.
6. Тайёргарликнинг умумий тизимида курашчининг руҳий тайёргарлиги қандай ўрин эгаллайди?
7. Спорт амалиётида уз-узини бошқаришнинг қандай руҳий услублари қулланилади?

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.

XI БОБ. КУРАШЧИЛАР ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ



11.1. Турли тикланиш воситаларини қўллаш

Тренировка ва тикланиш - узаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг усуб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин булади. Тикланиш - бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига утказишдир.

В.А. Геселевич (1978) маълумотларига қараганда, скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тулланиши етакчи курашчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Нагрузка оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тулланиши ҳар хил муддатларда содир булади (максимал шиддатдаги нагрузкадан сунг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, тренировка жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, рухий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин булади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар ҳар бир спортчи режимини ва спортчилар куп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида нагрузка ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.



11.2. Тикланишнинг педагогик воситалари

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни уз ичига олади:

- тренировка 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 тулқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисос- лашмаган жисмоний нагрузкалар, иш ва дам олишни туғри уйғунлаштириш, махсус тикланши микроциклларини киритиш, уртага тоғ шароитларидаги тренировкадан фойдаланиш;

- толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида тренировка машғул отини тузиш; тулақонли алоҳида бадан қиздириш ва тренировка вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни туғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ.к.

11.3. Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари

Ушбу тизим қуйидагиларни уз ичига олади:

- саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат туғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;

- биологик қиймати юқори булган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;

- допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар комплексини қуллаш;

- 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 организмда тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йуналтирилган 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, па-нангин, глютамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

- адаптоген дори-дармонлар (элеутерококк, сапарел, полли-табас);

- кон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар қурини-шидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кура турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақазо 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 фойда-ланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қўйдаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда қурилади:

1. Дори-дармонларни тренировка даврлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

2. Тренировка микроцикларида воситлар комплексини тайинлашнинг тамойилли схемаси.

3. Уртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг узига хос хусусиятини ҳисобга олиш.

4. Нағрузка оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг қупайтирилиши 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 урганиш.

Юқорида айтиб утилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар,

физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида утказилиши лозим.

11.5. Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш

Юқори малакали курашчилар уртасида утказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда тренировка жараёнидаги динамик тадқиқотлар материалларига кура спортчиларнинг уйқуси бузилиши куп марта кузатилган. Катта ва шиддатли нагрузкали тренировка даврида уйқусизлик 35% курашчиларда, вазн йуқотиш даврида - 59% курашчиларда, эмоционал-рухий зуриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар бериледи: кечки соатларда асаб тизимининг кузғалувчанлигини камайтириш лозим. Бунинг учун очиқ хавода 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 уринда ухлаш тавсия қилинади. Илик (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) қуйиш зарур.

Курсатиб утилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, рухий бошқариш, рухий-мушак тренировкиси ва ҳ.к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

1. Валериана - гипоталамусга таъсир курсатувчи енгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишни олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

2. Валокардин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйку дориларининг таъсир курсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйку берувчи самарага эга доридармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқ. кулланилади.

11.6. Беллашув уртасидаги танаффусда массаж

Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш гизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан урганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар уртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича урганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар уртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зуриқиш шароитларида секундантик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам курсатиш ҳамда тикланишга кумаклашиш 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 сунг курашчи стулга утиради ва унга суянади. Оёқлар гекисланади, бушаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб гуради.

Гренер, массажчи ёки тайёрланган спортчи қули билан навбатма-навбат курашчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бушаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борица столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда курашчи юзи ва гавдасини ҳул сочиқ билан артишдан сунг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат укалаш. Усуллар икки қўлаб 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 буқувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлартиради.

Ишлаган мушакларнинг зуриқиш ("шишиб кетиш") даражасига қараб, қундалангига битта ёки иккита қўл билан тухтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан нагрукани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) енгил массаж қўлланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зуриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани буқувчилар ва ёзувчилар купроқ шишади. Бу купинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат курашчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, купроқ вазнини 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 утирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва буйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин упкаларнинг сустгина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бушаштирилган иккала қўлларни тирсақларидан ушлаб, уларни юқорига кутаради ("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 кагта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақазо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг узаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Тренер-секундант иккинчи массажчи булиши мумкин. У бир вақтнинг узида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида курсатмалар беради ва ҳ.к.

⑥ 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 қулланилади ҳамда кутиб олиш, ҳосил қилиш, етакчи, тинчлаштириш ва кузатиш турларига ажратилади (Ю.Г. Каджаспиров, 1976). Тикланиш мақсадида асосан ёқимли ва паст оҳангдаги тинчлангирувчи мусиқа, кушлар куйи, денгиз ёки ирмоқ шовқини, баргларнинг, ёмғирнинг шитирлашини билдирувчи товушлар ҳамда бошқа маромли оҳанглар қулланилади.

Тинчлангирувчи мусиқа эмоционал зуриқишни камайтиради, толиқишни юмшатади, спортчилар диққатини чалғитади. Бу паст мусиқа тикланиш мақсадида кураш залида ва бошқа дам олиш хоналарида янграши мумкин. Маромли (ритмик) мусиқа остида бушашиш ва турли хил нафас олиш машқларини утказиш мумкин. Шахсий магнитофонга ёзиб олинган ёки маҳаллий радио - тармоқ орқали узатилаётган тинчлангирувчи мусиқа алоҳида қулоқликлар ёрдамида кундузги дам олиш пайтида, кечки уйқудан олдин, тренировка машғулотлари уртасида спортчилар урнашган жойда қайта эшиттирилиши мумкин. Уни руҳий бошқариш ва руҳий мушак тренировкаси, руҳий терапия билан бирга қушиб олиб бориш ҳам мумкин.

⑦ 11.8. Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари

Ҳар бир тренер етарли даражада психолог булиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга булиши ҳамда зуриқишли тренировка жараёни, мусобақа

фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

↳ Спортчиларнинг руҳий ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун суз катта таъсир курсатади. Фақатгина суздан туғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, тренер-курашчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Курашчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Тренер томонидан амалга ошириладиган бошқаришнинг руҳий-педагогик воситаларини куриб чиқаётиб, шу нарсани курамизки, уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Руҳий терапия сифатида тегик ҳолатда уларни қўллаш, биринчи навбатда, тренер, врач, психолог, раҳбарнинг суз орқали таъсир этишини назарда тутади. Уларнинг сузлари бевосита иккинчи сигнал тизими ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Суз орқали таъсир курсатишни қўллаётиб, курашчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантиқий тушунтириш купрок туғри келади, бадий типдаги курашчиларга сингдириш катта таъсир курсатади.

Спортчига суз орқали таъсир курсатишни қўллаётиб, педагогик ва спорт ахлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, тренерлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат курсатувчи 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) куринишидаги аутоген тренировка (АТ) уз-узини бошқаришнинг руҳий услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген тренировканинг энг оддий ва самарали варианты - бу руҳий мушак тренировкаси, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик даражасини пасайтириш - бушаштириш (релаксация) ҳамда курашчининг жисмоний ва маънавий кучини гиклашдир. Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллашти-

рувчи (сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади курашчининг зарур дақиқада олгимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик даврларида рухий-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади.

Тайёргарлик даврида куйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, рухий терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришни режалаштириш тренировка нагрузкалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва рухий терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим.

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва тренер раҳбарлигида спорт залида машғулоғлар уртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар тренировка жараёнидаги эмоционал зуриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита тренировка тугаши билан туғридан-туғри кураш гиламида гикловчи уйқу - дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зуриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаёди. Бу тикланиш даврининг ута тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта буладиган тренировкаларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори рухий терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан яқунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, тренер ва врач суҳбат жараёнида “рухий кузатувчанлик” дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян курашчининг асаб-рухий ҳолати туғрисида кундалик ахборот оладилар.

Курашчиларни ишонтираётиб, уларнинг хатти-харакатлари ва ташвишлианишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда ижобий ҳиссиётлар уз аҳволини яхшилаш ҳамда юкори натижага эришишга булган ишонч сабабли пайдо булади.

Тренер ва врачнинг яна энг мухим вазифаси курашчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги, тукнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобаланди.

Руҳий-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа журлигида комплекс ҳолда кулланилаганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир курсатади. Бевосита масъулиятили мусобақалар олдидан вазифаларни куйиш, курсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни утказиш узини окламайди. Курсатма бериш мақсадида утказиладиган бундай йиғилишлар укув-тренировка йиғини бошида утказилиши лозим. /

Турнир якинилашган сари бундай тадбирлар янада руҳий профилактик хусусиятга эга булиши, курашчининг энергияси ва асаб имкониятлари тупланишига ёрдам бериши лозим.

Руҳий зуриқишни бартараф этиш учун курашчиларнинг узлари тайёрлаган бадий ҳаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг уз-узини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, кулай руҳий муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобақа даврида асосий вазифалар руҳий зуриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч тренировка вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал қузғалувчанликни йукотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида куйидаги ташкилий тадбирлар мухим аҳамиятга эга:

1. Бир-бирига рақиб булган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазини йукотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини

шахсий узаро муносабатлар,) руҳий жихатдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим.

2. Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш буйича масалаларни уз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни яқинлаш ва асосий ҳамда заҳирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. (аммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавкуллда 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 утказиш нафақат режали тайёргарликни бузади, балки курашчиларга олдинда турган турнирга энергияни туплашга имкон бермайди, бир-бири билан рақобатлашиш натижасида уларнинг асаб-эмоционал шашти бекорга сарфланади.

Саралашни анча олдин муддатларда утказиш туғрироқдир. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштиришнинг шунга ухшаш тамойили заҳирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор булган спарринг-шериклар узлари ва уртоқларига тренировкада катта фойда келтирадилар. Чунки улар бир нарсадан қурқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Тренерлар бу балларни курашчи фойдасига ҳал 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 кунда руҳий зуриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Купинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сунг ёки мусобақа утказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда 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 ута 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 туғрисида уз фикрлари мавжуд. Баъзан бир қатор курашчиларда мазкур теренерга мослашмаслик ва унга ишонқирмаслик ҳосил бўлади. Секундантлик қилишнинг асосий қондаси - курашчига беллашув пайтида мустақил фикрлашга имконият бериш, ута руҳий зуриқиш юқини бартараф этиш, агар керак бўлса, спортчини кузғалишга йуналтиришдир. Танаффус пайтида биринчи навбатда курашчини тинчлантириш лозим ва шундан сунг, яъни унинг ҳолати метёрлаша бошлагандан кейин олдинда турган даврга аниқ ва қисқа курсатма 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, узини тута олиш, фикрлай олиш, турнир беллашувларидаги мураккаб вазиятларда узини йуқотиб қўймаслик, /старт талвасасига тушмаслик катта аҳамиятга эга. Секундант шу нарсани аниқ билиши лозимки, “бировни бошқаришни билиш учун биринчи навбатда узини бошқаришни билиш зарур”. Бунинг учун тайёргарлик ва мусобақаларни утказиш жараёнида секундантлик қилишга тайёрланаётган тренер руҳий уз-узини бошқариш воситаларидан фойдаланиши ҳамда психолог ва врач назорати остида бўлиши керак.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар:

1. Курашчилар тренировка жараёнида тикланишнинг педагогик воситаларини айтинг.

2. Курашчилар тикланишнинг тиббий-биологик воситаларини санаб утинг.
3. Курашчилар тренировкасида қўлланиладиган фармакологик воситаларни айтиб беринг.
4. Спортчи уйқусини меъёрлаштириш учун қандай воситалар қўлланилади?
5. Беллашув уртасидаги танаффусда массаж қилиш усулятини тушунтириб беринг.
6. Курашчилар тайёргарлигида функционал мусикадан фойдаланиш хусусиятлари усулятини тушунтириб беринг.
7. Уз-узини бошқаришнинг рухий усулларини санаб ўтинг.

Адабиётлар:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М., 1977.
2. Волков Н.И. и др. Биомехания мышечной деятельности. Киев, 2000.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. -М., 2000.
4. 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.

12.1. Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари

Спорт тренировкасини режалаштириш - бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим булган спорт натижаларини олдиндан кузлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлиидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралигида тақсिमлашдир (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Сунги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа коидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш буйича қуйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тупланган, 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 усиши (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 булиб қолмоқда (М.П. Матвеев, 1977).

Тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда узаро боғлиқ булган 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 булагидек булган 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 куйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - тренировка микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Курашчиларнинг кўп йиллик тренировкасига мулжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йулининг 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 куйидаги 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 ўлуши); 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 (юзга келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва

меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар улчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нагрузкаларига булган реакциянинг алохида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазибалар, воситалар, услублар, нагрузка хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кузда тутати. 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, утиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин утишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият курсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазибалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур булган 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 вазибалари юқори даражада машқланганликка эга булиш, 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 билмларни кенгайтиришдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг утиш даврига тренировка нагрузкасининг пасайиши хос булади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт уйинлари, сузиш ва бошқ. Туғри тузилган утиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

2 12.2. Тайёргарлик мезоциклларини 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 уртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчиликка эришишга имкон яратади (А.П. Матвеев, 1977, В.Н. Платонов, 1986).

А.П. Матвеев (1976) аънавий мезоциклларнинг саккизта турини ажратади: тортувчи; базавий, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи булади; назарот-тайёргарлик; сайқаллаштирувчи; мусобақа олди; мусобақа тикланиш-тайёрлов ва тикланиш-сақлаб турувчи. Ҳар бир мезоцикл учта, олти микроцикллардан иборат булади. Уларнинг туплами режалаштирилаётган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади.

Мезоцикл турларининг бундай куп бўлиши тренировка жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборди 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 мезоциклларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус тренировка ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоциклларда организм асосий тизимларининг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва рухий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

Назорат-тайёргарлик мезоциклларида спортчиларнинг аввалги мезоциклларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни барта раф этиш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мулжалланган. Бу мезоциклларда маълум бир мақсадга қаратилган рухий тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобақа мезоцикллари сони ва тузилмаси спорт турининг узига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малакаси ва тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Мезоциклларнинг умумий тузилмаси барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат урнатишга ҳамда С.М.Вайцеховский (1979) таклиф этган “илгарилловчи” режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоциклларидаги тренировка натижалари дархол навбатдаги макроциклнинг шунга ухшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

Анъанавий режалаштириш услубияти.

Режа → Режанинг → Бажариладиган → Янги режани бажарилиши ишни таҳлил ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш услубияти.

Режа → Режа бажарилиши- → Бажариладиган ишнинг нинг якуний таҳлили

↓
Қундалик таҳлил ↓
(Параллел) Янги режа
↓
Янги режани ишлаб чиқиш (параллел)

12.3. Тайёргарлик микроциклларини 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 кун тарқалган (Л.П. Матвеев, 1977, В.Н. Платонов, 1986).

Микроциклларни режалаштиришда анъанавий ва ноанъанавий ёндашишни ажратиш мумкин.

Анъанавий микроцикллар. Л.П. Матвеев (1977) ҳаммуаллифлари билан анъанавий микроциклларнинг тўртта турини ажратишни таклиф қилади: шаҳсан тренировка микроцикли, улар тренировка нагрузкаси йуналишига қараб, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроциклларига, нагрузка улчами ҳамда динамикасига қараб, оддий ҳамда зарбдор микроциклларга бўлинади; яқинлаштирувчи улар ўз мазмунига кура мусобақа вазиятини қисман моделлаштиради ва курашчиларнинг махсус иш қобилиятини мунтазам оширишга қаратилади; мусобақа улар

мусобақа шароитларини тулиқ акс эттиради; тикланиш (ёки мусобақалардан кейинги енгиллаштирувчи) микроцикл, уларнинг мақсади спортчиларнинг мусобақаларда қисман йўқотган иш қобилиятини тиклашдан иборат (Г.С. Туманян, 1984).

Уз навбатида таниқли мутахассис В.Н. Платонов (1986) бешта турдаги микроциклларни ажратишни таклиф қилди; тортувчи, зарбдор, яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикланиш. Бироқ бу турдаги микроцикллар мазмунининг таҳлилидан шу нарса кўзга ташланадики, улар Л.П. Матвеев таклиф этган гурлардан 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 усиши; б) тренировка самарасининг камлиги ёки бутунлай бўлмаслиги; в) спортчининг толиқиб қолиши. Амалиётнинг катта ва жуда катта нагрузкали (улар ҳам узаро, 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.

③ 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 куп йиллик цикларда тренировкани ташкил этиш моделлари ишлаб чиқилган. Улар тренировка нагрузкаларчи мазмунини, ҳажмининг муҳим параметрлари ва улар мусобақа календари, мазкур босқичда ҳал этиладиган вазифалар, анъанавий бўлиб қолган тайёргарликни даврлаш ва бошқа бир қатор омиллардан келиб чиққан ҳолда тренировка нагрузкалари

мзмуни, ҳажми ҳамда вақт ичида тақсимлашнинг энг муҳим параметрларини сон жиҳатдан акс эттиради.

Йиллик циклдаги тренировка моделларини ишлаб чиқишга булган зарур шарт-шароитлар сифатида қуйидагилар аввал бажарилиши лозим:

- етакчи спортчилар тренировкасини ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани урганиш ҳамда умумлаштириш;

- спортчи ҳолати динамикасининг тренировка нагрузкаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;

- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кура спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

Йиллик циклни тузишнинг принципиал (мантқиқий), сунгра унинг асосида эса индивидуал (сон) моделини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётлар ва тренировканинг амалий тажрибаси таҳлили мутахассисларга шундай хулосага келишга имкон бердики, кун 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 урнини қайта кўриб чиқиш ҳамда унинг бошқа тайёргарлик турлари билан узаро боғлиқлик шакллари 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 булган услубларини урганиш, шунингдек спортчилар қўлайдиган тренировка (зарур

ҳолларда мусобақа) нарузкалари ҳажмининг аниқ улчамларини аниқлаш назарда тутилади.

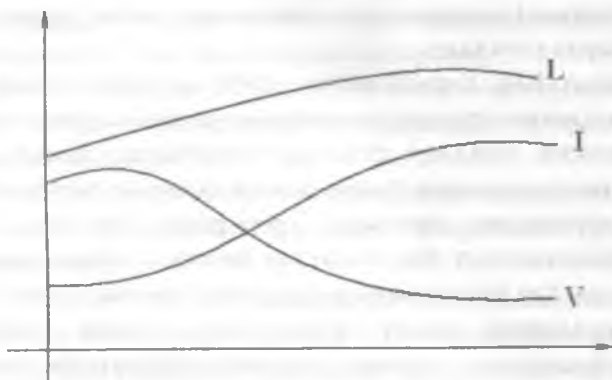
Профессор Ю.В. Верхошанский (1983) ҳаммуаллифлар билан тренировка моделини тузиш тамойиллари ва шакллари аниқлаб берадиган асосий омиллар сифатида спортчилар ҳолати ҳамда тренировка нарузкасининг узаро боғлиқлигининг умумий қонуниятлари, шунингдек мунтазам тренировка таъсири остида курашчи организмнинг 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 календарини, спортчининг маҳорат даражаси ва махсус тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари, олдинги тайёргарлик босқичларидаги тренировка хусусияти ва йўналиши, спортчи олдида қўйиладиган вазифалар, мусобақа фаолиятининг кескинлиги ва бошқ. Бироқ олимлар томонидан тавсия этилган бундай булиниш 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 куриб чиқамиз.

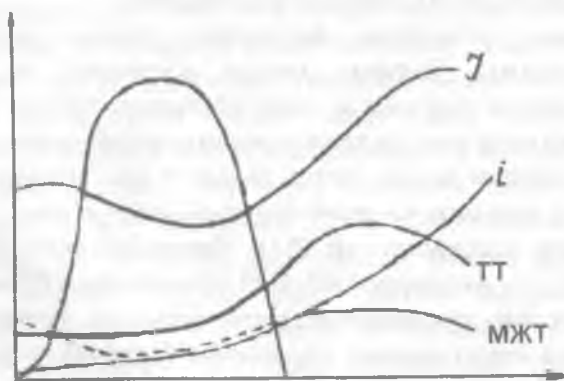
Маълумки, тренировка жараёнини ташкил қилишнинг анъанавий шаклида (3-расм) махсус жисмоний ва техник тайёргарлик деярли бир вақтда олиб борилади. Айтиш жоизки, тренировкани бундай шаклда ташкил этишда нарузканинг умумий ҳажми ушиб бориши билан унинг шиддати ҳам ортади. Кейин ҳажми пасаяди, шиддати эса ошиб боришда давом этади.

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 варианты ишни ташкил қилишнинг бутунлай янги шакли



3-расм. Тренировкани тузишнинг анъанавий шакли
(Ю.В. Верхошанский буйича)

ҳисобланади ва иккита микро босқичларнинг булинишидан ҳосил булади (4-расм): биринчисида катта ҳажмдаги махсус куч нагрукаси жамланади, иккичисида қолдирилган тренировка самараси (ҚТС) амалга оширилади, натижада техник маҳоратнинг чуқурлашган такомиллашуви содир бўлади. Бунда анъанавий шаклдан фарқли равишда, биринчи босқич нагрукаси нисбатан паст шиддатта (i) эга булади, сунгра 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 буйича).

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 нагрукаси “блоки” доирасида унинг ҳажми катта эмас. Бу вақтда техниканинг асосий элементлари, спорт машинининг алоҳида фазалари ҳамда бутун ҳаракат схемасининг ритмик тасвири такомиллаштиришади.

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 булган режимда асосий машинининг бажарилиш улуши ортади.

Тренировка тузишнинг куриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутлади. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус ишдан кескин фарқ қиладиган ва спортчининг иш қобилияти ҳамда унинг мотор апаратини тиклашга ёрдам берадиган паст шиддатли фаолиятга ўтиш самарасини қўллашдан иборат.

Йиллик циклга иккита катта босқичларни киритиш (3-расм) мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган. Бунда бу цикл битта ёки иккита мусобақа мавсумини ўз ичига олиши мумкин. Жамланган куч нагрукасининг иккинчи “блоки” биринчисига нисбатан ҳажмига кура кичик булиши лозим.

Принципиал модел асосида тренировканинг муайян сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади:

- мазкур спорт турида тренировка 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 нагрукалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;

- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.



5-расм. Жамланган ҳажмдаги нагрузканинг иккита «блоклари» билан тренировкани тузиш схемаси (Ю.В. Верхошанский буйича)



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 кузда 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 алмашинадиган туплаш ва амалга ошириш босқичларига булинган ва улар узаро алмадини турилади.

Йилда асосий мусобақалар қанча булса, бундай босқичлар шунча булади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида узгариб туради.

Ноанъанавий режалаштиришнинг бундай шаклини такомиллаштириш буйича жадал олиб борилган ишлар сабабли унинг асосий вазифаларини аник ажратиш курсатиш 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 гомонларига (жисмоний, техник-тактик, рухий, сафарбарлик тайёргарлиги) йуналтирилган 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, микроциклларни белгилаб чиқиш ва ҳ.к.).

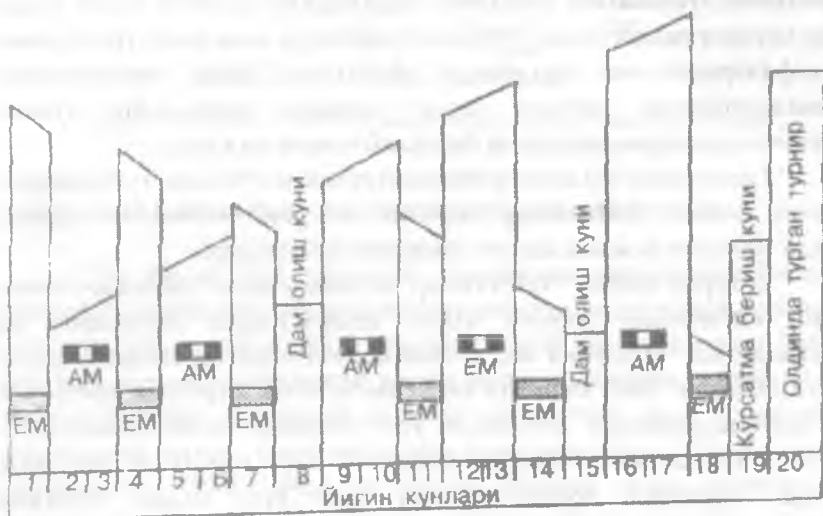
Тренировка йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кузда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Ҳозирги пайтда спортчилар мусобақа олди тайёргарлигини олиб боришнинг иккита усули ажаратилади: анъанавий ва ноанъанавий. Мусобақа олди тайёргарлигининг анъанавий усули (Л.П. Матвеев, 1964) ҳафтама-ҳафта ихтисослаштирилган тренировка нагрузкаларининг аста-секин усиб бориши билан режалаштирилади. Бевосита мусобақалар олдидан 1-2 кун дам олиш берилади. Бунда мусобақа бошланишидан бир кун олдин булажак беллашувлар жойи, спорт анжомлари ва бошқа шароитлар албатта синаб қурилади. 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) микроциклларни алмаштириб туриш ҳисобига эришилади. Бу иккала микроцикллар

тренировка давомийлиги, максали, вазифалари, воситалари, услублари, нагрузкалар динамикаси машгулотларни 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) 4-расмда келтирилган. Режалаштириш учун қуйидаги дастлабки маълумотлар қўлланилган: ўқув-тренировка йиғини давомийлиги - 14 кун, олдиндан турган турнир давомийлиги - 3 кун.



6-расм. “Тебрангич” тамойили асосида тузилган мусобақа олди тайёргарлигининг тахминий график режаси.

Вертикалига - мусобақа дастури, режаси ва шартларига нисбатан машгулотларнинг ихтисослашганлик даражаси; горизонталига - мусобақа олди тайёргарлик ва мусобақа кунлари.

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 туғрисидаги тасаввурларни чуқурлаштириш қуйидаги муҳим муаммо - тренировкани дастурлашни ҳал этиш учун объектив шарт-шароитлар яратади.

Ю.В. Верхошанский (1985) таърифича, дастурлаш - бу тренировка жараёнини режалаштиришнинг янги ва янада такомиллаштирилган шаъли булиб, у спортчи вақти ҳамда энергиясини оптимал сарфлаган ҳолда олдинга қуйилган вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайдиган қандайдир узига хос тамойилларга мувофиқ ҳамда у ёки бу босқич доирасида воситаларни танлаш ҳамда уларнинг мазмунини тартиблаштиришни кузда тутати.

6 12.7. Курашчилар тренировка жараёнини замонавий режалаштириш

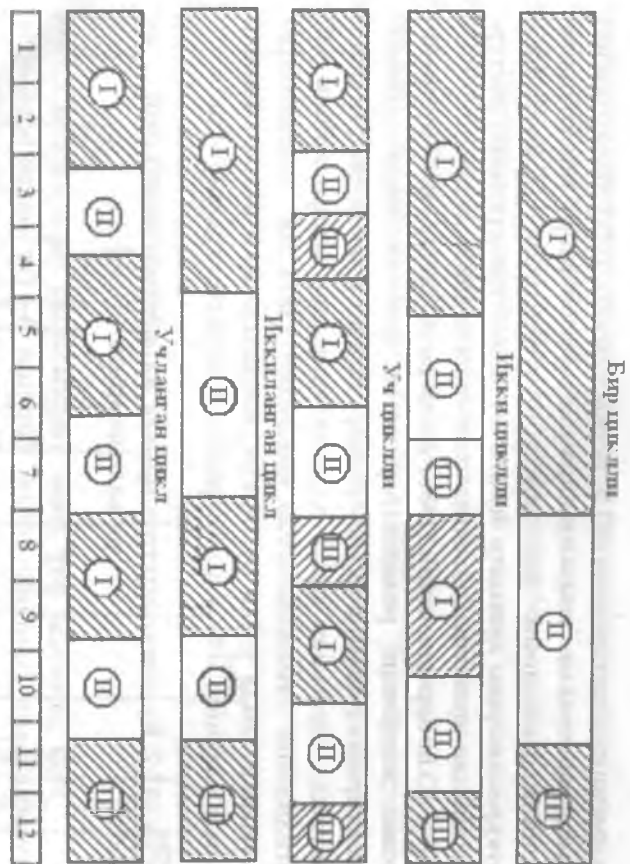
Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари соининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик тренировкани тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давлари ажратилади. Икки ва уч цикли тренировка жараёнида "иккиталик" ва "учталик" циклар, деб ном олган вариантлар доим қулланилади (7-расм).

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш давлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига утади (В.Н. Платонов, 1986).

Бир қатор мутахассислар куп йиллик режалаштиришда ииллик циклнинг уз вариантларини таклиф этадилар (6-расм).

Р.Петров (1977) курашчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир цикли, учинчи ва туртинчи йилларда - икки цикли режалаштиришни таклиф қилади; болалар ҳамда усмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги тренировка схемасини тавсия этади (6-жадвал)



7-расм. 11-12 давомида тренировка жараёнини таъкид қилиш вариантлари.

Тренировка жараёнини оқилола тузиш хозирги замон спорт назариси ва усулнинг марказий муаммоси ҳисобланади.

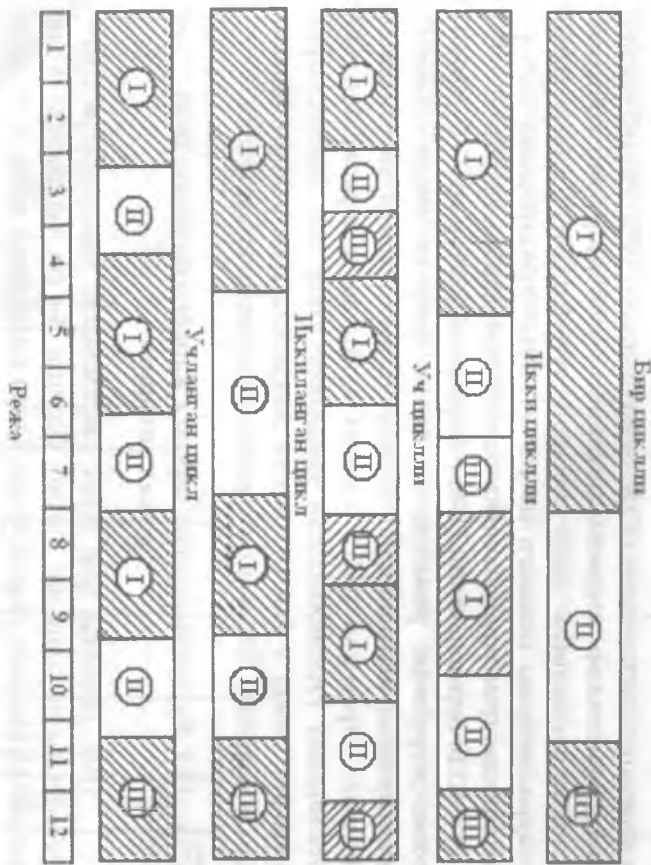
Болалар, кичик ва катта ёшдаги ўсмирлар учун тахминий ҳафталик цикллار (Р.Петров буйича, 1977)

Еш 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	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	Ҳаммом
	Мусобақа даври						
Болалар	-	ТТТ	-	УЖТ	-	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	МЖ ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
	Утиш даври						
Болалар	-	УЖТ	-	-	УЖТ	-	Саёҳат
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	-	ТТТ	-	ИЖТ	-	Саёҳат
Катта ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	УЖТ	Саёҳат

Изоҳ: УЖТ- умумий жисмоний тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махсус жисмоний техник-тактик тайёргарлик.

Болалар	УЖТ	-	ТТТ	-	УЖТ	-	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	ТТТ	-	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	Ҳаммом
Мусобақа даври							
Болалар	-	ТТТ	-	УЖТ	-	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	МЖ ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Утиш даври							
Болалар	-	УЖТ	-	-	УЖТ	-	Саёҳат
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	-	ТТТ	-	ИЖТ	-	Саёҳат
Катта ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	УЖТ	Саёҳат

Изоҳ: УЖТ- умумий жисмоний тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махсус жисмоний техник-тактик тайёргарлик.



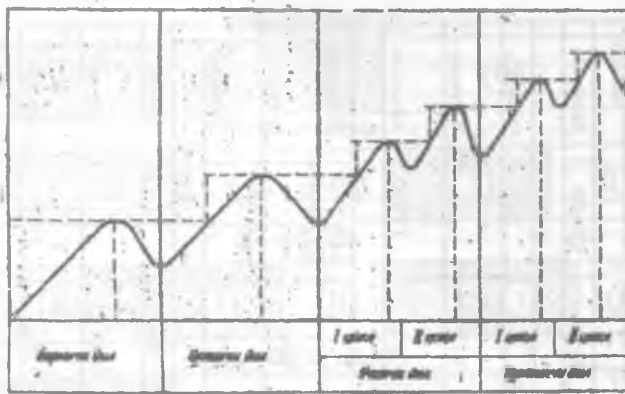
7-расм. Ўнч даврдаги тренировка жараёнини таъкид қилиш вариантлари

Тренировка жараёнини оқилона тўзиш ҳозирги замон спорт назариси ва усулчилигининг марказий муаммоси ҳисобланади.

Болалар, кичик ва катта ёшдаги усмирлар учун тахминий ҳафталик цикллار (Р.Петров буйича, 1977)

Ёш гуруҳлари	Ҳафта кунлари						
	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
	Тайёргарлик даври						
Болалар	УЖТ	-	ТТТ	-	УЖТ	-	Ҳаммом
Кичик ёшдаги усмирлар	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	ТТТ	-	Ҳаммом
Катта ёшдаги усмирлар	УЖТ	ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	Ҳаммом
	Мусобақа даври						
Болалар	-	ТТТ	-	УЖТ	-	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Кичик ёшдаги усмирлар	-	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Катта ёшдаги усмирлар	МЖ ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
	Ўтиш даври						
Болалар	-	УЖТ	-	-	УЖТ	-	Саёҳат
Кичик ёшдаги усмирлар	УЖТ	-	ТТТ	-	ИЖТ	-	Саёҳат
Катта ёшдаги усмирлар	-	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	УЖТ	Саёҳат

Изоҳ. УЖТ- умумий jismoniy тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махsus jismoniy техник-тактик тайёргарлик.



8-расм. Тург йилга мулжалланган истиқболли режанингу намунавий схемаси (Р. Петров фикрича).

Уз-узиди текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Режалаштиришнинг алоҳида турларини таърифлаб беринг. Истиқболли режани тузиш хусусиятларини кўрсатинг.
2. Куңдалик режалаштириш технологияси моҳияти нимадан иборат?
3. Тезкор режаларнинг тахминий шакллари ва мазмунини очиб беринг.
4. Тренировканинг тайёргарлик, мусобақа ва утиш даврларининг асосий мақсади ҳамда вазифаларини айтинг.
5. Қандай мезоцикл турларини биласиз?
6. Микроциклларнинг асосий турларини айтинг.
7. Иккита "блок" тренировкани тузиш аҳамияти ва мазмунини очиб беринг.
8. "Тебрангич" тамойили асосида тренировкани тузишнинг асосий хусусиятларини айтиб беринг.

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 теория 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 подготовки. Под.ред. Сулова и др. -М., 1995.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М., 1984.

13.1. Спорт яккакурашлари учун захира тайёрлашни
бошқаришнинг уч поғонали тизимини қўллаш хусусиятлари

Спортчилар тайёргарлигини бошқариш тизими самарадорлигини ўшириш муаммоси тренировка воситалари ва услубларининг спорт тайёргарлиги куп йиллик жараёнининг ҳамма боскичларида белгиланадиган мақсадларга тулиқ мос келишини талаб этади. Ушбу муаммо мамалакатимизда ҳамда чет элларда утказиладиган илмий тадқиқотларнинг диққат марказида туради. Уни ҳал этиш йўлларида бири спортчи организми билан бирга спортдаги муваффақиятни белгилаб берувчи турли омилларни илмий моделлаштириш ҳисобланади.

Бу ҳолда куп йиллик тренировкани спортчини янги шуғулланувчи даражасидан юқори малака даражасигача тайёрлашнинг умумий (яҳлит) 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. Аюпий (1983) спорт яккакурашларида тайёргарликни бошқаришнинг иерархия хусусиятига эга булган тизимини ишлаб чиқдилар.

У деярли спортчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини сон жиҳатдан тавсифлаб беради ва учта поғонани ўз ичига ол ади:

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 погоналарнинг бир-бирига эргашиб боғланиши юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун шубҳа тугдирмайди.

Ўспиринларни тайёрлашга эътиборни қаратган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилиши қушимча тадқиқотлар утказишни тақозо этади.

Спорт яккурашлари 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 купчилиги вақтдан олдин уз чегарасига етганлар, сунгра эса спорт фаолиятини эрта тугатишга мажбур булганлар.

М.Я. Набатникова (1982) спортчилар тайёргарлигининг куп ииллик 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 чиқамиз. Потенциал спорт имкониятлари модели спорт стажи, жисмоний ривожланганлик хусусияти, яъни ўспириннинг биологик ривожланганлигининг ёш даражаси, шунингдек спортчи организмнинг функционал тайёргарлиги билан аникланади.

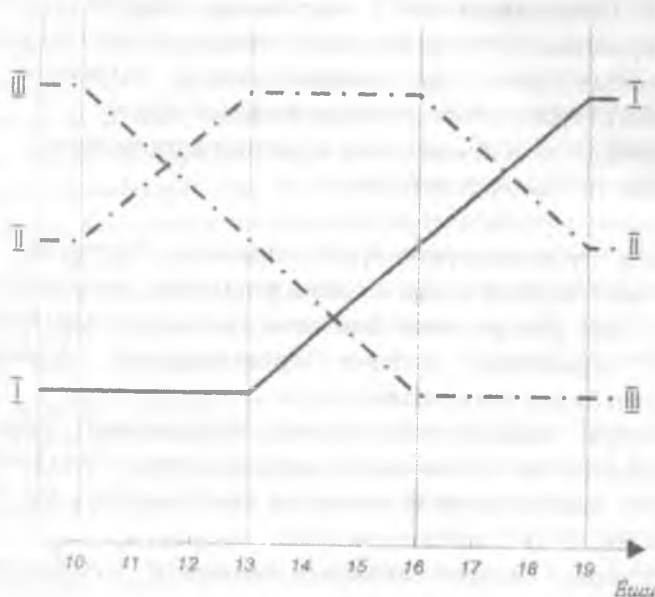
Маҳорат модели учун асосий сифатларнинг ривожланганлик даражаси ва техник-тактик ҳаракатларнинг эгалланганлик даражасини аниқлайдиган (улчайдиган ёки баҳолайдиган) кўрсаткичлар хосдир.

Мусобақа модели мусобақа пайтидаги мусобақалашиш фаолияти хусусиятларини акс эттиради.

Шундай қилиб, агар спорт тайёргарлиги тизимида олдинга қуйилган мақсадлардан келиб чиқилса, унда даражалар иерархиясида узгаришлар қай тарзда содир булишини кузатиш мумкин. Улар қуйидагилардан иборат: агар спорт билан шуғулланиш олдидан (усмирлик чоғида) потенциал имкониятлар модели биринчи поғонада булса, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда спорт фаолияти модели биринчи поғонада туради.

табиийки, кўп йиллик тренировка жараёнининг маълум бир босқичида тайёргарлик дастурларида поғоналар аҳамиятини қайта йуналтириш содир бўлади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, мусобака беллашувлари ва спорт тайёргарлиги бўйича дастурларни кузатиш бизга тайёргарликни бошқаришда поғоналар аҳамияти динамикасининг моделини ишлаб чиқиш ҳамда амалда асослаб беришга ёрдам бери (9-расм).



9-расм. Спортчилар кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришда даражалар киймати динамикаси модели.

Моделлар даражалари: I - мусобака фаолитяи; II - маҳорат модели; III - потенциал имкониятлар модели.

Кўриниб турибдики, эрта ёшда тренировка жараёни спортчи организмни ривожлантиришга қаратилиши лозим, шунинг учун тайёргарлик дастурларида жисмоний ривожланганлик хусусиятини аниқлайдиган потенциал имкониятлар модели асосий бўлиши зарур.

13-16 ёшда асосий сифатларнинг жадал ривожланиш ва базавий техниканинг юзага келиши содир булади. Шунинг учун спортчи тайёргарлигида спорт курашида ургатиш учун техник-тактик ҳаракатлар, мураккаб ҳужум ҳаракатлари, тактик тайёргарликнинг турли усуллари, комбинацияли боғланишларга асосий эътиборни қаратиш зарур. Бу ёшдаги спортчилар техник-тактик тайёргарлигида келгусида купроқ ривожлантириш учун алоҳида хусусиятларни аниқлаш лозим. Ушбу даврнинг яқунловчи босқичида спортчиларни уйинчи, кучли ва суръатли спортчи каби тоифаларга ажартиш мумкин. 16 ёшдан бошлаб мусобақа моделининг аҳамияти ортиб боради, у 18-19 ёш даврида узининг максимал аҳамиятига етади. Бунда спортчининг мусобақа фаолияти биринчи уринга чиқарилади.

Куп йиллик тренировка жараёнида мусобақа фаолиятини шартли равишда туртга 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 узига хос хусусиятларига боғлиқ, шунинг учун босқичлар уртасида чегара йўқ.

Уч поғонали тизимдаги моделлар динамикаси хусусияти-ни аниқлашда, бизнингча, қайси босқичда тренировка восита-ларидан мақсадли фойдаланиш учун тегишли тайёргарлик даражасига алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини белгилаб олиш жуда муҳимдир. Бошқача қилиб айтганда, тренировка жараёнини оқилона тузиш тренировка мақсадлари, восита ҳамда услубларини бирлаштиришдан иборат.

Ушбу моделни спортчи тайёргарлигининг диагностика таҳлилидан сунг тренировка жараёнини дастурлашда ҳам қўллаш мумкин. Бунда тайёргарлик дастурларида мазкур босқичда поғоналар иерархиясининг хусусияти аниқловчи мақсад бўлиб хизмат қилади.

13.2. Куп йиллик тренировка жараёнининг усулий қоидалари

Деярли ҳамма спорт турларида юқори спорт натижалари, одатда, тайёргарлик сифатини ошириш, тренировка усулиягини кейинчалик такомиллаштириш, фан ва техниканинг янги ютуқларини амалга ошириш татбиқ этиш билан боғлиқ.

Ёш спортчиларнинг куп йиллик мунтазам тайёргарлиги киши ривожланишининг ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларини қатъий ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Куп йиллик ўқув-тенировка жараёнини туғри 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 куп йиллик тренировка жараёни кўйидаги услубий қоидалар асосида амалга оширилиши лозим:

- болалар, усмирлар, успиринлар ва катта ёшдаги спортчилар тренировкаси вазибалари, воситалари ҳамда услубларининг изчиллиги;

- умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг аста-секин усиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат аста-секин ўзгариб боради (тенировка нагрукасининг умумий ҳажмида махсус жисмоний тайёргарлик улуши ортиб боради ва шунга мувофиқ равишда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмининг улуши камаяди);

- спорт техникасини мунтазам такомиллаштириш. Ўқитишнинг бириинчи босқичининг асосий вазибаси оқилона спорт техникаси асосларини эгаллаш; спорт такомиллашуви босқичининг

вазифаси эса - юқори даражада ҳаракат координациясига эришиш, техниканинг алоҳида қисмларини сайқаллашдир;

- тренировка ва мусобақа нагрузкаларини лўғри режалаштириш. Усмир спортчиларнинг функционал имкониятларини режа асосида ошириш, куп йиллик тренировка жараёнида ҳаракат малакалари ва қуникмаларини такомиллаштириш тренировка ҳамда мусобақа нагрузкалари ҳажми ва шиддатини кетма-кет ошириш билан тъзминланади. Тренировка нагрузкалари ҳажми ва шиддатини ошириш жараёнида изчилликка эришиш, куп йиллик тренировка давомида уларнинг тухтовсиз усишини амалга ошириш зарур;

- куп йиллик тренировка жараёнида тренировка ва мусобақа нагрузкаларини аста-секин ошириб бориш тамойилига қатъий амал қилиш. Агар нагрузка куп йиллик тайёргарликнинг ҳамма босқичларида спортчи организмнинг ёш, алоҳида ва функционал имкониятларига гулиқ мос келса бу ҳолда спортчи тайёргарлиги яхшиланади;

- куп йиллик тренировканинг ҳамма босқичларида жисмоний сифатларни барабар риовжлантириш ҳамда энг қулай бўлган ёш даврларида купрок алоҳида сифатларни ривожлантириш.

Юқорида келтирилган асосий услубий қоидалар усмир спортчиларнинг куп йиллик тайёргарлиги жараёнини оптимал бошқаришни амалга оширишга имкон беради. Оптимал бошқариш спорт тренировкаси объектив қонуниятларининг самарали амалга оширилиши учун шароитлар яратилишида намоён булади. Тренировкани оптимал бошқариш - уқув-тренировка жараёнини илмий асосланган ҳолда ташкил этишнинг самарали тизимидир. У спортчи тайёргарлигининг турли томонлари комплексини сифат жиҳатдан янги, олдиндан дастурлаштирилган ҳолатга изчил утказишга қаратилган.

Спортчи куп йиллик тренировкасини янада самарали бошқариш учун баъзи мутахассислар уни босқичларга буладилар. В.П. Филин, Н.А. Фомин (1986) тўртта босқични тавсия этади: дастлабки тайёргарлик, бошланғич спорт ихтисослашуви, танлан-

13.3. Ёш курашчилар тайёргарлигининг турли томонларини ташкил этиш ва режалаштириш

Замонавий спорт кураши спортчидан яхши жисмоний, техник-тактик, функционал ва рухий тайёргарликни талаб қилади.

Спорт турлари таснифи буйича спорт кураши, учинчи гуруҳга киради (С.В. Фарфель, 1969; Ю.В. Верхошанский, 1985). Унинг учун компенсатор толиқиш ва узгарувчан иш шиддати шароитларида ҳаракатларнинг юқори вариантлилиги хосдир. Мусобақа фаолиятининг узига хос хусусиятлари таҳлили спорт кураши турлари (юнон-рум, эркин кураш, самбо, дзюдо) ичида таснифларни ишлаб чиқиш зарурлиги туғрисида гувоҳлик беради. Битта гуруҳга тааллуқли булган спорт турларидаги тренировка услубларини кур-курона кучириб олиш самара бермайди, баъзи ҳолларда эса спорт натижасига салбий таъсир курсатади (А.А. Новиков, 1986 ва бошқ.).

Юнон-рум ва эркин кураш буйича мусобақалар қоидалари, умуман олганда, бир хил, фақат техник ҳаракатларнинг баҳолашида баъзи фарқлар бор. Мусобақа уч кун ичида айланма тизим буйича утказилади. Ҳолиб энг камида 6-7 та беллашувни 6 мин. давомида утказиши лозим (кунига 2-3 та).

Бу спортчилардан яхши тезкорлик-куч тайёргарлиги ҳамда махсус тайёргарликни талаб қилади. Бундан ташқари, янги ҳаракатларни эгаллаш, импровизация килиш, ҳаракат фаолияти жараёнида комбинацияларни узлаштиришга булган қобилият, турли ҳаракат тавсифларини табақалаш ҳамда уларни бошқариш малакаси талаб қилинади (В.Н. Платонов, 1986).

Самбо буйича мусобақаларни ташкил килиш тузилмаси эркин ҳамда юнон-рум курашига яқинроқ. Регламент, ҳолибни аниқлаш шакли бир хил. Бу ўз навбатида, мусобақа фаолиятининг узига хослиги ва тренировка жараёнини тузиш хусусиятларига булган ягона талабларни назарда тутлади.

Дзюдо буйича мусобақаларни утказиш қоидалари ва тизими бошқа кураш турларидаги қоидалардан кескин фарқ қилади. Курашчи бир кун ичида танаффуссиз 5 мин. давом этадиган 6-7 та

беллашувни утказди. Ҳар бир беллашув хал қилувчи ҳисобланади, чунки мағлубиятга учраган ҳолда курашчи финалга чиқа олмайди. Спорт курашининг ушбу турида муваффақиятли қатнашиш учун спортчи махсус чидамлиликини яқинлаштириши лозим. Бунда тезкор-куч чидамлилиги таркиби катта аҳамият касб этади (А.А. Новиков, 1986 ва бошқ).

Спорт курашида мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳамма кураш турларига хос бўлган тезкор-куч тайёргарлиги ҳамда махсус чидамликка бўлган катта талабни аниқлади. Буни ёш курашчиларнинг куп йиллик тренировкасини режалаштиришида ҳисобга олиш лозим.

Спорт мусобақалари курашчиларни тайёрлашда укув - тренировка жараёнининг таркибий қисми ҳисобланади. Курашчининг ёши ва тайёргарлигига қараб мусобақалар дастури ҳамда 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 бўйича мусобақаларни ўтказиш юзасидан услубий тавсиялар 7-жадвалда келтирилган (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

7- жадвал

Юнон-рум ва эркин кураш

Мусобақаларга талаблар	Ёши		
	12-13	14-15	16-18
1	2	3	4
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 ошдиқ	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 ошдиқ.

Спорт разрядларини бериш учун таснифлаш меъёрлари		II усмирлар разряди йил ичида янгиларни 10 марта ёки II усмирлар разрядидаги курашчилар устидан 5 марта ғалаба қозониш.	I усмирлар разряди: йил ичида II разряддаги курашчилар устидан 12 марта ёки I усмирлар разряддаги курашчилар устидан 6 марта ғалаба қозониш.
Мусобақалар миқёси	Мақгаб ичида	Республика (у ҳам қушилади) мусобақаларигача	Ҳар қандай миқёсида
Йилдаги халқаро мусобақалар сони			1-2
Йилдаги кураш буйича (гурнир) мусобақалар сони	Купи билан 2 та	Купи билан 4 та	Купи билан 6 та
Турнир мусобақалари даги кунлар сони	Купи билан 1 та	Купи билан 2 та	3-4
Тоифалаш мусобақалари (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	Купи билан иккита	Купи билан иккита	Купи 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 мусобақалар ургасидаги ганаффус	Камида 4 ой	Камида 2 та	Камида 1 ой
Тонфалаш мусобақалари ургасидаги ганаффус	Камида 1 ой	Камида 2 ҳафта	Камида 1 ҳафта
УЖТ ва МЖТ бўйича назорат кузги-баҳорги мусобақалар	Ҳамма	ёш гуруҳлари учун иккита	мусобақа

7- жадвалдан қуриниб турибдики, усмир курашчилар учун мусобақа нагрукаси ёш ва спорт билан шуғулланиш стажига қараб аста-секин ошиб боради. Усмир курашчилар учун мусобақаларнинг оптимал сонини аниқлаш кўп йиллик тайёргарликни режалаштиришда муҳим таркибий қисм ҳисобланади.

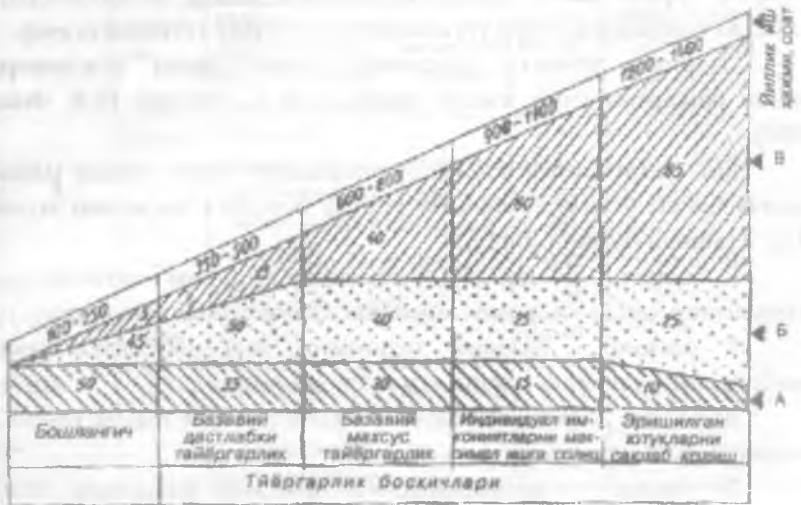
4

13.4. Курашчининг кўп йиллик техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги - юқори малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган мураккаб ҳамда узқ давом этадиган педагогик жараёндир. Г.С. Туманян (1982) фикрича, теренер, кўп йиллик тренировка режасини тузаётиб, тренировка ва мусобақа нагрукалари ҳажми, йўналиши йилдан йилга қай тарзда узгариб боришини, бу узгаришлар тарбияланувчиларнинг ахлоқий, ирода, жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир қурсатишини ҳамда у спорт ютуқларининг ёш динамикасида халқаро тоифадаги спорт устасигача қандай акс этишини тасаввур қила олиши лозим.

Кўп йиллик тренировка жараёнидаги тренировка нагрукалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга (11-расм). Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёр-

гарлик асосий уринни 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. Куп ниллик 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 камайд. Алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик умумий иш хажмидан 60% гача етиши ва ундан куп булиши 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 туғрисида умумий тасавурларни беради.

Спорт курашидаги ютуқлар куп жиҳатдан курашчининг оқилона техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ.

Мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида спорт машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисиدير. Ургатиш жараёнида техникани эгаллаш даражаси узгариб гуради (янги шутуланувчининг содда техникасидан то халқаро 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 утадиган йулини туртта босқичга ажратиш мумкин (Г.С. Туманян буйича, 1985);

I босқич - "мактаб" техникасини, яъни ихтисослашган элементлар ҳамда уларнинг комплексларини шакллантириш;

II босқич - базавий техникани шакллантириш (тактик тайёргарлик, усуллар, қарши усуллар, химоялар);

III босқич - комбинацион техникани (техник-тактик комплексларни) шакллантириш;

IV босқич - тренировканинг алоҳида режалари буйича алоҳида техникани такомиллаштириш (12-расм).

Куп йиллик техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида "ушиш улчамини" аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган ГТХ ни баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши буйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида профессор И.И. Алиханов, 1986) курашчининг техник-тактик тайёргарлигини куп йиллик режалаштиришни ишлаб чиқди.

9-жадвалнинг таҳлили шуни курсатадики, кураш техникаси элементлари ва тактик тайёргарлик усуллари, асосан, 10-15 ёшда урганилиши лозим (И.И. Алиханов, 1986) Техник-тактик маҳоратни келгусида такомиллаштириш ўсмирлик ҳамда ўспиринлик ёшларида амалга оширилади.

Жисмонан на маънан етук баркамол авлодни тарбиялаш вазифалари		Халқаро тоифадаги спорт устаси		Мусо-бақа
	матн- лар	IV босқич индивидуал техникани такомиллаштириш: индивидуал тренировка режаси асосида	мева- лар	вақти-да қайд қилин-ган
	жумла- лар	III босқич комбинацияли техникани шакллантириш: техник- тактик комплекслар	новда чалар	техни-ка, такти-ка
	сузлар	II босқич базавий техникани шакллантириш: - тактик тайёргарлик; - усуллар; - қарши усуллар; - ҳимояланишлар.	тана	
	буғин- лар ҳарф- лар	I босқич “мактаб” техникаси, яъни ихтисосланган элементлар ва уларнинг комплексларини шакллантириш	илдиз	

10-расм. Курашчилар қуш йиллик тайёргарлигида техник-тактик тайёргарлик мазмуни ва босқичлари (Г.С. Туманян буйича).

Тайёргарлик режасидаги машқлар шиддати В.П. Андреев ва А.А. Новиков шкаласи билан баҳоланади. Шу шкалага мувофиқ ЮҚТ: 1 балл - 10 с ичида 18-19 зарба, 2 балл - 20-21; 3 балл - 22-23; 4 балл - 24-25; 5 балл - 26-27; 6 балл - 28-29; 7 балл - 30-31 ва 8 балл - 32-33 зарбага тенг.

Курашчининг кучини ривожлантириш учун иш ҳажми унинг ёши ва оғирлигига боғлиқ ҳамда бир йилда 100 дан 200 тоннагача атрофида булиши мумкин.

Техник-тактик тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши курашчилар малакаси ортиб бориши билан усади, лекин

тренировканинг умумий ҳажмига нисбатан фоизларда камайиб боради. Бундай нисбат куч тайёргарлиги ва тезкорлик чидамлилиги даражасини ошириш заруриятига боғлиқ.

6

13.5. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш юқори даражада кўп йиллик тайёргарлик тизими самарадорлигига боғлиқ. Унга спорт мактабларида уқув дастурлари асосида амалга ошириладиган болалар, ўсмирлар, успиринлар 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 узига хос хусусиятлари, жисмоний сифатларининг ривожланиш хусусиятлари, ҳаракат малакалари ва куникмаларининг шаклланишини ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амага оширилиши мумкин. Кўп йиллик тренировка жараёнини тўғри тузиш учун курашчилар ўзларининг юқори натижаларига эришаётган ёш чегаралари атрофига боғлиқ ҳолда йул тутиши лозим. Масалан, Олимпия уйинлари финалчиларининг уртача 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. Бирок 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.

Усмирлик 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 кузга ташланадиган жисмоний сифатларнинг туликроқ намоён булишига ёрдам беради.

(9-жадвалда) мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функциялари ривожланишининг сезиш фазалари топографияси келтирилган.

Юқори қаторда уғил болалардаги ҳаракат функцияси ривожланишининг сезиш фазалари, пастки қаторда эса қизларники келтирилган. Ушбу маълумотлар тренерга у ёки бу сифатнинг ривожланишида тухтатилишларни камайтиришга ёрдам беради.

Матчаб ёшларга бодамларда харакат функциясы риножалышынын сезини фазалары (А.А.Гужаловский буйнча)

Жисмоний сифатлар	Еш даиралары (еш)										
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Куч	•••••	••••••••	+	•••••	•••••	•••••	+	+	•••••	•••••	•••••
Тезхорлик	•••••	•••••	+	•••••	•••••	+	+	+	+	+	+
Тезкор-куч сифатлары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Статик чидамданк	+	+	•••••	•••••	•••••	+	+	+	+	+	+
Динамик чидамданк	•	•••••	+	•••••	•••••	+	+	+	•	+	+
Умумий чидамданк	+	•••••	+	•	+	•••••	+	+	•••••	•••••	•••••
Эпидурманк	+	+	•	+	•	+	•••••	•	+	•••••	•••••
Мурозатлар	+	•••••	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Шартан белгилар:

+ - субфиттик ва криттик белгилар

• - паят сезиш фазасы

•• - уртача сезиш фазасы

••••• - юксер сезиш фазасы

13.6. Куп йиллик тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг йуналиши

Куп йиллик тренировка жараёнини маълум бир қонуниятларга буйсунадиган яхлит жараён, шахсий ривожланиш йулига эга, узига хос хусусиятлари мавжуд бўлган яхлит тизим сифатида қуриб чиқиш мамақсадга мувофиқдир. Спортчиларнинг куп йиллик жараёни тайёргарликнинг устувор йуналишига қараб, шартли равишда тўртта босқичга бўлинган:

1. Бошланғич тайёргарлик босқичи.
2. Чуқураштирилган спорт ихтисослашуви босқичи.
3. Спорт такомиллашуви босқичи.
4. Олий спорт маҳорати босқичи.

Тренировка босқичлари давомийлиги кураш турларининг узига хос хусусиятлари, шунингдек шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражасига боғлиқ.

Босқичлар ўртасида аниқ чегара йўқ. Ҳар бир босқич узининг тайёргарлик вазибалари, услублари ва воситаларига эга.

13.6.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазибалари булиб ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ёш курашчиларни чиниқтириш, спорт кураши техникаси ясослари 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: уйин, бир текис, узгарувчан, айланма, такрорий.

Тренировка воситалари: ҳаракатли ва спорт уйинлари, гимнастика машқлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, уз-узини эҳтиётлаш, укув-тренировка беллашувлари.

Ушбу босқичда курашчилар тактик тайёргарлик усуллари билан асосий усуллар гуруҳини урганишлари 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 курсатиб ва тушунтириб берганидан сунг яхши ушлаштирадилар. Шунинг учун тренер жуда кўп миқдорда усулларни эгаллаган бўлиши лозим.

Утилган техник ҳаракатни яхши мустаҳкамлаш учун болаларга усулларни курсатиб бериш ёки унинг бажарилишини тушунтириб бериш таклиф қилинади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида усулларга ургатиш пайтида усулларни бутунлигича курсатиш услубидан кўпроқ фойдаланиш лозим. Янги усулларни тушунтиришда шундай нарса муҳимки, болалар техника қисмларини тушунишлари ва англаб етишлари зарур.

Ушбу давр тезкорлик ва ҳаракат тезлигини тарбиялаш учун жуда қулайдир. Ушбу даврда чاقқонликни тарбиялашга эътибор бериши лозим, чунки чакқонлик мураккаб техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли эгаллаш учун асос яратади. Ўсмир курашчиларнинг аввалда улчамлари ва оғирлигининг ўсиши кучнинг ўсишидан илгари ривожланади. Кучни тарбиялаш учун зўр бериш ва ўзоқ вақт кучланишдан холи бўлган машқларни танилаш зарур. Бу давр эгилувчанликни тарбиялаш учун энг қулайдир, чунки 13 ёшларга келиб эгилувчанлик ҳамда бугимлардаги ҳаракатчанлик бирмунча пасаяди. Эгилувчанликни тарбиялаш учун шерик билан, снарядлар 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 массажларни тоза ҳавода ўтказиш киради.

13.6.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: курашчининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий чидамлилиқ ва тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, беллашувни комбинацияли усулда олиб бориш асосларини эгаллаш, махсус чидамлилиқни ривожлантириш, мусобақа тажрибасига эга бўлиш.

Тренировканинг асосий услублари: уйин, бир текис, узгарувчан, такрорий, мусобақа, айланма.

Тренировка воситалари: спорт уйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатика машқлари, кичик оғирликлар билан машқлар, мусобақа хусусиятидаги укв-тренировка беллашувлари.

Купгина мутахассислар томонидан шу нарса исботланганки, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама тренировкаси катта самара беради.

Спорт курашида тренировка жараёнини режалаштиришда техник-тактик тайёргарликка куп вақт ажартиш лозим, чунки курашчи катта ҳажмда ҳужум ҳаракатларини узлаштириши керак.

Ушбу даврда техник ҳаракатнинг туғри биодинамикавий тузилмасига ургатишга ҳаракат қилиш зарур. Бироқ техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш куп ҳолларда курашчи жисмоний сифатлари ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу даврда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спорт уйинлари, шунингдек спорт курашида муҳим аҳамиятга эга булган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган курашчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириши керак. Мазкур даврда ўсмир курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилди. Бу босқичда курашчининг эгилувчанлигини тарбиялашни давом эттириш лозим.

Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чузилтириш машқлари эгилувчанликни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу даврида чидамлиликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Умумий чидамлиликни тарбиялаш воситаларига кросс югуриш, спорт уйинлари, сузиш киради.

В.П. Филин ва Н.А. Фомин (1980) фикрича, спорт машқларида чакқонликни тарбиялаш, яъни ҳаракат малакалари, куникмаларини эгаллаш, вазият узгарган пайтда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга катта урин ажратилиши зарур. Шунинг учун чакқонликни тарбиялаш координацион мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ҳамда тусатдан узгарган вазият талабларига мувофиқ ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қилиш қобилиятларини такомиллаштиришни кузда тутади.

Ушбу тавсиялар спорт кураши турларига тааллуқлидир, бу ерда спортчи фаолияти вариантли - туқнашувли вазиятларда утади.

Курашчи чакқонлигини тарбиялашнинг асосий воситалари - бу спорт уйинлари, акробатика ва гимнастика машқларидир.

Гикланиш тадбирлари усмирнинг 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, тренировкalar ҳамда мусобақаларда қийнчиликларни енгиб ўтиш жараёнида ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.

Тренировканинг асосий услублари: такрорий, айланма, узгарувчан, уйин, мусобақа.

Тренировка воситалари: ўқув-тренировка беллашувлари, кураш-чининг махсус машқлари, мусобақа хусусиятига эга беллашувлар, акробатика ва гимнастика машқлари. Бу босқичга усмир курашчилар техник-тактик маҳорат асосларини эгаллаган ҳолда етиб қиладилар, шунинг учун курашчининг асосий фаолияти ҳаракат малакасини такомиллаштиришга қаратилган. Ўрганилган кураш усулларини кетма-кет куп марта такрорлаш зарур. Курашчилар бу усуллارни 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.) буйича ўқув-тренировка беллашувларини режалаштириш мумкин. Курашчиларга беллашувни олиб бориш тактикаси вариантлари тўғрисида тулиқ 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 чидамлилиқнинг ривожланганлигига боғлиқ.

Спорт такомиллашуви босқичида қуйидаги тезкор-куч сифатларини тарбиялаш услубларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: машқни такроран ўзгартириш услуби, динамик кучланишлар услуби, турли вазндаги шериклар билан техник ҳаракатларни такроран бажариш услуби.

Усмир курашчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялаш учун тўзилмаси жихатидан 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 булиб кросс югуриш, спорт уйинлари, сузиш ҳисобланади. Умумий чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган машқ-

ларни бажаришда нагруканинг 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 тулдириш;
- 5) такрорлашлар сони.

Курашчининг махсус чидамлилигини тарбиялаш мақсадида шерикларни алмаштирган ҳолда укув-тренировка беллашувлари, махсус тартибда беллашувни олиб бориш (битта беллашувда 4-5 мартадан спуртлар) ва ҳ.к.

Тикланиш тадбирлари: уқиш, тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш. Шахсий гигиена коидаларига амал қилиш, чиникиш. Массаж, бассейнда сузиш, бугли ҳаммом, тулақонлили витаминли овқатланиш.

13.6.4. Олий спорт маҳорати босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифаси мослашиш жараёна-рининг жуда тез кечишини келтириб чиқаришга қодир булган тренировка воситаларидан максимал фойдаланишдан иборат. Тренировка иши ҳажми ва шиддатининг умумий йиғиндиси улчамлари максимумига етади, катта нагрукали машғулотлар кенг миқёсда риежалаштирилади, мусобақа амалиёти кескин ошади. Тренировканинг бу босқичи тренировка жараёнини тузишнинг ута алоҳида хусусиятлари билан тавсифланади. Муайян спорт-чини тайёрлашдаги катта тренерлик тажрибаси шу спортгича хос булган хусусиятларни, унинг тайёргарлигининг буш ва кучли томонларини хар жиҳатдан урганишга, тайёргарликнинг энг самарали услублари ҳамда во-ситаларини, тренировка нагрукасини риежалаштириш вариантини аниқ-лашга ёрдам беради. Бу, уз навбатида, тренировка жараёни самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳамда шунинг ҳисобига спорт натижалари дара-жасини ушлаб туриш имконини беради.

Қурашчиларның күп жылдық тайёрларлығы дәстүрі

Тайёрларлық түзімі тарихи	Бошланғыч тайёрларлық түрлері	Уқув-тренировка такомиллашуви	Спорт такомиллашуви түрлері	Олш мазорат түрлері
1	2	3	4	5
Тайёрларлық босқын	Бошланғыч тайёрларлық босқын	Қурашландырылған спорт иктисослашуви босқын	Спорт такомиллашуви босқын	Олш спорт мадорат босқын
Спортчилар	10-17 ёш, кураш билан шуғулланышта кизил- күршчилер, матабдл эх- ши узылштпрувчи, рол томондан рұхсат олған уқувчилар.	10-17 ёш, яғни шуғул- ландырылған, II үсмир- лер, III катта разрядл. спорт курашыла кейин- ги тайёрларлықка даяр- ландылар, стардл даяр- жда хар томонлама ривожландырылар	16-18 ёш, I катталар, СУ номзоллар, юкюрл даяр- жда техник-тактик ва жисмоний тайёрларлықка эга, рухий мустақкам курашчилар.	Ута координатландылар, 19 ёш ва кагга, СУ, юкюрл даражда техник-тактик ва жисмо- ний тайёрларлықка эга, кагга жисмоний ва рухий шарту- чаларын кутара олаидылар
Тренерлер	Дастлабкы сарман, бошланғыч тайёрларлық ва кураш билан шуғул- ланыш сабақларын шакыландырыш услуб- ларын эгаллаган тре- нерлер	Тренировкадан режа- ландырыш тамонилла- рыш ва разрядчилар би- лан туруқли машулот- ларны утказыш услуб- ятынн яши биландан трениерлер	Курашчилар тайёрлаш усулыаты ва спорт ташк- лотчис малакесина эга, дурух билан ва алоқидла ишлаш услубларын эгал- лаган трениерлер	Курашчилар эмоқидла тайёр- ларынн усулыаты ва юкюрл малакелл спортчилар тайёр- ларыннн яғни таъмин- лаш усулыатынн яши билан- длан трениерлер

Куп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун куп йиллик дастурнинг ишлаб чиқилиши муҳим аҳамиятга эга. Энг янги илмий маълумотларни ҳисобга олган ҳолда курашчининг куп йиллик тайёргарлик дастури тузилган (10-жадвал).

Дастурнинг куп йиллик тайёргарлик бошқичларини ҳисобга олган ҳолда тузилган алоҳида таркиби ўқув-тренировка жараёнининг устувор йуналишини тўғрироқ аниқлашга, муайян курсаткичларни белгилашга (курашчи тайёргарлиги давомида уларга таянилади) имкон беради.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортчилар энг яхши натижа курсатадиган ёш чегараларини айтиб беринг.
2. Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг қулай даврларни айтиб беринг.
3. Куп йиллик тренировка жараёни қайси бошқичларга бўлинади?
4. Ҳар бир бошқичда тренировка жараёнини тузишнинг асосий воситалари ва хусусиятларини очиб беринг.
5. Курашчининг куп йиллик тайёргарлик дастури қандай таркибдан иборат?

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.

14.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар

Курашчиларни тайёрлаш махсус спорт мактабларида олиб борилади. Улар болалар-усмирлар спорт мактаблари (БУСМ), ихтисослашган болалар-усмирлар олимпия уринбосарлари мактаблари (ИБУОУМ), олий спорт маҳорати мактаблари (ОСММ), шунингдек спортга ихтисослашган мактаб-интернатларга (СИМИ) булинади.

Спорт мактабларидаги ишлар маълум бир муайян вазифаларни амалга оширишга қаратилган.

БУСМ спортчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар гомонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаган ҳолда ҳар гомонлама ривожланган юқори малакали усмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширади; шуғулланувчилар орасидан жамоатчи йуриқчилар ва ҳакамларни тайёрлайди, услубий марказ ҳисобланади ҳамда умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташкил қилишда ёрдам кўрсатади.

Ихтисослашган болалар-усмирлар олимпия уринбосарлари мактаблари олдида юқорида айтилган вазифалардан ташқари, яна битта вазифа: тайёргарлик вазифаси туради. Бу вазифа ИБУОУМ 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 гренер-ўқитувчилар таркибининг иш амалиётига жорий этиш;

- БУСМ, ИБУОУМ, СИМИ ва бошқа спорт ташкилотларининг укув-тенировка ишида изчилликни амалга ошириш;

- шаҳар, вилоят ва республикада укув-тенировка 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 тулдириш 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 тулдирилиши ва ўқув соатлари сони 11 - жадвалда келтирилган.

БУСМ булинмалари бошланғич тайёргарлик гуруҳлари ва ўқув-тренировка гуруҳларидан шаклланади. Ўқув-тренировка гуруҳлари юқори спорт курсаткичларига эга булганида ва келгусида спортда усиш учун зарур имкониятлар мавжуд булган тақдирда БУСМ да спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Бундай гуруҳларнинг очилиши, БУСМ юқоридаги қайси бир ташкилотга қарашли булса, шу ташкилотнинг қарори билан амалга оширилади.

Ихтисослашган болалар-усмирлар олимпия уринбосарлари мактабларида бошланғич тайёргарлик, ўқув-тренировка ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил этилади. Бу гуруҳлардан ташқари ИБУОУМ 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.

Уқув гуруҳларининг тўғирлиғи ва уқув-тренировка иши тартиби

Уқув йили	Қабул қилиш учун уқувчилар ёши (ёш)	Минимал сон		Уқув соғларининг максимал сон		Умумий, махсус ва спорт тайёргарлиғи бўйича талаблар
		гуруҳлар	уқувчилар	лафтада	инда	
Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари						
1-чи	10	5	20	6	312	Умумий ва махсус тайёргарлик бўйича метрлар ҳамда снгов талабларини бажариш
2-чи	11	5	18	6	312	
3-чи	12	4	16	8	416	
Уқув-тренировка гуруҳлари						
1-чи	13	5	12	12	624	Умумий ва махсус тайёргарлик бўйича метрлар ҳамда снгов талабларини бажариш
2-чи	14	4	12	16	832	
3-чи	15	3	10	18	936	
4-чи	16	2	10	20	1040	
Спорт тақомиллашув гуруҳлари						
1-чи	17	1	8	22	1144	50% СУН СУН 50% СУ
2-чи	18	1	6	24	1248	
3-чи	19	1	6	28	1456	
Олий спорт маҳорати гуруҳлари						
1-чи	19	1	4	30	1560	СУ СУ (таслиқлаш) 50% ХТСУ
2-чи	20	1	4	30	1560	
3-чи	21 на катга	1	4	30	1560	

Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт кураши бўлинмаси умумтаълим мактабининг камида 6-синфини муваффақиятли тугатган, БУСМ да маълум бир тайёргарликдан утган ёки мусобақаларда узини яхши курсатган, спорт билан шуғулланишга ута қобилиятли болалар ҳамда усмирларни танлов асосида танлаб олиш йули орқали тўлдирилади. СИМИ да ўқув-тренировка гуруҳлари ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилинади.

Спорт мактабларида ўқув йили 1 сентябрдан бошланади. Уқув дастурининг уқув йиллари буйича ва соатлардаги мазмуни 12-жадвалда келтирилган.

Ҳамма гурдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмани усмир спортчилар куп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-усулий тизими билан бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан, то олий спорт маҳорати гуруҳларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миқёсдаги спорт мактабларида захира тайёрлашда қуйидаги асосий услубий қоидалар ҳисобга олинади:

1. Болалар, усмирлар, успиринлар ва катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш вазифалари воситалари ҳамда услубларининг қатъий изчиллиги.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг бир текис ошиб бориши. Улар уртасидаги нисбат мунтазам узгариб туради: йилдан йилга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми (тренировка нағрузкасининг умумий ҳажмига нисбатан) ортиб боради ва тегишли равишда умумий жисмоний тайёргарликнинг улуши камаяди.

3. Тренировка нағрузкалари ҳажми ва шиддатининг изчиллигиди, куп йиллик тренировкалар давомида уларнинг тухтовсиз ошиши.

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ургатишни спорт мактаблари дастуридаги назарий масалаларни чуқур урганиш билан бирга олиб бориш.

4. Усмир спортчилар билан куп йиллик иш жараёнида тренировка ва мусобақа нағрузкаларини қўллаш изчиллиги тўмоғида қатъий амал қилиш (13-жадвалга қаранг).

Спорт мақлабларыда ұсмир курашчылар кўп жылдык тайёргарлыгының тахминий ўқув режасы (соатларда)
(А.М.Дажин буйыча, 1990)

Тайёргарлык буылымлары	ГУРУХЛАР												Спорт			
	Бошлангыч тайёргарлык				Уқув-тренировка								Спорт тахминийлашыуы		Олий махораты	
	1-чи йыл	2-чи йыл	3-чи йыл	Тайёргарлык	1-чи йыл	2-чи йыл	3-чи йыл	4-чи йыл	1-чи йыл	2-чи йыл	3-чи йыл	1-чи йыл	2-чи йыл	3-чи йыл	Тайёргарлык	Спорт
1. Назарий тайёргарлык	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	50	52	52	52
2. Умумий жисмоний тайёргарлык	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312	312	312	312
3. Махсус жисмоний тайёргарлык	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	234	234	234	218
4. Техник-тактик румий тайёргарлык	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	758	758	756	756	760
5. Кураш буйыча мусобакага тайёргарлык	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	56	56	64	64
6. Иуриктилик ва хакамлик килип амалиёти	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22	22	22	22
7. Қабул қи-лиш ва кучириш сновлар	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10
8. Тилканыш талбирлары	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	104	104	104	106
9. Таббий гуруҳлаш-тирилган комплекс текширув	8	8	12	624	832	936	104	1144	124	16	16	16	16	16	16	16
Жами соатлар сон:	312	312	416	624	832	936	104	1144	124	145	156	156	156	1560	1560	1560

Йиллик циклда мусобақа нагрузкалари курсаткичлари

Сон курсаткичлари	Тайёргарлик босқичлари			
	Бошланғич	Уқув-тренировка		Спорт такомилла шуви
	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

Спорт мактаблари уқувчиларини уқитиш ва тарбиялаш натижаларини комплекс баҳолашни ҳисобга олган ҳолда спортчиларнинг куп йиллик тайёргарлиги тўғри ташкил қилинсагина, ушбу қоидаларни муваффақиятли амалга ошириш имкони туғилади.

Спорт мактабларининг ҳамма уқув гуруҳлари учун умумий jisмоний тайёргарлик буйича тахминий меъёрлар 14 - жадвалда келтирилган.

БУСМ (ИБУОУМ) да уқув-тренировка машғулотларининг асосий шакллари қуйидагилардан иборат:

- жадвал буйича гуруҳлардаги назарий ва амалий машғулотлар;
- алоҳида режа буйича тренировкалар, ўй вазифаларини бажариш;
- уқув видеофилмлари ва кинофилмлари, кинограммалар ҳамда спорт мусобақаларини томоша қилиш;
- спорт мактаби қайси ташкилотга қарашли булса, шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календар режа-сига мувофиқ спорт мусобақалари ҳамда матч учрашувларида иштирок этиш.

Бутун йил давомида машғулотларни утказиш ва ёзги ҳамда қишки таътил даврларида уқувчиларнинг фаол дам олишларини таъминлаш мақсадида спорт мактабида соғломлаштириш-спорт оромгоҳлари ташкил қилинади.

13.	Тест маълумотини (шериини) тешир мон усулда эти-диб орқадан оши-риб ташлаш 10 та ташлаш (с) 15 та ташлаш (с)	қанда сиз	45,0	40,0	35,0	30,0						56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0
-----	--	-----------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	--------------

И-жаваб даражаси

БОСКИЧЛАР

Т/р	Курсатқувчлар	Спорт тақомиллаштириш гуруҳлари			Олин спорт маҳорати гуруҳлари													
		1-йил	2-йил	3-йил	1-йил	2-йил	3-йил	3-йил	3-йил									
	УЖТ	қабул қилишда	қучиришда	қабул қилишда	қучиришда	қабул қилишда	қучириш-да	қабул қилишда	қучириш-да	қабул қилиш-да	қучириш-да							
1.	30 м та 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.	300 м та 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.	710 гди граната уюктириш (м)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38						38

7.	Ётиб қўларин букиб-елиш (март)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48	49	53
8.	10 с. ичида беқ- ларни ва тавадди қўтариш	2	2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Бош арофиди югу риш 5 та чапга 5 та унга (с)	2	қайд -СИЗ	3	4	қайд -СИЗ	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Кўприк ҳолатида тўнтариллар (март) (с)	3	қайд -СИЗ	4	6										
11.	Тик туридан ётиш ҳолатида ўтишда беқларни орқага ташлаш 10 с. ичида (март)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	Ётган ҳолатдан тавадди орқали ушлаб шеригини қўтариш (март)	-				6	9	10	10	10	11	11	12	12	13

4	Бағана турнирка тортиш (марта)	14	16	17	18	19	20	20	20	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	18,0	18,0	18,0	20,0	19,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0			
5	50 м та сузиш (с)	50,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	49,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	47,0	
6	Оккар ёраминиз 4 м ли арконт пирмашиб чикиши	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	
7	Етиб, куларни 10 с ичиа буюк- езиш (марта)	13	14	15	16	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	20	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
8	10 с ичиа оеклар ва гавдани кутариш (марта)	14	15	15	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
9	Оркаа етиб, штанта (с) вазидати) била куларни буюк- езиш (марта)	3	4	5	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	11	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
10	Бош атрофида юуриш 5 марта чанша	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	
11	Куприк хоматида 10 марта гунта- ришлар (с)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0

14-жадвалнинг давоми

14-жадвалнинг давоми

12.	10 с. ичиа тик туришдан ётиш холатига утишда оёқларни оркага ташлаш (марта)	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61
13.	Етган ҳолатдан гавдани оркадан ушлаб шеригини кутариш (марта)	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81
14.	Тест манекенини (шеригини) тегирмон усулида эгилиб оркадан ошириб ташлаш 15 та ташлаш (с)	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0

Изоҳ: Ута енгил, енгил, ярим оғир ва оғир вазндаги спортчилар учун мусобақа қоидаларига бионан ёш гуруҳларига қараб меъёрлар 10 % гача камайтирилиши мумкин.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Уқув гуруҳларидаги уқиш давомийлиги ва уларнинг уқувчилар билан минимал тўлдирилиши қандай?

2. Спорт мактаблари учун асосий услубий қоидалар ҳақида гапириб беринг.

3. Спорт мактабларида уқув-тренировка машғулотларини тузишнинг асосий шакллари мазмунини очиб беринг.

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 юношеского спорта. - М., 1987.

15.1. Саралаш куп йиллик жараён сифатида

Саралаш - бу педагогик, социологик, рухий ва тиббий-биологик тадқиқот услубларини уз ичига оладиган комплекс хусусиятга эга ташкилий-услубий тадбирларнинг куп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида усмирларнинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқла-нади, шунингдек кучли спортчиларни терма жамоаларга саралаш амалга оширилади.

Саралашнинг асосий вазифаси турли спорт турларига куп жихатдан мос келадиган қобилиятлар ва иқтидорлиларни ҳар томонлама урганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Тренировка жараёнида бирламчи ва иккиламчи саралаш ажратилади.

Бирламчи (бошланғич) саралаш - бу булажак спортчи билан танишиш, уни секцияга қабул қилишда, умумтаълим мактабла-ридаги дарсларда қобилиятли болаларни излашда урганишдир. Бирламчи саралаш мезонлари қуйидагилардан иборат: ҳаракат қобилиятлари ва гавда тузилиши хусусият-ларини баҳолаш, рухий физиологик текшириш, сабаб доирасини урганиш, ота-оналар билан танишиш.

Иккиламчи саралаш - бошланғич ихтисослашиш жараёнида боланинг иқтидори ёки камчилигини аниқлашни назарда тутати. Спорт тренировкаси жараёнида болани кузатиш бошланғич тавсифни белгилаб олишга, яширин имкониятларни аниқлашга ёрдам беради.

Болани тўғри йўналтириш ҳамда саралаш мақсадида ургатишда куп сонли курсаткичларни ҳисобга олиш лозим.

Спортга лаёқатлилиқ баҳоси пастда санаб утиладиган барча мезонлар буйича қуйилади:

1. Спорт турини танлаш сабаб. Спорт билан шуғулланишга булган кучли ички даъват сабаб дейилади.

Болани спортга етаклаб келадиган асосий сабаблар - бу уз-узини баркамоллаштиришга булган интилиш, ҳаракат фаоллигига

булган талабни қондириш; уз-узини намоён қилиш ва уз-узини мустақкамлашга интилиш (муваффақиятга интилиши, жамиятда танилишига булган интилиш); спорт машуғулотлари билан боғлиқ булган таассуротларни олиш; ижтимоий мулоқотга булган талаб, дуслари билан бирга булишга интилиш ва ҳ.к.

2. Морфологик хусусиятлар. Морфологик хусусиятлар бир қатор ҳаракат сифатларининг намоён булишига ва умуман спорт кўтуқларига эришишга таъсир курсатади.

Бошланғич босқичда гавданинг тотал улчамлари: буй, оғирлик ва гавда юзаси, кўкрак қафаси ҳажми параметрлари аниқланади. Шунингдек гавда нисбатлари, яъни турли хил индексларни ҳисоблаб чиқиш йули билан алоҳида гавда қисмлари улчамларининг нисбатлари белгиланади.

Бола морфологик хусусиятларини урганишнинг кейинги босқичида гавда тузилишининг умумий баҳоси, гавда тузилиши типи аниқланади.

3. Спортга йуналтириш 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 курсаткич ҳисобланади (КМИ қанча юқори булса, чидамлилиқни талаб қилувчи ишга булган имкониятлар шунча катта).

4. Шахснинг рухий хусусиятлари. Шахснинг рухий хусусиятлари тажриба йули орқали урганилади. Йуналтириш ва саралашда асаб тизими хусусиятларини ҳисобга олиш фойдалидир, чунки улар туғма, кам узгарадиган шахснинг асосий тузилмаси ҳисобланади, шунинг учун ишончли башорат белгиси булиб хизмат қилади.

5. Спортга саралашда ирсият омили ҳам муҳим мезон ҳисобланади. Буй, вазн ва бошқа морфологик белгиларнинг болаларга ота-оналаридан наслдан-наслга утиши исботланган. Бир қатор тадқиқотларда болалар ва ота-оналарнинг ҳаракат имкониятлари уртасида боғлиқлик борлиги аниқланган.

Куп сонли тадқиқотлар натижаларининг таҳлили спортга саралаш назариясининг асосий қоидаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Спортга саралаш спорт тайёргарлигининг ҳамма даврларини қамраб оладиган куп поғонали, куп йиллик жараён ҳисобланади. У спортчилар қобилиятларини ҳар томонлама урганишга, бу қобилиятларни шакллантириш учун танлаган кураш турида муваффақиятли такомиллашишга имкон берадиган қулай шарт-шароитларни яратишга асосланган.

Спортчиларни саралашнинг куп йиллик тизими олти босқичга бўлинади:

1. Дастлабки саралаш.
2. Дастлабки саралашнинг мувофиқлигини чуқур текшириш.
3. Спортга йуналтириш босқичи.
4. Усмирлар терма жамоаларига саралаш.
5. Ёшлар терма жамоаларига саралаш.
6. Мамлакат герма жамоасининг асосий таркибига саралаш.

Саралашнинг асосий вазифалари ва асосий услублари, шунингдек ҳар бир саралаш босқичидаги шуғулланувчилар таркиби 16-жадвалда келтирилган.

16- жадвал

Спортчиларни саралаш тизими (В.П.Филин буйича)

Саралаш босқичи	Саралашнинг асосий вазифалари	Саралашнинг асосий услублари	Шуғулланувчилар таркиби
I	Болалар ва усмирларни спорт мактабига дастлабки саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Спорт турлари буйича курик-танловлар. 4. Социологик тадқиқотлар 5. Тиббий текширув	Турли ёшдаги болалар ва усмирлар (спорт тури хусусиятига қараб)

II	Танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослаштишга қўйиладиган талабларга дастлаб саралаш олинган шугулланувчилар гаркибининг мувофиқлигини чуқур текшириш. Болалар ва усмирларни спорт мактабига қабул қилиш.	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари. 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Турли ёшдаги болалар ва усмирлар
III	Спорт мактабининг ҳар бир укувчисини унинг ихтисослигини охириги бор аниқлаш мақсадида қўй йиллик мунгазам урганиши (спортга йўналтириш босқичи)	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари. 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Болалар, усмирлар, ус-пиринлар
IV	Спорт жамиятлари, идоралар, мамлакат усмирлар терма жамоаларига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Усмирлар ва қизлар
V	Спорт жамиятлари, идоралар, мамлакат ёшлар терма жамоаларига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Успиринлар
VI	Мамлакат терма жамоаларининг асосий таркибига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Катта ёшдаги спортчилар

15.2. Болаларни кураш бўлинмасига саралаш учун тестлар

Спорт курашида саралаш куйидаги мезонлар асосида амалга оширалади: кураш билан шуғулланишга булган қобилиятнинг эрта уйғониши, меҳнатсеварлик, ботирлик, қатъиятлилик, жасорат каби хусусиятларга эга бўлиш, билимларни тез эгаллаш ва малака, куникмаларни муваффақиятли шакллантириш, спорт техникасини урганиш ва такомиллаштириш жараёнида ижодий элементларнинг мавжудлиги.

Болаларнинг спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига танлаш жараёнида саломатлик, организмнинг анализатор тизими ҳолати морфологик белгилар, жисмоний тайёргарлик ҳаракатини вақт ичида маконда ва кучланиш бериш бўйича янада аниқ бажаришга ёрдам берадиган координацион қобилиятлар даражасини ҳисобга олиш зарур.

Спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига танлашда куйидаги назорат синовлари (тестлари) қўлланилади (17-жадвал).

17-жадвал

Болалар ва усмирлар спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралаш учун тестлар (Н.Н.Сорокин ва Ю.Г.Коджаспиров буйича)

1. 12 ёшли ўсмирлар тезкор-куч, куч ва ирода сифатларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун тестлар

Назорат машқлари	Натижани баҳолаш	
	дастлабки	биринчи ўқув йили охирига келиб
30 м га баланд стардан югуриш (с)	5,4 - аъло 5,5 - яхши 5,6 - қониқарли 5,8 - ёмон	5,1 - аъло 5,2 - яхши 5,3 - қониқарли 5,5 - ёмон
Жонидан гуриб узунликка сакраш (см). Залда гилам ёки резинали йулакчада ўтказилади. Иккита уриниш, яхшиси ҳисобга олинади	160 - аъло 155 - яхши 150 - қониқарли 140 - ёмон	180 - аъло 175 - яхши 170 - қониқарли 160 - ёмон
Гимнастика деворчаси, халқаларида осилиб 90° бурчак ҳолатни ушлаб туриш вақти	4 - аъло 3 - яхши 2 - қониқарли 0 - ёмон	8 - аъло 7 - яхши 5 - қониқарли 3 - ёмон

Полда ётган ҳолатда, 60 см баландликдаги уриндикқа оёқлар билан гаяниб қулларни букиб-ёзиш (марга)	6- аъло 4 - яхши 2 - қониқарли 0 - ёмон	15- аъло 12 - яхши 8 - қониқарли 4 - ёмон
Турникда ёки халқаларда дахангача гортилиш (марга)	4 аъло 3 - яхши 2 - қониқарли 1 - ёмон	6- аъло 5 - яхши 4 - қониқарли 2 - ёмон
Туп учун курашиш (гиламда, пиззаларда туриб, тулдирма тупни узаро ушлашдан, тренер буйруги билан тупни эгаллаб олиш учун курашиш) Шерик билан 3 марта бажарилди. Ҳар бир беллашув вақти ва натижаси қайд қилинади.	3 та ғалаба - аъло 2 та ғалаба - яхши 1 та ғалаба қониқарли	

17-жадвал давоми

2. 12 ёшдаги ўсмирларнинг эгилувчанлик даражасини ни қлаш учун тестлар

Назорат машқлари	Бажариш сифати	Баҳоси
Полда оёқларни кериб утириб, қуллар ён томонларга, бош қутарилган, орқа текисланган ҳолатда олдинга эгилиш	1. Кукрак ва қорин полга теккизилади, бош қутарилган, оёқлар текис, оёқ учлари тортилган	аъло
	2. Орқа текис ҳолда (78°) олдинга эгилиш	қони- қарли
	3. Орқа яримигача текисланган ҳолда (45°) олдинга эгилиш	қони- қарли
	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 оған	яхши
	3. Оёқлар букилган, елкалар 45° бурчак остида	қони- қарли
	4. Оёқлар жуда ҳам букилган, елкалар 30° бурчак остида	ёмон

Шпагат	1. Оёқлар тулиқ полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	аъло
	2. Оёқлар тиззаларгача полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	яхши
	3. Оёқлар тупиқлари билан полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	кони-қарли
	4. Оёқлар тупиқлари билан полга тегиб туради, қўллар полда	ёмон

Болаларни саралаш учун ҳамма тестлар тезкор-куч, куч, ирода сифатлари ҳамда эгилувчанликнинг ривожланганлик даражасини аниқлашга ажратилган.

15.3. Терма жамоага саралаш

Спортчиларни саралаш юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим қисм (тизимча) булиб ҳисобланади. У икки хил бўлади: номзодларни терма жамоага саралаш; терма жамоа аъзоларини халқаро мусобақаларда қатнаши учун саралаш.

Биринчи хилнинг асосий мезонлари дастлабки булиб ҳисобланади ва номзодларнинг иккинчи хилдаги саралашга тайёрлаш учун шарт-шароит булиб хизмат қилади. Уларга қуйидагилар киради:

- спорт-техник натижа ва унинг сунгги тренировка йиллари ичида эришган ютуқлари динамикаси;
- курашчи ёши, антропометрик курсаткичлари ва спорт турининг узига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлиги;
- кураш техникасининг энг муҳим фазалари ва элементларини бажаришда техник хатоларни йўқотиш буйича уларнинг мустаҳкамлаш даражаси;
- куп йиллик тренировка жараёнида кам узгарадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;

- организм фуқционал тизимининг курашдаги узига хос ҳаракатларни бажаришга булган имкониятлари;
- ихтисослашган тренировка нагрузкаларига руҳий мустаҳкамлик;
- мақсадга йуналганлик.

15.3.1. Спорт натижаси

Курашчининг спорт натижаси иккинчи хилдаги саралашнинг муҳим педагогик мезони булиб ҳисобланади. Бу мезон натижа кўрсатилган шариотлар комплекси ва унинг бажарилишига таъсир этган сабабаларни батафсил таҳлил қилиш ҳамда куриб чиқишни тақозо этади. Курашда биринчи ўринни эгаллаш куп ҳолларда қуръа ташланишига боғлиқ булади. 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 куриб чиқилади ва таҳлил қилинади. Баъзан охириги назорат беллашувларида қатнашмаган курашчи сунги пайтдаги ютуқлари ва тайёргарлик даражаси динамикаси буйича саралаб олиниши мумкин. Масалан, у ҳамма кучли спортчилар устидан ёки таққосланаётган номзодлар уртасидаги шахсий учрашувда ғалаба қозонган. Курашчи спорт формасининг ривожланиш динамикаси, унинг махсус жисмоний тайёргарлиги, айниқса, махсус чидамлилик даражаси, мусобақаларда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини бажаришда купинча ўзгармас булган техник-тактик маҳорат элементларини мустаҳкамлаш даражаси, спорт курашининг фавқуллодда шароитларда курашни олиб боришга булган руҳий тайёргарлик ва мустаҳкамлик даражаси, беллашувнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлик, мусобақа шароитлари ҳамда халқаро мусобақалардаги ҳакамликка

купрок мос булган беллашувни олиб бориш услуби, эхтимолдаги рақиблар билан беллашувни муваффақиятли олиб боришга ёрдам берадиган техник-тактик маҳорат туپлами 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 буйича терма жамоага саралашнинг бошқа энг муҳим педагогик мезонларидан бири - бу техник-тактик маҳорат даражасидир. У олимпиада совриндори модел тавсифларининг бир қатор курсаткичлари билан аниқланади, натижада шунга қараб спорт натижаси юзага келади.

Бу курсаткичлар курашчилар мусобақа фаолияти жараёнидаги бир қатор назорат мусобақаларида аниқланади. Бунда унинг охириги йиллардаги динамикаси ҳисобга олинади.

Қуп йиллик текширишлар шуни курсатадики, купашчидан техник-тактик маҳоратнинг турли бўлимлари буйича курашчининг модел тавсифлари минимал курсаткичларини 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 буйича модел тавсифлари кураш учун ишлаб чиқилган минимал курсаткичлардан ташкил топади.

Ҳажми буйича: бутун мусобақа жараёнида муваффақиятли қўлланиладиган 13 та ҳужум варианты.

Турли-туманлиги буйича: 7 усуллар гуруҳидан 5 таси (утказишлар, ағдаришлар, тик туришда ташлашлар ва қарши усуллар, ағдаришлар, партерда ташлашлар ва қарши усуллар). Курашчилар техник тайёргарлигининг бундай ҳажми ва турли-туманлиги уларга беллашув давомида рақиблар тайёргарлигига

қараб ҳужум ҳаракатларини қўллашга ёрдам беради. Усулларнинг турли гуруҳларидан куп ҳужум вариантларини муваффақиятли қўллаётган рақибга қарши ҳимояланиш жуда қийин ҳамда уларда ҳужум самарадорлиги юқори бўлади.

Ҳужум самарадорлиги буйича: коэффициент 0,60 га тенг. Бу минимал коэффициент бўлиб, кучли курашчилар одатда ундан куп натижага эришадилар.

Юқори ҳужум коэффициенти курашчининг иккита турли йуналишидаги ҳаракатлари: биринчиси - ҳаракатни яқунлаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлайдиган алдамчи ҳаракатни танаффуссиз битта ҳаракатга бирлаштириш йўли орқали 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 буйича: коэффициенти 0,60 га тенг. Амалда ҳамма кучли курашчилар ўз рақибларига ҳужум аракатларини камдан-кам бой берадилар. Турли усуллардан моҳирона ҳимояланиш - курашчи маҳоратининг муҳим курсаткичидир.

Тактик фикрлаш вақти: курашчининг беллашув давомида юзага келадиган ҳужум учун қулай динамик вазиятларни тушуниб етиш ва ундан тез фойдаланиш малакаси. Кучли курашчилар тактик фикрлашининг модел тавсифлари курсаткичи - 330 мс.дан куп.

Ҳозирги замон ҳакамлик тизими курашчилардан бутун беллашув давомида тухтовсиз ҳужум ҳаракатларини амалга оширишни тақозо этади. Шу сабабли фаоллик курсаткичи курашчининг 1 минут ичида камида иккита аник ҳужумидан иборат булиши лозим. Бирок ҳужум мароми энг муҳим курсаткичлардан бири ҳисобланади. Курашчи уртача 2 та фаоллик курсаткичига эга булиши мумкин. Бирок 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 булади.

Техник-тактик маҳоратнинг ҳамма модел тавсифлари курсаткичлари, уз навбатида, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш буйича унинг бутун мусобақа фаолияти ва тренировка иши жараёнидан ҳосил булади.

Мусобақа фаолияти жараёни узининг минимал курсаткичларига эга, уларга беллашувлар сони (28), мусобақалардаги натижалар (1-чи урин), мусобақа тажрибаси (3 та йирик, жумладан чет элдаги мусобақа). Техник-тактик маҳорат ва мусобақа фаолиятининг бундай модел тавсифлари саралаш пайтида терма жамоа аъзолари булган курашчиларнинг натижалари ҳамда тайёргарлигининг турли томонлари билан комплекс ҳолда ҳисобга олиниши керак.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Спортга саралаш тушунчасини таърифланг.
2. Саралашнинг асосий мезонларини тавсифлаб беринг.
3. Кўп йиллик саралаш тизимининг асосий боқичларини тушунтириб беринг.
4. Болаларни кураш булинмаларига саралаб олиш учун асосий тестларни .
5. Терма жамоаларга саралашнинг асосий мезонларини айтинг.
6. Техник-тактик тайёргарликнинг қандай модел тавсифларини биласиз?

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.

ХVI БОБ. СПОРТЧИНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ УСУЛИЯТИ ВА
МАШҲУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ
(СПОРТ КУРАШИ МИСОЛИДА)

16.1. Махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш усулияти

Сунгги йилларда нашр этилган спорт адабиётларида спорт машғулотларига спортчининг жисмоний ҳаракатини бошқариш жараёни сифатида қараш мумкинлиги кўп бора таъкидланган. Бунда бошқариш жараёни бошқариш объекти (спортчи) билан бошқарувчи объекти (тренер, услубчи) орасида алоқа мавжуд булган ҳолдагина таъминланиши мумкин. Спорт-педагогика амалиётида тескари алоқанинг ухшаши сифатида педагогик назоратни курсатиш мумкинки, бунда тестлардан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

Ҳозирги пайтда тестлар спортнинг ҳар хил турларида кенг қулланилади, улардан тезкор, жорий ҳамда оралиқ назоратда фойдаланилади.

Спорт кураши соҳасида мутахассислар спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини турли жиҳатдан баҳолашга ва, биринчи навбатда, махсус жисмоний тайёргарликка (МЖТ) энг кўп аҳамият берадилар.

МЖТ деганда биз спортчиларга махсус ҳаракат фаолиятини таъминлаб берувчи жисмоний имкониятларни тушунамиз.

Кўп йиллардан бери мутахассисларнинг изланишлари мусобақа фаолиятининг асосий унсурлари, унинг кечишидаги ўзига хосликлар уз аксини топадиган махсус тестларни ишлаб чиқишга йуналтирилган эди. Ҳозирда МЖТ даражаси мусобақа фаолиятининг асосий ўлчамларини моделлаштирадиган махсус тестлар ёрдамидагина баҳоланиши мумкинлиги барчага маълум. Бу вазифанинг ечими учун махсус синовлар тўғри келмайди. Курашчиларнинг МЖТини баҳолашда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар қулланилиб, уларнинг асосини машғулот тулуми ёки шерикни йиқитишлар (йиқитишларга миқдорий ва сифатий баҳо берилади) ҳамда берилган юкламага организмдаги турли тизимлар-

нинг реакцияси узаришларини урганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли мутахассислар спорт курашининг ҳар хил турларида МЖТни баҳолаш буйича куплаб тестларни, шунингдек, тестларнинг бажарилиши натижаларини ҳисоблаш формулаларини ишлаб чиқдилар.

Аммо, МЖТ ни баҳолаш учун бугунги кунда тестларнинг миқдори етарлича булса ҳам, бу муаммони ҳал этилган деб булмади. Купгина олимлар ва педагоглар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришларида сезиларли тафовутлар мавжудлигини такрор-такрор қайд этганлар ва бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машқ жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар. Лекин, гарчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян курашчилар фаолиятидаги ўзига хос хусусиятлар ва шароитларга нечоғлик яқинлиги билан улчаниши купчиликка аён булса-да, ҳозиргача маълум булган тестлар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришдаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олмай яратилган.

Туғри, уз тестларини амалиётда қўллашни таклиф этган айрим муаллифлар ўзлари ишлаб чиққан тестлар умуман олганда спортчиларнинг ҳаракат хусусиятларига мос эканлигини айтиб утган булсалар-да, лекин бу фикр етарлича фактик маълумотлар билан мустаҳкамланмас эди. Табиийки, бундай ҳолатда фойдаланиладиган тестлар доим ҳам спортчилар учун мос булавермайди ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисида нотўғри тасаввур пайдо булишига олиб келади.

Курашчилар мусобақа фаолиятининг энг муҳим, лекин энг кам урганилган жиҳатларидан бири ҳаракат фаоллигининг узгариши-динамикаси (беллашув вақтидаги техник ҳаракатлар миқдори) ҳисобланади. Мумтоз услубдаги курашчиларнинг мусобақа фаолиятини кенг урганиш уларнинг ҳаракат фаоллиги узгаришидаги сезиларли алоҳида фарқли жиҳатларни аниқлаш имконини берди. Ҳақиқатан, айрим спортчиларнинг мусобақа беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги кураш пайтидаги яққол нотекистик билан, яъни беллашувнинг муайян вақт кесмаларида у бажарган техник ҳаракатлар миқдоридаги тафовутлар билан

ажралиб туради. Бошқа спортчиларда эса ҳаракат фаоллиги беллашув давомида нисбатан бир хил деб тавсифланиши мумкин. Учинчи хил курашчилар оралиқ вазиятни эгаллайдилар. Шу нарса аниқландики, ҳар бир курашчига хос ҳаракат фаоллиги узишининг тури беллашувдан беллашувга муайян чегаралар орасида узғариб турадиган барқарор хусусият бўлиб (шериклар тайёргарлигидаги фарқлар ҳамда спортчининг ўйни пайтдаги ҳолатига кура), лекин ҳар доим узининг асосий тузилишини сақлаб қолар экан.

Курашчи мағлуб бўлган олишувларгина бундан мустасно, чунки, бу ҳолатда одатдаги ҳаракат фаоллигининг узиши рақибнинг кучли ҳужумлари туфайли издан чиқади.

Ҳаракат фаоллиги узишидаги фарқлардан келиб чиқиб, биз спортчиларни уч гуруҳга тақсимладик:

- «бир меъёрдаги», олишув давом этган вақт мобайнида ҳаракат фаоллиги нисбатан бир хил бўлган курашчилар;

- «икки чўққили», олишувнинг ҳар бир даврида бир мартадан ҳаракат фаоллиги сезиларли ошадиган курашчилар;

- «уч чўққили», олишув давом этган вақт мобайнида ҳаракат фаоллиги уч марта - бир бор биринчи даврда ва иккинчи бор иккинчи даврда ортадиган курашчилар.

Курашчини мазкур уч гуруҳдан бирортасига мансуб деб билиш учун унинг мусобақаларда камида 6 дақиқа давом этиб, галаба билан якунланган 10 та жанги ҳақида маълумотга эга бўлиш зарур (муддатидан илгари тугатилган олишувлар бизни қизиқтирган маълумотни тулалигича бера олмайди.) Мусобақа фаолиятини қайд этиш учун махсус баённомадан фойдаланиш лозим булади (7.1.1-жадвал). Бундай баённома курашчининг ҳаракат фаоллигини 20 секундлик вақт оралиқлари бўйича қайд қилиб бориш имконини берадики, шуниси билан у бошқа баённомалардан афзалроқдир. Текширилаётган спортчининг мусобақаларда утказган 10 та жанги ҳақида зарур маълумотлар туплангач, унинг 20 секундлик вақт оралиқларида амалга оширилган барча (техник ҳаракатлари йиғиндиси олинади, яъни аввал дастлабки 20 секунд ичидаги техник ҳаракатлар санаб чиқилади, кейин иккинчи 20 секунд ичидагилари ва ҳ.к.

Мусобақа беллашуви баённомаси

Мусобақанинг номи _____

Вазн гонфаси:

Давра:

1 дақ			2 дақ			3 дақ			4 дақ			5 дақ			6 дақ		
20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360

$\frac{A}{B}$ беллашувининг натижаси.

Шартли белгилар:

П - сусткашлик учун огоҳлантириш.

Т - техник огоҳлантириш.

+ - партерда курашнинг бошланиши.

V - партерда курашнинг тугалланиши.

Г - ҳолатдан ҳолатга ўтишга тааллуқли техник ҳаракат.

С - йиқитишларга тааллуқли техник ҳаракат

Б - ағдариб отишларга тааллуқли техник ҳаракат

У - усулга қарши усулларга тааллуқли техник ҳаракат

Ў - партердаги усулларга тааллуқли техник ҳаракат.

Техник ҳаракатлар миқдори ҳисоблаб чиқилгач, курашчининг мусобақа фаолиятидаги ҳаракат режими дурини аниқлаш алгоритмидан фойдаланиш зарур (7.1.2-жадвал). Курашчилардан бирининг ҳаракат фаоллиги узишини кўриб чиқамиз. Курашчи 1-в нинг қайд этилган 10 та мусобақа жанги натижаларига кура, ҳаракат фаоллиги узишини урганиш жараёнида маълум булдики, биринчи даврларда бу курашчи олишувнинг 40-60 секундда, шунингдек, 60-80 секундда жуда фаол булган. Ушбу узаро туташ 20 секундли икки оралиқ давомида курашчининг 20 та техник ҳаракати қайд этилди, бу мазкур спортчи олишувларнинг 1- даврларида амалга оширган

**Курашчининг мусобақа фаолиятидаги ҳаракат режими турини
аниқлаш алгоритми.**

(6 дақиқа давом этган ва ғалаба билан тугаган 10 та жангнинг натижалари асосида).

Операциялар рақами	Курашчи ҳаракат фаоллиги усишини тадқиқ этиш бўйича навбат билан олиб борилган операциялар.	Ҳаракат режими тури		
		Икки чўққили	уч чўққили	бир мейёрда
1	2	3	4	5
	<u>Биринчи даврлар учун</u> Биринчи даврларнинг узаро гуташ 20 секундлик ораликларидаги техник ҳаракатларнинг энг кўп миқдорига кура қуйидагилар мавжудлигини аниқлаш:		1-4	1-6
1.	Ҳаракат фаоллигининг 33% га тенг ёки ундан ортиқ "чўққиси"	1-3	1-5	2-5
2.	Ҳаракат фаоллигида 32%дан ошадиган усишларнинг иқлиги.		2-4	2-6
	<u>Иккинчи даврлар учун</u> Икки узаро гуташ 20 секундлик ораликлардаги техник ҳаракатларнинг энг кўп миқдорига кура қуйидагилар мавжудлигини аниқлаш:			
3.	Ҳаракат фаоллигининг 36% га тенг ёки ундан юқори чўққиси (мазкур курашчининг иккинчи даврлардаги ҳаракат фаоллигига оид бошқа усишлари 29%дан паст).			
4.	Ҳаракат фаоллигининг 29%га тенг ёки ундан юқори 2 марта усиши			
5.	Ҳаракат фаоллигининг 28%дан ортиқ, лекин 35%дан паст булган бир усиши.			
6.	Ҳаракат фаоллигида 29%га етадиган усишларнинг иқлиги.			

техник ҳаракатлар умумий миқдорининг 40%ини ташкил қилади (бу натижа 1-сонли операцияга мос келади). Иккинчи даврларда курашчи И-в_220-240 ҳамда 240-260 - секундларда энг фаол ҳолатда бўлди (ҳаракат фаоллигининг 29%га ортиши). Курашчи И-в нинг ҳаракат фаоллигини бундай тақсимлаш иккинчи даврларнинг 4-сонли операциясига мос келади. Тақсимлаш комбинациялари

булмиш 1-4 курсатилган алгоритм буйича ҳаракат режимининг “уч чуққили” турига мувофиқдир.

Бизни қизиқтирган курашчининг ҳаракат режими турини аниқлаганимиздан кейин махсус жисмоний тайёргарликка баҳо бериш учун қуйида келтирилган 3 та тестдан бирини қўллаш зарур.

1-сонли тест. “Икки чуққили” курашчилар учун. Олти дақиқали тест, иккита 3 дақиқал давр, 1 дақиқалик танаффус: дастлабки 60 секундда 10 та ағдариб/отиш; кейин спурт - 6та ағдариб отиш, сунг 18 сек. давомида 3та ағдариб отиш, спурт-6та ағдариб отиш ҳамда ҳар 6 секундда 1 тадан 12 та ағдариб отиш. Бир дақиқалик танаффусдан сунг 90 секундда 15 та ағдариб отиш, 6та ағдариб отиш-спурт, 18 секундда 3та ағдариб отиш, 6 та ағдариб отиш-спурт ва 6 секундда 1 тадан жами 7 та ағдариб отиш.

2-сонли тест. “Уч чуққили” курашчилар учун 6 дақиқали тест, 3 дақиқали 2 давр, 1 дақиқали танаффус: биринчи 3 дақиқали даврда 60 секунд ичида 10 та ағдариб отиш, кейин 9 та ағдариб отиш-спурт, 60 секундда 10 та ағдариб отиш. ва 9 та ағдариб отиш-спурт.

3-сонли тест. “Бир меъёрдаги” курашчилар учун 6 дақиқали тест, 3 дақиқали 2 давр, 1 дақиқали танаффус: дастлабки 45 дақиқада 8 та ағдариб отиш, кейин 6 та ағдариб отишдан иборат спурт, кейинги 2- ва 3-дақиқалар 1-дақиқага ухшаш. Бир дақиқали танаффусдан кейин ағдариб отишларни бажариш тартиби худди дастлабки 3 дақиқали серияга ухшаш.

Мазкур тестларнинг спуртларида ағдариб отишлар ёнбошга олиб амалга оширилади, спуртлар орасидаги “тухташ”ларда эса белдан ошириб бажарилади; бу ҳаракатларнинг бир суръатли-лигидан қочиш имконини беради. Тулумнинг вазни курашчи вазнининг 35-40%ини ташкил этиши керак. Спуртларни бажариш вақти қуйидагича қайд этилади. “Диққат, спурт” буйруғи берилганда, секундомер ёқилади, бунда курашчи дастлабки туриш ҳолатидан максимал суръатда ағдариб отишларни амалга ошира бошлайди. Спурт вақтини қайд этаётган секундомер спуртнинг сунгги ташлашида тулум гиламга теккан заҳоти тухтатилади. Мазкур тестларнинг спортчилар томонидан бажарилган 2 серияси

нагижаларини тўзатиш коэффициентини (тестларни ишончилиikka текшириш) 0,9 га тенг бўлиб, бу мазкур тестларнинг ишончилиик даражаси юқорилигини курсатади. Ишлаб чиқилган тестларнинг ахборотга бойлиги ҳозирги пайтда қулланилаётган тестларга нисбатан статистик жиҳатдан анча юқори ($P < 0,05$).

Педагогик назорат тизимида спортчиларнинг тайёргарлигини тестлар ёрдамида баҳолашнинг меъёрий (модель) курсаткичлари мавжуддир. Қуйида келтирилган маълумотлар оралиқ назоратни амалга ошириш учун меъёрий асос ҳисобланади. Ҳар бир спортчининг алоҳида курсаткичларини модель курсаткичлар билан таққослаш курашчиларнинг тайёргарлигини, уларнинг юқори спорт натижаларига эришиш имкониятларини ҳолис баҳолаш учун замин яратади. Спортчилар томонидан тестларнинг бажарилишини баҳолашга бизнинг ёндашувимиздаги узига хос жиҳат шундаки, тестлар буйича баҳолаш улардаги ағдариб отишларнинг вақтдаги давомийлигини ҳамда уларнинг бажарилиш сифатини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

7.1.3-жадвалда 1-турли тоифадаги спортчиларнинг (3 та ажратилган гуруҳга мансуб) тестдаги спуртларни бажариш вақтига кура (спуртларни бажаришга кетган вақтлар йиғиндиси) олган 6 дан 1 гача меъёрий курсаткичлари берилган. Тестдаги спуртларни бажаришга сарфланган вақт нуқтаи назаридан Δ нг яхши натижалар мазкур жадвал буйича 6 очко билан, энг паст натижалар эса 1 очко билан баҳоланади. Масалан, 1-тоифали (разрядли) курашчи А-ин мусобақа беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги турига кура «бир меъёрдаги» гуруҳга киритилган бўлса ҳамда махсус тестда спуртларни 113 секундда бажарса, унга 4 очко берилади. Йиғилган очколар сони ва тестдаги спуртларда бажарган ағдариб отишлари учун олган педагогик баҳонинг уртача арифметик миқдорига қараб курашчи ҳисобига унинг махсус жисмоний тайёргарлигини тавсифлайдиган муайян миқдордаги шартли бирлик ёзилади (7.1.5-жадвалга қаранг). Бажарилган ағдариб отишлар учун педагогик баҳо А.М. Дьякин, Ш.Т. Невретдинов таклиф этган (1980) 7.1.4-жадвалда келтирилган даража курсаткичи асосида ҳисобланади. Масалан, спорт устаси курашчи В-ин «икки чўққили» тестнинг 4

спуртини бажаришга 52 секунд сарфлади ва 7.1.5-жадвалга мувофиқ 6 очко олди. Мазкур тестнинг спуртларида амалга оширган ағдариб отишлари учун унга қуйилган ургача педагогик баҳо 4,6га тенг. Демак, биз таклиф этаётган баҳолаш даража курсаткичига кура (3-жадвал) курашчи В-н ҳисобига 24 шартли бирлик утказилади, бу махсус тестларни бажарганлик учун олиш мумкин булган максимал миқдордаги шартли бирликдир. 4-жадвалда курашчиларнинг тестлар натижасига кура йиққан шартли бирликлари миқдорига асосан уларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражалари келтирилган.

7.1.3-жадвал

Ҳаракатлар гуруҳлари ва тоифалари. Турли спортчиларга махсус тестларда спуртларни бажариш вақти (секунда) учун бериладиган очколар сони.

Очко	“Икки чўққили”		“Уч чўққили”		“Бир меъёрдаги”	
	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ
6	64дан юқори эмас	52дан юқори эмас	81дан юқори эмас.	76дан юқори эмас.	104дан юқори эмас	85 дан юқори эмас.
5	65-69	53-57	85-91	68-74	105-111	88-94
4	70-75	58-62	92-97	75-81	112-118	95-102
3	77-82	63-67	98-103	82-87	119-126	103-110
2	82-87	68-73	104-109	88-94	127-134	111-118
1	88-93	74-79	110-116	95-101	135-142	119-126

7.1.4 -жадвал

Техник ҳаракатнинг бажарилишини баҳолаш жадвали.

(А.М.Дякин, Ш.Т.Невретдинов буйича; 1980).

Бажариш баҳоси	Техник топшириқнинг бажарилиш хусусиятлари.
5.	Техник ҳаракат раво, максимал амплитуда билан бажарилади.
4.	Техник ҳаракат сезиларсиз гўхтаб қолишлар билан, усулни амалга оширишда ушлаб олишни етарлича маҳкам сиқиш ҳамда яқуний босқичда сустлик билан бажарилади.
3.	Техник ҳаракат сезиларли гўхтаб қолишлар билан, усулни бажаришда ушлаб олиш нуқсонлар билан, яқуний босқичда гўхтаб қолиш билан бажарилади.

Тестларда и спуртларни бажариш ва қти ҳамда ағдариботишлар учун бериладиган уртача педагогик баҳога кура курашчилар ҳисобига ёзиладиган шартли бирликлар миқдори.

Спуртларнинг бажарилиши учун бериладиган педагогик баҳо	Спуртларнинг бажарилиш вақти учун очколар.					
	6	5	4	3	2	1
5-4,5	24	22	19	15	11	7
4,4-4	23	20	16	12	8	4
3,9-3,5	21	17	13	9	5	2
3,4-3	18	14	10	6	3	1

7.1.6-жадвалда курашчилар махсус жисмоний тайёргарлигининг бта даражаси берилган бўлиб, уларнинг ҳар бири курашчиларнинг муайян имкониятларига мос келади. Энг юқориси -тайёргарликнинг биринчи даражаси (24-22 шартли бирлик -ШБ) спортчининг аъло даражадаги МЖТини кўрсатади, унинг мусобақаларда совринли уринни эгаллаш имкони борлигидан далолат беради. Тайёргарликнинг иккинчи даражаси (21-19 ШБ) спортчининг мусобақаларга етарлича яхши тайёрланганлигини ифодалайди. Учинчи ҳамда туртинчи даража (мос равишда 18-15 ШБ ва 14-11 ШБ) курашчиларнинг тайёргарлиги қониқарли бўлганлигини, бешинчи даража эса -10-7 ШБ - муваффақиятли чиқишлар учун етарли эмаслигини кўрсатади. Тайёргарликнинг олтинчи даражаси (6-4 ШБ) спортчининг анча паст функционал имкониятларидан дарак беради. Тайёргарликнинг сунгги икки даражасини қониқарсиз деб баҳолаш мумкин.

7.1.6-жадвал

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражалари

Тайёргарлик даражалари					
Аъло	Яхши	Қониқарли		Етарли эмас.	Ёмон
1	2	3	4	5	6
24-22	21-19	18-15	14-11	10-7	6-1

Шундай қилиб, курашчиларнинг МЖТини баҳолаш учун ишлаб чиқилган тест мусобақа беллашувларини ўтказиш вақтидаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олади.

Уқув-машқ жараёнида махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш спортчининг жисмоний аҳолини бошқаришни янада такомиллаштириш учун шароит яратади. МЖТ даражасини ифодаладиган тестдаги алоҳида курсаткичларни модель курсаткичлар билан таққослаш машғулот жараёнини спортчининг МЖТ даражаси ҳамда спорт малакасидан келиб чиқиб самарали ташкил этиш имконини беради.

16.2. Машғулот юкламаларини назорат қилиш

Машғулот жараёнини бошқаришда машғулот юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга.

Машғулот жараёнини бошқариш учта босқични уз ичига олади (М.А. Годик, 1980):

- бошқариш объекти ва объект шаклландиган ташқи муҳит туғрисида ахборот йиғиш;
- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери машғулот юкламаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти курсаткичлари билан уни таққослаб туриши лозим. Шу орқали юкламанинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир курсатади, юклама ҳажми етарличами, ҳар хил юклама турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат оптимал қанчалик эканлиги аниқланади (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980).

М.А. Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган машғулот юкламаларининг таснифига мувофиқ юкламаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш учун қуйидаги тавсифларнинг сон қийматларини аниқлаш зарур:

- ихтисослашганлик, яъни ушбу машғулот воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси;

- у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларнинг таъсир этиш йуналиши;

- машғулоти самараси ҳажмига таъсир этувчи координацион мураккаблик;

- машқнинг спортчи организмга таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми.

Ушбу тавсифларни спорт курашига тааллуқли ҳолда куриб чиқамиз.

Юкломанинг ихтисослашганлиги. Спорт кураши машғулотларида бажариладиган ҳамма машқлар курашчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, беллашувлардаги маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда ихтисослашмаган машқларга (спорт уйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс гайёргарлиги) бўлинади. Машғулотни режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини ҳисобга олиш зарур. Қун сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш усмир курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг куп йиллик машғулоти жараёнида аста-секин ошиб боради.

Ихтисослашган ва ихтисослашмаган юкломалар сонининг тренер томонидан доимо қайд қилиб борилиши машғулоти жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради.

Юклама йуналиши. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг узига хос хусусияти тезкорлик-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлиликлка қатта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун машғулоти юкломалари курашчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Машғулотларда юкломани туртта гуруҳга булиш қабул қилинган: анаэроб-алактат (тезкорлик-куч); анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги); аралаш; аэроб (умумий чидамлиликл юкломаси).

Машғулоти жараёнида турли йуналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Н.И.Волков (7.2.1-жадвал) машғулотида машқларни қуйидаги кетма-кетликлда бажаришни оқилона ҳисоблайди:

- аввал алактат-анаэроб (тезкор-куч), сунгра анаэроб-гликолитик машқлар (тезкорлик чидамлигига қаратилган машқлар);
- аввал алактат-анаэроб, сунгра аэроб машқлар (умумий чидамлиликка қаратилган машқлар);
- аввал анаэроб-гликолитик (кичик ҳажмда), сунгра аэроб машқлар.

Муаллифнинг фикрича, машқлар бошқача уйғунлаштирилса, ижобий узаро таъсирга эришиш жуда қийин, қолаверса, мумкин ҳам эмас.

Тренер амалий фаолиятда машғулот жараёни йуналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар уртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координативон мураккаблиги буйича узи баҳолай олиши лозим.

Тренер, машғулотларда юкламани қайд қилаётиб, уни юкламалар таснифи билан таққослаши зарур (7.2.1-жадвал).

7.2.1-жадвал

Машқларни машғулот йуналиши буйича гуруҳларга тақсимлашда юклама таркибининг аҳамияти (Н.И. Волков буйича)

Юклама таркиби				
Юклама йуналиши	Машқлар давомийлиги	Машқлар шиддати	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
Анаэроб-алактат (тезкорлик-куч)	6 с. гача	Максимал	Машқлар уртасида 1-2 дақ сериялар орасида 3-5 дақ.	Битта серияда 6-7 такрорлаш, 5-6 серия
Анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлиги)	Бир марталик ишда 0,3-3 дақ.	Субмаксимал		
	Такрорий ишда 0,3-2 дақ.	Субмаксимал ёки катта	3-10 дақ	3-6
Аэроб-анаэроб (ҳаракат сифатларининг ҳамма тури)	02 дақ	Катта	Машқлар уртасида 0,2-0,5 дақ., сериялар орасида 3 дақ гача	Серияда 2-4 такрорлаш, 5-6 серия

	05,-1,5 дақ.	Кагта	Машқлар уртасида 0,5-1,5 дақ, сери-лар орасида 6 дақ гача	Бир марталик такрорий иш-да 10 ва ундан ортиқ 2-4 серияда 5-6 такрорлаш
	3-10 дақ.	Кагта	Чекланмаган, тулик тикланишгача	2-6
	30 дақ.	Сустдан максималгача	-	-
Аэроб (умумий чидамлик)	1-3 дақ.	суст	0,5-1,5 дақ.	Такрорий иш-да 10 ва ундан ортиқ, 2-8 серияда 5-8
	3-10 дақ.	суст	Чекланмаган, кайфиятига қараб такрорий иш	6-8
	30 дақ. ва ортиқ	Узгарувчан ишда кичикдан каттагача	-	
Анаболик (куч ва чидамлик)	1,5-2 дақ.	Каттадан суб-максималгача	1,5-2 дақ.	5-6 машқдан иборат серия, 3-4 марта такрорланади
	охирги нафасгача	Кагта	3-4 дақ.	4-6

Машқлар йўналишини юрак қисқариш суръати (Ю+С) бўйича назорат қилиб бориш мумкин. Максимал шиддатда ва кичик ҳажмда бажариладиган машқлар, оддатда, тезкорлик-куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Худди шундай, лекин катта ҳажмдаги машқлар ёки катта шиддат билан 30-120 с. атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир курсатади. Уларни бажариш пайтида Ю+С 160-190 *зарб/дақ* гача етади. Узоқ вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамликнинг такомиллашишига таъсир этади, Ю+С- 130-160 *зарб/дақ*.

М.А. Годик (1987) маълумотларига кура, машқларнинг Ю+С буйича йуналишини қайд қилишда уларнинг кетма-кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машғулот бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда, унинг якунида Ю+С нинг нисбатан 20-30%га ошишига имкон беради. Биринчи ҳолда юклама умумий чидамлилиқнинг, иккинчи ҳолда тезкорлик чидамлилиқнинг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Юкломанинг координацион мураккаблиги. Бу тавсиф машғулот юкломаларини камида иккита: оддий (рақиб қаршиликсиз, кам тезликда ва ҳ.к.) ва мураккаб (мусобақа шароитларига яқинлаштирилган ҳолда) гуруҳларга тақсимлашни назарда тутати. Машғулотларда оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кутаришлар, силтаб кутаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракатлари киради (XX, яъни ҳужум дарҳол усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МXX, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан ҳужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб ҳужум қилиш), ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик гуришда- партерда бошланади, иккинчиси партерда якуналанади) иборат усуллар киради.

Спорт кураши буйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МXX ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар экан. Демак, машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

Юклама ҳажми. Юклама ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, кагта, урта, кичик) тушунилади. Юклама ҳажми, одатда, ҳажм ва шиддат курсаткичлари билан аниқланади.

Курашчилар машғулотида юклама ҳажмининг назорат қилаётиб, қуйидагиларни қайд этиш зарур: машғулот ва мусобақа

фаолиятга сарфланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар), машғулотлар сони (цикллар, босқичлар, даврлар).

Спорт курашида В.А. Сорванов (1978) томонидан таклиф этилган юкламалар шиддатининг таснифи қўлланилади (7.2.2-жадвал).

7.2.2-жадвал

Юкламалар шиддатини таснифлаш (В.А. Сорванов буйича)

Машғулот таъсири иуналиши	Ю+С		Баҳо, баллар
	10 сек.	1 дақ.	
	ичида		
Куирок аэроб	19	144	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	35

Машғулотдаги юклама ҳажмини аниқлаш учун машқдан кеин Ю+С нинг уртача ҳисоби топилади, сунгра жадвалдан шиддат қиймати топилади, уни шу машқни бажариш вақтига кўпайтирилади. Юклама ҳажмини машғулотнинг таъсир этиш иуналиши буйича қайд этиш мақсадга мувофиқдир.

Машғулот дастурини тузувчи тренер спортчи томонидан бажарилган ишлар гуғрисида аниқ ҳамда ишончли маълумотга эга булиши лозим, тренер унинг тайёргарлигидаги ижобий ҳамда салбий гомонларни била туриб, машғулот жараёнини мақсадга мувофиқ ҳолда амалга ошириши мумкин.

Машғулот юкламасининг катталигини аниқлаш учун машқдан кейин уртача Ю+С улчанади, сунгра жадвалдан шиддатнинг қиймати топилиб, у мазкур машқни бажариш учун сарфланган вақтга купайтирилади. Юклама катталигини, имкон булса, машғулот гаъсирининг йуналиши буйича қайд этиш керак.

Мисол тариқасида курашчиларнинг машғулотларидан бирининг юкламаси катталигини аниқлаймиз (7.2.3-жадвал)

7.2.3-жадвал

Курашчилар машғулотининг тахминий тузилиши

№	Мазмуни	Бажариш Вақти	1 дақиқа Ю+С	Шиддат балларда	Шиддат зоналари
1.	Бадан қиздириш машқлари	15	132	4	I
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10	144	6	I
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10	156	8	II
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб олишларни такомиллаштириш	5	174	14	II
5.	Партердаги қарши ҳужумларни такомиллаштириш	10	138	5	I
6.	Уқув-машқ беллашуви	6	186	21	III
7.	Курашчининг буйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4	126	3	I

Шундай қилиб, бизнинг машғулотимизда умумий иш муддати 60 дақиқани ташкил этади. Ҳар бир машқ учун биз Ю+С нинг уртача курсаткичини ва сарфланадиган вақтни аниқлаймиз. В.А.Сарванов жадвали асосида биз машғулот шиддати баллини билиб оламиз. Масалан, бадан қиздириш машқлари Ю+С 132 зарбағдақ булгани ҳолда 15 дақ.давом этган, бу 7.2.4-жадвалга кура 4 баллга тенг. Энди, формулага асосан, юклама катталигини аниқлаймиз, бунда машқни бажариш учун сарфланган вақт унинг шиддати баллига купайтирилади.

Машғулот юкламаси умумий катталигини аниқлаш

№	Мазмуни	Бажариш вақти ва шиддати балларда	Машғулот юкламаси катталиги.
1	Бадан қиздириш машқлари	15x4	60
2	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10x6	60
3	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10x8	80
4	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб отишларни такомиллаштириш	15x14	70
5	Партердаги қарши ҳужумларни такомиллаштириш	10x5	50
6	Уқув-машқ беллашуви	6x21	126
7	Курашчининг буйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4x3	12
8	Жами		458

Мазкур машғулот юкламасини спортчи организмга таъсирнинг йуналишига қараб ҳам аниқлаш мумкин. Одатда, ишнинг шиддати вақтини уч зонада ҳисоблаш мумкин:

I - асосан аэроб Ю+С –140-150: II зона - аралаш-аэроб-анаэроб Ю+С – 156-180 ва III зона – анаэроб Ю+С-186 ва ундан баланд (7.2.5-жадвал).

Шундай қилиб, биринчи зонада бажарилган ишнинг умумий вақти 39 дақ. ёки умумий вақтнинг 65%ини, юклама катталиги эса 182 шартли бирликни тшкил этди. Иккинчи зонада иш вақти 15 дақ га ёки умумий вақтнинг 25% га, юклама катталиги эса 150 шартли бирликка тенг бўлди. Учинчи зонада спортчи 6 дақ. ёки умумий вақтнинг 10% ича иш бажарди, юклама катталиги эса 126 шартли бирликни ташкил қилди.

Машғулот юкламаларини 3 зонага тақсимлаш

№	Мазмуни	Бажарилиш вақти	1 дақ.да Ю+С	Машғулот юкламаси катталиги	Бажарилаётган иш зонаси
1.	Бадан қиздириш машқлари	15	132	60	биринчи
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10	144	60	биринчи
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10	156	80	иккинчи
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб отишларни такомиллаштириш	5	174	70	иккинчи
5.	Партердаги қарши ҳужумларни такомиллаштириш	10	138	50	биринчи
6.	Уқув-машқ беллашуви	6	186	126	учинчи
7.	Курашчининг буйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4	126	12	биринчи

Машғулот юкламасини бундай таҳлил қилиш микро-мезо-, макроциклда бажарилган иш катталигини аниқлашга имкон беради.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Машғулот жараёнини бошқаришнинг учта босқичини айтинг ва тавсифлаб беринг.

2. Машғулот юкламаларини таснифлашнинг асосий тавсифларини айтинг.

3. Машғулот юкламаларининг ихтисослашганлиги деганда нимани тушунасиз?

4. Нима учун машғулот юкламаларининг таъсир этиш йуналишини ҳисобга олиш керак?

5. Юкламанинг мувофиқликка оид мураккаблигини назорат қилишдаги талабларни айтиб беринг.

6. Спорт курашида машгулот юкламасининг ҳажми қандай аниқланади?

7. Спортчиларнинг МЖТ ини баҳолаш учун қўлланиладиган тестларнинг аҳамиятини айтиб беринг.

8. Курашчи мусобақа фаолиятининг алоҳида тузилишини қандай аниқлаш мумкин?

9. Мусобақа фаолиятининг таҳлили натижалари буйича спортчиларни қандай уч гуруҳга тақсимлаш мумкин?

10. Мусобақа беллашуви баённомасида қандай курсаткичлар қайд этилади?

11. Мусобақа беллашувларида курашчининг ҳаракт режими тури қандай аниқланади?

12. Курашчи ҳаракат режимининг «бир меъёрда», «икки чуккили» ва «уч чуккили» турлари ўзаро нимаси билан фарқланади?

13. Техник ҳарактларнинг бажарилишини баҳолаш жадвалининг мазмунини очиб беринг.

14. Тестда спуртларни бажариш вақтини қандай аниқлаш мумкин?

15. Курашчилар машгулотида машгулот юкламаси катталигини аниқланг.

Адабиётлар:

1. Верхошанский Ю.В. Основу специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вучисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.

4. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т.: Ибн Сино, 1990. – 174 б.

5. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.

6. Платонов В.Н. Обхая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

8. Смирнов Ю.И., Полевыхиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

ХVII БОБ. СПОРТЧИНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ТАҲЛИЛ ЭТИШ (СПОРТ КУРАШИ МИСОЛИДА)

17.1. Спортчининг спорт-техник тайёргарлигини текшириш усуллари

Спорт техникасини урганиш усуллари уз таркибига ҳаракат унсурларини (босқичлар, бугимлар ҳаракати) таҳлил натижасида алоҳида аиириб кўрсатишга имкон берадиган кинематик ва динамик хусусиятли ҳаракатлар тавсифини қайд этишнинг хилма-хил йулларини уз ичига олади. Спорт техникаси унсурларини зарур ҳолларда қўлланадиган бошқа усуллар (электромиография, тонометрия, пневмография ва б.) билан узаро алоқада текшириш ҳаракатларнинг тузилишини синтетик жиҳатдан қайта тиклаш, яхлит ҳаракатда техника унсурларининг тутган урни ва узаро боғланишларини очиб бериш, ҳаракатлар бажарилаётган шарт-шароитлар аҳамиятини аниқлаш учун имконият яратади.

Спорт техникасини урганишнинг муҳим йулларидан бири қиёсий усул булиб, у спорт-техник маҳоратнинг таркибий қисмларини (спорт устаси ва бошловчи спортчининг техникаси), спорт такомиллашуви динамикасини (техник маҳоратининг такомиллаштириш босқичлари буйича даражаси), алоҳида хусусиятларни жисмоний ривожланиш даражаси ва жисмоний гайёргарликнинг модель курсаткичлар билан таққослаш техникасининг таркибий қисмларини аниқлашга имкон беради.

Спортчи техник тайёргарлигининг асосий курсаткичлари ҳаракатларнинг максимал режимда техник ҳаракатлар самарадорлиги (результативность) ҳамда техник ҳаракат барқарорлиги (турғунлиги) саналади. Ушбу омиллар спортчи техник маҳоратининг модель хусусиятлари асосини ташкил этади.

Техник ҳаракат самарадорлигини баҳолашда спортчининг жисмоний сифатлари ҳамда заҳирадаги имконият даражалари орасидаги миқдорий боғланишларни ҳисобга олиш зарур. Техник маҳорат даражаси спортчининг заҳирадаги ҳаракат имкониятларини юзага чиқариш даражаси билан белгиланади. Техник

махорат даражаси билан жисмоний «ҳаражат»лар миқдори орасида спорт натижаси курсаткичи бирлигига тескари нисбатдаги алоқадорлик мавжуд.

✓ Спорт техникасининг ташқи тузилиши ҳаракатларнинг маконий, замоний ҳамда динамик ўлчамлари орасидаги нисбатлар билан тавсифланади. Ҳаракатнинг таркибий қисмларини бири-биридан фарқлайдиган хусусиятлар унинг тавсифи деб аталади. Ҳаракат тавсифлари маконий, замоний, маконий-замоний (кинематик), динамик ва ритмик булади. Маконий тавсифларга жисмининг ҳолати, жисм қисмларининг ҳаракат траекторияси ҳамда ҳаракат амплитудаси; замоний тавсифларга ҳаракатлар давомийлиги ва суръати; маконий-замоний (кинематик) тавсифларга тезлик ва тезланиш; динамик тавсифларга ҳаракат механизмига хос тафовутлар киради.

Одам танаси ҳаракатларига таъсир курсатувчи кучлар ички ва ташқи булиши мумкин. Ички турига ҳаракат аппаратининг фаол, пассив ҳамда реактив кучлари; ташқи турига одам организмига ташқаридан таъсир курсатадиган кучар (мушакларнинг тортилиш кучи, чўзилувчанлиги ва ҳ.к.) киради.

Кўриш орқали кузатиш воситасида фақат ҳаракатнинг шакли, хусусиятлари, ташқи курилиши ва кинематикасини урганиш мумкин. Вақт хусусиятлари, шунингдек, вақт ва макон хусусиятларининг нисбатлари ҳаракатнинг хусусиятларини миқдорий ифодалаш имконини беради. Тадқиқотнинг тегишли усулларини қўллаб, ҳаракат йўналиши ва амплитудасини, уни бажаришда спортчи сарфлайдиган кучланишни ўлчаш мумкин.

✓ Спорт-техник тайёргарликни тадқиқ этиш усуллари спортчи нималарни бажаришни урганганлиги ҳамда урганган ҳаракатларини қандай бажараётганлигини баҳолашга йўналтирилади. Спортчининг спорт-техник тайёргарлигини тадқиқ этиш жараёнида ҳар хил усуллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Чизгилар- спорт техникасини қайд этишнинг энг оддий, лекин аниқлиги жиҳатидан сунгги уринда турадиган усули. Чизгилар ёрдамида ҳаракатнинг ташқи манзарасини курсатиш,

спортчи техник ҳаракатларининг бажарилиш чизмасини бериш мумкин.

Фотосуратга олиш ҳаракат амалларининг бажарилиш шакллари туғрисида анча аниқ тасаввур ҳосил қилади, лекин ҳаракат амалининг биргина лаҳзасини акс эттиради холос. Шу лаҳзагача ҳаракат амаллари қандай бўлган, ундан кейин қандай давом этади, фотосуратга қараб у ҳақда мулоҳаза юритиш қийин.

Киносуратга олиш - спорт техникасини қайд қилишнинг энг мукамал усули, чунки битта ҳаракатнинг узини экранга проекциялаб қайта-қайта куриш; ҳаракатни секинлаштирилган суръатда куриш; ҳаракат амалининг турли лаҳзалари изчиллигини акс эттирувчи қатор фотосуратларни тушириб олиш, ҳаракат амалининг шакли, вақти ва тезлиги ҳақида маълумотларга эга бўлиш мумкин. Киносуратга олиш маълумотларига кадрларни куриб чиқиш, кино- ёки контурограмма тузиш йули билан ишлов берилади. Кинограмма муайян ҳаракат қандай кетма-кетликда бажарилган бўлса, шундай ҳолича кинотасмадан тушириб олинган фотосуратлар тизимидир, улар яхлит ҳаракат амали ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Ҳар хил кадрлардаги алоҳида ҳаракат унсурларини (масалан, оёқ, қулнинг буғимларида букилиш бурчагини) таққослаб, ҳаракат амали динамикаси ҳақидаги маълумотларни қулга киритиш мумкин. Жойлардаги масофа белгиларидан фойдаланиб, танадаги турли халқаларнинг ёки танадаги умумий оғирлик марказининг босган йули узунлигини, ҳаракат тезлигини аниқласа бўлади. Кинотасмадан устма-уст тушадиган контурограммаларни олиш мумкин. Бунинг учун тана контурларини кетма-кетликда чизиб чиқиб, кадрнинг муайян нуқталарини қоғозда бирлаштириш лозим; таянган ҳолатларда таянч нуқтасини бирлаштирган маъқул таянчсиз ҳолатларда умумий тана оғирлиги маркази бирлаштирилади. Биринчи ҳолатда тананинг таянчга нисбатан жой узгартириши кўриниб туради; иккинчи ҳолатда эса тана қисмларининг муайян траектория бўйлаб парвоз қилаётган умумий оғирлик марказига нисбатан жой узгартириши акс этади. Ҳолатларни устма-уст қўйиш маъқур ҳаракатда тана ҳолатларининг кетма-кетлигини таққослаш учун,

хар хил спортчиларда ҳаракатнинг бир хил лаҳзаларидаги тана ҳолатларини ва бир спортчининг машқни бажаришга бир неча ўринишидаги бир хил лаҳзаларида тана ҳолатларини таққослаш учун зарурдир. Контурограммалар куп кинотасмаларга ишлов бериш керак бўлган, аммо тадқиқотчини қизиқтирадиган ҳаракат амалларининг тафсилотлари (деталлари) кам ҳолларда тайёрланади. Масалан, оёқнинг болдир ва тизза бўғимларида букилиш даражасини ҳамда ўрта масофаларга югуришда умумий марказнинг тана оғирлиги томон йулини аниқлаш керак. Бунинг учун чизик тортилган бир варақ қоғозга кинотасманинг 1 кадри проекциялаб туширилади, қоғозда жойдаги иккита узгармас нуқта белгиланади, улар кейинчалик миқёсни аниқлашга ёрдам бериши мумкин. Кейин оёқ кафти, болдир, тизза ва тос-букса бўғимлари жоилашган ҳолатлар туширилиб, улар чизик билан туташтирилади. Сунг кейинги кадр шундай проекцияланадиги, бунда жойлардаги ва қоғоздаги назорат нуқталари бир-бирига тула мос келсин, оёқ кафти, болдир бўғими ва ҳ.к.нинг мос нуқталари белгиланади. Шу тартибда кейинги кадрлар проекцияланади. Натижада, танадаги тадқиқотчини қизиқтирган барча нуқталарнинг ҳолати изчил белгилаб чиқилган сурат ҳосил булади.

Циклография ҳаракатнинг тула манзараси эмас, балки айрим нуқталарнинг ҳаракат йуналиши ва тезлиги ҳақида маълумотлар керак бўлган ҳолларда қулланилади. Суратга олиш ёритилмаган хонада амалга оширилади. Текширилувчи қора трико кийган булиши керак. Унинг кийимидаги баъзи нуқталарга кичкина электр лампочкалари маҳкамланган булади. Машқ бажарилаётган пайтда фотоаппарат объективи 5-10 сек давомида очиб турилади. Лампочкалар ҳаракати траекторияси қора асосда (фонда) оқ чизик бўлиб куринади. Тағайдаги муайян нуқтанинг йулини, унинг ҳаракати йуналишини аниқлаш учун қора асосда оқ чизик билан миқёс белгиси куйилади. Ҳаракат тезлигини аниқлаш учун аппарат объективи олдига тиқжишчалари булган айланувчи лаппак-объектор урнатилади. Шунда нур-чизикнинг йулини белгилайдиган чизик узлуксиз эмас, узук, яъни пунктир булади. Лаппакнинг бир секундда неча марта айланишини билгач, нур ҳаракати

тезлигини ҳисоблаб чиқариш қийин бўлмайди. Вақт хусусиятлари ҳаракатнинг бошидан охиригача тулиқ ёки унинг босқичлари, ҳаракат суръати, шунингдек, ритми курсаткичлари шаклида текширилади. Вақт булаклари ҳаракатнинг узи ёрдамида берилган автоматик сигналлардан сунг вақтни улчайдиган махсус асбоблар ёрдамида улчанади. Масалан, оёқ таянчдан узилгандан сунг ёки таянчга қадам босилган лаҳзада электр сигнали вақтни улчай бошлайди. Айрим ҳолларда циклография ҳаракатларнинг купгина таркибий қисмларига хос хусусиятларни бошқа усулларга қараганда камроқ маблағ ва вақт сарфлаб аниқлаш имконини беради.

Кинограмма кадрларига қараб давомийликни улчаш жуда қулай, худди шу усул ҳаракат босқичлари давомийлиги (ритм) нисбатини аниқлашга ёрдам беради. Олинган маълумотларни чизиқли ёки айлана хронограммалар қуринишида тақдим этиш мақсадга мувофиқ. Бунда мутлақ (вақт бирликларида) ёки нисбий (масалан, ҳаракат цикли вақтининг фоизларида) вақт аниқланиши мумкин.

↳ Куп ҳолларда, хусусан, оммавий тадқиқотларда спортчининг спорт-техник тайёргарлигидаги силжишларни баҳолаш учун кўриб кузатиш усули қул келади. Кўриб кузатиш айрим вазиятларни танлаб кинотасмага олиш билан етарлича тажрибали тадқиқотчи томонидан уйғунлаштирилса, педагогик тажрибанинг холис усули ҳисобланади. Кўриб кузатиш билан бирга махсус асбоб ва ускуналар ёрдамида ҳаракатларнинг бир қатор узига хос жиҳатлари ёки сифатларини қайд этиш мумкин. Вақт хусусиятлари, шунингдек, вақт ва макон хусусиятлари нисбатлари (тезлик ва тезланиш) асосида муайян миқдорий курсаткичларда ҳаракатлар хусусиятларини ҳам ифодалаш мумкин. Бу барча хусусиятлар (маконий, вақтга оид ҳамда уларнинг ҳосиласи бўлмиш тезлик) кинематик хусусиятлар саналади. Улар ҳаракат фактини урнатади, уларни улчайди ва миқдорий курсаткичларни солиштириш имкониятини яратади.

Кўриб кузатишни бошлашдан аввал тадқиқотчи: кузатишнинг мақсадларини белгилаб олади; кузатишнинг объектларини,

яъни техник унсурларини белгилайди: кузатиш усули хусусида бир фикрга келади: олинган маълумотларни қайд этиш усулларини танлайди; маълумотларни таҳлил қилиш усулларини белгилайди.

Спорт техникасини куриб кузатишдаги қатъий тизимлилик урганилаётган ҳодисани «фотосуратга олиш»гина эмас, кузатилаётган фактларга изоҳ бериш учун ҳам имкон яратади. Шу мақсадда спорт техникасини кузатиш схемалари ишлаб чиқилади. Схемалардан фойдаланар экан, тадқиқотчи спортчининг машқни бажариш техникасини бир неча бор кузатиш имконига эга булиши керак. Урганилаётган спорт техникаси, одатда, балли тизимда баҳоланади. Бунинг учун махсус жадваллар ишлаб чиқилади, улар турли тамойиллар асосида тузилиши мумкин. 8.1.1-жадвалда қисқа масофаларга югурувчининг пастки старт ва стартдан зарб билан югуриш техникасини баҳолаш схемаси келтирилган. Ушбу схемага кўра спорт техникасининг ҳар бир унсури «якши» (4), «қониқарли» (3), «ёмон» (2) деб баҳоланади. Балларнинг умумий йиғиндиси 60 га тенг булиши мумкин. Бундай жадваллардан фойдаланиб, шунингдек, кинограммаларни таҳлил этиб, ҳар бир спортчининг ўқув-машқ жараёни турли босқичларидаги тайёргарлиги даражасини баҳолаш мумкин. Албатта, баҳолашнинг бу схемаларидаги маълум шартлилики ҳам ҳисобга олишга туғри келади, чунки яхлит бир унсурни таркибий қисмларга тақсимлаганда, ҳар доим ҳам уларнинг аҳамияти, бажаришдаги мураккаблик даражасини, шунингдек, орасидаги боғланишни аниқ ҳисобга олиб булмайди. Бироқ баҳолашнинг шундай схемалари ҳамда кинотаҳлил спорт техникасини эгаллашдаги нисбий узгаришларни аниқлашга имкон бериши шубҳасиздир, чунки дастлабки ва якуний баҳолашда шартлиликининг бир хил даражаси амал қилади.

Спорт техникасининг айрим унсурлари, масалан, оёқларнинг букилиш бурчагини куриб баҳолаш мумкин эмас. Шунинг учун техник маҳорат даражасини баҳолаш жадваллари кинограммалар таҳлили билан уйғунликда қулланилади. Натижада, тадқиқотчи машғулотлар жараёнининг турли босқичларида ҳар бир спортчининг техникасини баллар ёрдамида баҳолаш имконига эга бўлади. Бу, уз навбатида, ҳаракат фаолиятининг муайян тури техни-

Кисқа масофаларга югурувчининг пастки старт ва стартдан зарб билан югуриш техникасини баҳолаш.

Техник унсур	Спортчининг фамилияси	
	Баллардаги баҳолар	
	Дастлабки	Якуний
«Стартга!»буйругидан сўнг старт вазияти		
1. Оёқлар ҳолати		
2. Қўллар ҳолати		
3. Қўллар ва оёқлар таянчи орасида тана огирлигининг тақсимланиши		
II. «Диққа!»буйругидан сўнг старт вазияти;		
1. Тоснинг ҳолати		
2. Қўллар ва оёқлар таянчи орасида тана огирлигининг тақсимланиши.		
3. Оёқларнинг гизза оғунида букилиш бурчаги.		
III. Уқ оғилишидан кейинги ҳаракат		
1. Қўлни силгаш.		
2. Стартдан тананинг оғилиш бурчаги.		
3. Старт дастгоҳчаларидан оёқлар билан итарилиш.		
IV. Стартдан дастлабки қадамларнинг куйилиши.		
1.Стартдан дастлабки қадамларнинг узунлиги.		
2. Қадамлар суръати		
3. Орака итарилиш босқичида оёқларнинг туғриланиши.		
4. Югуришнинг туғри чизиқлилиги.		
5. Ҳаракатлар эркинлиги, ортиқча зуриқишнинг йуқлиги.		
6. Стартдан дастлабки қадамлар вақтида югурувчи ганасининг ҳолати.		
Жами баллар (энг юқори балл- 60)		
Техникадаги силжишлар балларда.		

касини узлаштиришда силжишлар катталигини аниқлашга шароит яратади. Жадваллардан фойдаланишда қуйилаётган баҳоларнинг субъективлигини ҳамда техника элементларини яхлит ҳаракат амалидаги аҳамияти даражасига кура баҳолаш қийинлигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқдир.

Мусобақаларда спорт техникасини баҳолаш учун спортчиларнинг мусобақалардаги техник усулларини қайд этиш махсус усулиятларидан фойдаланилади. Мисол тариқасида спорт кура-

шида мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш усулиятини куриб чиқамиз. Мазкур усулият курашчиларнинг беллашув вақтида бажарадиган барча техник ҳаракатларини қайд этиш, демак, ҳар бир спортчи эгаллаган усулларнинг миқдори ва сифатини, унинг ёқтирган усулларини, турли вазн тоифаларидаги курашчилар орасида энг кенг тарқалган усулларни аниқлаш, асосий рақибларнинг техник маҳорати ривожланишидаги йўналишларни билиб олиш, беллашув даврлари буйича бажарилган усулларнинг тақсимланишини аниқлаш имконини беради.

17.2. Курашчининг техник-тактик ҳаракатларини қайд этиш усулияти. Умумий тушунчалар.

Спорт кураши спорт фаолиятининг шундай турлари сирасига кирадики, бунда муваффақият асосан булмаса ҳам купроқ техник ҳаракатларга, хилма-хил техник ҳаракатларни билишга, қуйилган спорт мақсадларини самарали ҳал этишнинг энг мақбул тактик ва стратегик йўлларини танлаб амалга ошира олишга боғлиқ булади.

Бунда тренер-педагог ҳамда кураш сирларини урганаётган спортчи олдида ТТни (техник-тактик тайёргарлик) самарали режалаштириш ҳамда спорт маҳоратининг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва таҳлил этиш, шунингдек, спорт машғулотларига унумли узгартиришлар киритиш мақсадида ТТТ хусусиятларига тизимли асосда баҳо бериш зарурати пайдо булади.

Спорт курашининг кўпгина мутахассислари фикрича, ТТТ бугунги кунгача муаммоли масалалигича қолмоқда, шунинг учун ҳам ТҲни куп миқдорда қўллайдиган курашчилар, хуллас, «техникачилар» борган сайин камайиб бораётир.

ТТни баҳолаш тизими ҳамда юқорида курсатилган вазифаларни бажариш йўлида уларни қўллаш усулларининг ишлаб чиқилиши спортчилар ТТТ даражалари чегараларини миқдорий текислаш ҳамда спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига муҳим таҳрирлар киритиш учун имкон беради.

Ҳозирги вақтда курашчилар тайёргарлигини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти жараёнида ёки назорат беллашувлари натижаларига кура амалга оширилади. Бунда купинча курашчи тайёргарлигининг баҳоси сифатида мусобақада эгалланган урин ёки назорат беллашуви натижалари ҳисобга олинади.

Юқорида курсатилган натижалар қулга киритилганидан сунг тренер-педагог ва спортчи интуитив равишда олдинда турган мусобақанинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак беллашувларнинг натижаларини (асосан эвристик усул билан) башорат қилиб, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қандайдир узгартиришлар кирита бошлайдилар.

Бунда, асосан, баён этилган ахборот таҳлил қилинади, муайян миқдорий курсаткичлар, уларнинг баҳолари берилмайди.

Мисол тариқасида шундай ахборотга мурожаат қиламиз: тренер-педагог эҳтимолий рақибларнинг мусобақа фаолиятини уз усуллари ёрдамида баҳолаб кургач, шогирдига тахминан куйидагича ахборот беради: А курашчи партерда яхши ишлайди, букиб гуриб тунқариш ва узатилган оёқ сонини терс томондан ушлаб ағдариб отишни, дастлабки туришда икки оёқдан олиш билан боғлиқ усулларни бажаради, айниқса, якуний даврни яхши амалга оширади.

* Тайёргарликнинг мавжуд даражасига доир бундай маълумотлар ёки моделлар бор экан, рақибнинг кучли жиҳатларини енгиш учун қандайдир жавоб чораларини куриш, унинг буш томонларидан фойдаланиб, беллашувни ютиб чиқишга ҳаракат қилиш керак.

Бироқ ТТТ миқдорий курсаткичларининг, ТТТ даражалари миқдорий баҳоларининг йуқлиги педагогик таҳрирлар самарадорлигини анча туширади, курашчиларнинг турли босқичлардаги тайёргарлиги дастурини назорат қилишга ёрдам беради.

Спорт тайёргарлиги амалиётига тизимли ёндашувнинг татбиқ этилиши спорт курашида спортчилар тайёргарлигининг турли босқичларида ТТТ курсаткичлари миқдорий баҳолари тизимини ишлаб чиқиш ҳамда қўллаш учун шароит яратади.

ТТТнинг алоҳида курсаткичлари куп мутахассислар томонидан баён этилган, улар таснифланган (Б.Н. Шустин), уларни қўллашнинг турли йўналишлари белгилаб берилган. Бу маълумотларнинг ҳаммаси ТТТ курсаткичлари тизимининг ишлаб чиқирилишини талаб этади, бусиз спорт машғулотларининг турли босқичларини самарали тарзда назорат қилиб бўлмайди, спорт муваффақиятларини башорат қилиш усулларини ишлаб чиқиш, дастурий тайёргарликнинг мақсадли вазифаларини қўйиш мумкин эмас.

ТТТ курсаткичи спортчилар тайёргарлигининг умумий баҳолалиши таркибига кирувчи тактик-техник тайёргарлиги хусусиятларининг миқдорий ифодасидир.

Бунда энг кучли спортчилар, Олимпия уйинлари, жаҳон чемпионларининг курсаткичлари намунавий «чемпион модели» сирасига киради.

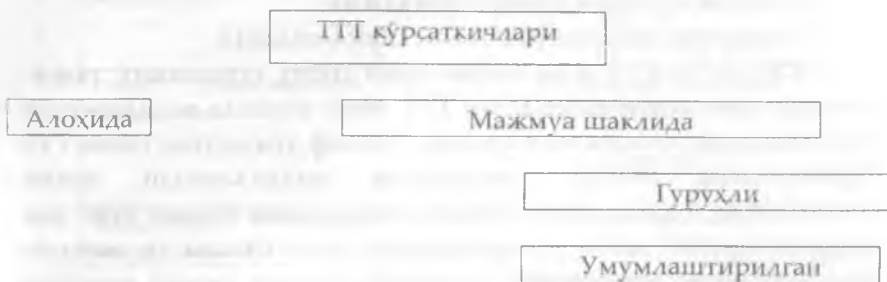
Айрим курсаткичларнинг миқдорий ифодаларини асосий деб қабул қилиб, спортчи ёки жамоанинг тактик-техник тайёргарлиги даражасини, шунингдек, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнининг сифати ва динамикасини баҳолаш мумкин.

Техник-тактик тайёргарлик даражаси деганда, ТТТ курсаткичлари йиғиндисининг шунга мувофиқ асосий курсаткичлар йиғиндиси билан таққослалишига таянувчи нисбий тавсифнома тушунилади.

17.3. ТТТ курсаткичлари тизимининг қўрилиши

ТТТ курсаткичларига купгина тадқиқотчилар ва педагог-тренерлар томонидан таъриф берилган. Матбуотда мунтазам пайдо бўлиб турган ахборотлар шундан далолат беради. Лекин бунда мазкур курсаткичлар турлича талқин қилинади, уларни тушунтиришда ҳар хил усуллардан фойдаланилади. ТТТ курсаткичларини таснифлаш усулларини қўллашнинг умумий хусусияти шуки, тайёргарликнинг турли томонларини алоҳида курсаткичларга қараб ҳам, курсаткичлар мажмуи асосида ҳам баҳолаш мумкин. Курсаткичлар мажмуини вужудга келтиришда турли хил математик амаллардан фойдаланилади.

ТТТ кўрсаткичлари тизимининг қурилиши 8.3.1-расмда кўрсатилган.



8.3.1-расм. ТТТ кўрсаткичлари тизимининг қурилиши.

ТТТ нинг алоҳида кўрсаткичи деб спортчи ТТТнинг бир муайян хусусиятига мансуб кўрсаткичга айтилади.

ТТТ кўрсаткичлари мажмуи ТТТнинг бир йўла бир неча хусусиятига тааллуқли, яъни бир-бирининг урнини қоплаш жиҳатидан узаро мустақкам алоқада бўлган алоҳида кўрсаткичлар гизимини баҳолашнинг интегротив тавсифига эга.

ТТТ нинг гуруҳли кўрсаткичи деб умумий ўзига хос белгиларга (масалан, ТТТнинг ҳажми ва хилма-хиллигини, ҳужум ёки қарши ҳужум ҳаракатлари ва б. ни тавсифловчи кўрсаткичлар гуруҳи) эга бўлган, ТТТ нинг алоҳида ёки мажмуали бир неча кўрсаткичлари кирадиган муайян хусусиятлари гуруҳини қамраб олувчи кўрсаткичларига айтилади. Тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар учун ТТТнинг узаро бир-бирининг урнини қоплаш жиҳатидан алоқадор кўрсаткичлари ҳамда функционал, руҳий ва бошқа хил тайёргарликлар гуруҳ кўрсаткичларининг уйғунликда шакллантирилган гуруҳлари қизиқиш уйғотиши мумкин.

ТТТ нинг умумлаштирилган кўрсаткичи спортчи тайёргарлигининг текширилаётган турига мансуб барча хусусиятларни қамраб олади.

Умумлаштирилган модел тавсифномаларнинг асосий турлари Б.Н. Шустин (1983) томонидан таърифланган, спорт яккакураши турларида улар сирасига қуйидагилар киради:

- а) хужум ва ҳимоя ҳаракатлари самарадорлиги;
- б) ҳимоя ва хужум ҳаракатлари фаоллиги;
- в) хужум ва ҳимоя ҳаракатлари ҳажми;
- г) хужум ва ҳимоя ҳаракатлари хилма-хиллиги.

8.3.1, 8.3.2, 8.3.3, 8.3.4-жадвалларда спорт курашидаги тадқиқотларда энг кўп қўлланадиган ТТТ нинг алоҳида ва мажмуали курсаткичлари руйхати келтирилган. Таклиф этилаётган тизим ТТТ курсаткичлари ишлаб чиқилишини чегараламайди, чунки спортнинг бу турида тактик-техник тайёргарлик бундан буён ҳам тадқиқотларнинг давом эттирилишини талаб қилади, бу маълум даражада спорт курашининг томошабоплигини кескин ошириш мақсадида уни ривожлантираётган ФИЛА қарорлари туфайли ҳам шундайдир.

8.3.1-жадвал

Спорт курашида энг кўп қўлланадиган ТТТ курсаткичлари руйхати.
Хужум ҳаракатларига мансуб курсаткичлар гуруҳи

№	Алоҳида курсаткичларнинг номланиши	Белгиси	№	Мажмуали курсаткич-нинг номланиши ва унинг математик ифодаси	Белгиси
1	2	3	4	5	6
1	Техник ҳаракатларни ба-жариш учун амалдаги уринишлар сони	m	1	Хужумнинг ишончлилиги $H_a = \frac{n}{m}$	H _a
2	Техник ҳаракатларни ба-жариш учун баҳоланган (муваффақиятли) ури-нишлар сони	n	2	Ўртача баҳо $\bar{a} = \frac{E}{n}$	a
3	Техник ҳаракатлар учун ютиб олинган баллар ийғиндис	E	3	Хужум даражаси $W = H_a \cdot \bar{a}$	W _a
4	Муайян техник ҳаракат орқали хужум қилиш учун уринишлар сони	k			
5	Хужумлар оралигидаги вақт	ta			
6	Муваффақиятли хужум-лар оралигидаги вақт	ty			

1	2	3	4	5	6
1	Рақибнинг баҳоланган хужумлари сони	N	1	Химоянинг ишончлилиги $H_1 = \frac{N}{N_1}$	H ₃
2	Рақиб хужумларининг умумий сони	N ₁	2	Ютқазилган балларнинг уртача баҳоси $C_{np} = \frac{L}{N}$	Спр
3	Ютқазилган баллар йиғиндиси	L	3	Химоя даражаси K3 + H3 Спр	K3
			4	Ютқазилган усуллар зичлиги $P_1 + \frac{N}{t}$ (беллашув вақти)	P ₁

8.3.2-жадвал

Фаолликка мансуб курсаткичлар гуруҳи

Рақибдан оғохлангиришлар ҳисобига кўтиб олинган баллар сони

Пр - Кўтиб олинган усуллар зичлиги P

$$P_1 = \frac{n}{t}$$

(беллашув вақти)

Спортчи активлигига қўйилган баҳо

Ютқазилган оғохлангиришлар сони

Пр -

$$A = \frac{m \Pi_{p+}}{t \Pi_{p-} \Pi_p}$$

Техник жиҳатдан тайёрланганлик баҳоси

$$T_p = \frac{\Pi}{\Pi + N}$$

Унумдорлик

$$C_1 = \frac{E}{L}$$

Умумий фаоллик баҳоси

$$F = H_3 \cdot C_{H3}$$

Хужум активлигини баҳоси

$$F_1 = H_3 \cdot C$$

Хилма-хилликка, ҳар томонламаликка тааллуқли бўлган курсаткичлар

Якка курсаткичлар	Белгилар	Комплекс курсаткич ва унинг математик формуласи	Белгилар
Полвон томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлар сони	M	Ҳар томонламалик баҳоси $R + \frac{M}{7}$	R
Фойдаланилган техник ҳаракатлар вариантларнинг сони	M _в	(бу ерда 7- классификацион групплар миқдори) Фойдаланилган вариантларнинг хилма хиллигига куйилган баҳо $d = P M_{в}$	d

Юқоридаги жадвалларда берилган курсаткичлар муайян педагогик маънога эга бўлиб, ТТТнинг муайян жиҳатларини тавсифлайди.

Ҳужум даражаси W_0 курсаткичдан фойдаланишни мисол ёрдамида гушунтирамиз.

Фараз қилайликки, курсаткичидан фойдаланиш олдида турган вазифа; қуйидаги курсаткичларга эга бўлган бир хил вазн ва бир хил маҳорат даражасидаги бир неча спортчиларнинг ҳужум ҳаракатларини баҳолашдан иборат:

А курашчи	Б курашчи	В курашчи
$m = 12$	$m = 10$	$m = 15$
$n = 10$	$n = 4$	$n = 9$
$Na = 0,83$	$Na = 0,4$	$Na = 0,6$
$a = 1$	$a = 4$	$a = 3$

бундаги m , n , Na , a белгилари юқоридаги жадвалларда изоҳланган.

Куришиб турибдики, курашчиларнинг ТТТ ҳужум ҳаракатлари 2 та алоҳида ва 2 та мажмуали курсаткичларда ифода этилган бўлиб, улар орасида энг интегративи - N_0 ҳужумнинг ишончилиги курсаткичидир

Агар фақат шу курсаткичга қараб фикр юритадиган бўлсак, у ҳолда А курашчига устунлик беришга туғри келади. Аммо фақат

ҳужумнинг ишончилигига асосланиб ҳужум ҳаракатларига узил-кесил баҳо бериш ҳар доим ҳам тўғри ва етарли булмаслигини тажриба исботлайди, чунки бу курсаткич \bar{a} -уртача баҳо мажмуали курсаткич билан бир-бирининг урнини қоплаш жиҳатидан узаро алоқада бўлади.

Шунинг учун ТТТ курсаткичлари: ҳужум ишончилиги N_a билан уртача баҳо \bar{a} орасидаги алоқани ҳисобга олиб, ҳаракатларни анча интегратив курсаткич W_2 -ҳужум даражаси орқали баҳолашни тақлиф қиламиз, у қуйидаги формула билан ифодаланеди:

$$W_2 = N_a \bar{a} \quad (1),$$

бунда W_2 ҳужум даражаси, N_a - ҳужумнинг ишончилиги, \bar{a} - уртача баҳо.

Ушбу курсаткич буйича курашчиларнинг ҳужум ҳаракатлари баҳоси қуйидагича бўлади:

А курашчи $W_a = 0,83$

Б курашчи $W_a = 1,6$

В курашчи $W_a = 1,8$

Куриб турганимиздек, бу ҳолатда В курашчи энг юқори курсаткичларга эга ва шароитлар бир хил булган вазиятда унинг устунлигини тан олиш лозим бўлади.

Мазкур курашчиларнинг ҳужум даражасини таққослар экан, педагог-тренер спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қуйидаги ўзгартишларни киритиши керак:

а) А курашчи уртача баҳони кутаришга имкон берадиган техник ҳаракат усулларини қўллашни ўзлаштириб олиши зарур;

б) Б курашчи узининг «шоҳ» усулларини шундай бажаришни машқ қилиши керакки, рақиб максимал даражада издан чиқиб кетсин, баҳо қўйиладиган ҳужум ҳаракатларини янада усталик билан ниқоблашга (яъни N_a -ҳужумнинг ишончилигини оширишга) тўғри келади.

в) В курашчи спорт тайёргарлигининг танланган йуналишини сақлаб қолиши керак, тайёргарликни янада такомиллаштириш учун муваффақиятсиз техник ҳаракатларни биомеханик таҳлил этиб, уларни амалга оширишда кучни янада оқилона тақсимлаш тавсия этилади.

17.4. Гуруҳли ва умумлаштирилган курсаткичлар.

Муайян спортчиларнинг ТТТ даражасини баҳолашда бир курашчининг анча кўп миқдордаги курсаткичларини бошқа курашчининг худди шундай курсаткичлари билан солиштиришга тўғри келади. Шунинг учун ТТТнинг гуруҳли ҳамда умумлаштирилган курсаткичларини ишлаб чиқиш зарур бўлади.

Гуруҳли ёки умумлаштирилган курсаткичларнинг шаклланиш тамойили баҳолар турига ҳамда спортчилар тайёргарлиги хусусиятлари руйхатига боғлиқ бўлиб, улар тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар олдида турган вазифаларнинг тури ҳамда хусусиятларига қараб баҳоланиши лозим.

Атамаларга оид қуйидаги қоида ни таъкидлаб утаммиз: спортчи ёки жамоанинг тайёргарлиги даражасини баҳолаш мумкин, аммо уни ўлчаб бўлмади. Гап шундаки, ўлчаш атамаси катталикларга нисбатан қўлланиши мумкин (тегишли спортнинг ўлчанадиган турларида натижаларнинг катталиклари), тайёргарлик даражаси атамаси, айниқса, яккакураш спорт турларида катталиқ эмас, шунинг учун бу ерда гап уни баҳолаш устида бориши мумкин. Бу тушунчаларга аниқлик киритиш яккакураш спорт турларида ТТТ тадқиқотларининг сифатини сезиларли оширади.

Яккакурашчи-спортчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш фақат ТТТ даражасини аниқлаш билан чегараланмайди. ТТТ гуруҳларининг алоҳида ва мажмуали курсаткичлари билан функционал, руҳий тайёргарлик, морфологик хусусиятлар ва ҳ.к.нинг гуруҳли курсаткичларини умумлаштириб ишлаб чиқиш муайян қизиқиш уйғотмоқда. Умумлаштирувчи курсаткичлар қаторига тайёргарликнинг тадқиқотчиларни қизиқтирадиган томонларини баҳоловчи курсаткичларнинг максимал миқдоридан шакллантириладиганларини киритиш керак бўлади.

Яккакураш спорт турлари учун энг мос булган гуруҳли ҳамда умумлаштирилган курсаткичларни шакллантиришнинг математик усулларини келтирамиз. Айтайлик, қўлимизда алоҳида курсаткичларнинг қийматлари бор:

K_1, K_2, \dots, K_n , бунда n - тайёргарликнинг баҳоланувчи хусусиятлари, яъни курсаткичларнинг умумий баҳоси учун танланган сон.

Бу ҳолда умумлаштирилган ёки гуруҳли курсаткич қуйидаги формула асосида топилади:

$S_1 = v_1 k_1 + v_2 k_2 + \dots + v_n k_n$, (1), бунда v_1, v_2, \dots, v_n - курсаткичларнинг салмоқдорлиги коэффициентлари бўлиб, улар, одатда, беш ёки ўн балли баҳолаш шкаласи бўйича экспертлик йули билан аниқланади.

Аниқ мисол ёрдамида тушунтирамиз.

Д курашчининг ТТТ фаоллик ва хилма-хилликка тааллуқли курсаткичларини қамраб оладиган гуруҳли курсаткичи баҳосини чиқарамиз. Салмоқдорлик коэффициентлари беш балли шкала бўйича экспертлик йули билан аниқланган.

ТТТ курсаткичларининг миқдорий қийматлари ҳамда салмоқдорлик коэффициентлари 8.4.1-жадвалда келтирилган (курсаткичларнинг белгилари 8.3.1-8.3.4-жадваллардан олинган).

8.4.1-жадвал

ТТТ курсаткичларининг миқдорий қийматлари ва салмоқдорлик коэффициентлари

ТТТ курсаткичи белгилари	P	A	Tr	G	F	F1	R	Д
Миқдорий тавсиф	1,51	1,34	0,67	1,5	0,6	0,4	0,7	1,4
Салмоқдорлик коэффициенти	4	5	5	4	3	4	5	2

Бунда фаоллик ва хилма-хилликнинг гуруҳли курсаткичи тайёргарликнинг шу томонлари даражаси сифатида берилади, баҳо (1) формуладан келиб чиқиб қуйидагича аниқланади:

$$S_1 = 4 \cdot 1,51 + 5 \cdot 1,34 + 5 \cdot 0,67 + 4 \cdot 1,5 + 3 \cdot 0,6 + 4 \cdot 0,4 + 5 \cdot 0,7 + 2 \cdot 1,4 = 38,79$$

Умумлаштирилган курсаткични аниқлашнинг бу усулини ташкил этувчи курсаткичлар бир хил шкала бўйича баҳоланган ҳолатлардагина қўллаш мумкин.

Бошқа усул улчамсиз нисбий курсаткичлардан фойдаланишга асосланади. Нисбий курсаткичлар базавий (асосий) курсаткичларга нисбатда аниқланади. Базавий (асосий) курсаткич деб спорт

тайёргарлигининг муайян босқичида эришиш режалаштирилган ёки илгариги босқичларда эришиб булинган қийматли курсаткичга айтилади.

Спорт тайёргарлигини инобатга олиш асосида тадқиқотчилар ва педагог-тренерлар спорт тайёргарлиги моделларининг усишига (яъни курсаткичлардаги вақт узгаришларига) қараб мулжал олиш, спортчи маҳоратининг алоҳида жиҳатлари ривожланишини, шунингдек, умуман спортчи маҳоратининг ривожланишини баҳолаш имконига эга буладилар.

Базавий курсаткичлар таркибига нималарни киритиш мумкинлигини тушунтириб утамиз. Мақсадлардан келиб чиқиб, базавий курсаткичлар сирасига «чемпионнинг намунавий модели» курсаткичларининг миқдорий қийматларини, спорт тайёргарлигининг муайян босқичида эришиш режалаштирилган қийматларни, ёки спорт тайёргарлиги даражасидаги усишларни режалаштириладиган курсаткичлар билан таққослаш учун аввалги босқичларнинг курсаткичларини киритиш мумкин.

8.4.2-жадвалда ТТТ даражасини баҳолаш мақсадидан келиб чиқиб, базавий курсаткичлар тизимини танлаш йўлларини тушуниб олишга ёрдам берадиган айрим мисоллар келтирилган.

8.4.2-жадвал

ТТТ даражасини баҳолаш мақсадига кура базавий курсаткичлар тизимларини танлаш

№	ТТТ даражасини баҳолаш мақсади.	Базавий курсаткичлар.
1.	Спорт тайёргарлиги жараёнини режалаштириш ва назорат қилиш.	ТТТнинг ҳар бир тайёргарлик босқичига ёки бутун цикл учун режалаштирилган (меъёрий) курсаткичлари.
2.	Юқори даражадаги спорт натижаларини баҳорат қилиш.	ТТТнинг “чемпионнинг намунавий модели”, яъни намуна сифатида бериладиган курсаткичлари.
3.	Спорт натижалари, ТТТ даражаси усишларини таҳлил этиш.	Илгариги босқичларда белгиланган ТТТ курсаткичлари.

17.5. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими

ТТТ курсаткичлари ёрдамида курашчилар тайёргарлиги даражасини миқдорий жиҳатдан аниқлаш учун мусобақа фаолиятини қайд этиш ва кузатишнинг ҳар хил усулларидан фойдаланиш зарур. Бундай усулларга: кинога олиш, видеомагнитофонга ёзиб олиш ва турли рамзлар ёрдамида стенография усулида қайд этиш ва бошқалар киради.

Кинога олиш ва видеомагнитофон ёзувлари қимматга тушадиган усуллар булганлиги учун ҳар доим улардан фойдаланишнинг иложи булавермайди. Шунинг учун беллашув баённомаларида турли техник-тактик ҳаракатларни хилма-хил белгилар-рамзлардан фойдаланиб қайд этиш қўл келади.

Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш учун қўлланиладиган рамзлар тизими ишлаб чиқилган.

Мазкур тизим қуйидагиларни ўз ичига олади.

1. Усул қўлланиладиган ҳар галги уриниш рақиб курашчи шаклчаси орқали ифодаланади: вертикал ҳолатда -тик турган ҳолатни ифодалаш учун; горизонтал ҳолатда -партер учун.

2. Ҳар бир шаклча чизгилар билан тасвирланади: икки оёқ, гавда ва қўллар. Айни пайтда шаклча амалдаги усуллар таснифига мувофиқ равишда рақибга қарши ишлатиладиган усуллар гуруҳини ҳам курсатади.

3. Рақиб гавдасидаги ушлаб олинган жойлар кичкина доирача билан белгиланади.

4. Оёқлар ҳаракати турли белгилар билан ифодаланади.

5. Унг ва чап қўл-оёқлар курашчи рупарасидаги рақиб гавдасида қандай ҳолатда турган булса, шундай (яъни чап қўл-оёқлар унг томонда, унг-қўл оёқлар чап томонда) тасвирланади.

6. Шаклчалар ва ҳаракатларни ифодалаш, уларга қушимча изоҳ бериш учун яна ҳаракат белгилардан ҳам фойдаланилади, масалан:

«Б» - ошириб отиш, «З» - орқа томондан қилинган ҳужум, «б» - ён томондан - биқиндан қилинган ҳужум ва ҳ.к.

Эркин ҳамда юнон-рум курашидаги ТТТни қайд этиш учун қулланиладиган рамзий белгилар 8.5.1-жадвалда берилган, беллашувлар боришининг тахминий рамзий ёзуви махсус баённомада (8.5.1-расмга қ.) курсатилган. Ёзувларни оддийгина қоғоз варағида, уни 2 қисмга бўлиб (2 курашчи учун) олиб бориш мумкин.

Тренерлар ва курашчилар бундай ёзув тизимларини яхши урганиб олганларидан сунг, беллашув чоғида ҳар иккала курашчи томонидан бажарилаётган барча ҳаракатларни эркин ва тез қайд этиб бора оладиган бўладилар.

Қулга киритилган балларни курсатган ҳолда ҳаракатларнинг қайд этилиши ТТТ миқдорий курсаткичларини осон аниқлашга имкон беради.

Курашчи ва унинг рақиби қай даражада тайёргарлик курганлигини тавсифлаб бериш учун улар бажарган техник ҳаракатлардан ташқари, яна курашчилар тайёргарлигининг бошқа жиҳатларини қисқа сузлар билан таъкидлаб ўтиш керак, масалан: паст буйли, миқти, кенг елкали, кучли, баланд буйли, чаққон, сусткаш, чидамли ва ҳ.к.

8.5.1.-жадвал

Эркин ва юнон-рум курашида техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш учун рамзий белгилар

№	Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёқ ҳаракатлари.
1	Ҳаракатдан ҳолатга ўтиш	юқоридан-буйиндан	унг-оёқни ички томондан илиш
2	Силлаб тортиб	чап қултиқдан	чап оёқни гашқи томондан илиш
3	Энгашиб кутариб	чап елкадан	чап оёқ билан чирмаб олиб
4	айлантириб	гавдани кучоқлаб унг болдирни ички томондан	ён томондан унг оёқни чалиш
5	чўққайиб угириб	чап сонни ташқи томондан	олд томондан чалиш
6	ошириб отиш	унг болдирни ички томондан	орқа томондан чап оёқни чалиш
7	энгашиб	унг тиззани ички томондан	оёқлардан тортиш

8	елкадан ошириб	буйиннинг елкага яқин қисмидан	чап оёқни ички томондан тортиш
9	белдан ошириб	буйинни қултиқ остидан	олд томондан унғ оёқни уриб итариш
10	ёнбошга олиб	пишанг (ричаг) шаклида	ён томондан унғ оёқни уриб итариш
11	Йиқитиш	билақларни ички томондан	ички томондан чап оёқни уриб итариш
12	Итариб	ияк остидан	узатилган оёқни ички томондан илиш
13	қайириб	чалиштирилган болдирдан	йиғилган оёқни ташқи томондан илиш
14	елкадан ошириб	узатилган сонни тескари томондан	оёқларни қайчи қилиб ташқи томондан қисиш
15	Тунқариш	гавдани орқа томондан	оёқларни қайчи қилиб ички томондан қисиш
16	қайириб	қушимча белгилар	
17	тез юриб келиб	уриниш	комбинация
18	рақиб томонга угиб	баҳоланадиган усул	қарши усул
19	думалагиб	гиламдан ташқарига ошириб отиш	гавда билан босиш.
20	букиб туриб		П.В. унғ томонда тик туриш
21	ётқизиб туриб		
22	Партерда ошириб отиш		
23	энгашиб туриб	1 2 3 4 5 усуллар баҳоси.	Л.Н. чап томонда настга энгашиб туриш
24	ёнбошга олиб		
25	белдан ошириб	огоҳлантиришлар.	Ф.С. фронтал урта.
26	ётқизиб туриб		

17.6. ТТТ даражалари ўсишини баҳолаш усуллари

Қурашчиларнинг ТТТ даражаларидаги ўсиш баҳолари, юқоридан айтиб утилганидек, ТТТ курсаткичларини мос равишда базавий (асосий) курсаткичлар билан таққослаш йули орқали аниқланади.



















Эркин ва юнон-рум курашида техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш учун
рамзий белгилар

Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёқ ҳаракатлари
ХОЛАТДАН ХОЛАТГА УТИШ	 юқоридан - буйиндан	 унг оёқни томондан илиш
 Силтаб тортиш	 чап қўлтиқдан	 чап оёқни ташқи томондан илиш
 Энгашиб кутариб	 чап елкадан	 чап оёқ билан чирмаб олиб
 Айлантариб	 гавдани кучоқлаб	 ён томондан унг оёқни чалиш
 Чуққайиб ўтириб	 чап сонни ташқи томондан	 олд томондан чалиш
ОШИРИБ ОТИШ	 унг болдирни ички томондан	 орқа томондан чап оёқни чалиш
 Энгашиб	 унг тиззани ички томондан	 оёқлардан тортиш
 Елкадан ошириб	 буйинни елгага яқин қисмидан	
 Белдан ошириб	 буйинни қўлтиқ остидан	 олд томондан унг оёқни уриб итариш
 Ёнбошга олиб	 пишанг (ричаг) шаклида	 ён томондан унг оёқни уриб итариб
ИИҚИТИШ	 билақларни ички томондан	 ички томондан чап оёқни уриб итариб
 Итариб	 илк остидан	 узатилган оёқни ички томондан илиш
 Қайириб	 чалиштирилган болдирдан	 йиғилган оёқни ташқи томондан илиш

	Елкадан ошириб	узатилган сонни терс томондан	оёқларни қайчи қилиб ташқи томондан қисиш
ТУНКАРИШ		гавдани орқа томондан	оёқларни қайчи қилиб ички томондан қисиш
	Қайириб	Қушимча белгилар	
	Тез юриб	уриниш	+ комбинац ия
	келиб	баҳоланади	қарши
	Рақиб	ган усул	усул
	томонга утиб	гиламдан	гавда
		ташқарига	Н ②
	Думалатиб	ошириб	билан
		отиш	босиш
		гиламдан	П В унг
	Букиб туриб	чиқиб	томонда
		кетиш	тик
			туриш
			чан
	Ётқизиб	①②③④	①②③④
	туриб	усуллар	Л Н
	ПАРТЕРДА	баҳоси	томонда
	ОШИРИБ ОТИШ		тик
			туриш
			фронтал
	Энгашиб	①	урта тик
	туриб	огоҳланги- риш	туриш
	Ёнбошга олиб		
	Белдан		
	ошириб		
	Ётқизиб		
	туриб		

БЕЛЛАШУВ БАЁННОМАСИ

Мусобақа, жойи, санаси

Беллашув вақти	+	Давра	1	Вазн тоифаси	68	Беллашув натижаси	0:4
Фамилияси, исми Иванов В.				Фамилияси, исми Петров И.			
Мамлакат Республика Ўзбекистон КСЖ, шаҳар				Мамлакат Республика Беларус КСЖ, шаҳар			
Спортчининг коди	-	Жарима очколар	0	Спортчининг коди	2	Жарима очколар	0
Ҳаракатнинг рақамли коди	Баҳо	Ҳаракатнинг шартли ёзилиши	Вақт	Ҳаракатнинг шартли ёзилиши	Баҳо	Ҳаракатнинг рақамли коди	
1			1м				
2					3		
3	1						
4	2				3		
5	3				3		
6		1			1		
7			4м				
8							
9	1						
10	2						
11	2	H					
12	1			1			
13	3				1		
14					⊗		
15			5,20	туше			
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Тадқиқ этилаётган масалаларнинг хусусиятларига қараб даражалар услидини баҳолашнинг қуйидаги усуллари қулланилади:

- дифференциал;
- мажмуали;
- аралаш.

ТТТ даражасининг услиши нима эканлигини тушунтириб утамыз. Курашчилар ТТТ даражаси қотиб қолган, турғун катталиқ эмас. Спорт машғулотлари педагогик жараёнидаги хилма-хил ижобий ёки салбий омиллар таъсирида ТТТ даражаси вақт утган сайин гоҳ юксалиб, гоҳ пасайиб туради. Спортчилар тайёргарлигининг вақт бирлигидаги бундай ўзгаришлари ТТТ даражасидаги динамикасини ифодалайди. Ҳатто курашчининг ўзи “формани ушлаб турганлиги” ни таъкидлаётган булса ҳам, унинг қандайдир ТТТ курсаткичлари ушбу вақт мобайнида ўзгариб туради.

Тренер-педагоглар ҳар бир машғулот жараёнида спортчининг ҳар томонлама тайёрланишини ички бир сезги ёрдамида назорат қилиб борадилар, машғулотлар режасига муайян ўзгаришлар киритадилар, қуйилган вазифаларнинг амалга оширилишига эришадилар. Аммо миқдорий баҳолар тизимининг ва усуллари-нинг йуқлиги спорт машғулотлари самарадорлигини пасайтириб юборади.

Спорт тайёргарлиги педагогик жараёнида тайёргарликни бир томондан, бир неча томондан ва бутун тайёрланиш жараёнини ахлит ҳолда баҳолаш зарурияти мавжуд.

17.6.1. ТТТни баҳолашнинг дифференциал усули

Мазкур усулнинг моҳияти бир курашчининг ТТТдаги алоҳида курсаткичларини бошқа курашчининг худди шундай курсаткичлари билан ёки мувофиқ базавий курсаткичлар билан таққослашдан иборат. Бу усул асосида қуйидаги саволарга жавоб томиш мумкин:

- муайян курашчининг ТТТдаги ҳар бир курсаткич буйича режалаштирилган даражага (базавий курсаткичлар даражасига) қура эришилдими?;

- агар эришилмаган булса, ТТТнинг қандай курсаткичларига эришилди, қайсиларига эса эришилмади?;

- қайси курсаткичлар режалаштирилган (базавий) даражадан куп фарк қилади?

- муайян курсаткичнинг динамикаси (вақт бирлигидаги узгариши) қандай ва ҳ.к.

ТТТ даражасини баҳолашнинг дифференциал усулини куллашга доир мисол келтирамиз.

А курашчи ҳимоясининг ишончилиги спорт тайёргарлигининг ойлик циклларида кейин 8.6.1-жадвалда курсатилганидек узгариб борди.

8.6.1.-жадвал

А курашчи ҳимояси ишончилигининг спорт тайёргарлиги
ойлик циклларида кейин

Ойлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НЗ	0,32	0,42	0,5	0,5	0,6	0,6	0,62	0,7	0,7	0,7
НЗ режа бўйича (базавий)	0,4	0,45	0,5	0,55	0,57	0,6	0,6	0,65	0,7	0,7

Қуришиб турибдики, машғулотлар бошида А курашчи ҳимоясининг ишончилиги (НЗ) режалаштирилган даражадан орқада қолаётган эди (тайёргарликнинг 5 мезоциклигача), кейин режадаги даражага етиб олди ва ундан ҳам ошиб кетди. Бунда шундай изоҳ бериш мумкин: тайёргарликнинг бошида одатдаги машғулотлар тизими талаб этилаётган даражага етиб олишга йул қуимаган булса, ҳимоя ҳаракатлари даражасини оширишга йўналтирилган зарур узгартиришлар киритилганидан сунг спортчи ҳимоясининг ишончилиги режадаги даражага эришди.

17.6.2. ТТТ даражасини баҳолашнинг мажмуали усули

ТТТ даражасини баҳолашнинг мажмуали усули чиқариладиган қарорларни асослаш учун ТТТ даражасини биргина курсаткич орқали тавсифлаш зарурати пайдо булганда қўл ланади.

ТТТнинг бундай курсаткичи умумлаштирилган курсаткич деб, ТТТ даражасининг шунга мувофиқ баҳоси мажмуали баҳо деб аталади.

ТТТнинг умумлаштирилган курсаткичи мажмуали, ТТТнинг барча хусусиятларини ёки муайян хусусиятлари гуруҳини, яъни ҳужум ёки ҳимоя ҳаракатларини, ҳажм ва хилма-хилликни ва ҳ.к. камраб олувчи курсаткич ҳисобланади.

Буни мисол ёрдамида тушунтирамиз.

8.4.1-жадвалда S_1 умумлаштирилган курсаткич қиймати берилган бўлиб, у D курашчи техник ҳаракатларининг ҳар томон-ламалиги ҳамда хилма-хиллигини камраб олади ва $38,79 \approx 38,8$ га тенг. Бу курсаткич (1) формула билан унинг таркибига кирувчи ТТТ курсаткичлари ўртача йиғиндиси қуринишида аниқланган.

Худди шу тарзда S_1 яна беш курашчида аниқланган бўлиб, уларнинг қиймати мос равишда:

А курашчи: $S_1=35,8$

Б курашчи: $S_1=44,6$

Г курашчи: $S_1=41,8$

Д курашчи: $S_1=38,7$

Е курашчи: $S_1=41,2$

Бунда S_1 умумлаштирилган курсаткичнинг энг юқори қиймати Б курашчига тегишли эканлиги, демак, унинг техник тайёргарлиги юқори даражадалиги, техник ҳаракатлар заҳираси анча катта эканлиги қуриниб гурибди.

Агар Б курашчининг S_1 курсаткичи базавий деб қабул қилинса, орадаги тафовутдан келиб чиқиб, бошқа курашчилар уз машғулот жараёнларига маълум узгаришлар киритишлари керак бўлади.

ТТТ умумлаштирилган курсаткичлари машғулот жараёни дастурларини таҳрир этиш учун мақсадли топшириқлар бўлиб ҳисобланиши ҳамда модель тавсифномаларининг учинчи даражали курсаткичлари сирасига киритилиши лозим.

В.В. Кузнецовнинг таъкидлашича (1984), учинчи даражали “модель тавсифномалари”-спорт фаолияти самарадорлигини

гушириб юборган ёки унинг усишига ёрдам берган маълумотлар ийгиндиси булмиш курсаткичлардир, у машғулот жараёни дастурига таҳрир киритиш учун мақсадли топшириқлар булиб қолиши керак.

17.6.3. ТТТ даражасини баҳолашнинг аралаш усули

ТТТ даражасини баҳолашда ўртага қуйиладиган масалалар доим ҳам юқорида куриб чиқилган бир ёки икки усул: дифференциал ёки мажмуали усуллар ёрдамида ҳал этилавермайди. Бу, масалан, қуйидаги ҳолларда юз беради:

- ТТТ алоҳида курсаткичлари ийгиндиси анча кенг имкониятларга эга булиб, базавий курсаткичлар ийгиндиси билан шундай қушилиб кетсаки, дифференциал усулнинг қўлланилиши умумлаштирилган хулосалар чиқаришга имкон бермаса;

- мавжуд мажмуали курсаткич ТТТдаги қурашчиларнинг тайёргарлигига тула баҳо бериш учун ҳисобга олиниши зарур булган муҳим жиҳатларини ҳисобга олмаса.

Бундай ҳолларда дифференциал ва мажмуали усуллар маълум даражада бирлашиб кетган аралаш усулдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

ТТТ даражасини аралаш усул асосида баҳолаш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Баҳолашдан қуйилган вазифаларнинг қўлланиш ўрни, мақсади ва хусусиятларидан келиб чиқиб, ТТТнинг алоҳида курсаткичлари гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир гуруҳ учун унга мос гуруҳ курсаткичи белгиланади. Бунда ТТТнинг энг муҳим айрим курсаткичлари гуруҳларга бирлаштирилмаслиги, кейинги таҳлилларда алоҳида- алоҳида қўлланилиши ҳам мумкин.

2. Шу тарзда гуруҳли ва алоҳида курсаткичларнинг юзага келган ийгиндиси дифференциал усул билан ТТТ даражасини баҳолашда юқорида куриб чиқилган тартибда қўлланилади.

Шуниси муҳимки, бунда куриб чиқиладиган курсаткичларнинг миқдори анча камаяди.

Бир неча мисолларни куриб чиқамиз:

1. Хужум даражаси бир хил бўлган 4 нафар курашчи орасидан энг яхши ҳужум ҳаракатларини эгаллаб олган курашчини танлаб олиш керак:

Е курашчи $W_a=1,4$

З курашчи $W_a=1,4$

М курашчи $W_a=1,4$

Л курашчи $W_a=1,4$

Бу ҳолда мажмуали кўрсаткич буйича баҳолаш шунинг учун ҳам мураккаблашиб кетадики, бунда ҳамма курашчилар бир хил ҳужум даражасига эга бўладилар. Ҳужум ҳаракатларига яна ҳам туларок баҳо бериш учун W_a кўрсаткичини алоҳида кўрсаткич-муваффақиятли ҳужум оралиғи (интервали) t_y билан биргаликда қўллаб, оралаш аралаш усулдан фойдаланилди.

Бунда қуйидаги натижалар олинди:

Е курашчи $W_a=1,4$ $t_y=0,4$ сек.

З курашчи $W_a=1,4$ $t_y=0,35$ сек.

М курашчи $W_a=1,4$ $t_y=0,48$ сек.

Л курашчи $W_a=1,4$ $t_y=0,32$ сек.

Қуриниб турибдики, бу гуруҳда энг яхши муваффақиятли ҳужум оралиғи Л курашчига тегишли ва устунликни унга бериш лозим.

2. Йиллик тайёргарлик цикли якунига кура 2 курашчи-К ва Н нинг-ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари, хилма-хиллиги ва ҳажмини қамраб олувчи гуруҳли кўрсаткичлар режалаштирилган даражага етиб, узаро тенглашди.

Масъулиятли мусобақаларда иштирок этиш учун улардан бирини танлаб олиш керак.

Бу ҳолда ТТТ даражасини баҳолаш аралаш усулини фаолликка тааллуқли (масалан, ютилган ва ютқизилган огоҳлантиришларга кура) алоҳида кўрсаткичларни таққослаган ҳолда қўллаш мумкин.

17.7. ТТТ кўрсаткичларини аниқлаш хусусиятлари

Курашчилар ТТТ баҳоларини шакллантириш учун 8.3.1-8.3.4.-жадвалларда келтирилган спорт кураши бўйича ТТТ кўрсаткичлари тизими асос бўлиб хизмат қилади.

Бироқ уларнинг қийматларини аниқлашда айрим номувофиқликлар юзага келадики, агар улар эътиборга олинмаса, ТТТни баҳолаш ҳеч қандай самара бермайди. Масалан, Ўзбекистон герма жамоаси курашчилари гуруҳининг республика миқёсидаги мусобақалар бўйича аниқланадиган кўрсаткичлари баҳоси бир хил даражага эга бўлса, худди шу гуруҳнинг юқори тоифадаги мусобақаларда аниқланадиган кўрсаткичлари баҳоси бошқа даражада бўлади.

Муаммо юзага келади: спортчиларни тайёрлашда нималарга эътибор бериш ва нималардан фойдаланиш керак?

Бу ҳолда баҳолаш учун кўрсаткичларнинг спорт тайёргарлиги мақсадли вазифаларига мувофиқ даражадан фойдаланиш зарур бўлади. Яъни, агар тренер ва спортчи Ўзбекистон биринчилиги ёки шунга тенг даражадаги мусобақада муваффақиятли қатнашишни ўз олдларига мақсад қилиб қуйган бўлсалар, унда курсатилган даражадаги мусобақаларга оид беллашувларда белгиланган кўрсаткичлардан фойдаланадилар. Зеро, ТТТ ни баҳолаш учун маҳорати тахминан бир хил бўлган курашчиларнинг беллашувлари баённомаларини таҳлил этишга тўғри келади. Демак, спорт устаси билан иккинчи тоифали спортчининг беллашуви ТТТ кўрсаткичлари спорт устаси билан усталикка номзоднинг беллашуви кўрсаткичларига қараганда камроқ ахборот беришга қодир.

Спортчи тайёргарлигининг мақсади Олимпия уйинлари, жаҳон чемпионатлари каби энг йирик мусобақаларда иштирок этишдан иборат бўлган ҳолларда ТТТ кўрсаткичлари юқори малакали (энг кучли) курашчилар билан утказилган беллашув баённомаларига асосий эътиборни қаратиш лозим.

Шундай қилиб, спорт тайёргарлиги дастурининг мақсадли вазифалари баҳоланадиган кўрсаткичларнинг хусусиятлари ва даражасини белгилашни таъкидлаб ўтмоқчимиз.

ТТТ курсаткичларини белгилашнинг узига хос хусусиятларини изоҳловчи мисол келтирамиз.

Ўзбекистон усмирлар биринчилиги натижалари асосида аниқланган совриндор курашчилар гуруҳининг курсаткичларига эътиборимизни қаратайлик (8.7.1-жадвал).

8.7.1.-жадвал

Ёш курашчиларда спорт ҳаракатлари кўрсаткичлари

№	Ф И О	Вазни	Ha	Hз	a	Wa	R
1	Г-в	45	0,64	0,38	1,38	0,88	1,72
2	Е-в	45	0,46	0,59	1,50	0,69	1,66
3	С-в	48	0,54	0,89	1,57	0,84	1,91
4	К-в	48	0,34	0,71	1,90	0,64	2,39
5	И-в	52	0,57	0,61	1,54	0,87	1,77
6	Л-в	52	0,77	0,57	1,50	1,15	0,99
7	С-в	56	0,77	0,72	1,66	1,27	1,79
8	Х-в	56	0,60	0,40	2,33	1,4	1,51
9	Р-в	60	0,59	0,72	1,78	1,05	3,35
10	И-в	56	0,38	0,51	1,65	0,62	2,07
11	Х-в	60	0,33	0,50	1,71	0,56	1,60
12	Ш-в	65	0,78	0,80	1,77	1,38	2,87
13	Ю-в	70	0,77	0,61	1,57	1,20	1,78
14	С-в	70	0,62	0,41	1,60	0,99	0,99
15	М-в	70	0,52	0,75	1,66	0,86	2,34
16	М-в	75	0,58	0,83	1,60	0,92	1,88
17	Ч-в	75	0,47	0,62	1,35	0,63	1,27
18	А-в	81	0,48	1,0	1,38	0,66	3,89
19	Ч-в	81	0,66	0,55	1,62	1,06	1,18
20	А-в	87	0,75	0,80	1,60	1,25	2,80
21	Ж-в	97	0,92	1,0	1,83	1,73	5,32
22	Д-в	97	1,0	0,20	2,0	2,0	0,89
23	Б-в	97	0,70	0,61	1,85	1,30	1,30
24	Б-в	св. 97	0,87	0,85	1,64	1,42	2,53
25	Д-в	св. 97	0,33	0,25	1,66	0,54	2,57
26	Д-в	св. 97	0,80	0,44	1,75	1,40	3,44
Уртача қийматлар			0,62	0,62	1,66	1,02	2,13

Бу совриндор-курашчилар гуруҳи курсаткичларининг уртача арифметик қиймати базавий ҳисобланиб, мусобақалар даражасини белгилайди (Ўзбекистон ёшлар биринчилиги).

Базавий курсаткичлар даражасига чиқолмаган курашчилар навбатдаги машғулотлар жараёни режаларига тегишли узгартиришлар киритиб, уша ғолиблар даражасига эришишни узлари учун яқин вақтлар ичида бажарилиши керак булган вазифа қилиб қўймоқлари зарур.

ТТТ даражаси базавий курсаткичлардан юқорироқ булган бошқа курашчилар эса курсаткичлар қийматини яна ҳам юқорироқ тоифадаги мусобақа натижаларига кура баҳолашлар мақсадга мувофиқ булади. Бу ҳолда мазкур курашчилар янада масъулиятлироқ мусобақаларда совринли уринларни эгаллашни кузламоқлари керак.

17.8. Педагогик тузатишларни ишлаб чиқиш буйича тавсиялар

ТТТ баҳоларининг турли томонларини базавий курсаткичлар билан таққослаб, мақсадли уқув ишлари самарадорлигини ошириш учун тегишли педагогик тузатишларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш мумкин.

Бунда ТТТ нинг ҳар бир жиҳатини-хужум, ҳимоя, ҳажм, хилма-хиллик каби хусусиятларни баҳолаш асносида мусобақа фаолиятини чуқурроқ таҳлил этиш, тайёргарликнинг етишмаган даражаларини топиш ва уларни яхшилашга ҳаракат қилиш зарур.

Масалан, А курашчининг хужум ҳаракатларини баҳолашда унинг хужуми ишончилиги курсаткичи юқори- Нақ0,8, даражаси Вақ0,8 эса етарли эмаслиги маълум булди, яъни беллашувларнинг баённомаларидан кўриниб турибдики, курашчи, асосан, рақибини партерга утказиш усулларидан фойдаланишга ҳаракат қилган. Партерда курашчи А усулларни ишга солмас экан. Бундай ҳолларда партерда курашчи йулларини такомиллаштиришга кўпроқ эътиборни қаратиш зарур булади. Мисол учун: рақибни ағдариб партер ҳолатига тушириб қўйилганидан сунг, уша заҳоти думалатиш ёки букиб ағдариш, ёхуд гавдасидан, ё булмаса

узатишган оёқ сонидан ушлаб кўтариб олиш усулини амалга ошириш зарур, яъни мураккаб ҳужум ҳаракатларини - рақибни ағдариб партерга утказишни - ётқизиб туриб тункариб амалга ошириш керак. Тузатишларнинг бошқа бир тури -анча юқори балларни қўлга киритишга имкон берадиган техник ҳаракатларни - энгшиб ошириб ташлаш, белдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, орқа томондан чалиш каби амалларни урганишдан иборат бўлиши мумкин.

Тузатиш амалларидан курашчи уз алоҳида хусусиятларига қараб энг тез ва яхши узлаштириб оладиганларини танлаб урганиши зарур.

Агар курашчи ҳимоясининг ишончлилиги етарли бўлмаса ёки даражаси паст бўлса, мусобақа баённомаларини таҳлил этиб, унинг рақибга ютқизишига олиб келадиган техник ҳаракатларини аниқлаш, хавфли ҳолатларда ҳимояланишни қандай бажарганлигига, хавфли ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлларига эътибор бериш лозим.

Педагогик гузатишлар учун тавсия сифатида рақиб қўллаган техник ҳаракатлардан ҳимоя вариантларини чуқур узлаштириб олиш, уларга ишлов бериб, такомиллаштириш, хавфли ҳолатга тушганда ҳимояланиш самрадорлигини ошириш, шунингдек, қарши ҳужум ҳаракатларини урганиш сингари амалларни қайд этиб ўтиш мумкин.

Педагогик гузатишлар юзасидан тавсияларни ишлаб чиқиш бўйича хулосалар сифатида қуйидагиларни келтирамиз:

1. Самарали тузатиш амалларини ишлаб чиқиш учун гайёргарликнинг ҳар бир томонини (ҳужум, ҳимоя, ҳажм ва ишланмалар) алоҳида баҳолаш ва таҳлил этиш зарур.

2. ТТТ ни оширишга йўналтирилган бир неча хил тузатиш вариантларини ишлаб чиқиш ва спортчи қайси бирини осон узлаштира, шуни қўллаш мақсадга мувофиқдир.

3. Тавсияларни танлаш имконияти тренер ва спортчиларнинг ТТТ умумий даражасини оширишга йўналтирилган ижодий режаларини асло чекламайди.

4. Курашчилар ТТТ даражаларини тадқиқ этиш ва баҳолаш буйича бажариладиган вазифалар ТТТ хусусиятларининг миқдорий баҳоларида ифодаланувчи ечиш усулларига тизим сифатида ёндашишни ҳамда уларга умумлаштирилган ҳолда баҳо беришни талаб қилади.

5. Спорт тайёргарлигининг вақт бирлигидаги узгаришларини алоҳида ва мажмуали курсаткичлар даражасини (динамикасини) базавий курсаткичлар даражаси (динамикаси) билан таққослаш асосида таҳлил қилиш мумкин, бу спорт машғулотилари жараёнини режалаштириш ҳамда уни бошқариш самарадорлигини оширади.

6. ТТТ нинг алоҳида хусусиятлари ёки томонларини баҳолаш тайёргарлик жараёнига педагогик тузатишлар киритиш буйича хусусий тавсияномаларни ишлаб чиқишга имкон беради.

7. ТТТ курсаткичларининг тула руйхати ТТТ моделини яратиш ва спорт курашида башорат қилиш вазифаларини ҳал этиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Назорат учун савол ва топшириқлар.

1. Спортда спорт-техник назорат қилишнинг моҳиятини очиб беринг.

2. Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиб боришдан мақсад нима?

3. Спортнинг ҳар хил турларида мусобақа фаолиятини баҳолашнинг қандай усулиятларини биласиз?

4. Мусобақа фаолияти курсаткичлари тизимининг тузилишини очиб беринг.

5. Мусобақа фаолиятининг алоҳида, мажмуали, гуруҳли ва умумлаштирилган курсаткичлари ҳақида атрофлича маълумот беринг.

6. Спорт курашида энг қулланиладиган техник-тактик ҳаракатлар курсаткичларини санаб беринг.

7. Мусобақа фаолиятининг алоҳида ва мажмуали курсаткичлари қандай аниқланади?

8. Мусобақа фаолиятининг умумлаштирилган курсаткичи ва курсаткичларнинг салмоқдорлик коэффициентини қандай аниқлаш мумкин?

9. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими ҳақида сузлаб беринг.

10. Курашчининг ТТХ ини қайд этишнинг рамзий белгилари қандай тамойиллар асосида ишлаб чиқилган?

11. Курашчининг ТТХ даражаларини дифференциал, мажмуали, аралаш баҳолаш усуллари ҳақида гапириб беринг.

12. Курашчининг ТТХ курсаткичларига мусобақалар тоифаси қандай таъсир курсатади?

13. Курашчининг ТТХ курсаткичлари асосида машғулот жараёнига тузатишлар киритиш бўйича тавсияномалар қандай ишлаб чиқилади?

14. Курашчи ТТТ ининг ўзига хос хусусиятлари қандай аниқланади?

15. Курашчининг хужум ва ҳимоя даражаси, хужум ҳамда ҳимоя ишончилигини қандай аниқлаш мумкин?

Адабиётлар

1. Актуальные проблемы спортивных единоборств/Под общ. ред. Б.А. Подливаева, И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс. – 2002. 109 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.

4. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с.

5. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вчисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.

6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
7. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. – Т.: Медицина, 1990. – 174 б.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
11. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
13. Смирнов Ю.И., Полевыхиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
14. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
15. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.

ХVIII БОБ. ХОТИН-ҚИЗЛАР БИЛАН УТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ КУРАШИ МАШҒУЛОТЛАРИ УСУЛИЯТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳозирги пайтда спорт курашининг ҳар хил турлари билан нафақат эркаклар, балки хотин-қизлар ҳам шуғулланади. Эркин кураш, самбо, дзю-до ва армрестлинг буйича 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.

18.1. Аёллар организмининг ёш хусусиятлари тавсифи

Аёллар 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 давларида (кичик ёш - 7 дан 11 гача, урта ёш - 12 дан 15 гача, катта ёш - 16 дан 18 ёшгача ва етуқлик 19 ёшдан катта) уларнинг анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Ушбу ёш давларида аёл организмининг ривожланиши бир текис кечмайди. 11 ёшгача бўлган қизларда гавданинг узунликка ўсиши вазнининг ошишга нисбатан жадалроқ кечади. Вазнининг ҳар иили ошиши ўртача 3-4 кг га тенг бўлади, гавда узунлиги 4-5 см га қўпаяди. Бу ёшда қиз ва ўғил болалар ўртасида бўй, гавда оғирлиги ва тана қисмлари пропорцияларида фарқ қўзатиламайди.

Урта 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 етилиши даври бошланади.

Жинсий етилиш сабабли қизларда эндокрин тизимида чуқур узгаришлар вужудга келади. Жинсий безларнинг усиши бошла-нади, қалқонсимон безларнинг фаоллиги гипофиз орқа қисмининг гармонал функцияси ошади. Пубертат даврида жинсий безларнинг морфологик ва функционал ривожланиши улар оғирлигининг кескин ортишида намоён булади. Жинсий белгиларнинг иккинчи ривожланиши содир булади. Қизларда менетруал циклни-н-н-н бошланиш даври одатда 12-15 ёшга, бир қатор холларда эса 16-18 ёшга гугри келади. Минструация пайдо булиши вақтидаги бундай катта фарқ купгина омилларга: ирсиятга, соғлиқнинг аҳволига, умумий жисмоний ривожланишга, қиз яшайдиган ташқи муҳит шароитларига боғлиқ. 28 кунлик цикл (60%) энг куп учрайди, у 4-5 кун давом этади.

Жинсий етилиш даврида нафас олиш тизимининг усиши ва ривожланиш суръати юкори булади, организмнинг аэроб имко-ниятлари ошади. Юрак-қон томир тизимининг жисмоний нагруз-каларга мослашиш механизмлари ушбу даврда ҳали мукамал булмаиди.

16-18 ёшда жинсий фарқликлар ҳажм ва пропорцияларда, усмирлар ҳамда қизларнинг функционал имкониятлари ва умумий иш қобилиятида янада аниқ курина бошлайди. Катта ёш гуруҳидаги қизлар усмирлардан буйи уртача 10-12 см га, гавда оғирлиги буйича 5-8 кг га орқада булади. Қизларнинг мушак оғирлиги гавда оғирлигига нисбатан усмирларникига қараганда тахминан 13% га кам, ёғ туқимаси гавда оғирлигига нисбатан тахминан 10% га кам булади.

18.2. Аёллар организмнинг ўзига хос биологик хусусиятлари тавсифи

Аёллар организмнинг ҳаётий фаолияти биоритм қонуният-ларига асосан кечади. Бу организмнинг иш қобилияти бирор даврда юкори, бошқа даврларда паст деганидир. Аёлларнинг асосий биологик хусусияти - бу овариал менетруал цикл (ОМЦ) вақтида организм функционал имкониятларининг тулқинсимон узгариши-

дир. ОМЦ деганда аёллар организмида жинсий етилиш даврида (менструация унинг ташқи қуринишидан бири ҳисобланади) ҳар ой юзага келадиган циклик хусусиятли узгаришлар тушунилади.

Ҳозирги пайтда ОМЦ бешта фазага ажаратилади:

- 1) менструал
- 2) постменструал
- 3) овулятор
- 4) постовулятор
- 5) менструал олди.

Менструал фаза спортчи қизларда уртача 3-4 кун давом этади. Бу даврда улар тушқунлик ёки қузғалувчан ҳолатда буладилар, купинча уйқувчанлик, қорин остидаги оғриқлар, ёмон уйқу, иштаҳанинг йўқолишидан нолишади. Менструация даврида организмнинг катта жисмоний нагрузкалар ва инфекцияларга мустаҳкамлиги бўзилади, унинг иммунитетни ҳимоя қилиш вазибалари пасаяди, юрак-қон томир тизими фаолиятининг бўзилиши кузатилади.

Постменструал фаза менструация тугаши билан бошланади, уртача 5 кундан 10 кунгача давом этади. Бу фазада мураккаб физиологик жараён - фолликулда тухум хужайранинг нинг етилиши, сунгра фолликул деворчасининг ёрилиши ҳамда тухум хужайранинг чиқиши (овуляция) содир булади.

Овулятор фаза - спортчи қизлар биологик циклнинг уртача фазаси тахминан 2-3 кун давом этади. Спортчи қизларда овуляция даври ута алоҳидадир. У спортчи қизларнинг физиологик имкониятларида акс этади ва тренировка жараёнини ташкил қилишда албатта эътиборга олиниши лозим.

Постовулятор фаза дарҳол овулятор фазадан сунг 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, газаъланишнинг юзага келиши билан кечади. Ушбу фазада юрак қискариш тезлиги (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) ошиши мумкин. ЮҚТ 5-15 *ур/мин* га, АБ - 8-

10 мм. сим.уст га ошади. Ҳаракат тезлиги, чидамлилиқ ва спорт натижалари пасаяди.

ОМЦ нинг кечиши ва аёллар организмнинг унга реакцияси хусусияти буйича туртга гуруҳни белгилаш мумкин.

1-чи гуруҳга (55,6%) шундай спортчи қизлар киритилганки, уларда циклниң ҳамма фазаларида яхши кайфият ва умумий ҳолат (функционал синовлар кўрсаткичлари буйича), 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 ғазабланидиган, 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, иштаҳанинги йўқолиши, кўнгил айнаши, буғимлар ва мушаклардаги санчиқли оғриқлар, нотинч уйқу, томир уриши ва нафас олишнинг тезлашиши кузатилади.

Спортчи қизларнинг менструал цикллари даврида тренировкада ёки мусобақаларда қатнашиши тўғрисидаги масала тренер ва врач томонидан габақалашган 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 қизлар машғулотлар ва мусобақалардан озод этилади.

Соғлом, яхши машқланган спортчи қизлар врач рухсати билан менструация даврида ҳам мусобақаларда иштирок этиши мумкин. Аинан шундай кунларда спортчи қизлар одатдаги, баъзан эса, узи учун энг яхши натижаларни кўрсатадилар.

18.3. Аёллар ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари

Спорт натижаларининг ўсиши аёлларда, эркакларда каби, танланган спорт кураши турида куп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида тренировка нагрузкаларини меъёрлаш самарадорлигига боғлиқ. Бунда ОМЦ нинг тулқинсимон тебранишларини ҳисобга олган ҳолда нагрузкаларни режалаштириш тренировка жараёнини тузишда мураккаб вазиятлардан ҳисобланади. Бир катор 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)
Менструация фазасининг 1-2-чи куни	кичик
Менструация фазасининг 3-5-чи куни	урта
Постменструал фаза	катта
Овулятор фаза	урта
Постовулятор фаза	катта
Менструал олди фазаси	урта

Спорт курашининг ҳозирги замон даражаси аёлларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигига катта талаблар қуяди. Умуман, аёлларни кураш техникасига ургатиш эркакларни ургатиш услубияти 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 уртача 40% паст. Аёллар билан шуғулланиш учун машқларни танлашда гавдани жуда орқага эгиш билан боғлиқ булган машқлардан воз кечиш лозим, чунки улар бачадон

қийшайишига олиб келиши мумкин. Гавда мушакларини (қориннинг текис ва кундаланг мушаклари, гавданинг чуқур буқувчилари) мустаҳкамлашга қаратилган машқларга қуп вақт ажаратиш зарур. Бир қатор машқларни (огирликлар ёрдамида қучни ривожлантириш, чидамлилиқни 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 оғохлантиришларга тааллуқлидир.

Аёллар билан шуғулланишда тиббий ва педагогик назорат, шунингдек уз-узини назорат қилиш катта аҳамиятга эга. Тренер, тиббий-педагогик назорат ва уз-узини 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-узини 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 пағрузкаларини тузиш хусусиятлари қандай?
5. Аёллар билан утказиладиган машғулотларда тиббий ва педагогик назоратнинг аҳамиятини очиб беринг.

Адабиётлар:

1. Похолодчук 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.

19.1. Тадқиқот услубларининг умумий тавсифи

Спортдаги долзарб муаммоларни муваффақиятли ҳал этиш куп жихатдан замонавий тадқиқот услубларидан туғри фойдаланишга боғлиқ. Бундай услублар ичида педагогик услублар муҳим урин эгаллайди, шунингдек тиббий-биологик, психологик, ижтимоии ва бошқа тадқиқот услублари кенг қулланилади.

Тренировка услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари куп жихатдан 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 урганишда қуйидаги турдаги тадқиқотлар қулланилади: назарий, амалий (педагогик тажрибани йулга қуйиш, ҳодисаларни тренировка ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида урганишни уз ичига олади) ва лаборатория тажрибалари. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш купгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи уринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатини чуқур ва ҳар томонлама урганиш; 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 булган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш уқув-тренировка жараёнини бошқаришга туғри 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, эмперизм 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 булган шароитларни яратиш лозим”.

19.2. Тадқиқот услублари

Курашчини ўқитиш ва тренировка қилдириш назарияси ҳамда услубияти вазифаларини ҳал этиш учун қуйидаги тадқиқот услубларини самаралироқ деб ҳисоблаш мумкин:

1. Педагогик тажриба (табиий, модели, 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 курсаткичларини 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 мавзунини 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 омилар 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 утказишда 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 жараёни унга бевосита аралашмай туриб урганиш зарур бўлган ҳолларда қўлланилади.

Қунодалиқ маълумотларни танлаб олиш услуби турли хил - оддий қуз билан қузатиб 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 яқунлиниши мумкин, чунки уларнинг турлари мунтазам узгариб боради.

Ретроспектив ахборот олиш услублари адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва ретроспектив воқеаларининг анкета савол-жавобини уз ичига олади.

Математик ишлаб чиқиш услублари жуда ҳар хил: умумий қабул қилинган статистик параметрлар бўйича фарқлар ишончилигини 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 режалаштириладиган 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».

19.3. 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 туғрисида гапириш мумкин, холос.

1-чи талаб. Услуб бирга келадиган омиллар таъсирига булга маълум бир мустаҳкамликка эга булиши лозим. Бунинг маъноси шуки, услуб бевосита вужудга келадиган омилларнинг эмас, балки фақат тажриба смили таъсиридан келиб чиқадиган синалувчилар ҳолатини акс эттириши лозим.

2-чи талаб. Услуб ўрганилаётган ҳодисаларга нисбатан маълум бир тапданиш хусусиятига эга булиши керак. Бошқача айтганда, у ўрганилаётган ҳодисага мувофиқ булиши ҳамда, натижада, тадқиқот вазифасига биноан акс эттириши лозим булган нарсани акс эттириши зарур.

3-чи талаб. Услуб ҳажмга эга булиши лозим, яъни максимал даражада маълумот бериши керак. Услубнинг етарлича ҳажмда булиши ҳодисанинг ҳақиқий ҳолатини таърифлашга имконият берадиган ҳажмда маълумот олишга имкон яратади. Услубнинг катта ҳажми унинг бирга келадиган омиллар таъсирига янада мустаҳкамроқ қилади.

4-чи талаб. Услуб қайта амалга оширилиш имкониятига (ишонччиликка), яъни қуйидаги ҳолларда ухшаш натижаларни бериш қобилиятига эга булиши лозим: а) бир синовчининг ўзи томонидан бир шуғулланувчининг ўзини кўп марта тадқиқ қилиш; битта синовчининг ўзи томонидан турли, лекин ухшаш шуғулланувчилар гуруҳларида тадқиқотларни ўтказиш; в) турли синовчилар томонидан лекин, бир шуғулланувчиларнинг ўзи билан тадқиқотлар олиб бориш.

5-чи талаб. Агар тадқиқот уз моҳиятига кура педагогик тажрибани қўллашга рухсат этса, у илмий ишга киритилиши лозим. И.П. Павлов тадқиқотнинг кузатишга нисбатан афзаллиги туғрисида шундай ёзган: «Кузатиш табиат унга тақдим этган

нарсаларни туплайди, тажриба эса табиатдан узи 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 ҳолисона урганишга 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 утиши 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 ухшаш шароитларини яратиш лозим.

Тадқиқот услубларини танлашда юқорида айтилган услубларга риоя қилиш олинган маълумотларни объективлаштириш асосини яратади ва тадқиқот натижалари ишончлилигини оширади.

19.4. Моделли тажриба

Модел - бу ҳодисани маълум бир, сунъий ташкил қилинган шароитларда қайта амалга оширишдир. Моделли тажрибада тадқиқот услубларининг катта комплексини (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 кургазмалилик, илмий ва ижодий фантазия элементи, ухшашликни амалий ҳаққоният билан қўллаш ҳисобланади. Моделни тажриба ишида қўллаш давомида унинг айрим томонларига шакл берилади. Тажрибанинг бошлан-

гич вариантыга түзатишлар киритилади. Вариант худди иккинчиси, учинчиси ва ҳ.к.нинг моделига айланади. Охир-оқибат модели тадқиқотлар вариантлари спортчи тайёргарлигининг у ёки бу томонига локал, таъсир курсатувчи тренировка услуги булиб хизмат қилиши мумкин.

19.5. Лаборатория тажрибаси

Лаборатория тажрибаси синалувчиларни ташқи муҳит омиллари таъсиридан четлаштириш учун зарур булган шароитларни катъий андозага солиш билан тавсифланади.

Лаборатория тажрибаси асосан қандайдир жараён асосида ётган чуқур физиологик механизмларни аниқлаш учун қулланилади. Лаборатория тажрибасини ўтказишда ҳамма шартларга пухта амал қилиш талаб этилади.

19.6. Табиий тажриба

Табиий тажриба тадқиқочи учун машғулотлар шароитларини бир оз узгартириш зарур булган пайтда утказилади. Синалувчилар одатда бундай узгаришларни сезмайдилар. Табиий тажрибага спорт кураши буйича қуйидаги машғулотларни энг оддий мисол тариқасида кўрсатиш мумкин, яъни бунда ўқитувчилар янги тренировка воситалари ва услублари комплексининг шуғулланувчилар организмига таъсир курсатишини текширадилар. Мазкур комплекс оддий дастур муаммолари комплексига киритилган ҳолда урганилади.

Гуруҳларни жамлаш шаклига кура педагогик тажрибаларнинг иккита асосий типини ажратиш мумкин. Биринчи типга фақат тажриба гуруҳи мавжуд булган ва назорат гуруҳи булмаган ёки унинг борлиги назарда тутилмаган тип тааллуқли, иккинчисига бигга ёки бир нечта назорат ва тажриба гуруҳлари мавжуд булган гип киради.

Тажриба синалувчиларнинг ундаги иштироки даражасига қараб очик ёки ёпиқ бўлиши мумкин.

19.7. Бевосита қайд қилиш услублари

Педагогик кузатишлар. Тренировкаларда бажариладиган нагрукани назорат қилиш қуйидагича аниқланади: муайян ишнинг соф вақти шиддат (шу шиддатда иш бажарилади) балларига кунпайтирилади. Шиддат юрак қисқариш тезлиги буйича аниқланади (15-бобга қаранг) Ишнинг ҳамма булаклари йиғиндиси (шартли бирликларда) қайсидир бир машғулотнинг умумий нагрукасини тавсифлайди.

Спорт курашида техник-тактик маҳоратни 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 йуналишини аниқлаш, бажарилган усулларнинг (сони ва сифатига қараб) беллашув даврлари буйича тақсимланишини белгилаш мумкин.

Мутахассиларнинг фикрича, кино- ва видеоёзув баённомалар билан амалга ошириладиган педагогик кузатишларни урнини боса олмайди. Шунинг учун курашчилар услубиятини такомиллаштиришга интилиш зарур, хусусан битта ҳодисани олдиндан тайёрланган бир нечта шахслар билан кузатишни ташкил этиш лозим.

19.8. Хронометрия

Қандайдир ҳаракатларни бажаришга сарфланган вақтни аниқлаш ва уни ёзиб олиш хронометрия ҳамда хронография мазмуни асосини ташкил этади.

Хронометрия мустақил тадқиқот услуби сифатида ҳам қулланилади (масалан, энг яхши тренерлар иш тажрибасини умумлаштиришда ва бошқа услубларга қушимча тарқасида, масалан, педагогик тажрибада).

Дарснинг умумий (Узич) ва ҳаракат зичлигини (Ҳзич) аниқлаш учун уқувчиларнинг қуйидаги ҳаракат турлари хронометрияси амалга оширилади:

1. Машғулотларда ўрганиладиган ҳамма ҳаракатларни бажариш вақти аниқланади.

2. Тушунтиришларни эшитиш ва машқларнинг курсатилиши, кургазмали куролларнинг намоиш этилишини кузатиш.

3. Дам олиш, уқувчиларнинг навбатдаги машғулотни бажаришларини кутиш.

4. Машғулотларни ташкил қилиш буйича ҳаракатлар.

5. Оддий.

Бундай курсаткичларни ҳисоблаш қуйидаги формулаларга асосан бажарилади:

$$У_{зич} = \frac{t_y - t_{мух}}{t_y} \times 100\% ; \quad Х_{зич} = \frac{t_b}{t_y} \times 100\%$$

Бу ерда: Узич - дарснинг умумий зичлиги

Ҳзич - дарснинг ҳаракат зичлиги

t_y - дарснинг умумий вақти

$t_{мух}$ - уқитувчи айбига кура тухтаб қолиш вақти

t_b - машқлар ва топшириқларни бажариш вақти.

Дарс зичлиги бутунлигича ва унинг алоҳида қисмлари буйича ҳисобланади.

Хронометрия натижалари график ҳолда чизилиши мумкин.

График тасвирлаш учун энг яхши миллиметрли қоғоздан ёки махсус блокнотлардан фойдаланиш зарур.

Хронометрия утказаётиб, шуни назарда тутиш лозимки, энг тез ва қисқа ёзувда бунинг учун, одатда, 2-3 сек сарфланади. Бу вақт ичида педагогик жараённинг қупгина муҳим дақиқалари кузатувчи назаридан четда қолади. Ушбу камчиликларни кам даражага тушириш мақсадида кузатишлар дастурини соддалаштириш ёки кузатувчилар бригадасини ташкил этиш лозим.

19.9. 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 танлаб олишни амалга ошириш; айрим спортчилар билан бир қаторда бутун гуруҳ тренировкасини холисона назорат қилишни киритиш; қўлланилаётган ўқитиш услублари, воситалари ҳамда машғулотларни ташкил қилиш шакллариининг афзалликлари ва камчиликларини аниқлашга ёрдам беради.

Назорат синовлари ҳар қандай тадқиқот услубларига қўйиладиган талабларга (барқарорлик, танланганлик, катта сивгим, қайта амалга ошириш) жавоб бериши лозим.

Назорат синовлари назорат машқлари ёки тестлар ёрдамида утказилади.

Назорат машқларини ишлаб чиқишда қуйидаги умумий қоидаларга амал қилиш зарур:

1) танланган назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун бир хил шароитда синовларни утказиш имкониятини бериши лозим;

2) назорат машқлари ҳамма синалувчилар учун, уларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигидан қатъи назар, енгил булиши 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 туғрисида фикр билдириб булмайди, яъни, бошқача қилиб айтганда, агар тажриба гуруҳларида янги ҳаракатлар урганилса, назорат гуруҳида эса урганилмаса, синовлар дарснинг янги ва эски мазмуни учун бир хилда тааллуқсиз бўлади);

4) ҳар бир назорат машқи қайсидир бир объектив курсаткичларда (секундлар, сантиметрлар, килограммлар, такрорлашлар сони ва ҳ.к.) ўлчанган бўлиши лозим;

5) назорат машқлари имкони борича улчаниши ва баҳола-нишига кура соддалиги билан ажралиб туриш зарур;

6) назорат машқлари синалувчилар учун тадқиқот натижа-ларига кура кургазмали булиши керак.

Назорат машқларини тадқиқот ва укув-тарбия жараёни вазибаларига боғлиқ муддатларда утказишни тавсия этиш лозим.

Назорат синовлари купгина ҳолларда ҳар бир уқитиш даврининг бошида, уртасида ва охирида утказилади (масалан, йиллик тренировка циклининг тайёргарлик даврида). Бироқ махсус чидамликка қаратилган назорат синовлари фақат мусобақа даврида олиб борилади.

Назорат машқларини қуйидаги кетма-кетликда бериши тавсия этилади: биринчи кун - тезкор-куч, иккинчи кун - куч ва чидамлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Сунги йилларда тестлаш назариясида нафақат ихтисос-лаштирилган назорат машқлари тизимини, балки морфофунк-ционал курсаткичларни уз ичига оладиган комплексларни ишлаб чиқишга интилиш кузатилмоқда. Бундан ташқари, ҳамма тестлаш натижаларини очколарга айланттиришга уриниш мавжуд, чунки ҳамма тестлар буйича очколар йиғиндисини узгартириш ҳам алоҳида шуғулланувчиларнинг, ҳам бутун гуруҳнинг тараққиёти туғрисида фикр ҳосил қилишга, жамоаларга саралашни янада асосланган ҳолда амалга оширишга имкон беради.

Уйғунлаштирилган тестларга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки улар ёрдамида битта ҳаракат буйича бир қанча ҳаракат сифатлари ҳамда малакаларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш мумкин. Бироқ етарлича салмоқли ва қайта амалга ошириб буладиган уйғунлаштирилган тестларни яратиш катта қийинчилик туғдиради, чунки улар учун нисбатан мураккаб ҳаракатларни танлаб олишга тўғри келади. Бундай тестларнинг натижалелиги синалувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даража-сига боғлиқ.

19.10. Анкета сурови

Анкета савол-жавоб шундай усуллар гуруҳига тааллуқлики, у социология, педагогика ва психологияда суровнома деб аталади. Бу гуруҳга, анкета суровидан ташқари, интервью ва суҳбатлашиш киради. Ушбу ҳамма услублар битта етакчи хусусиятга эга: улар ёрдамида тадқиқотчи суралувчиларнинг (респондентлар) оғзаки маълумотларида мавжуд ахборотларни олади.

Тадқиқотнинг бошқа услубларига қараганда, суров самарадорлиги иккита нарсага боғлиқ: биринчидан, респондент берилган саволларга жавоб беришни ҳоҳлайдими ва жавоб берадими, ҳамда, иккинчидан, у бу саволларга жавоб бера оладими.

Анкета сурови - бу респондентларнинг андозалаштирилган анкета саволлари тизимида берган ёзма жавобларидан ахборот олиш услубидир.

Интервью - тадқиқотчи томонидан оғзаки бериладиган саволлар тизимида респондентларнинг оғзаки жавоб бериш йўли билан ахборот олиш услубидир.

Суҳбатлашиш - тадқиқотчининг қизиқтирган масалалар бўйича икки томонлама ёки кўп томонлама муҳожама қилиш йўли билан ахборот олиш услубидир.

Анкета сурови жисмоний тарбия назарияси ва услўтида энг кўп тарқалган услублардан ҳисобланади.

Анкета кириш, асосий ва демографик қисмдан иборат бўлиши лозим. Анкетанинг кириш қисми респондентларга узига 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 тулиқ сир тутилишига ишонч билдирилиши тадқиқот маълумотлари ҳамда нашрда суралувчининг исми курсатилмаслиги лозим; 5) анкетани тулдириш қоидалари; 6) агар респондент истаса, тадқиқот натижа-

ларининг унга етказилишига ишонтириш; 7) анкетани тадқиқотчига қайтариб бериш усули курсатилади.

Асосий қисм саволлар тупламидан 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 мулжалланган. 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 булади. Охириги учдан бир қисмида аввалги поғоналардан олинган саволарни, шунингдек респондентнинг алоҳида жавобини талаб этган назорат ва яширин саволларни уз ичига олади. Тадқиқотчиларнинг курсатишича, 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.

19.11. Математик статистика услуги

Уртача арифметик ўлчамни ҳисоблаш. Уртача арифметик ўлчам қатор бир хилдаги кўрсаткичларнинг сон қийматларини умумлаштирувчи ҳосила ҳисобланади. Маълум бир йиғиндини битта сон билан ифодалаётиб, у гуёки тасодифий алоҳида оғишлар таъсирини юмшатади ҳамда умумлаштирилган сон тавсифларига эътибор қаратиб, урганилаётган кўрсаткичлар қаторининг энг типик хоссаларини аниқлайди.

Уртача арифметик ўлчам ҳамма олинган қийматларни (улар вариантлар деб аталади) купайтириш ва йиғиндини вариантлар сонига бўлиши йўли орқали ҳисобланади.

$$M = \frac{\Sigma V}{n}$$

бу ерда Σ - 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 туғрисида 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 тулдиришга хизмат қилади.

Ушбу кўрсаткич қуйидаги формула бўйича ҳисобланади:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{n}}$$

бу ерда σ - ўртача квадратлар оғишмаси

d^2 - ҳар бир вариант ўртаси ва ўртача арифметик

ўлчам ўртасидаги фарқ

n - вариантлар сони.

Ўртача квадратлар оғишмаси ўлчами вариантлар тебранишлари ўлчамига боғлиқ: вариантларнинг охириги 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 бел-

гиси - m . Шунинг эъда тутиш лозимки, статистикада “хато” деганда тадқиқот хатоси эмас, балки ушбу улчамни курсатиш миқдори, яъни шундай миқдорки, у буйича йиғиндидан олинган уртача арифметик улчам бош йиғинди асосида олинган ҳақиқий арифметик улчамдан фарқ қилади. Уртача арифметик улчамнинг уртача хатоси қуйидаги яормула буйича аниқланади:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

бу ерда m – уртача арифметик улчамнинг уртача хатоси,

σ – уртача квадратлар оғишмаси,

n – вариантлар сони.

Юқорида келтирилган бир қатор тадқиқот услублари спорт кураши буйича ихтисослашадиган талабалар илмий тайёргарлигининг муҳим қисми ҳисобланади. Бу ўринда шуни таъдиқлаш жоизки, “тадқиқот усулияти” ва “тадқиқот услублари” тушунчалари уртасида фарқ бор.

Тадқиқот усулияти - бу узига 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 қуйиш - 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 бир вақтнинг узиде ҳал қилинади.

- 3-уздини текшириш учун саволлар ва топшириқлар
1. Спортчилар тайёргарлигида илмий тадқиқотлар аҳамиятини очиб беринг.
 2. Спорт курашида қулланиладиган тадқиқот услубларини айтиб беринг.
 3. Тадқиқот услубларига булган 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. Уқув-транировка жараёнида хронометрия услуби қандай қулланилади?
 8. Назорат машқлари ва тестларини ишлаб чиқишда қандай умумий қоидаларга амал қилиш лозим?
 9. Анкета суровини тузиш, ташкил этиш ва утказиш усулиятини тушунтиринг.
 10. Уртача арифметик улчам, уртача квадратлар оғишмаси ва ўртача арифметик улчамнинг уртача хатоси қандай аниқланади?

Адабиётлар:

1. Ашмарин В.А. Тестрия 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.

XX БОБ. ҲУҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЙИГИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҲТҚАЗИШ

20.1. Ҳуқув-тренировка йигинларини Ҳтқазиш зарурияти

Сунги йилларда деярли ҳамма спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг Ҳсишини спорт фани тараққиёти ва унинг амалиётга яқинлашиши, тренировка машғулотларини режалаштириш ҳамда Ҳтқазишнинг илғор услублари, жисмоний нагрузклар ҳажми ва шиддатининг ошиши, моддий-техника спорт базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг кучайиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

Спорт натижаларининг Ҳсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири - бу тренировка жараёнини ташкил қилиш шакллари тақомиллаштиришдир. Маълумки, ҳозирги замонда юқори малакали спортчиларга булган талабларда улар бир кунда икки, баъзида эса уч марта тренировка Ҳтқазиши лозим. Спортчилар спорт машғулотлари жойларидан жуда узоқ яшайдиган шароитларда бундай тренировкаларни белгиланган тартибга амал қилган ҳолда Ҳтқазиш катта қийинчиликлар билан кечади, гоҳида эса умуман имкони булмади.

Табиийки, махсус ташкил қилинган Ҳуқув-тренировка йигинлари шароитларидаги тренировка самарадорлиги жуда юқори булади. Юқори малакали спортчилар учун Ҳуқув-тренировка йигинларининг Ҳтқазилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бироқ Ҳуқув-тренировка йигинлари қопиқарсиз ташкил қилинганда, мусобақа Ҳтқазиш жойи нотўғри танланганда ва тренировка воситалари билан ёмон жиҳозланганда, шунингдек тренировка нагрузклари ноокилона режалаштирилганда, тарбиявий ишлар ва интизом буш булганда зарур натижаларга эришиб булмади.

20.2. Ҳуқув-тренировка йигинини тайёрлаш

Ҳуқув-тренировка йигинлари спорт тадбирларининг йиллик календар режасида кузда тутилади.

Йиғинларнинг муайян мақсади ва вазифаларига мувофиқ ҳолда уларни утказиш 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 буладиган йиғинларни мусобақалар утадиган жойда ёки бўлиб утадиган мусобақалар шароитига жуда яқинлаштирилган шароитларда утказиш мақсадга мувофиқдир.

Йиғиннинг ўқув режаси асосий ҳужжат ҳисобланади. У қуйидаги маълумотларга эга бўлиши лозим:

1. Йиғинлар мақсади ва вазифалари.
2. Утказиш жойи.
3. Утказиш муддатлари.
4. Иштирокчилар сони.
5. Маъмурият, тиббий ва илмий ходимлар лавозимларини курсатган ҳолда уларнинг сони.
6. Тренировка цикли давомийлиги.
7. Бир кунда утказиладиган тренировка машғулоти сони ва уларга ажратиладиган вақт.
8. Тренировка воситалари руйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.
9. Назарий машғулотлар мавзулари руйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

Ўқув режасига илова тариқасида қуйидагилар бўлиши лозим:

- а) зарур спорт асбоб-анжомлари руйхати;
- б) тез ўқув ахборотномасини таъминлаш учун зарур жиҳозлар ҳамда турли буюмлар руйхати.

Йиғинларда ўқув-тренировка жараёни самарадорлигига боғлиқ бўлган асосий омиллар қуйидагилардан иборат:

1. Юқори малакали тренерларнинг доимий гаркиби.
2. Сони ва тайёргарлик даражасига кура 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 нагрукчалари ҳажми ва шиддатини бошқариш ҳамда масъулиятли мусобақалар даврига спортчиларни спорт формаси ҳолатига олиб келиш учун тренерга ёрдам берадиган тиклаш 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 кургазмали ўқув ахборотномаларидан (видеомагнитофон ёзувлари, интернет ва бошқ.) кенг фойдаланиш.

7. Спорт асбоб-анжомлари ва жиҳозларини машғулотларга уз вақтида ҳамда сифатли тайёрлаш.

Тренировка жараёнида йиғин қатнашчиси, яъни ҳар бир спортчига алоҳида ёндашишга амал қилиш жуда муҳимдир. Тренировка нагрукчалари ҳажми ва шиддати тренировканинг алоҳида режасига мос келиши зарур.

Назарий машғулотларни ўтказиш ҳам катта аҳамият касб этади. Бундай машғулотлар спортчиларга тренировка услубиятининг илмий асослари, уни режалаштириш, ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш буйича тизимлаштирилган комплекс билимларни беради, спортчиларнинг тренировка жараёнига онгли равишда муносабатда бўлишни ва, энг асосийси, улар спорт маҳоратининг тезроқ такомиллашишини таъминлайди.

20.3. Ўқув-тренировка йиғинларини режалаштириш

Ўқув-тренировка йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни уз ичига олади. Тренировка нагрукчалари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус тренировка вазифалари сони ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик нагрукчалари 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 яқуний йиғинлардаги тренировка нагрузкаларининг туғри режалаштирилганлигига боғлиқ. Режаларни тузишда шуни ҳисобга олиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охириг кунига туғри 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 ҳафта	
	Тушлиқдан олдинги тренировка	Тушлиқдан кейинги тренировка	Тушлиқдан олдинги тренировка	Тушлиқдан 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 (2та 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, чидамлилиқ ва руҳий мустақкамлик захирасини

яратади, шунингдек курашчиларни юқори натижаларга олиб келади.

Тренировка циклининг даврларига қараб, уқув-тренировка йиғинларидаги тренировка нагрузкалари мазмуни ҳар хил булади. 22, 23, 24-жадвалларда 17-18 ёш ва 19-20 ёшдаги спорт такомиллашуви гуруҳлари курашчилари учун утиш, тайёрлов ва мусобақа даврларининг ҳафталик микроцикллардаги тренировка нагрузкалари келтирилган.

22, 23, 24-жадвалларда тренировка ишининг минимал ҳажми курсатилган (ЮҚТ 155 *ур/мин* дан ортик булганда шиддатли ишнинг «соф» вақти ва улуши).

Томир уриш тезлигини аниқлаш услубияти жуда осон. Бадан киздириш ва ҳар бир маълум иш булагидан сунг тренер топширигига кўра 10 *сек* ичида 2-3 та спортчининг томир уриши улчанади. Агар гуруҳда куп миқдорда истиқболли курашчилар шуғулланса, уларни уз томир уришларини мустақил ўлчашга ургатиш зарур.

Айрим ҳолларда мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида тренировка нагрузкалари тузилмасини режалаштиришга амал қилиш мумкин. Бунда «соф» иш вақти 30% га купайтирилади ва томир уриш тезлиги 155 *ур/мин* дан ортик булганда юқори шиддатли ишнинг улушини 45% гача оширилади. Шунини эсда тутиш лозимки, зарбдор микроцикллардаги зўриқишли тренировкалар 3-4 кун давом этадиган тикланиш микроцикллари билан уйғунлаштирилмаса, жароҳат олиш ҳамда миокарднинг зўриқиб кетиши ҳафи ошади. Тайёргарликни нотўғри режалаштириш иммунитетни пасайтиради ва турли хил касалликларнинг юзага келиш эҳтимолини оширади.

20.4. Йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш

Уқув-тренировка йиғинлари натижаларининг таҳлили уларни тайёрлаш ва утказишдаги камчиликлар, уларнинг сабабларини аниқлаш, шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш йулларини белгилашга ёрдам беради.

Таҳлил қуйидаги асосий саволларга жавоб бериши лозим:

1. Йиғин утказиш 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 қуйиладиган талабларга мувофиқлиги.

3. Иштирокчиларни йиғинга чақиришни уз вақтида расмийлаштириш.

4. Йиғинга чақирилган ва етиб келган спортчилар сони, уларнинг ёши ҳамда спорт малакаси.

5. Йиғинга келмаган спортчиларнинг шахсий руйхати, уларнинг келмаганлик сабаблари.

6. Йиғиндаги ўқув гуруҳлари сони.

7. Тренерларнинг шахсий таркиби ва улар ҳақида 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 кургазмали - ўқув ахборот воситаларининг (видеомагнитофон ёзувлари, CD ROM ва бошқ.) қулланилиши.

12. Спортчилар томонидан алоҳида тренировка режаларининг бажарилишини текшириш натижалари.

Иш якунларини таҳлил қилмай туриб, жисмоний нагузқалар ҳажми ва тренировка машғулотлари шиддатини тавсифловчи материалларни таққосламасдан, спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни режалаштириб бўлмайди. Ҳар томонлама батафсил утказилган таҳлил спортчилар тайёргарлиги ва тарбияси ҳолатини, шунингдек тренерларнинг эгаллаб турган лавозимларига муносиблигини ҳолисона акс эттиради.

Спорт тақомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун ўтиш даврининг
 ҳафталик микроциклидаги тренировка нағрузкалари тузилмаси
 («соф» иш вақтининг минутлардаги меъёри)

Ҳафта кунлари ва машғулот- лар соати	Тренировка воситалари ва унинг меъёри	Ҳаж- ми	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Нағруз- кани педаго- гик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
1	2	3	4	5	6
<u>Душанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тар- бия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) Бадан қиздириш машқ- лари - 15, спорт уйинлари-40. Бадан қиздириш машқлари - 15 (ҳаракатдаги машқ.-5, акробатика машқлари- 5, МТМ-5) УТИ: П- 6x5, П-6x3, ТТМ ни алоҳида тақомиллаштириш-15	35	-	-	урга
11.00 - 12.30		35	-	5	
17.00 - 19.15		78	10	10	
<u>Сешанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тар- бия Назария Бадан қиздириш машқ- лари - 15, спорт анжом- ларида УЖТ-20, спорт уйинлари-40	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30		-	-	-	
17.00 - 19.15		75	10	10	
<u>Чоршанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10 Басейин, хаммом, массаж	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30		45	5-10	10	
17.00 - 19.15		-	-	-	

1	2	3	4	5	6
<u>Пайшанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 -19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, спорт уйинлари-40, спорт анжомларида УРМ-10 Бадан қизидириш машқлари -15, УТИ:Тгда-6х5, П-6х3, ТТМ индивидуал такомиллаштириш-15	35 65 78	- - 10	- 5 10	урта
<u>Жума</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ 3х6, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-20 Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ:Тгда-6х5, П-6х3, 3+3 тоншириқ буйича УТБ	35 53 69	- 10 10	- 10 15	капта
<u>Шанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бассейн, ҳаммом, массаж Назария	35 - -	- - -	- - -	кичик
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

**Спорт тақомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун тайёргарлик даврининг
ҳафталик микроциклидаги тренировка нағрузкалари тузиламаси
(«соф» иш вақтининг минутлардаги меъёри)**

Ҳафта кунлари ва машғудотлар соати	Тренировка воситалари ва унинг меъёри	Ҳаж- ми	Шиддатл и ишнинг улуши (мин)		Нағрузкани педагогик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
1	2	3	4	5	6
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт уйинлари-40, айланма УЖТ- 2х6 Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: П- 3х5, П- 10х3, П да алоҳида тақомиллаш- тириш- 15	35 67 80	- 10 10	- 10 15	урта
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ- 2х6, спорт уйинлари-40 Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: П-4х3, Тг -6х5, Тг да алоҳида тақомил. - 15	35 58 72	- 10 15	- 10 20	катта
<u>Чоршанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10 Назария, ҳаммом, массаж	35 50 -	- 10 -	- 10 -	кичик

1	2	3	4	5	6
<u>Пайшанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35		-	
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, спорт уйинлари- 30, айланма УЖТ - 1x10	55	12	15	катта
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -16, айланма МЖТ - 2x6, ТТМ алоҳида такомиллаштириш- 40	70	10	15	
<u>Жума</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: Тг - 4x5, П - 4x3, 3+3 топшириқ буйича УТБ /П/	53	10	10	максимал
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: Тг- 4x5, П- 4x3, 3+3 топшириқ буйича назорат УТБ, алоҳида такомил. - 20	70	20	25	
<u>Шанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	
11.00 - 12.30	Кросс- 5 км, бассейн, ҳаммом, массаж	-	-	-	кичик
18.00 - 19.00	Назария	-	-	-	
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун мусобақадаврнинг
ҳафталик микроциклидаги тренировка нағрузкалари тузилмаси
(«соф» иш вақтининг минутлардаги меъёри).

Ҳафта кунлари ва машгулот- лар соати	Тренировка воситалари ва унинг меъёри	Ҳажми	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Нағруз- кани педагогик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
1	2	3	4	5	6
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ- 10) Бадан қиздириш машқ- лари - 15, спорт уйинлари- 30, айланма УЖТ - 3х6 Бадан қиздириш машқ- лари -15, УТИ: П- 4х5, П- 6х3, П да УТБ -4х30 сек. ТТМ ни П да алоҳида такомиллаштириш-20	35 63 75	- 10 10	- 10 15	урта
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқ- лари -15, УТИ: Тг да- 4х5, П да- 4х4, алоҳида такомиллаштириш, ТТМ – 10. Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: Тг да -4х5, П да -4х4, 3+3 топшириқ буйича УТБ	35 61 58	- 15 15	- 15 25	катта
<u>Чоршанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Кросс-5 км, УРМ-15, МТМ- 15 Назария, ҳаммом, массаж	35 60	- 12	- 15	кичик

1	2	3	4	5	6
<u>Пайшанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, спорт уйинлари- 40, Бадан қиздириш машқлари -15, УТИ: П- 4x5, П да - 4x4, 3+3 топширик буйича УТБ, ТТМ ни алоҳида такомил- лаштириш- 20	35 35 77	- 12 15	- 15 25	кагга
<u>Жума</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат УТБ, ТТМ ни алоҳида такомил. Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат УТБ, ТТМ ни алоҳида такомил. - 40	35 46 72	- 15 20	- 20 30	максим ал
<u>Шанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 18.00 - 19.00	Эрталабки бадан тарбия Бассейн, ҳаммом, массаж Назария	35 - -	- - -	- - -	кичик
Якшанба	ДАМ ОЛИШ				

Изоҳ: 1. Эрталабки бадан тарбия тренер топшириғи буйича мустақил бажарилади.

2. Утиш ва тайёргарлик даврларининг ҳафталик цикларида жойларда тайёргарлик пайтида ҳафтада 1-2 марта кундузги ва кечкурунги тренировкаларни қушиб ўтказиш мумкин (иш ҳажми мувофиқ равишда қисқартирилади).

Кисқартиришлар: УРМ - умумий ривожлантирувчи машқлар, МТМ - махсус тайёргарлик машқлари, Тт - тик туриш, П - партер, УТИ - ўқув-тренировка иши (урганиш ва такомил-лаштириш), ТТМ - техник-тактик маҳорат, УТБ - ўқув-тренировка беллашуви.

Ўз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар:

1. Ҳуқув-тренировка йиғинлари қандай мақсадда ташкил қилинади ва утказилади?
2. Йиғин утказиш учун жой танлашга қандай омиллар таъсир қурсатади?
3. Йиғин ҳуқув режасини тузишда қандай асосий ҳолатларни кузда тутиш лозим?
4. Йиғинлардаги ҳуқув-тренировка жараёни самарадорлигининг қандай омилларга боғлиқлигини айтиб беринг.
5. Ҳуқув-тренировка йиғинларида тренировка нағрузкалари ҳажми ва йуналиши қандай режалаштирилади?
6. Ҳуқув-тренировка йиғинлари таҳлилини утказишнинг асосий масалаларини айтиб беринг.

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.

XXI БОБ. КУРАШ БҮЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ҲТКАЗИШ

Мусобақа - 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 йуқ.

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 булиб 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 шугулланувчилар сонини оширишга ёрдам бериш.

Кураш мусобақаларини ўтказиш хусусиятига кура улар қуйидагича бўлади:

- а) шахсий;
- б) жамоа;
- в) шахсий-жамоа;
- г) тоифалаш.

Шахсий мусобақаларда иштирокчиларнинг ҳар бир вазн тоифасида эгаллаган ўринлари аниқланади; жамоа мусобақаларида жамоалар ўрни аниқланади; шахсий-жамоа мусобақаларида бир вақтда иштирокчилар ва жамоаларнинг эгаллаган ўринлари аниқланади. Тоифалаш мусобақалари иштирокчиларнинг эгаллаган ўринларини аниқламасдан ўтказилиши мумкин. Иштирокчилар томонидан курсатилган натижалар спорт тоифаларига

мувофиқ унвонлар ҳамда разрядларни беришда ёки тасдиқлашда хисобга олинади.

Мусобақаларни утказиш усулига қўра улар қўйидаги турларга бўлинади;

- а) айлнама усул;
- б) четлатиш билан айланма усул;
- в) аралаш усул.

Мусобақалар хусусиятлари уларни утказиш усуллари мусобақалар низомида белгилаб берилган.

Қураш мусобақалари календар режа ва мусобақа низомига мувофиқ режалаштирилади ҳамда утказилади. Бу ҳужжатларни мусобақа утказётган ташкилот тайёрлайди ва тасдиқлайди. Уларни пухта ишлаб чиқиш ва спорт ташкилотларига муддатидан олдин хабар қилиш мусобақаларнинг муваффақиятли утишига ёрдам беради. Мусобақаларнинг календар режаси уларни утказишга масъул бўлган ташкилот томонидан тузилади.

Календар режа календар йил учун ишлаб чиқилади. Календар режани тузишда қўйидаги 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 қўра шўғулланувчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашга ёрдам бериши лозим;

в) ҳар хил турдаги мусобақаларни утказиш кўзда тутилади: тайёргарлик, назорат, саралаш ва асосий.

Тайёргарлик мусобақаларининг асосий мақсади-қурашчиларни мусобақа шароитларига мослаштириш, мусобақа фаолиятининг оқилона техник-тактик ҳаракатларни мустаҳкамлаш, мусобақа тажрибасини эгаллаш.

Назорат мусобақаларида спортчининг имкониятлари текширилади, унинг тайёргарлик даражаси, босиб ўтилган тайёргарлик босқичи самарадорлиги аниқланади. Қўрсатилган натижалар асосида қурашчиларнинг келгусидаги тайёргарлик дастури ишлаб чиқилади.

Саралаш мусобақалари натижалари буйича асосий мусобақаларнинг иштирокчилари аниқланади.

Асосий мусобақаларнинг бош мақсади ғалабага эришиш ёки имкони борича юқори уринларни эгаллашдан иборат.

Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун иккинчи муҳим ҳужжат - бу мусобақа низомидир.

Мусобақа календар режа ва кураш буйича мусобақа қоидалари асосида тузилади. Мусобақа низоми қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади.

21.1. Мусобақа мақсади ва вазифалари

Бу бўлимда мусобақа ўтказётган ташкилотнинг ўз олдига қуядиган асосий мақсади ва вазифалари очиб берилади:

- спорт жамоаларида укув-тренировка ва тарбиявий ишларнинг аҳволини текшириш;
- терма жамоа таркибини тўлдириш мақсадида энг яхши курашчиларни вазн тоифалари бўйича саралаб олиш;
- спорт ташкилотлари ва спортчилар ўтрасида дустлик алоқаларини мустаҳкамлаш;
- аҳоли ўртасида спорт курашини оммалаштириш ва ёшларни кураш билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш.

21.2. 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 курсатиш, шунингдек маданий тадбирларни ўтказиш учун ким жавобгар бўлиши курсатилади.

21.3. Иштирокчилар ва қатнашувчи ташкилотлар

Булимда мусобақаларда қатнашиш учун қайси ташкилотлар ва иштирокчиларнинг қандай ёш гуруҳларига рухсат берилиши, тренерлар ва вакилларнинг сон таркиби курсатилади.

21.4. Мусобақаларни ўтказиш шартлари ва тартиби

Ушбу булимда мусобақаларни ўтказиш хусусияти ва усуллари курсатилади. Кунлар бўйича мусобақалар дастури ва турли вазн тоифаларидаги беллашувлар жадвали таклиф қилинади.

Шахсий, шахсий-жамоа ва жамоа мусобақаларида синов тизими белгиланади. Эгалланган уринлар учун очколарни бериш жадвали тавсия қилинади.

21.5. Талабномаларни бериш муддатлари ва тартиби

Дастлабки талабномаларни бериш муддатлари, шунингдек охириги талабномаларни беришнинг аниқ муддати белгиланади. Шунингдек мандат комиссиясига тақдим этиш учун зарур бўлган ҳужжатлар руйхати курсатилади.

21.6. Иштирокчилар ва ҳакамларни қабул қилиш шартлари

Ушбу булимда келиш вақти, жойлаштириш, овқатланиш тартиби, спортчиларнинг етиб келиш муддати айтиб ўтилади, шунингдек молиявий харажатлар кимнинг ҳисобидан бўлиши курсатилади.

21.7. Ҳолибларни тақдирлаш

Бу булимда мукофотлар санаб ўтилади: мусобақалар иштирокчилари, жамоалар, шунингдек уларни тайёрлаган тренерлар қайси урин учун ҳамда нима билан тақдирланишлари курсатилади. Мукофотларнинг махсус турлари курсатилади, яъни энг яхши

техника учун, ғалабага булган иродаси учун, туше билан кўп марта ғалаба қозонганлиги учун.

Мусобақалар низомларига булган асосий талаблар қуйидагилардан иборат: аниқлик, равшанлик, муайянлик ва асосий бандларда тушунчаларнинг турли хилда талқин қилинишининг булмаслиги. Ушбу ҳужжат амалдаги қоидаларга асосланиб тузилади ва мусобақа ўтказадиган ташкилот томонидан тасдиқланади. Тасдиқлангандан сўнг у иштирокчилар ва ҳакамлар коллегияси учун мажбурий ҳисобланади.

21.8. Ҳакамлар коллегияси таркиби ва ҳакамларнинг мажбуриятлари

Мусобақаларда хизмат курсатиш учун ҳакамлар коллегияси кураш федерациясининг ҳакамлар комиссияси томонидан тайинланади ва мусобақа ўтказадиган 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 ўтказадиган 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 мусобақалар арафасида ҳакамлар кенгашини ўтказди ва ундан ҳакамлар уртасидаги мажбуриятларни тақсимлайди, иштирокчилар вазиларини 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 ноқулаи метеорологик шароитларда ёки мусобакаларни утказишга ҳалақит берадиган бошқа қандайдир сабабларга қўра вақтинчалик танаффус бериши мумкин.

Бош ҳакам мусобакаларнинг охири кунида ҳакамлар, жамоа вакиллари, тренерларнинг якуний мажлисини утказди, натижаларни тасдиқлайди ва ҳамма бажарилган ишларга баҳо қўяди.

Мусобакаларнинг бош қотиби ҳакамлар коллегияси мажлиси баённомасини ёзиб боради, қуръа ташлаш маросимини утказди ва айлана буйлаб учрашувлар тартибини белгилайди, мусобакалар жадвалини тузиб чиқади, ҳамма ҳакамлик ҳужжатларини тулдириб боради, аризалар ва норозилик билдиришномаларини қабул қилади, улар туғрисида бош ҳакамга хабар беради, мусобакаларнинг утказилиши туғрисидаги техник ҳисоботни тайёрлайди.

Гилям раҳбарининг вазифалари устун булиб, у арбитр ва ён ҳакам ишини мувофиқлаштириб туради. У беллашувнинг боришини диққат билан кузатиб туриши ва мусобакалар 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 булиб ўз фикрини билдирмайди, балки ён ҳакам ва арбитр фикрини эшитади. Агар арбитр ва ён ҳакам спортчиларнинг ҳаракат вазиятларини баҳолашда бир фикрда булсалар, гилям раҳбари ҳакамлар қарорига аралашмайди.

Арбитр беллашувга бевосита ҳакамлик қилиш пайтида энг масъулиятли вазифани бажаради. У беллашувнинг боришини бошқаради, курашчилар ҳаракатини баҳолайди ва беллашувнинг мусобакалар қоидасига мувофиқ ўтишини кузатиб туради. У беллашув бошланиши туғрисида сигнал беради, беллашувни тухтатади ва якунлайди, ён ҳакам ёки гилям 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 куриб туриши, уларнинг ҳаракатлари ва ташлашлари йўналишини

олдиндан кузлаи билиши, уларни туғри баҳолаши ҳамда ҳар қандай вақтда нотуғри ва хавфли ҳаракатларни олдини олишга тайёр гуриши зарур.

Ён ҳакам курашчиларнинг техник ҳаракатларини баҳола ёди ва уларни махсус баённомага ёзиб боради. У арбитрдан қатъи назар, ҳамма вазиятларда уз 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 қурмаган ёки унга эътибор бермаган булса, у бу ҳақда арбитрға хабар бериши лозим.

У қизил ёки қук рангдаги махсус курсаткични юқорига кутариб, арбитр уз фикрини билдирмаса ҳам, шундай қилиши шарт.

Секундомерчи-ҳакам курашчилар, ҳакамлар ва томошабинларни вақт туғрисида огоҳлантириб боради. У соф ғалаба вақтини қайд этади, курашчиларнинг кечикишларини белгилайди, яккакураш жараёнига тааллуқли булмаган вақтнинг йуқотилишини ҳисобга олади. Узининг ҳамма ҳаракатларини гилам раҳбари ва арбитр билан келишиб амалга оширади: арбитр хуштаги билан секундомерни ёқади ва учиради.

Агар беллашув курашчининг жароҳат олганлиги ёки унинг кийимида камчилик борлиги сабабли тухтатилса, секундомерчи-ҳакам ҳар бир минут тугаши билан вақтни эълон қилиб туради. Беллашув тугаши билан секундомерчи-ҳакам секундомерни тухтатади ва товушли сигнал беради. Буни у бир вақтнинг узида бажариши лозим.

Ахборотчи-ҳакам мусобақаларни утказиш дастури ва тартибини эълон қилади, томошабинларга курашнинг бориши туғрисида ахборот беради, ҳар бир беллашув натижаларини, навбатдаги жуфтлик таркибини эълон қилади, мусобақа қондаларини айрим ҳолатларини тушунтириб беради, мусобақа иштирокчиларининг спорт фаолиятига тавсиф беради. Мусобақалар

бориши туғрисидаги ҳамма маълумотлар мусобақа бош ҳаками рухсати билан берилади.

Мусобақалар врачи ҳакамлар коллегияси таркибига киради, у иштирокчиларнинг тиббий куриқдан утиши ва мусобақаларни утказишнинг санитария-гигиеник шароитлари учун масъул ҳисобланади.

Врач вази улчанаётганда спортчиларни тиббий куриқдан утказди ва зарур ҳолларда иштирокчиларга мусобақада қатаншиш учун рухсат бериш туғрисида ҳулоса чиқаради. У иштирокчи жароҳатланганда ёки касал бўлиб қолганда тиббий ёрдам курсатиши лозим. Беллашув пайтида тиббий ёрдам гилам майдончаси ташқарисида курсатилади.

Уз-узини текшириш учун саволлар ва топшириқлар:

1. Мусобақалар қандай вазифаларни ҳал этишга ёрдам беради?

2. Кураш мусобақалари узининг ўтказилиши хусусиятига кура қандай турларга ажратилади?

3. Кураш мусобақаларининг ўтказилиш усулларига кура 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 санаб 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 баён қилинг.

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. Уқув қўлланма. - Т., 1987.

5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. "Ўзбекча миллий спорт кураши" - Т., 1993.

МУНДАРИЖА

Сузбоши	3
Кириш	5
I боб. Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти	7
II боб. Спорт кураши ривожланишипинг қисқача тарихи	10
2.1. Спорт курашининг пайдо булиши ва ривожланиши	10
2.2. Ҳар хил кураш турлари пайдо булишининг тарихий манбалари	14
2.2.1. Дзюдо	14
2.2.2. Самбо	15
2.2.3. Юнон-рум кураши	17
2.2.4. Эркин кураш	18
2.2.5. Кураш	20
2.3. Ўзбекистонда ривожланаётган бошқа спорт кураши турлари	21
2.3.1. Сирим	21
2.3.2. Армрестлинг	22
III боб. Спорт кураши усулларини таснифлаш, тизимлаштириш ва уларнинг атамаси	25
3.1. Умумий қоидалар	25
3.2. Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамлари	30
3.2.1. Курашчининг асосий ҳолатлари	32
3.2.2. Курашчининг техник ҳаракатлари	33
3.2.3. Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари	34
3.2.4. Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари	35
3.2.5. Курашчининг тактик ҳаракатлари	37
IV боб. Уқитиш усулияти асослари	41
4.1. Уқитишнинг мақсадлари ва вазифалари	41
4.2. Уқитиш тамойиллари	42
4.2.1. Уқитишнинг илмийлик тамойили	44
4.2.2. Уқитишнинг енгиллик тамойили	45

4.2.3. Уқитишнинг мунтазамлилик тамойили	45
4.2.4. Уқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили	46
4.2.5. Уқитишнинг кўргазмалилик тамойили	47
4.2.6. Уқув материаллини пухта узлаштириш тамойили	49
4.2.7. Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндошиш бирлиги тамойили	50
4.2.8. Уқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили	51
4.2.9. Уқитувчининг ўқитиш жараёнида етакчилик аҳамияти тамойили	52
4.3. Уқитиш услублари	53
4.4. Уқитиш босқичлари	55
4.4.1. Дастлабки ўрганиш босқичи	55
4.4.2. Қисмларга булиниб ўрганиш босқичи	56
4.4.3. Мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичи	56
✓ боб. Спорт тренировкиси мақсади, вазифалари, воситалари, услублари ва асосий тамойиллари	59
5.1. Спорт тренировкиси мақсади ва вазифалари	59
5.2. Спорт тренировкиси воситалари	59
5.3. Спорт тренировкиси услублари	63
5.4. Спорт тренировкиси тамойиллари	68
5.4.1. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш тамойиллари	68
← 5.4.2. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги тамойили	69
5.4.3. Тренировка жараёнининг узига хос узлуксизлиги тамойили	71
5.4.4. Тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ва чегаралилик бирлиги тамойили	72
5.4.5. Нагрузкалар динамикасининг узига хос (бетақроп) тулқинсимонлиги тамойили	73
← 5.4.6. Тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилик тамойили	74

VI боб. Техник-тактик маҳорат тамойиллари	77
6.1. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг узаро боғлиқлиги	78
6.2. Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари	79
6.3. Ҳужум ҳаракатларини оптимал ҳажми, турли-гуманлиги ва самарадорлиги	80
6.4. Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти	81
6.5. Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш	82
6.6. Қулай динамик вазиятларда ҳужумни бажариш	83
6.7. Ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш	84
6.8. Бош ва конденсатор омиллардан фойдаланиш	87
6.9. Техник-тактик маҳоратнинг етакчи ва қолоқ томонларига биргаликда таъсир этиш	88
VII боб. Курашчининг жисмоний тайёргарлиги	90
7.1. Куч ва уни ривожлантириш услубияти	92
7.2. Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти	95
7.3. Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти	97
7.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш услубияти	101
7.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари	103
7.6. Усмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги	104
VIII боб. Техник тайёргарлик	109
8.1. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик	109
8.2. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари	112
8.3. Курашчининг техник маҳоратини ошириш йуллари	114
IX боб. Такти тайёргарлик	118
9.1. Тактик тайёргарлик мақсади ва вазифалари	118
9.2. Ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси	123
9.3. Беллашувни тузиш тактикаси	124

9.4. Мусобақаларда катнашиш тактикаси	136
X боб. Руҳий тайёргарлик	140
10.1. Умумий руҳий тайёргарлик	140
10.2. Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик	143
10.3. Руҳий тайёргарлик ва техник-тактик маҳорат	144
+ XI боб. Курашчилар тренировкasi жараёнида тикланиш воситалари	150
11.1. Турли тикланиш воситаларини қўллаш	150
11.2. Тикланишнинг методик воситалари	150
11.3. Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари	151
11.4. Фармакологик воситалар	151
11.5. Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш	153
11.6. Беллашув уртасидаги танаффусда массаж	154
11.7. Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида	156
11.8. Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари	156
XII боб. Тренировка жараёнини режалаштириш	163
12.1. Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари	163
12.2. Тайёргарлик мезоциклларини режалаштириш	166
12.3. Тайёргарлик микроциклларини режалаштириш	168
12.4. Йиллик тайёргарлик циклида тренировкани ташкил қилиш тизимини моделлаштириш	169
12.5. Тренировканинг катта босқичини тузиш модели	171
12.6. Режалаштиришнинг ноанъанавий шакли	174
12.7. Курашчилар тренировка жараёнини замонавий режалаштириш	177
+ XIII боб. Курашда спорт заҳираларининг куп йиллик тайёргарлиги	182
13.1. Спорт яккакурашлари учун заҳира тайёрлашни бошқаришнинг уч поғонали тизимини қўллаш хусусиятлари	182
13.2. Куп йиллик тренировка жараёнининг усулий қондалари	186

13.3. Ёш курашчилар тайёргарлигининг турли томонларини ташкил этиш ва режалаштириш	189
13.4. Курашчининг куп йиллик техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги	192
13.5. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар	196
13.6. Куп йиллик тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг йуналиши	199
13.6.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи	199
13.6.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи	201
13.6.3. Спорт такомиллашуви босқичи	202
13.6.4. Олий спорт маҳорати босқичи	204
XIV боб. Спорт мактабларида курашчиларни тайёрлашнинг ташкилий-услубий хусусиятлари	211
14.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар	211
14.2. Гуруҳларни тулдириш ва тренировка жараёнини ташкил этиш	212
XV боб. Спорт курашида саралаш	223
15.1. Саралаш куп йиллик жараён сифатида	223
15.2. Болаларни кураш бўлинимасига саралаш учун тестлар	227
15.3. Терма жамоага саралаш	229
15.3.1. Спорт натижаси	230
15.3.2. Техник-тактик маҳорат даражаси	231
XVI боб. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш усулияти ва машғулот юкламаларини назорат қилиш (спорт кураши мисолида)	235
16.1. махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш усулияти	235
16.2. Машғулот юкламаларини назорат қилиш	244
XVII боб. Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш (спорт кураши мисолида)	255
17.1. Спортчининг спорт-техник тайёргарлигини текшириш усуллари	255

17.2. Курашчининг техник-тактик ҳаракатларини қайд этиш усулияти. Умумий тушунчалар	262
17.3. ТТТ курсаткичлари тизимининг қурилиши	264
17.4. Гуруҳли ва умумлаштирилган курсаткичлар	270
17.5. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими	273
17.6. ТТТ даражалари усишини баҳолаш усуллари	275
17.6.1. ТТТни баҳолашнинг дифференциал усули	279
17.6.2. ТТТ даражасини баҳолашнинг мажмуали усули	280
17.6.3. ТТТ даражасини баҳолашнинг аралаш усули	282
17.7. ТТТ курсаткичларини аниқлаш хусусиятлари	284
17.8. Педагогик тузатишларни ишлаб чиқиш буйича тавсиялар	286
XVIII боб. Хотин-қизлар билан утказиладиган спорт кураши машғулотлари усулиятининг хусусиятлари	291
18.1. Аёллар организмнинг ёш хусусиятлари тавсифи	291
18.2. Аёллар организмнинг ўзига хос биологик хусусиятлари тавсифи	292
18.3. Аёллар ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари	295
XIX боб. Спорт курашида тадқиқот услублари	298
19.1. Тадқиқот услубларининг умумий тавсифи	298
19.2. Тадқиқот услублари	299
19.3. Тадқиқот услубларига умумий талаблар	301
19.4. Моделли тажриба	302
19.5. Лаборатория тажрибаси	303
19.6. Табиий тажриба	303
19.7. Бевосита қайд қилиш услублари	304
19.8. Хронометрия	304
19.9. Назорат синовлари	306
19.10. Анкета сўрови	308
19.11. Математик статистика услуби	309
XX боб. Ўқув-тренировка йиғинларини ташкил қилиш ва утказиш	313
20.1. Ўқув-тренировка йиғинларини утказиш зарурияти	313

20.2. Уқув-тренировка йиғинини тайёрлаш	313
20.3. Уқув-тренировка йиғинларини режалаштириш	315
20.4. Йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш	317
XXI боб. Кураш бўйича мусобақаларни ташкил этиш ва утказиш	326
21.1. Мусобақа мақсади ва вазифалари	328
21.2. Мусобақаларни бошқариш	328
21.3. Иштирокчилар ва қатнашувчи ташкилотлар	329
21.4. Мусобақаларни ўтказиш шартлари ва тартиби	329
21.5. Талабномаларни бериш муддатлари ва тартиби	329
21.6. Иштирокчилар ва ҳакамларни қабул қилиш шартлари	329
21.7. Ғолибларни тақдирлаш	329
21.8. Ҳакамлар коллегияси таркиби ва ҳакамларнинг мажбуриятлари	330

Техник муҳаррир: М.Султонов

Босишга рухсат этилди 21.11.2005 й. Қоғоз бичими 60x84¹/₁₆.
Ҳажми 21,5 физ. босма т. Адади 200 нусха.
34-05 рақамли шартнома. 192 сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия
институтининг нашриёт-матбаа бўлими,
700052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2.

“FAN VA TEXNOLOGIYALAR
MARKAZINING BOSMAXONASI” да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171.

