

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI  
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI**

**BAYTURAYEV ERLAN ISAKOVICH**

**TANLANGAN SPORT TURI BO‘YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH  
(SAMBO)**

**Darslik**

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining 2023-yil  
13-oktabrdagi 394-I/CH-sonli buyrug‘iga asosan darslik sifatida nashr etishga  
tavsiya etilgan.*

**Ro‘yxatga olish raqami: D-0000027**

**Toshkent  
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU  
2023-yil**

**UO‘K:**

**KBK:**

**Taqrizchilar:**

*Usmanxodjayev T.S.* – *O‘zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.d.*

*Mirzaqulov Sh.A.* – *ChDPU Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti*

**Muallif:**

*Bayturayev Erlan Isakovich – O‘zDJTSU Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b., dotsent*

**Bayturayev E.I. // Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (sambo). Darslik // “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, \_\_\_ bet.**

Darslik jismoniy tarbiya universitetlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida sambo va xalqaro kurash turlari bo‘yicha ixtisoslashgan bo‘lim talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o‘rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur darslikda 19 ta mavzu va qo‘shimcha mavzularga ham to‘xtalgan.

**ISBN**

**© E.I. Bayturayev– 2023**  
**© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU – 2023**

## So‘z boshi

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo‘lgan ruhiy muhitni yaratishning ko‘p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog‘lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallaydi. Shu jumladan, kurash turlari ham jismoniy tarbiya tizimida o‘z o‘rniga ega.

Mazkur ish sambo nazariyasi va usuliyati bo‘yicha darslik hisoblanib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan kurash turlari bo‘yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya universiteti va fakultetlaridagi bakalavriatura talabalari uchun mo‘ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo‘lishi mumkin. Darslik turli malakadagi kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o‘quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining ko‘p yillik ishini tahlili hamda umumlashtirish asosida, Vatanimiz va horijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo‘yicha ma‘lumotlarni o‘rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. Darslikni tayyorlashda mualliflar jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. Dyachkov, M.A. Godik, D.D. Donskoy, V.M. Zatsiorskiy, M.Ya. Nabatnikova, L.P. Matveyev, N.G. Ozolin, V.N. Platonov, V.P. Filin, A.V. Rodionov, sport kurashi mutaxassislari – I.I. Alixanov, R.A. Piloyan, R.Petrov, A.I. Lens, V.M. Igumenov, B.M. Ribalko, E.M. Chumakov, F.A. Kerimov, A.P. Kupsov, X.Tunnenman, G.S. Tumanyan, V.V. Shiyan, O.P. Yushkov, Ch.T. Ivankov ishlariga tayangan.

## **I BOB. SAMBODA OLIB BORILADIGAN ILMYIY-TADQIQOT ISHLARI**

### **1.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish**

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotchining tanlagan mavzusi bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishiga va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Sambodagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash, boshlovchi olimlar ushbu ko'rsatmalarga tayangan holda tadqiqotning barcha bosqichlarini oqilona tashkil eta olishi tajriba ishining samarali yakunlanishiga turtki beradi.

Samboda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, sambo bo'yicha muammolarni tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzu-larni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha – hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilishi muammoning yechilishida yordam beradi.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlarga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organiz-mining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

### **1.2. Sambo nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash**

Sambo bo'yicha olimlar va boshqa qator ilm-fan sohasi vakillarining sambo nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlashga, uning rivojlanish qonuniyatlarini, inson organizmida mavjud ruhiy-funksional va jismoniy imkoniyatlar zahiralari bilishga qiziqishi nihoyatda ortdi.

Sambo nazariyasi va uslubiyati fanining o'ziga boshqa turli bilim sohalari vakillarining diqqatlarini tobora ko'proq jalb etgan holda bosib o'tgan yo'li bizni hozirgi bosqichda yagona sport fani bunyodga kelayotgani haqidagi masalani kun tartibiga qo'yishga hamda uni jiddiy muhokama qilishga undaydi.

Sambo nazariyasi va uslubiyati to'g'risidagi bilimlar tizimini yagona fan sifatida shakllantirish, uning bilish usullarini ishlab chiqishni amaliyot talablari ham, sport fanlari tizimidagi mustaqil ilmiy fan sifatida yuzaga kelgan sport to'g'risidagi fanning nazariy-metodologik muammolarini ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyojlar ham taqozo etadi.

Hozirgi paytda sambo nazariyasi va uslubiyatini o'rganadigan mustaqil ilmiy fanlar anchagina: biomexanika, bioximiya, fiziologiya, peda-gogika, sport nazariyasi va boshqalar. Barcha ilmiy fanlar kabi ular tadqiqot obyekti sifatida kurashchining alohida xususiyatlari, munosabatlari, jihatlarini ajratib oladilar. Ularning har biri kurashni o'zicha, o'z tadqiqot predmeti nuqtai nazaridan tushunadi va, tabiiyki, bu sport to'g'risida yaxlit tasavvur bermaydi. Har qanday haqqoniy fan, ayni chog'da kurash turi haqidagi fan ham, yaxlit bir tizimdan iborat bo'lishi zarur. Tizimlilik nazariy bilimning o'ziga xos xususiyati, u bilimning rivojlanishida ichki mantiq, bilimni tashkil etgan tarkibiy qismlar orasida qonuniy aloqadorlik mavjudligidan darak beradi.

### **1.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari**

Sambo amaliyoti va uning rivojlanish jarayonini butun rang-barangligi bilan bir qatorda aks ettirgan kurashning yaxlit ilmiy tasvirini falsafa hamda umumilmiy metodologiyasiz aslo tasavvur etib bo'lmaydi. Kurashning to'la tasvirini ishlab chiqishda, kurash haqidagi yagona fanni yaratishda falsafaning alohida o'rni bor va bu vazifani boshqa hech bir fan bajara olmaydi (jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi ham). Falsafa dialektikani voqelikni nazariy jihatdan o'zlashtirishning umumiy usuli sifatida tushunadi. Falsafa kategoriyalari tizimining tuzilish tamoyillari, ushbu tizimda qaysi fan o'z nazariy in'ikosini

topishidan qat'i nazar, umuman dialektik tizim tuzilishining tamoyillari hisoblanadi.

*Dialektik usulning* asosiy tamoyil va kategoriyalari adabiyotlarda yetarlicha chuqur va mufassal yoritilgan. Faqat shuni ta'kidlash joizki, ulardan birining amalga oshishi o'z ortidan boshqalarini ergashtiradi va shu tariqa umuman dialektik usulning amalga oshishini (realizatsiyasini) ta'minlaydi.

Harakatning u yoki bu alohida shaklini tadqiq etuvchi fan dialektikaga umuman harakat haqidagi fan sifatida qaraydi. Aniqrog'i, bunday zarurat mazkur fan predmeti uchun xos bo'lgan xususiyat va munosabatlar unda shu predmetning taraqqiy etishi natijasi sifatida qaralganda yuzaga keladi. Bunda zaruratga ko'ra dialektika qonunlari uning (fanning) mazmuniy harakatlari tamoyillariga aylanadi, fanning o'zi esa dialektik shaklga ega bo'ladi.

Dialektika usulini bevosita aniq fanlar materialiga qo'llab bo'lmaydi. Dialektikani ilmiy bilishda qo'llash bilvositalik xususiyatiga ega. Bilvositalik ushbu fanning o'zgarishi, ular mazmunining rivojlanib borishi, ular obyektida dialektik nazariya predmetiga aylana oladigan xossalar va tomonlarning topilishi demakdir.

Dialektik usulning aniq fanda qo'llanilishi undagi o'zgarishning yangi, yanada yuksakroq nazariy darajaga ko'tarilishini nazarda tutadi.

#### **1.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari**

Taraqqiyot asnosida kurash to'g'risidagi fan o'z-o'zidan shunday holatga keldiki, bilishning nazariy usullari unga tobora chuqurroq kirib borib, hozirgi paytda juda muhim, hatto belgilovchi ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Aslida, kurash to'g'risidagi fanning tajribaviy fan sifatidagi rivojlanish mantig'i uning *nazariylashuviga* olib keldi. Ammo nazariylashish deganda, uning o'z amaliy asosi bilan aloqasini uzib, tajriba o'tkazuvchi fan sifatida faoliyatini to'xtatganligini tushunmaslik kerak. Nazariylashuv xususida gapirganda, biz bilishning *nazariy va empirik shakllari* nisbatidagi aksentlarning o'rin almashishini, ular orasidagi aloqa xususiyatlari o'zgarishini nazarda tutamiz. Kurash to'g'risidagi

fanning nazariylashuvi uning nazariyalar bilan to‘yinishi, unda nazariy fikrlash rolining oshishi, fan tuzilishining yuzaga kelgan qayta qurilishi demakki, natijada, uning samaradorligi ko‘proq nazariy tadqiqotlarga bog‘liq bo‘lib qoladi.

Har qanday, jumladan, kurash to‘g‘risidagi fan rivojining dastlabki bosqichlarida, u shakllanishning empirik davrini boshdan kechirayotgan pallada, hodisalarning *empirik ma’lumotlar orasidagi o‘zaro aloqadorligini belgilashga xizmat qiluvchi bilishning induktiv usullari* ustunroq edi. Unda mashg‘ulot vositalari va usullari tasniflanish turining eng oddiy nazariy umumlashmalari ham empirik bilish rivojiga sezilarli turtki berardi. Biroq, tajriba ma’lumotlari doirasining tobora kengayib borgani sayin, ularni nazariy jihatdan anglash, oqilona ravishda guruhlariga bo‘lish va tizimlashtirish ehtiyojga aylanib qolmoqda. Bu ishlarning o‘z vaqtida olib borilmayotganligi yoki butunlay o‘tkazilmayotganligi tadqiqotlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Yildan-yilga kurash va kurashchilarni tayyorlash to‘g‘risidagi axborotlar hajmi o‘sib bormoqda. Biz juda ko‘p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq-yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko‘pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Kurash sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli kurash to‘g‘risidagi fanning va, ayniqsa, kurash amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan ko‘pdan-ko‘p faktlarni keltirish mumkin.

Kurash, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo‘lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro kurash maydonlaridagi obro‘-e’tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti – o‘zbek kurashchilarining yorqin, qat’iy va mutlaq g‘alabalari hisoblanadi.

## **1.5. Sambodagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar**

Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Sambodagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan *yangi talablar* quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

***1. Tadqiqotlar, umumlashma va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.***

***2. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imkoniyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'llarini izlashni uyg'unlikda olib borish.***

***3. Inson organizmining ruhiy-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezoni sifatida qarash.***

Ko'rsatilgan talablarning so'nggisini alohida ta'kidlash kerak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog'liq. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, kurashchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo'lgan o'z qobiliyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo'ljal olish ilmiy kurash nazariyasining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo'yadi.

Sambo taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida kurash mahora-tining shakllanish jarayoni (kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati) kurashchilarni tayyorlash tizimining ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham kurashchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda, kurash to'g'risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa – kurash taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo'lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko'taryapti.



## 1.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari

Kurashchilarni tayyorlash jarayonining *ijtimoiy jihatlari* deganda biz *rivojlantirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni* tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta'sirida kurashchi organizmining holatidagi ruhiy-jismoniy o'zgarishlar demakdir. Kurashchi mashg'ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi kurashchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar kurashning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, kurashchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlarini yaxlit holda o'rganish va hisobga olish zarurligi to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yar ekanlar, ular batamom haqlar.

Kurashchilarni tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o'zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo'yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlar tahlili yana bir qonuniyat – kurash-texnik natijalarning o'sish sur'atiga ijtimoiy omillar ta'sirining kuchayishini keltirib chiqaradi.

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonida ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o'zaro ta'sirida ko'rsatilgan qonuniyatlar hisobi yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash ishida orientatsiyani mohiyatan o'zgartirib yuborishi mumkinligini payqash qiyin emas.

Kurashchilarning mashg'ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan biologik omil har doim birdan-bir o'zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati mashg'ulot usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o'sishi va x.k., ya'ni kurashchi organizmining ruhiy-jismoniy holatidagi o'zgarishlarga bog'liq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta'kidlab ko'rsatadi.

Biroq, kurash-texnik natijalardagi o'sish sur'atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda kurashchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur'atlari to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz

kurash (yuqori natijalar kurashi) rivojlangan hozirgi sharoitda kurash-texnik natijalar o‘shirish sur‘atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog‘liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo‘q, negaki kurashchilarni tayyorlash jarayoni – bu ***yagona o‘zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir.***

Yuqoridagi fikrlar nuqtai nazaridan kurash-texnik natijalar darajasining kurashchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur‘ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to‘g‘risidagi qonun haqida to‘xtalish o‘rinlidir.

Bu kurashni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo‘lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki kurashchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining kurash-texnika natijalariga va sportning rivojiga ta’siri bu qadar yorqin ifodalangan ulkan miqyoslarga erishmagan edi.

### **1.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi**

“Yuqori natijalar” sportining rivojlanib ketishi, uning “imkoniyatlar chegarasiga yaqin natijalar” sportiga aylanishi mutaxassislar, trenerlar, olimlarda sportchilarni tayyorlash jarayoniga nisbatan ilgaridan shakllanib qolgan qarashlar, ruhiy ko‘nikmalarning sezilarli o‘zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo‘lib qolgan ko‘pgina tasavvurlar, an‘analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Bu tamoyillarning metodologik asosi sifatida dunyoning moddiy birligi to‘g‘risidagi qonunni qabul qilish, nazarimizda, eng to‘g‘ri yo‘l bo‘ladi. Tuzilishiga ko‘ra, sportchilarning mashg‘ulot tizimi ularni tayyorlash tizimining bir qismidir, demak, bu ikki tizim orasidagi o‘zaro ta’sir jarayonida butun bilan qismlar orasidagi o‘zaro ta’sirga xos bo‘lgan qonunlar amal qiladi, umumlashtirib aytadigan bo‘lsak, bu ***subordinatsiya (qismning butunga bo‘ysunishi),***

*koordinatsiya (muvozanat) va korrelyatsiya (munosabatdorlik) qonuniyatlari*dir (o‘zaro aloqadorlik tartibi, qismlarning o‘zgarish xususiyatlari).

Kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o‘shirish sur‘ati orasidagi o‘zaro ta‘sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo‘q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko‘proq yo‘naltirib rivojlantirilishi haqida so‘z yuritish mumkin.

Kurashchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o‘shirishining eng muhim zahirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

### **1.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari**

Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo‘lda tadqiqotchini juda ko‘p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni yengish uchun esa kuchli bardosh, qat‘iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda, o‘z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo‘sinda olib borishni bilmaydilar.

Har qanday ilmiy tadqiqot quyidagi asosiy, mantiqan o‘zaro bog‘liq bosqichlarga bo‘linishi mumkin:

- tadqiqot mavzusini tanlash: u, albatta, mazkur tadqiqotning obyektini sifatida tanlab olingan masalaning o‘rganilganlik darajasini aniqlashga, ilmiy ishlanmalarning muayyan usuliyatini qo‘llashning mavjud imkoniyatlariga qarab mo‘ljallashga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish bilan yakunlanadi;

- ish rejasini tuzish, xususan, tadqiqot usullarini o‘zlashtirish hamda uning asosiy bosqichlarini belgilashda o‘z aksini topadigan uzil-kesil qarordir;

- tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va ularga dastlabki ishlov berish; bu ish mazkur ilmiy tadqiqot oldida turgan vazifalarga va ularni hal etish uchun tanlangan usullarga muvofiq ravishda amalga oshiriladi;

- ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish bajarilgan ishlarni jamlash hamda tadqiqot natijalari bo'yicha aniq xulosalar chiqarish bilan yakunlanadi;

- tadqiqotni tugallash o'z ichiga uning natijalari muhokamasi, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, shuningdek, uni tarqatish (sotish) bilan bog'liq imkoniyatlarni aniqlash amallarini qamrab oladi.

Ilmiy tadqiqotning sanab o'tilgan bosqichlari nafaqat o'zaro bog'liq, ularning biri ikkinchisiga singib, kirishib ham ketgan. Izlanish jarayonida tadqiqotchi muntazam ravishda bajargan ishlariga tuzatishlar, o'zgartishlar kiritib turadi. Masalan, ish davomida yig'ilgan ma'lumotlarning sifatli tavsifnomasi haqida yetarlicha aniq tasavvur paydo bo'lgach, tadqiqotning nomlanishi, maqsad va vazifalariga aniqlik kiritishga to'g'ri keladi yoki tadqiqot materiallarini tahlil qilish hamda umumlashtirish chog'ida qo'shimcha ma'lumotlar olish zarurati paydo bo'ladi. Bularning barchasi tadqiqotchiga material yig'ish va to'plash bilan bog'liq keyingi ishlarga o'z vaqtida o'zgartishlar kiritish, demak, vaqt va mehnatni tejash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati uning qanday tuzilganligi va usuliy ta'minlanganligigagina emas, ilmiy xodimning tanlangan mavzuga qanday munosabatda ekanligiga ham bog'liqdir. Ishga kirishar ekan, tadqiqotchi o'zida tanlab olingan mavzuga chuqur ilmiy qiziqish his etishi, bor vujudi bilan unga berilib, doimo u haqda o'ylashi, o'z oldidagi tadqiqot masalalarini yechishning eng samarali yo'llarini izlashi lozim. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borishga intilayotgan tadqiqotchining umumiy va maxsus tayyorgarligi tadqiqot hajmi hamda mavzuning mazmuniga muvofiq bo'lishi kerak.

### **1.9. Tadqiqot mavzusini tanlash**

Ilmiy tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to'g'ri tanlanishi esa ko'p jihatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi.

Shuning uchun ham tadqiqotning to'g'ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo'lib, o'ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e'tiborni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli bo'lishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan umumiy talablarga to'la javob berishi shart. Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy mezonlar: a) uning dolzarbligi, ya'ni jismoniy tarbiya va sportning muayyan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati; b) olinadigan ma'lumotlar, tadqiqot usuli va yo'nalishining yangiligi; c) murabbiylik va pedagoglik amaliyotining eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik; d) sport fanining mazkur sohasiga oid muayyan ilmiy masalani hal etish maqsadiga yo'naltirilganlik; e) mavjud sharoitda qo'yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi (rahbarlik qiluvchi va bajaruvchi xodimlarning yetarliligi, xodimlarning tayyorlanganlik darajasi, zarur moddiy-texnika bazasining mavjudligi).

Ilmiy tadqiqotning istiqboli yo'nalishini to'g'ri belgilash va uning aniq mavzusini tanlab olishda ilmiy-texnik axborotlar katta ahamiyatga ega. Ular har qanday turdagi ilmiy-tadqiqot ishlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir tadqiqotchi ishni tanlangan mavzuga doir o'zigacha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni to'plash va o'rganishdan boshlaydi, izlanishlarni o'zi erishgan natijalar to'g'risidagi u yoki bu ma'lumotlar bilan tugallaydi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolliligi mezonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilini amalga oshirish kerak:

- mavzuning o'rganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish.

Tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad – mazkur masalaning mohiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilish, o'tmishda uning ilmiy tomondan ishlanishi qaysi yo'llardan borganligi to'g'risida tushuncha

hosil qilishdan iborat. Bunday ma'lumotlar, birinchidan, amalga oshiriladigan tadqiqotning aniq vazifalari va unga asos bo'ladigan usullarni to'g'ri belgilash imkonini bersa, ikkinchidan, avvalgi tadqiqotlarda yetarlicha yoritilgan masalalar ustida ishlash uchun ortiqcha kuch va mablag' sarflashning oldini oladi.

Bunday dastlabki tanishtirish manbalari sifatida ilmiy jurnallarda himoya qilingan dissertatsion ishlar ro'yxati keltiriladi, dissertatsiya ishlari avtoreferatlari, ilmiy anjumanlar to'plamlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha monografiyalar, O'zbekiston Respublikasi OAK byulleteni, tadqiqotchini qiziqtirgan masala bo'yicha adabiyotlarning umumlashtirilgan referativ obzorlari xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlagan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yo'llar bilan erishish, tadqiqot obyekti to'g'risida ishonchli ma'lumotlar olish hamda o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni ta'minlamog'i lozim.

Tadqiqotchi tekshirilayotgan masala ustida ilmiy ish olib borish jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan tadqiqot usullari to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun dissertatsiya va avtoreferatlar kabi asosiy adabiy manbalardan foydalanishi, ular orqali tanlagan mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashi mumkin. Tadqiqot usullarini belgilash uni muayyan sharoitlarda amalga oshirishning mavjud imkoniyatlariga bog'liqdir. Masalan, zarur moddiy-texnika bazasi – maxsus kompyuter dasturi asosida tahlil qilinadigan tezkor video-tasmaga tushiruvchi uskunalar bo'lmasa, sportchi harakatlarining biomexanik xususiyatlarini tadqiq etishni rejalashtirishga qanday hojat bor?

Biroq, tadqiqotchini tekshiruvning faqat an'anaviy yoki soddalashtirilgan usullaridan foydalanishga yo'naltirish to'g'ri bo'lmaydi. Tadqiqotchi yangi usuliy yo'l-yo'riqlarni qo'llash bo'yicha qo'ldan kelgan barcha choralardan foydalanishi kerak. Buning uchun zarur asbob-uskunalarga ega bo'lgan muassasalar bilan ilmiy aloqalar o'rnatish lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga yetkazadi. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan mavzuning o'rganilganlik darajasini hamda aynan shu muayyan sharoitda ilmiy jihatdan ishlanishi zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olishi, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart. Yanada tushunarliroq qilib aytganda, u ilmiy-tadqiqot ishining bosqichlarida amal qilinadigan ishchi farazlarni aniqlashtirib olishi kerak.

Ishchi farazlar shakllantirilgach (keyingi barcha ishlar shu zaminga tayanadi), tadqiqotning ish rejasi tuziladi. Ilmiy xodim tanlagan farazlariga amal qilgan holda qanday materiallar to'plashi lozimligini, qanday tadqiqot obyektlari talab etilishini, oldinga surilgan farazlarni isbot qilish yoki rad etishga yaroqli ma'lumotlarni olish uchun tadqiqotni qaysi usullarda olib borishi zarurligini belgilaydi.

### **1.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish**

O'tkaziladigan tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab berishi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatishi kerak.

Ish rejasida mavzuning ishlanish bosqichlari boshlanadigan va tugallanadigan muddatlar ko'rsatilib, bunda amalga oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Masalan, adabiyotlarni yig'ish va o'rganish, odatda, quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalarni turli bibliografik ko'rsatkichlarni ko'zdan kechirish yo'li bilan aniqlash; b) chuqur o'rganilishi kerak bo'lgan adabiy manbalarning ro'yxatini (kartotekasini) tuzish; c) ajratib olingan asarlarni o'qib chiqish va ularga tegishli ishlov berish (qisqacha mazmunini yozib olish, zarur ma'lumotlarni ko'chirish); d) o'rganilgan adabiy manbalarning tanqidiy obzorini tuzish va xulosa chiqarish.

Ilmiy tajriba shaklidagi tadqiqotlarni rejalashtirishda quyidagilarni ko'zda tutish zarur: a) ilmiy tajribani o'tkazish usuliyatini o'zlashtirish; b) zarur asbob-

uskunalar, hujjatlarni tayyorlash, pedagogik tajriba o'tkaziladigan bo'lsa, u holda sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga ko'ra tajriba guruhlarining tarkibini, pedagogik tajriba uchun ajratilgan muddatlarni belgilash; c) tadqiqotchining usuliy va texnik jihatdan tayyorgarligini aniqlash maqsadida dastlabki pedagogik tajribani o'tkazish; d) ishchi farazlarning zarur isbotini olish uchun ilmiy tajribani yoki ularning seriyalarini yo'lga qo'yish; e) tajriba ma'lumotlariga statistik ishlov berish va uning tajribalarini tahlil qilish; f) qo'shimcha tajribalarni (zarur bo'lganda) o'tkazish; g) ilmiy tajriba natijalarini umumlashtirish va ularni ilmiy farazlar bilan taqqoslash.

Tadqiqot bosqichlari va ularda olib boriladigan ishning muayyan turlarini rejalashtirishda belgilangan amallar ketma-ketligi hamda mantiqiy izchilligini aniq oydinlashtirib olish zarur. Muayyan topshiriqlar rejada ularni u yoki bu vaqt bo'lagida bajarish mumkinligidan kelib chiqib (masalan, tajriba tadqiqotlarining moddiy-texnika bazasi tayyorgarligini hisobga olgan holda) ko'rsatiladi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini rejalashtirishning juda muhim nuqtalaridan biri belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadigan tadqiqot usullarini uzil-kesil tanlab olish masalasidir. Eng ishonchli usullar tanlab olingach, ish rejasida o'rganiladigan obyektlar soni (sportchilar, mashg'ulotlar, musobaqalar toifasi) hamda o'rganiladigan obyektlarni kuzatish muddati belgilab qo'yiladi. Bunda rejadagi kuzatishlar miqdori olingan ma'lumotlarning statistik jihatdan ishonchliligiga mezon bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotni rejalashtirish ish rejasini tuzish bilan tugamaydi. Tadqiqotlar o'tkazish chog'ida dastlab tuzilgan ish rejasi muntazam ravishda tahrir qilib boriladi. Unga ishning alohida bosqichlarini amalga oshirish muddatlarini aniqlashtirish, qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarurati, ba'zan esa ilgari ko'zda tutilmagan yangi ilmiy masalalarning yuzaga chiqishi bilan bog'liq o'zgartishlar kiritilishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yo'naltiruvchi kuchi hisoblanadi, u o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalalar mohiyatini ochiq-oydin ko'rsatishi



kerak. Tadqiqotning ish rejasi garchi hali taxminiy bo'lsa ham, bunday reja juda zarurdir. Usiz umuman ishga kirishish mumkin emas, chunki rejasiz tadqiqotchi ish jarayonida nimalar qilishi, qaysi yo'ldan borishi va qanday natijalar olmoqchi ekanligini bilmaydi. Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik to'g'ri tuzilgan bo'lsa, tadqiqot o'tkazish davomida unga shuncha kam o'zgartirishlar kiritishga to'g'ri keladi.

### **1.11. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash**

Material yig'ish va to'plash har qanday yangi, o'ziga xos ilmiy tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi va, odatda, unga sarflanadigan vaqtning ko'prog'ini mazkur faoliyat band qiladi. Ilmiy-tadqiqot ishidagi bu bosqichning mohiyati tadqiqotchiga o'z oldiga qo'ygan vazifalarni hal etish va oldinga surilgan farazlarni isbotlash uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni yig'ish hamda tizimlashtirish imkonini beradi.

Ilmiy ma'lumotlarni yig'ish ishlarining xususiyati va mazmuni tadqiqot-ning maqsadi hamda usullariga bog'liq. Izlanuvchi o'zini qiziqtirgan masala yuzasidan fanga ma'lum bo'lgan axborotni imkon qadar to'la o'zlashtirib olmog'i shart. Bularning bari ilmiy-texnika ma'lumotlarini yig'ish va o'rganish yo'li bilan hal etilishi mumkin. Hozirgi vaqtda axborotlar hajmi juda muhim bo'lib, internet joriy etilganligi munosabati bilan imkoniyatlar kundan-kunga o'sib bormoqda. Shuning uchun har bir tadqiqotchi kerakli ilmiy-texnika ma'lumotlarini olish yo'llari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi hamda uning eng samarali usullarini qo'llay bilishi, axborot manbalaridan iloji boricha ko'p foydalanib, olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uchun iloji boricha kam kuch va vaqt sarflashi lozim.

Zarur ma'lumotlarni olishning eng muhim yo'llaridan biri tadqiqotchini qiziqtirgan masalani yoritgan adabiyotlarni yig'ish hamda o'rganishdir. Adabiyotlar ustida ishlash uch asosiy vazifaning bajarilishini talab qiladi. Birinchidan, o'rganilayotgan muammo xususida mamlakat hamda dunyo adabiyotida yozilgan barcha ahamiyatli asarlarni topish kerak bo'ladi. Ikkinchidan, yig'ilgan adabiy manbalarda berilgan ma'lumotlarni tizimga solib, amalga oshirilayotgan

tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tahlil qilish lozim. Va, nihoyat, uchinchi, barcha o'qilgan asarlarni bir-biriga bog'lab, tanqidiy nuqtai nazardan mag'zini chaqish zarur, odatda, bu amallarni tadqiqotchi ishlanayotgan ilmiy tadqiqot mavzui bo'yicha adabiyotlar obzorini tuzish vaqtida bajaradi.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotchi ilmiy adabiyotlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerakki, bunga adabiyotlarni bibliografik jihatdan o'rganish hamda ro'yxatga olish, adabiy manbalarni aniq maqsad bilan o'qish va qisqacha mazmunini yozib borish usuliyatlarini o'zlashtirib olish kiradi. Ilmiy asarni o'qiganda, uning mazmunini shunchaki bilib olishi emas, balki muallifning qarashlarini tanqidiy qabul qilishi, unga o'z mulohazalari va baholari bilan izoh berib borishi lozim. Ilmiy ishni o'rganishning 3 asosiy yo'li bor: 1) manbani ko'rib chiqish; 2) boshidan oxirigacha o'qish; 3) puxta o'zlashtirish.

Tadqiqotchi ma'lum bir adabiy manba bilan ilk bor tanishgach, unda yangi ma'lumotlar yo'qligiga, tadqiqot uchun biron-bir qiymatga ega emasligiga ishonch hosil qilgach, mazkur kitob yoki maqolani faqatgina ko'rib chiqadi. Bunday hollarda u asar sahifalarini tezgina ko'zdan kechirib, diqqatga sazovor biror parchaga duch kelsagina, uning mazmunini diqqat bilan o'rgana boshlaydi.

Boshidan oxirigacha o'qishda tadqiqotchi adabiy manbani shoshmasdan, diqqat bilan sinchiklab mutolaa qiladi. Bunda izchillikka rioya qilib, berilgan izohlarni nazardan qochirmaslik, rasmlar, jadval va chizmalarni yaxshilab o'rganish lozim. Kitobni puxta o'zlashtirish uni chuqur ishlab chiqish, o'qilgan materialning mazmunini qichqacha yozib olish demakdir.

Tadqiqotchi uchun zarur materiallarni yig'ish va to'plashning eng muhim yo'llaridan biri o'rganilayotgan obyekt yoki masala to'g'risida o'z kuzatuvlari, tajribalari va h.k. asosida tegishli ma'lumotlarni olishdir. Ularni qo'lga kiritishning yo'llari turlicha bo'lishi mumkin, bu mazkur holda tadqiqotning qanday usullaridan foydalanilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tajriba tadqiqotlarining xillari ko'p va faqat ulargina tadqiqotchining shaxsan o'zi tomonidan material yig'ish hamda to'plashning asosiy yo'li hisoblanadi.

Ilmiy tajribaning maqsadi tadqiqotchida paydo bo'lgan g'oyani, ilgari surilgan faraz, konsepsiyani tasdiqlashdan iborat. Sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tajriba tadqiqotlari hamda xususiy usuliyatlar nihoyatda rang-barangligiga qaramay, ularning asosida umummetodologik va usuliy tamoyillar yotadi.

Tajriba asosida olingan natijalar tadqiqotchi ilgari surgan g'oya, ishchi farazlarni yo tasdiqlaydi, yoki unga ayrim o'zgartishlar kiritadi, to'ldiradi. Tajribalarni o'tkazishda ko'pincha yana nazorat tajribalarini yo'lga qo'yishga to'g'ri keladi, ularning vazifasi tajribadan eng to'g'ri, boshqacha aytganda, reprezentativ natijalar olishni ta'minlashdir. Nazorat tajribalarini taqqoslash uchun namuna (etalon) deb atash mumkin. Shuning uchun ham ularni tabiiyga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish lozim, aks holda sport fanida ilmiy tajribalar o'tkazish umuman o'z ma'nosini yo'qotadi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatishlarni amalga oshirishning 3 asosiy turi bor. Kuzatish ma'lumotlarini umumta'lim yoki sport maktabida ishlaydigan tadqiqotchi o'qituvchi yoxud trener o'zining kundalik faoliyati davomida yig'ib, to'plab borishi mumkin. Ularni sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning kundaliklarini tahlil qilish natijasida qo'lga kiritisa ham bo'ladi. Nihoyat, bunday ma'lumotlarga ega bo'lish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar har jihatdan ommaviy pedagogik testlash yordamida o'rganiladi, yoki sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ayrim tomonlarini chuqur tadqiq etish maqsadida maxsus tayyorlangan majmualik tekshirish ishlari o'tkaziladi.

Shu tariqa tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash aniq maqsad bilan olib borilishi, ya'ni ilmiy tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib o'tkazilishi hamda uning ish rejasida ko'rsatilgan vazifalarning bajarilishini ta'min etishi shart.

### **1.12. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish**

O'rganilayotgan obyekt to'g'risidagi materiallarni yig'ish va to'plash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng mas'uliyatli bosqichi sanaladi. Aynan

shu bosqichda tadqiqotchi o'rganilayotgan masalani chuqur, har tomonlama qamrab olishi, to'plangan ma'lumotlarga to'g'ri, ilmiy jihatdan asoslangan baho berishi, o'z mulohazalarining to'g'riligiga ishonchli dalillar keltira bilishi lozim. Yig'ilgan ma'lumotlarni avval tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, zarur tartibda guruhlarga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruhlashtirish turli belgilarga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Ba'zan taqsimlash sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shug'ullanuvchilar, razryad egalari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda o'quv-mashq hamda musobaqa yuklamalari ta'siri ostida organizmning funksional harakatlaridagi u yoki bu o'zgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda – "texnarlar", "tezkorlar", "kuchdorlar"); uchinchi holda bajarilgan biomexanik, fiziologik, ruhiy tadqiqotlarning natijalari asosida, to'rtinchi holda o'rganilayotgan harakat faoliyatining yuzaga kelish yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

Yig'ilgan materiallarni tahlil qilishning eng muhim vazifasi ilmiy tadqiqotning ilgarigi barcha boqichlarida qo'lga kiritilgan axborotga tanqidiy baho berishdan iboratdir. Bunday tanqidiy baho adabiyotlar mutolaasi asosida to'plangan ma'lumotlarga nisbatan qanchalik zarur bo'lsa, muallifning o'z tadqiqotlari natijasida olgan ma'lumotlariga nisbatan ham shunchalik zarur. Bunda ma'lumotlarning ishonchliligi va tipikligi darajasini aniqlashga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqotchi yig'ilgan ilmiy ma'lumotga usuliy yoki texnik tomondan yo'l qo'yilgan xatoliklar ta'sir ko'rsatganligiga ishonch hosil qilmog'i kerak.

Tadqiqot materiallari muayyan maqsad asosida guruhlarga taqsimlab olingach, ularni tahlil qilish va umumlashtirish jarayonining muhim unsuri – olingan ma'lumotlarni taqqoslash hisoblanadi. Bundan maqsad – ularning o'xshash va farqli jihatlarini, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalariga qanchalik muvofiqligini, xususan, ishchi farazlarning mohiyatini tashkil etuvchi nazariy hukmlar hamda qarashlar tizimiga mosligini ochib berishdir.

To‘plangan ma’lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, tanqidiy baholash, taqqoslash hamda bog‘liq jihatlarini aniqlash natijasida tadqiq etilayotgan hodisalarning o‘xshash tomonlari, qonuniyatlari yuzaga chiqadi. Tadqiqotning yakunigacha xulosa qismiga zamin hozirlaydigan, ilmiy umumlashmalarning mag‘zini tashkil etadigan narsa xuddi shuning o‘zidir. Ilgari bayon etilgan ma’lumotlardan mantiqan kelib chiqadigan bu xulosalar tadqiqotchining taxminlari va taassurotlariga emas, aniq faktlarga, isbotlangan ma’lumotlarga asoslanmog‘i lozim.

### **1.13. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish**

Ilmiy tadqiqotning so‘nggi bosqichi uni yakunlash va shakllantirish bo‘lib, odatda, buning tarkibiga izlanishlar natijalarini muhokama qilish va taqrizlash, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, uni tarqatishning yoki tavsiya etishning ikkilamchi yo‘llarini belgilash kiradi.

Ish natijalarini tadqiqotchi ishlagan ilmiy jamoada (kafedrada) muhokama etiladi va unga taqriz beriladi. Muhokamani tadqiqot tamomila yakunlanganidan keyingina emas, balki, uning amalga oshirilishi jarayonida, ma’lum bosqichlar tugallanganidan keyin o‘tkazib turish maqsadga muvofiqdir. Olib borilayotgan tadqiqot to‘g‘risida davriy ilmiy jurnallarda yoki ilmiy to‘plamlarda muntazam ravishda axborot berib borishni tashkil etish muhokamalar miqyosini kengaytirishga imkon beradi. Ilmiy ish tadqiqotlari amalga oshirilayotganda, ishning asosiy mazmunini oldindan e‘lon qilish uni himoyaga taqdim etishning majburiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi jarayonida muallif ko‘pgina qimmatli, foydali maslahatlar olishi mumkin. U barcha mulohazalarni sinchiklab o‘rganishi, e‘tirozlarga sabab bo‘lgan o‘rinlarga alohida e‘tibor qaratib, zarur bo‘lsa, qayta ishlab chiqishi kerakki, bu ilgari surilgan dalillar tizimini yanada kuchaytirish, hatto ularni o‘zgartirish, shu tariqa ilmiy ish sifatini yana ham oshirish imkonini beradi.

## **Kurash turlari bo'yicha bakalavr yo'nalishidagi bitiruv malakaviy ishi to'g'risida tushuncha**

Bitiruv malakaviy ish (BMI) – bakalavriat yo'nalishidagi talabaning ilmiy-tajriba ishi hisoblanadi. BMI bakalavriatning ikkinchi bosqichidan boshlanib, bitiruvchining Yakuniy Davlat Attestatsiyasida himoya qilinishi bilan yakunlanuvchi ishdir. BMIning mavzusi talaba va uning ilmiy rahbari birgalashib quyidagi yo'nalishlar bo'yicha tanlagan muammolar doirasida yoziladi. BMI – kirish, I-II-III boblar, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

### **BMIning bajarishning maqsad va vazifalari**

#### **BMIning bajarish maqsadi:**

- talim bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish, ijtimoiy bilimlarni muayyan ilmiy, amaliy, pedagogik, ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va boshqarish vazifalarini hal etishda qo'llash;
- ijodiy ishlash, ishlab chiqarilayotgan masalaning (muammoning) qo'yilishi jarayonidan boshlab, uni to'la nihoyasiga yetkazish bo'yicha qaror qabul qilishga bo'lgan mas'uliyatni his etishga o'rgatish;
- zamonaviy ishlab chiqarish, iqtisodiy, texnika, jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi talabalarni mustaqil ishlashga tayyorgarligini taminlash.

#### **BMIning vazifalari:**

- mavjud muammolar yuzasidan tajriba, tadqiqotlar o'tkazish zarurligini asoslash;
- metodologiya va usullarini tanlash, axborot yig'ish va uni qayta ishlash;
- tajriba, tadqiqotning mantiqiy o'ylangan rejasini va o'tkazilgan tahliliy tajriba, tadqiqot natijalarini izchil asoslab bayon etish va xulosa chiqarish.

### **BMIning mavzusi**

BMIning mavzusi muammoning zamonaviy holatini, ishlab chiqarish, texnika, fan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning istiqbolli rivojlantirishni aks ettirishi kerak (2-ilova).

BMilar mavzusi mutaxassis chiqaruvchi kafedra tomonidan har o‘quv yilining 20 sentyabr kunigacha belgilanadi va fakultetning ilmiy kengashida, so‘ngra institutning ilmiy-uslubiy hamda ilmiy kengashlarida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Talabalarga BMIlarning mavzusini tanlash huquqi beriladi. Talaba yoki talabalarning o‘qishi uchun to‘lov-kontrakt to‘lovchi buyurtmachi zaruriy asoslar bilan BMilar mavzusi bo‘yicha o‘z mavzularini taklif etishlari mumkin.

BMI mavzusi rahbarning talabaga biriktirish kafedraning taqdimnomasi bo‘yicha rektorning buyrug‘i bilan rasmiylashtiriladi.

BMI rahbari, ishning mavzusiga muvofiq talabaga BMIga tegishli materiallarni to‘plash bo‘yicha topshiriq beradi. Topshiriqning shakli va bajarish nazorati o‘quv bo‘limi tomonidan nazorat qilib boriladi. Topshiriqni bajarish shakli Davlat Attestatsiya Komissiyasiga taqdim etiladi.

### **BMIning bajarishga rahbarlik qilish**

BMIlarga rahbarlik kafedraning ixtisoslik yo‘nalishi bo‘yicha professor-o‘qituvchilari yoki boshqa muassasa va tashkilotlarning yuqori malakali mutaxassislari safidan tayinlanadi.

BMI rahbari:

- topshiriqlar beradi;
- BMIning bajarilish jadvalini rejalashtiradi;
- asosiy adabiyotlar, ma’lumot va arxiv materiallarini hamda mavzu bo‘yicha boshqa manbalarni tavsiya etadi;
- talabalar bilan mavzu bo‘yicha muntazam suhbatlar va yaxlitligicha himoyaga tavsiya etadi;
- talaba bajargan BMIning sifati va muallifiga javob beradi, mavzularning qaytarilishiga yoki ko‘chirmakashlikka yo‘l qo‘ymaydi.

Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida – mutaxassis chiqaruvchi kafedra hisoblanib, BMIlarni bajarish bo‘yicha uslubiy qo‘llanmalarni ishlab chiqadi va talabalarni ta’minlaydi.

BMI berilgan topshiriqlar asosida shaxsan talaba tomonidan bajariladi. BMI – Davlat tilida va rus tilida bajarilishi mumkin. Kafedraning tavsiyasiga binoan BMI chet tillarning birida bajarilishi ham mumkin. Chet tilida bajarilgan ishga davlat yoki rus tilidagi annotatsiya ilova etiladi va himoya vaqtida tarjima ta'minlanadi.

### **BMIning bajarilishi**

BMI korxonada va muassasalarda, boshqaruv organlarida, jismoniy tarbiya sport jamoalarida, ilmiy laboratoriyalarida bajarilishi mumkin.

BMIning bajarilishi bo'yicha talaba va ilmiy rahbarning hisobot berish muddatlarini dekanat nazorat qiladi. Dekanat belgilangan muddatlarda talaba BMIning bajarilishi to'g'risida ilmiy rahbar va kafedra mudiri oldida hisobot beradi, kafedra mudiri BMIning holati uchun mas'ul hisoblanadi.

### **BMIning tuzilishi va mazmuni**

BMIlar tuzilishining eng asosiy tamoyili materialni aniq va izchil bayon etishdir. Boblar mazmunan tugallangan va ko'zda tutilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

#### **BMIning tarkibiy tuzilishi quyidagicha beriladi:**

- BMIning titul varag'i;
- BMI mundarijasi;
- kirish;
- BMIning asosiy qismi ( I-II-III boblar, paragraflar);
- xulosa (rezyume, tavsiya va takliflar);
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda);
- ilovalar.

BMI o'z mazmuniga ko'ra dolzarb amaliy va nazariy masalalarni hal qilishni ta'minlaydigan mustaqil ilmiy tadqiqot hisoblanadi.

**Titul varag'i** BMIning birinchi beti hisoblanadi va qat'iy qoidalar asosida to'ldiriladi (1-ilova).



Titul varagʻidan keyin mundarija joylashtiriladi. Mundarijada kirish, I-II-III boblar, paragraflar va BMIning barcha boshqa qismlari asosiy matndagi sarlavhalar bet raqamlaridan **boshqacha shaklda, izchilikda yoki qisqartirib berilishi mumkin emas**. Mundarijadagi sarlavhalar asosiy matndagi sarlavhalar bilan bir xilda boʻlishi shart.

**BMIning kirish qismida:**

- Davlat siyosatidagi huquqiy va demokratik jamiyat qurish yoʻnalishi;
- Respublika Prezidenti va Hukumat tomonidan “Jismoniy tarbiya va sport” sohasidagi Qonunlar, farmoyishlar va nizomlar toʻgʻrisida;
- yunon-rim kurash turining Oʻzbekiston sportidagi tutgan oʻrni;
- har bir kurash turining bugungi kundagi muammolari;
- mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqotning maqsadi;
- tadqiqotning obyekti va predmeti;
- tadqiqotning farazi;

**Birinchi bobda:**

- muammo boʻyicha ilmiy-nazariy risolalar tahlilidan kelib chiqqan holda fikrlar toʻplash;
- mavzuning umumiy nazariy masalalari;
- tadqiqot obyektida mavjud kamchiliklarni yoʻqotishga qaratilgan takliflari va tavsiyalariga asoslanish;
- tajriba orttirishi vaqtida yigʻilgan hamda tadqiqot jarayonida tahlil qilingan materiallar talabaga hal qilinmagan masalalarni, muommolarni aniqlash va shunga muvofiq xulosa chiqarish.

**Ikkinchi bobda:**

- qoʻyilgan vazifalar;
- tadqiqotchi amalga oshiradigan tajriba yoʻllari va tadqiqot uslublari;
- tadqiqotni tashkillashtirish;
- oʻtkazilgan tajriba vaqti;
- tadqiqot obyekti va kontingenti koʻrsatilishi shart.

### **Uchinchi bobda:**

- muallif tomonidan o'rganib chiqilgan materiallar asosida tadqiqot obyektini yaxshilash;

- takomillashtirishni dalillar yordamida asoslash;
- dalillarga mos jadvallar;
- takomillashtirish yo'llari;
- taklif etilayotgan qarorlarning samaradorligini aniqlanash;
- erishilgan natijalarni muhokama shaklida yozish.

**Xulosa qismi** BMIning asosini tashkil qiladi. BMIning ayrim boblari xulosalar va takliflar bilan tugallanishi mumkin, ammo ulardan eng muhimlari ishning oxirida, yani xulosa bo'limida aks ettirilishi kerak.

### **BMIning hajmi va rasmiylashtirish qoidalari**

BMIning titul varag'i, mundarijasi, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda) kompyuterda terilgan bo'lishi mumkin. Zarur hollarda grafiklar, rasmlar, eskizlar, diagrammalar, sxemalarni kompyuter vositalarida bajarilishiga ruxsat beriladi. BMIning qolgan qismlari qo'lyozma tarzida A4 qog'ozida, chap tomondan 3 *sm*, o'ng tomondan 1 *sm*, tepa tomondan 2 *sm*, pastki tomondan 2 *sm* joy qoldirib rasmiylashtirilgan bo'lishi shart. Betlarning raqami varaqning tepa qismining o'rtasiga qo'yiladi (ajratilgan 2 *sm* ichida). Yangi fikrni ifodalaydigan jummalari xat boshidan yoziladi.

BMIning har bir bobi yangi betdan yoziladi. Bobning nomi yoki sarlavhasi asosiy matndan qo'shimcha interval bilan ajralib turishi kerak. Bobning nomidan keyin paragraf nomi yoziladi. Boblar rim raqamida, bob ichidagi sarlavhalar oddiy raqamlar tartibida qo'yilishi kerak (masalan: I-BOB, 1.1., 1.2. II-BOB, 2.1., 2.2. III-BOB, 3.1., 3.2.).

### **BMIGA beriladigan xulosaga qo'yiladigan talablar**

Malakaviy ishga ilmiy rahbar **xulosa** beradi. Ilmiy rahbar xulosasida quyidagi masalalar yoritilish shart:

1. Mavzuning dolbzarligi.

2. Ishning maqsad va vazifalari muallif tomonidan qay darajada yoritilganligi.

3. Tadqiqotning ilmiy jihatdan yangiligi.

4. O‘tkazilgan tadqiqot natijalarini asoslanganligi.

5. BMIning xulosalar takliflarining sifati.

6. BMIning qo‘yilgan talablarga mosligi.

### **Foydalanilgan manbalarni bibliografik bayon etish qoidalari**

Foydalanilgan manbalarni bibliografik ro‘yxat ishning xulosa qismidan keyin joylashtiriladi. Bibliografik ro‘yxat talaba tomonidan bevosita nashr qilgan manbalaridan yoki kataloglar va bibliografik ko‘rsatkichlardan adabiyot-lar ro‘yxatini to‘laligicha sarlavhalarni qisqartirilmagan holda olib tuziladi.

Har bir manba bo‘yicha:

- foydalanilgan adabiyotni tartib raqami;
- muallifning familiyasi, ismi va nasabi;
- nashr qilingan joyning nomi;
- nashr nomi;
- chop etilgan yili;
- manbalarning betlari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati bibliografik ro‘yxati quyidagi tartibda tuzilishi lozim:

1. O‘zbekiston Respublikasi Qonunlari.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarorlari.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari.

5. Harflar ketma-ketligida joylashgan maxsus adabiyotlar.

6. Me‘yoriy hujjatlar va yo‘riqnomalar.

7. Statistik materiallar va statistik to‘plamlarning materiallari.

## **BMI ni himoya qilish**

Belgilangan tartibda rasmiylashtirilgan BMI talaba tomonidan ilmiy rahbarga taqdim etiladi. Rahbar, BMI talab darajasida bajarilganligiga ishonch bildirganidan so‘ng, ishni o‘z xulosasi bilan birga kafedra mudiriga taqdim etadi. Kafedra mudiri, taqdim etilgan material asosida, BMI ni talaba tomonidan DAKda himoyaga kirishga kiritish haqida qaror qabul qiladi. Agar, kafedra mudiri talabanning BMI ni himoyaga kiritish mumkin emas deb hisoblasa, masala kafedra majlisida, ilmiy rahbar ishtirokida muhokama etiladi.

Taqrizchilar tarkibi bitiruvchilarni iste‘mol soha mutaxassisleri safidan tanlanadi. Taqrizchilar safida oliy o‘quv yurtlarining professorlari va o‘qituvchilari ham jalb etilishi mumkin.

Muqovalangan BMI ning asl nusxasi himoyaga taqdim etiladi.

Fakultet dekani BMI larni taqriz bilan himoya uchun Davlat attestatsiya komissiyasiga taqdim etadi.

BMI ni himoya qilish tartibi O‘zbekiston Respublikasi Oliy o‘quv yurtlari bitiruvchilarining Yakuniy Davlat Attestatsiyasi to‘g‘risidagi Nizomi bilan belgilanadi.

BMI himoyadan so‘ng (kamida 10 yil) oliy o‘quv yurtida saqlanadi. Har xil sabablar bo‘yicha BMI ni boshqalarga topshirish zaruriyati mavjud bo‘lgan holda, ishdan nusxa olinadi (ishning asl nusxasi oliy o‘quv yurtida qoldiriladi).

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI  
(12-shrift)**

Qurbonov Sherzod Olim o‘g‘li  
(12-shrift)

**YUQORI MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING  
MUSOBAQA FAOLIYATIGA BOG‘LIQ TEZKOR-KUCHNI  
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI  
(16-shrift)**

**Tal‘im yo‘nalishi: 5810200 – sport faoliyati (yunon-rim kurashi bo‘yicha)  
(12-shrift)**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI  
(16-shrift)**

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga qo‘yildi  
“Milliy va xalqaro kurash turlari”  
kafedrası mudiri \_\_\_\_\_ p.f.n. Bakiev  
Z.A. “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2014 y.  
(12-shrift)

Ilmiy rahbar  
\_\_\_\_\_  
p.f.d. prof. Kerimov F.A..  
(12-shrift)

Toshkent – 2014  
(14-shrift)

## **Kurash turlari ixtisosligi bo'yicha bitiruv malakaviy ishlari mavzularining taxminiy yo'nalishlari**

### **Tadqiqot ishining tuzilishi**

1. Rivojlantirish. 2. Takomillashtirish. 3. O'rganish. 4. O'rgatish. 5. Tahlil. 6. Nazorat va tahlil. 7. Modellashtirish. 8. O'lchamlardagi dinamik ko'rsatkichlarning o'zgarishi. 9. Turlar. 10. Vositalar. 11. Usullar. 12. Uslublar. 13. Shakllar. 14. Tizimlar. 15. Rejalar.

### **Sport tayyorgarlik modellari**

#### **I. Musobaqa faoliyati (model)**

1. Musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish.
2. Musobaqa qoidalari.

#### **II. Tayyorgarlik tomonlari (mavjud me'yor)**

##### ***1. Jismoniy tayyorgarlik***

1) Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

1. Tezlik. 2. Kuch. 3. Chaqqonlik. 4. Egiluvchanlik. 5. Chidamlilik.

2) Maxsus jismoniy tayyorgarlik

1. Maxsus tezlikni rivojlantirish. 2. Maxsus kuchni (dinamik-start, jadallashuvchi, portlovchi; izometrik, absalyut, maksimal) rivojlantirish. 3. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish. 4. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish (aktiv, passiv, stretching). 5. Maxsus chidamliligini rivojlantirish.

3) Jismoniy tayyorgarlikning yo'nalishlari:

1. Tezkor yo'nalishi.
2. Tezkor-kuch yo'nalishi.
3. Kuch yo'nalishi.

##### ***2. Texnik tayyorgarlik***

***1) Texnik usullarni bajarish***

***Parterdagi texnik usullar:***

##### **To'ntarishlar**

1. Qayirib to‘ntarish.
2. Aylana yugurib to‘ntarish.
3. O‘tish bilan to‘ntarish.
4. Aylantirib to‘ntarish.
5. Ag‘darib to‘ntarish.
6. Bel orqali to‘ntarish.
7. Ko‘krak orqali to‘ntarish.

### **Tashlashlar**

1. Aylantirib tashlash.
2. Beldan oshirib tashlash.
3. Belini teskari ushlab tashlash.
4. Egilib tashlash
5. Ko‘krak oshirib tashlash.

### ***Tik turgan holatdagi texnik usullar:***

#### **Parterga o‘tkazishlar**

1. Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish.
2. Qo‘lining ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish.
3. Qo‘lini bo‘yinga o‘rab parterga o‘tkazish.
4. Oldinga o‘tirish bilan parterga o‘tkazish.

#### **Yiqitishlar**

1. Qayirib yiqitish.
2. Zarb bilan yiqitish.

#### **Tashlashlar**

1. Qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash.
2. Yyelkalardan oshirib tashlash.
3. Beldan oshirib tashlash.
4. Egilib tashlash.
5. Ko‘krakdan oshirib tashlash.

#### **Texnik usullarni bajarishdagi ushlashlar**

1. Bilakdan yoki bilaklardan ushlash.

2. Qo‘lidan ushlash.
3. Ikki qo‘lidan ushlash.
4. Bo‘ynidan ushlash.
5. Belidan ushlash.
6. O‘ng yoki chap qo‘lidan ushlash.
7. Yuqoridan yoki pastdan ushlash.
8. Oldindan yoki orqadan ushlash.

**2) Himoyalar (barcha usullarga).**

**3) Qarshi usullar (barcha usullarga).**

**4) Kombinatsiyalar (barcha usullar uchun – ikkitalik, uchtalik va undan ko‘p).**

### **3. Taktik tayyorgarlik**

1. Har bir texnik usulni bajarishga tayyorgarlik harakatlariga o‘rgatish uslublari.

2. Har bir texnik usulga o‘rgatish uslublari.
3. Har bir texnik usulning himoya usuliga o‘rgatish uslublari.
4. Har bir texnik usulning qarshi usuliga o‘rgatish uslublari.
5. Har bir texnik usulning kombinatsion usuliga o‘rgatish uslublari.
6. Har bir texnik usulning taktik bajarilishi.

7. Taktik tayyorgarlikning bo‘limlarini (texnik usulni amalga oshirish, bellashuvni o‘tkazish, musobaqada qatnashish) amalga oshirish yo‘llari.

### **4. Psixologik tayyorgarlik**

- 1) Kurashchilarining ma’naviy va ma’rifiy tayyorgarligi.
- 2) Kurashchilarining irodaviy tayyorgarligi.
- 3) Kurashchilarining startoldi emotsional holatini barqarorlashtirish.
- 4) Kurashchilarining temperamentini hisobga olgan holda individual tayyorgarlik xususiyati.
- 5) Yosh kurashchilarini murakkab texnik usullarga o‘rgatishdagi irodaviy tayyorgarlik.
- 6) Kurashchilarining musobaqadan keyingi psixologik tiklanishi.



7) Kurashchilarining tayyorgarligida autogen va meditatsiya mashlarining ahamiyati.

8) Kurashchilarining tayyorgarligida ijobiy va salbiy omillarning ta'siri.

### **III. Organizm imkoniyatlari (imkoniyat zahiralari)**

1. Morfo-funksional.
2. Yurak-qon tomir.
3. Endokrin, vegetativ.
4. Markaziy nerv sistemasi.
5. Mushak-nerv to'qimalari.
6. Reabilitatsiya.

#### **Kompleksli ko'rik.**

Kompleksli chuqur diagnostik-tibbiy ko'rik.

#### **O'rgatish uslublari**

O'rgatishning usullari.

O'rgatishning uslublari.

O'rgatishning vositalari.

Yangi jismoniy mashqlar majmuasi.

Yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalar.

Yangi zamonaviy innovatsion texnologiyalar.

Yangi zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Yangi zamonaviy texnika va trenajyorlardan foydalanish.

#### **Boshqaruvchi ta'sirlar**

Tashqi muhit va ijtimoiy sharoit.

Mashg'ulotning yo'nalishi.

Raqiblar soni.

Mashg'ulotning vositalari.

Mashg'ulotning noan'anaviy vositalari.

Tiklanish vositalari.

Ovqatlanish sistemasi.

Tarbiyaviy va psixologik yo'naltiruvchi tadbirlar.

Ta'sir etuvchi subyektiv yo'naltiruvchilar.

### **Kurashchilarining yoshi:**

Yosh kurashchilar.

Malakali kurashchilar.

Yuqori malakali kurashchilar.

### **Kurash turlari bo'yicha seksiyasiga qatnashuvchilarni saralash**

Saralash uslublari.

Saralashning o'ziga xos tamoyillari va xususiyatlari.

Terma jamoalarga saralash uslublari.

Saralashdagi mavjud bo'lgan talablar.

Saralashdagi axborot texnologiyalari.

### **Kurash turlarida rejalashtirish**

Istiqbolli rejalashtirish (ko'p yillik, to'rt yillik).

Joriy rejalashtirish (yillik, oylik, haftalik, dars konspekti).

Tezkor rejalashtirish (makrotsikl, mezotsikl, mikrotsikl).

### **Kurash turlari bo'yicha trener kasbiga yo'naltirilgan faoliyat muommolari**

Kurash turlari bo'yicha yuqori malakali mutaxassis tayyorgarligi.

Trenerning me'yoriy hujjatlarni yurgizish uslublari.

Kurash turlari bo'yicha trenerning tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning kurashga o'rgatishda texnik vositalardan foydalanish uslublari.

Trenerning kurashga o'rgatishda axborot texnologiyalaridan foydalanish uslublari.

Kurash turlari bo'yicha trenerning intellektual qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning psixologik tayyorgarligi.

Kurash turlari bo'yicha trenerning axloqiy sifatlarini takomillashtirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning sport jamoasidagi psixologik muhitni shakllantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenerdagi kurash turlari bo'yicha tayyorgarlik jarayonida ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning diqqatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi emotsional kechinmalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi tashabbuskorlik va intizomlilik qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning axborot yig'ish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning hakamlik qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurash turlari bo'yicha trenerning moliyaviy ishlarni yuritish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning mashg'ulot jarayonidagi travmalarning oldini olish va o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatishi.

Trenerning farmakologik uslubdan foydalanishini optimallashtirish.

Trenerning sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilishi.

Trenerning tayyorgarlik sharoitlarini baholash va rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning tayyorgarlik yuklamalarini nazorat va tahlil qilishi.

Trenerning nazariy bilimlarini oshirish uslublari.

Trenerning amaliy bilim mahoratini oshirish uslublari.

Trenerning jismoniy qobiliyatlarini optimallashtirish.

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari:

### 1. Ilmiy-tadqiqot deganda nimani tushunasiz?

- a. tajriba o‘tkazish va adabiyotlarni o‘rganish
- b. nazariyani ishlab chiqarish va laboratoriya tadqiqotlarini o‘tkazish
- c. barcha isbot qoidalaridan o‘tgan, yangi savolni ishlab chiqarish
- d. ilmiy tushuncha va bilimlarni tizimlashtirish va tasniflash.

### 2. Ilmiy izlanish nimani tavsiflaydi (xarakterlaydi)?

- a. o‘z ustida tizimli ravishda ish olib borish, tajriba, tadqiqot o‘tkazish va zarur xulosalarga erishish
- b. tadqiqot natijasida olingan oldin o‘rganilgan yoki o‘rganilmagan muammoning yangi ko‘rsatkichlari, tadqiq etilayotgan muammoning yangiligi va xulosasi bilan
- c. tajriba, pedagogik kuzatishni o‘tkazish va adabiyot tahlilini aniq o‘tkazish natijalari bilan
- d. ilmiy hamda pedagogik nuqtai nazardan qaraganda yo‘nalishni rag‘batlantiruvchi baholash bilan.

### 3. Kurashchi mashg‘uloti, o‘rgatish nazariyasi va uslubiyati vazifalarini echishda qaysi uslublardan foydalanish ko‘proq samarali hisoblanadi?

- a. pedagogik tajriba va uzluksiz xisobga olish uslubi (pedagogik kuzatuv, xronometraj, stenografiya va x.k.)
- b. nazoratli sinov uslubi va tadqiqotning instrumental uslubi
- c. adabiyotlardagi manbalarini tahlil, so‘rovnoma va statistik uslublar
- d. a, b va c.

### 4. Tajriba guruhlarida o‘quv-tarbiyaviy uslublar qanday turlarga ega?

- a. tajriba uslubi, unda yangi pedagogik ta’sir etuvchi omillar samarasini o‘rganish uchun o‘quv-tarbiyaviy jarayonga kiritilgadi
- b. a, c va d
- c. nazorat uslubi
- d. individual uslub.

### 5. Tajriba guruhlarida o‘quv-tarbiyaviy uslublarni tashkillashtirish jarayonining qaysi holatida individual uslub foydalaniladi?

- a. aniq pedagogik jarayonni o‘rganish zarurati vujudga kelganda, unga zarar yetkazmasdan
- b. obyektning individual xususiyatini tadqiq etish zarurati vujudga kelganda
- c. sportchining rivojlanish darajasini xisobga olish zarurati vujudga kelganda
- d. a, b va c.

### 6. Retrospektiv axborotni olish nima bilan tavsiflanadi?

- a. jamoaning natijalari va musobaqa bayonnomalarini tahlil etish bilan
- b. adabiyotlardagi manbalarni tahlil etish, xujjatlar va retrospektiv xodisalarni so‘rovnomadani o‘tkazish
- c. retrospektiv axborotlarni tahlil etish
- d. faxriy sportchilarni so‘rovnoma va suhbatdan o‘tkazish.

### 7. Modelli tajriba nima?

a. alohida, suniy yaratilgan sharoitlarda xodisalarni sozlash va shu sharoitlarda tajriba o'tkazish

b. ko'p miqdordagi texnik anjomlarni va kompyuterlarni foydalanish

c. kerakli matematik formulalar va ularning ta'rifini qo'llash

d. a, b va c.

**8. Laboratoriya tajribasi tushunchasini belgilab bering**

a. bu institut laboratoriyasida o'tkaziladigan tajriba xisoblanadi

b. bu qat'iy standartlashtirilgan sharoitda, atrof muxitning ta'siridan alohida berkitilgan tajriba xisoblanadi

c. bu qandaydir bir jarayonlar asosida chuqur fiziologik mexanizmlarni yuzaga chiqarishda qo'llaniladigan tajriba hisoblanadi

d. b va c.

**9. Qaysi holatlarda oddiy pedagogik tajriba qo'llaniladi?**

a. pedagogik jarayonning vazifalarini o'zgartmasdan mashg'ulotning shartlarini tadqiqotchi tomonidan biroz o'zgartirish zarurati tug'ilganda

b. ochiq xavoda o'tkaziladigan tajriba

c. ma'lum bir o'quvchilar soni bilan tajriba o'tkazish

d. aniq javob yo'q.

**10. Test deb nima tushuniladi?**

a. sportchining holatini aniqlash natijalari

b. sportchining qobiliyatini va holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan o'lchovlar yoki sinovlar

c. sportsining harakat yutuqlari

d. b va c.

**11. Xronometrlash degani nima?**

a. sportchining organizm charchashini o'lchash

b. mashg'ulot jarayonini tadqiq etish

c. har xil harakatlarga ketgan vaqtni aniqlash va uning grafik ko'rinishi

d. a va b.

**12. Nima yordamida nazorat sinovlari o'tkaziladi?**

a. Tadqiqotchi va priborlar

b. So'rovnoma va zarur bo'lgan apparatlar yordamida

c. Video yozuvlar yordamida

d. Nazorat mashqlari va testlar yordamida

**13. Qaysi testlar ijobiy va autogenli hisoblanadi?**

a. barcha tajribalarda qo'llaniladigan testlar

b. ular to'g'ri bajarish tekshiruvidan o'tganlar

c. axborotli va ishonchlilik talabini qondiruvchi

d. zarur variativlikga ega testlar.

**14. Testlarning ishonchliligi degani nima?**

a. testni har qanday sharoitda qo'llash mumkinligi

b. bir xil sharoitda, bir xil odamlarning (obyektlarning) natijalari qayta o'lchashda xam o'xshashlik darajasi

c. testni har har doim va qanday ob-havoda qo'llash mumkinligi

d. a va c.

**15. Testning bir xilligi deganda nimani tushunasiz?**

- a. sportchining jismoniy sifatlarini tadqiqot uslubi
- b. bir hil sharoitda, ma'lum bir vaqtdan keyin uni qaytarganda natijalarning qayta ko'rsatilishi
- c. tajriba natijalarini to'g'rilash imkoniyati
- d. a va c.

**16. Testning axborotliligi deganda nimani tushunasiz?**

- a. o'quv jarayoni to'g'risida kerakli ma'lumot berish
- b. tajribani olib borishda axborot texnologiyalaridan foydalanish
- c. sportchilarning tayyorgarlini boshqarish imkoniyati
- d. sportchining xususiyatlarini o'lchashdagi aniqlik darajasi(sifatlar, qobiliyatlar, tavsiflar va x.k.).

**17. Baholash (yoki pedagogik baholash) deganda nimani tushunasiz?**

- a. o'zlashtirish uchun pedagogik belgilar
- b. har xil vazifani bajarishdagi yutuqni unifikatsiyalangan ulcham bilan belgilash
- c. sportchining tayyorgarlik tizimini tasniflash
- d. to'g'ri javob yo'q.

**18. Kvalimetriya nimani o'rganadi?**

- a. sifatning sonli baholash uslubini o'rganadi va ishlab chiqaradi
- b. sportchilar malakasini o'rganadi
- c. kurashchining bellashuvda faollik va tayyorgarlik darajasi
- d. sportchining har xil xususiyatlarini o'lchash va baholash.

**19. So'rovnoma deganda nimani tushunasiz?**

- a. sportchilarning anketasini to'ldirish
- b. qandaydir bir muammo bo'yicha fikrni ilgari surish
- c. anketalarni to'ldirish yordamida fikrlarni yig'ish uslubi
- d. a va b.

**20. Musobaqa faoliyatini yozib borishning qanday uslubi mavjud?**

- a. bellashuv bayonnomalarini olib borish
- b. video tasmaga yozib olish
- c. stenografiya va so'zlarni magnitofonga yozib olish
- d. b va c.

**21. Texnika hajmi deganda nimani tushunasiz?**

- a. texnik harakatlar bajarilishining vaqti
- b. usullarning aniq bajarilish soni.
- c. mashg'ulotlar va musobaqalarda kurashchi bajaradigan harakatlarning umumiy soni
- d. bellashuvning borishidagi kurashchining ziyrak harakatlari.

**22. Texnikaning har tomonliligi deganda nimani tushunasiz?**

- a. sportchi egallagan texnik harakatlarning har xillilik darajasi
- b. kurashchining har xil tomonga usulni bajara olishligi.
- c. texnika va taktikaning ajralishida
- d. b va c.

**23. Ilmiy-tadqiqot ishlarida nechta bob mavjud?**

- a. uchta                      b. sakkizta                      c. yettita                      d. ikkita.

**24. Ilmiy-tadqiqot ishlarining kirish qismida asosan nima yoziladi?**

- a. tarixi, kelib chiqish yo‘llari, gipoteza  
b. mavzuning dolzarbligi, maqsadi, gipoteza  
c. mavzuning dolzarbligi  
d. mavzuning maqsadi.

**25. Ilmiy-tadqiqot ishlarining birinchi bobida asosan nima yoziladi?**

- a. tadqiqot maqsadi                      b. tadqiqot vazifalari  
c. adabiyotlar sharhi                      d. respondentlar javobi.

**26. Ilmiy-tadqiqot ishlarining ikkinchi bobida asosan nima yoziladi?**

- a. tadqiqot vazifalari  
b. adabiyotlar sharhi  
c. tadqiqot maqsadi  
d. tadqiqotni amalga oshirish vazifalari, uslublari, tashkillashtirish.

**27. Ilmiy-tadqiqot ishlarining uchinchi bobida asosan nima yoziladi?**

- a. tadqiqot natijalari                      b. mavzu bo‘yicha mantiqiy xulosa  
c. adabiyotlar sharhi                      d. matematik-statistika.

**28. Ilmiy-tadqiqot ishlarining hulosa qismida asosan nima yoziladi?**

- a. natijalarni muhokamasi                      b. mavzu bo‘yicha mantiqiy xulosa  
c. ilmiy hisobot                      d. ilmiy tavsiyalar.

**29. Ilmiy tadqiqot ishining maqsadi nimadan kelib chiqqan holda qo‘yiladi?**

- a. vazifasidan                      b. gipotezadan  
c. dolzarbligidan                      d. ilmiy yangilikdan.

**30. Ilmiy tadqiqot ishining vazifalari nimadan kelib chiqqan holda belgilanadi?**

- a. gipotezadan                      b. dolzarbligidan  
c. ilmiy yangilikdan                      d. maqsaddan.

**31. Ilmiy tadqiqot uslublarini tanlash nimaga bog‘liq?**

- a. tadqiqotni amalga oshirish vazifalariga  
b. gipotezaga  
c. ilmiy yangilikga  
d. xulosaga.

**32. Ilmiy tadqiqot ishining natijalarini xisoblash qaysi uslubi yordamida amalga oshiriladi?**

- a. adabiyotlar sharhi uslubi                      b. matematik-statistika uslubi  
c. pedagogik nazorat uslubi                      d. nazorat testlari.

**33. Nazorat testlarini xayotdagi qaysi bir asbobga o‘xshatish mumkin?**

- a. tonometr                      b. spidometr  
c. torozi                      d. monometr.

**34. Ilmiy tomondan samaraliligi isbotlangan uslubni nima qilish kerak?**

- a. hayot yo‘lini ko‘rsatish                      b. arxivga topshirish  
c. muzeyga saqlab qo‘yish                      d. hayotga tadbiq etish.

**35. Kurashchining kuchini qaysi o‘lchash birligidan ko‘proq foydalaniladi?**

- a. kilogramm  
c. sekund
- b. tonna  
d. pedagogik baho.

**36. Kurashchining tezligini qaysi o'lchash birligidan ko'proq foydalaniladi?**

- a. kilogramm  
c. sekund
- b. tonna  
d. pedagogik baho.

**37. Kurashchining tezkor-kuchini Yu.V.Veroxshanskiynig UDS apparati yordamida qaysi o'lchash birligidan ko'proq foydalaniladi?**

- a. kilogramm  
c. kilogramm/sekund
- b. tonna  
d. pedagogik baho.

**38. Anketa uslubida nimadan ko'proq foydalaniladi?**

- a. savollardan  
c. videofilmlardan
- b. plakatlardan  
d. musobaqa natijalaridan.

**39. Kurashchining umumiy chidamligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?**

- a. qisqa masofaga yugurish  
b. uzoq masofaga yugurish  
c. o'rta masofaga yugurish  
d. ikki daqiqa ichida texnik usulni tezlikga tashlash.

**40. Kurashchining maxsus chidamligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?**

- a. qisqa masofaga yugurish  
b. uzoq masofaga yugurish  
c. o'rta masofaga yugurish  
d. ikki daqiqa ichida texnik usulni tezlikga tashlash.

**41. Kurashchining chaqqonligi ko'proq qaysi testlar bilan baholanadi?**

- a. 100 metrga to'g'ri yugurish  
b. 400 metrga to'g'ri yugurish  
c. 3x10 m mokisimon yugurish  
d. 60 metrga to'g'ri yugurish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.

2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М., СпортАкадемПресс, 2002.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., Академия, 2002.



4. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защищать диссертацию. СПб., Питер, 2003.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
7. Магистрлик диссертациясини ёзиш, расмийлаштириш ва химоя қилишга тайёрлаш буйича услубий курсатмалар. Т., Молия, 1999.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999.
10. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания. Под ред. М. Мухитдинова. Т., ВАК РУз, 2003.
11. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. М., Владос-Пресс, 2003.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., Спорт-АкадемПресс, 2001.
13. Современная система спортивной подготовки. М., СААМ, 1995.
14. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.
15. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. Харьков, Основа, 1994.

## **II BOB. SAMBODA O‘RGATISH USLUBLARI**

### **2.1. O‘qitishning maqsadlari va vazifalari**

Samboda o‘qitish – bu sambo nazariyasi va uni o‘qitish usuliyati to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlilik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O‘qitish maqsadi shug‘ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug‘ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

Sambo nazariyasi va o‘qitish usuliyati o‘quv fanining o‘ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o‘qitish usuliyati bo‘yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo‘lishini ta’minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o‘quv, o‘quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko‘rgazmali bellashuv-larni olib borish ko‘nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko‘rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o‘rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

## **2.2. O'qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Samboda o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlash-tirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi trenerning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga quyilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish, ma'naviy tajriba, iroda sifatleri, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sambo bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lom-lashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalishi. Sambo katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.

7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga indiviudal yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

### **2.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili**

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqazo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning engil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlariga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

### **2.2.2. O‘qitishning yengillik tamoyili**

O‘quv dasturi materialini o‘zlashtirish sifati bir qator omillarga bog‘liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o‘quvchiga yengil bo‘lgan taqdirdagina o‘zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o‘rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatiga munosib bo‘lishi lozim;

- o‘quvchilarning harakat tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo‘lishi kerak;

- o‘quvchi o‘rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o‘quvchi e‘tiborini qaratish lozim;

- o‘quvchining ruhiy tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo‘lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o‘quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo‘lish zarur;

- o‘quv materialini yuqori, lekin mazkur o‘quvchilar tarkibiga yengil bo‘lgan darajada o‘zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

### **2.2.3. O‘qitishning muntazamlilik tamoyili**

O‘qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma’lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o‘quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o‘quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko‘rsatish mumkin. Bunda nafaqat o‘rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o‘rtasidagi tuzilmaviy bog‘liqliklar ochib beriladi. O‘qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi – ma’lumdan noma’lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko‘nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyydan umumiyga, umumiydan xususiyyga.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishirish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug‘ullanuvchilarga bilimlar, ko‘nikmalar va malakalar to‘g‘risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o‘quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o‘rganilishini shugullanuvchilar xususiyatlari, ularning o‘qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o‘quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o‘rganilayotgan materialni qat’iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o‘rgatishga amal qilinishi lozim.

#### **2.2.4. O‘qitishning onglilik va faollik tamoyili**

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug‘ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o‘qitish maqsadi va vazifalari, o‘rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo‘llay olish malakasida namoyon bo‘ladi. Shug‘ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo‘lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri - bu oddiy pedagogik ko‘nikmalarga hamda o‘z-o‘zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o‘rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o‘quv faoliyati talablarini tushunib etish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug‘ullanuvchi o‘quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o‘qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o‘quvchiga o‘quv topshiriqlarining yengilligini ta’minlash;
- o‘quv vazifasini hal etishga aloqador bo‘lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;
- o‘qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o‘tilgan material yaxshi o‘zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o‘zlashtirish qiyinchilik tug‘dirishi zarur.

### **2.2.5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili**

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish harakatlanish to‘g‘risidagi tasavvurlarni, ya’ni o‘rganiladigan harakatning ma’lum bir tushunchasi hamda ko‘rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa - bu ko‘z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko‘z orqali his qilishni ta’minlash ko‘rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O‘rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko‘rinishi) birinchi navbatda ko‘z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o‘rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko‘z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo‘ladi.

O‘qitishdagi ko‘rgazmalilik bir vaqtning o‘zida o‘rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko‘rgazmali, ham so‘z orqali ta’rifi qo‘llanilgan taqdirdagina hosil bo‘ladi.

To‘laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug‘ulanuvchi nafaqat ko‘z bilan ko‘rishi, balki o‘rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to‘g‘risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun samboda taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko‘rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo‘lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko‘rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida



ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda hayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, samboda ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holda, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

#### **2.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili**

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi

ko'pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;
- 2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchliligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

### **2.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili**

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili sambo bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning xar bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va yengillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruxga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarini shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;

- jamoali o‘qitish sharoitlarida individual yondashishni ta’minlash;
- shug‘ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug‘ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o‘qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o‘qitishni qo‘llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o‘rganilayotgan harakatlar qismlariga bo‘lgan talablarni individuallashtirish.

### **2.2.8. O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo‘li shug‘ullanuvchini o‘zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo‘llashga yo‘naltirishdan iborat. Kurash usullariga o‘rgatishni ularning musobaqalarda qo‘llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o‘rgatishda, odatda, o‘rgatishning bo‘laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug‘ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o‘zlashtirsa, lekin harakatni to‘liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o‘zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug‘ullanuvchi, harakat qismlarini o‘zlashtira turib, ularning o‘rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog‘liqligini belgilab olmagan.

Shug‘ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o‘rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqazo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o‘zini konstruksiyalash uslublariga o‘rgatish lozim;

- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda holda o'rganish;
- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

### **2.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili**

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'qituvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiynlashadi. O'qituvchi

hamma tamoyillarni yaxlit holda qoʻllagan taqdirdagina oʻqitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

### 2.3. Oʻqitish uslublari

Harakatlarga maqsadli oʻrgatish oʻqituvchidan oʻqitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublari shartli ravishda uchta asosiy guruhga boʻlinadi: soʻzdan foydalanish (soʻz) uslublari, koʻrgazmali qabul qilish uslublari (koʻrgazmali) va amaliy uslublari. Oʻz navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

Oʻqituvchi tomonidan qoʻllaniladigan soʻzdan foydalanish uslublari butun oʻquv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar toʻgʻrisida yanada toʻliq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublari yordamida oʻqituvchi oʻkuv materialining oʻzlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Koʻrgazmali qabul qilish uslublari oʻrganilayotgan harakatlarning koʻz bilan koʻrish va eshitish orqali qabul qilinishi taʼminlaydi.

Koʻrgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, oʻrganilayotgan harakatlarga qiziqish uygʻotadi.

Amaliy uslublari shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga boʻlinadi: qatʼiy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka oʻlchamlari, uning oʻsib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qatʼiy tartiblashtirgan holda harakatlarni koʻp marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab oʻzlashtirish imkoniyati tugʻiladi.

*1-jadval*

Oʻqitish uslublari					
Soʻzdan foydalanish uslublari		Koʻrgazmali qabul qilish uslublari		Amaliy uslublari	
Hikoya, suhbat,	taʼrif, tushuntirish	Plakatlar, grammalar,	kino-video-	Qatʼiy tartiblashtirilgan mashqlar us-	Qqisman tartiblashtirilgan

rish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	lublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari
--	---	--	---

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

#### **2.1.4. O‘qitish bosqichlari**

Harakatga o‘rgatish jarayoni ma’lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo‘lingan: dastlabki o‘rganish, qismlarga bo‘lib o‘rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

##### **2.1.4.1. Dastlabki o‘rganish bosqichi**

Dastlabki o‘rganish bosqichida eng asosiy vazifa o‘quvchilarda samboning o‘rganilayotgan harakatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur bo‘lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo‘lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug‘ullanuvchilar ko‘pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko‘pgina gavda mushaklarini zo‘riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining etarli darajada bo‘lmasligi ana shularga bog‘liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o‘rganilayotgan texnik harakat to‘g‘risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to‘g‘risida shug‘ullanuvchilarga ma’lumot berish;
- shug‘ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo‘lgan elementlar bilan boyitish;
- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;
- kerak bo‘lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

##### **2.1.4.2. Qismlarga bo‘linib o‘rganish bosqichi**

Qismlarga bo‘lib o‘rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko‘nikmaga o‘tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur



bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;
- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;
- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

#### **2.1.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi**

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;
- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;
- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;
- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning etarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari:

### **1. Sport kurashida o‘rgatish uslublarining qanday maqsad va vazifalari mavjud?**

- a. o‘quvchilarni bilimlar tizimiga yo‘naltirish
- b. o‘quv fanining xususiyatlari va maxsus sharoitlarni ko‘rsatuvchi bilimlar
- c. sport kurashining nazariyasini va ta‘lim uslubiyatini ochib berish
- d. a, b va c.

### **2. O‘rgatish tamoyillari nima uchun kerak?**

- a. kurash texnikasining usullar, himoyalar va qarshi usullarni bajarishni takomillashtirish va shakllantirish
- b. amaliy pedagogik harakatlar uchun yo‘riq xisoblanadi, ular rejalashtirishda va amaliyotni tahlil etishda umumiy yo‘riqchi sifatida xizmat qiladi
- c. kurash bo‘yicha darslarni o‘tkazishda ko‘nikmalarni shakllantiruvchi va takomillashtiruvchi xisoblanadi
- d. a, b va c.

### **3. Sport kurashida nima tadqiqot obyekti deb hisoblanadi?**

- a. o‘rganish jarayoni nimaga yo‘naltirilgan bo‘lsa, shu tadqiqot obyekti hisoblanadi
- b. bu qandaydir bir qarama qarshilikki, uni yo‘q qilish uchun maqsadli harakatlarni tashkillashtirishni talab etuvchi amaldir
- c. bu o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa faoliyati
- d. bu sportchilarning biologik jarayonlarini va psixologik imkoniyatlarini tadqiq etish.

### **4. Tadqiqot predmeti deganda nimani tushunasiz?**

- a. ham amaliy, ham nazariy nuqtai nazardan ko‘proq ahamiyatga ega, o‘rganishga layoqatli bo‘lgan, obyektlarning xususiyatlari va tomonlari
- b. sport maktablariga bolalarni saralash mezonlarini aniqlash
- c. ma‘lum bir sohada ilmiy va amaliy bilimning holati
- d. a, b va c.

### **5. Tadqiqot maqsadi deganda nimani tushunasiz?**

- a. tadqiqot maqsadi nazariy o‘rganish yoki amaliy yordamchi ohirgi natijaga yo‘naltirilgan
- b. har qanday ilmiy tadqiqotning maqsadi aniq bir muammoni echish hisoblanadi
- c. vujudga kelgan muammoni nazariy tahlil etish va amalda uni echilish holatiga baho berish
- d. a, b va c.

### **6. Kurashchilarning maxsus sifatlarining ilmiy tadqiqotida to‘g‘ri hakamlik qanday ahamiyatga ega?**

- a. musobaqa faoliyatini o‘tkazishni shunga ko‘ra baholashga yo‘l ochadi (hujum va himoya harakatlari, faollik, natijalar ko‘rsatish va x.k.)
- b. texnik usullarni to‘g‘ri aniqlashga yo‘l ochadi
- c. kurashdagi an‘anani bajarishga yo‘l ochadi
- d. a, b va c.

### **7. Ilmiy taxmin tushunchasiga tavsif bering.**

- a. tadqiqot obyektini nazariy va empirik bilimlar va ular negizidagi yig'ilgan yangi bilimlarni olish asosida taxminlarni o'rganish
- b. taxminning shakillanishi – isbotlash tizimi va tadqiqot uslublari. tajriba va tadqiqot jarayonida taxmini isbotlash, ularni aniqlash va to'g'irlash
- c. taxmini isbotlash natijasi. ishonchli bilimga o'tishdagi ko'rsatkichlarni olish, to'ldirish, yangi taxmin bilan almashtirish
- d. a, b va c.

### **8. Ilmiy tadqiqot uslublari qanday talablar qo'yiladi?**

- a. yonma–yon ta'sir etuvchi xossalarga qat'iyli harakati bilan ajralib turishi kerak
- b. o'rganilayotgan xodisalarga nisbatan aniq tanlash xususiyatiga ega bo'lishi kerak va tadqiqot vazifasiga muvofiq ravishda o'rganilayotgan xodisalarni ko'rsatishi lozim
- c. a, b
- d. hech qanday talab qo'yilmaydi, ular ma'lum bir qolipga o'xshagan, ana shu qolip asosida ilmiy ish olib borilsa vazifa aniq bajariladi.

### **9. Ideomotor mashqlari deganda nimni tushunasiz?**

- a. hal qiluvchi pallada diqqatni jamlash bilan harakatlar bajarilishini ko'p marotaba fikran tasavvur qilish
- b. murabbiyning qat'iy nazorati ostida bajariladigan mashqlar
- c. kurashchidagi barcha texnik–taktik harakat turlari
- d. kurashchining maxsus va yordamchi mashqlari.

### **10. O'rgatishning ko'rgazmali tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy nima qilishi kerak?**

- a. texnik usulni ko'rsatishda uning texnik xususiyatlarini tushuntirish kerak. O'rganilayotgan usulning barcha amalga oshirish yo'llarini ko'rsatish lozim
- b. nellashuvlarda bajarilganligi uchun texnik usulni sekin va to'liq ko'rsatish kerak
- c. uslubiy jihatdan ko'rgazmali vositalarni to'g'ri qo'llash kerak. Shu bilan birgalikda o'rgatish davriga mos ravishda texnik harakatlarni o'rgatishda har tomonlama to'g'ri ko'rsatish maqsadga muvofiqdir
- d. a, b va c.

### **11. O'rgatishning mustahkamligi tamoyili deganda nimni tushunasiz?**

- a. o'qishga bilib kirishish
- b. o'rganilayotgan bilimlarning xotirada ko'p muddatga saqlanib qolishi, bilim va ko'nikmalarning shakillanishi
- c. nazariy va amaliy bilimlarning to'g'ri jamlanmasi
- d. o'rgatilayotgan predmetning sharti, tavsifi va xususiyatlari.

### **12. Xotirada saqlab qolishga qanday sharoitlar ta'sir etadi?**

- a. musobaqa faoliyatidagi materiallarni eslab qolish uchun yo'riqlar va bo'yruqlarni shakllantirish. Axborotlarni eslab qolish sonini barqarorlashtirish va uni qabul qilish

b. esda qoladigan harakatlar bilan o'quvchilarning vazifalarini har xil shaklda berish. Har xil uslublar yordamida o'rganilayotgan harakatlarni har doim tekshirish

c. xotirani saqlab qolish uchun yorqin va yuqori darajadagi ijobiy ko'rinishni ta'minlash

d. a, b va c.

**13. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish ishonchli bo'lish uchun qanday sharoitlar yaratish lozim?**

a. jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini optimal ta'minlash. Charchash holatlarida harakatlarni bajarishni eslab qolish

b. psixologik o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirish. Shug'ullanuvchining qiziqishini oshirish. Boyitilgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, yo'sin bilan emas, balki usul bilan harakat vazifalarini hal qilish

c. a va b

d. b va c.

**14. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili nimada ko'rinadi?**

a. musobaqa faoliyatida mashg'ulotdagi o'rgangan materialni shug'ullanuvchining maqsadga erishish uchun qo'llashida

b. shug'ullanuvchining shaxsiy psixologik xususiyatlarida

c. dasturli o'rgatishni qo'llashda

d. a, b va c.

**15. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyilini amalda qo'llash uchun qanday sharoitlarni bajarish kerak?**

a. alohida harakat vazifalarini o'rgatishni emas, balki harakat vazifalarining o'zini qurish usuli bilan va o'rgatishni amaliyot bilan tanishishdan boshlash

b. faoliyatdagi harakatning bajarilishini o'rganish va qaysi faoliyatni o'rganayotgan bo'lsa, o'sha faoliyatning sifati bo'yicha o'rganganligini baholash

c. a va b

d. b.

**16. O'rgatishda qaysi usullardan foydalaniladi?**

a. so'z usulidan foydalaniladi

b. ko'rsatish usulidan foydalaniladi

c. amaliy usullardan foydalaniladi

d. a, b va c.

**17. Harakatni bajarishga o'rgatish jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi?**

a. boshlang'ich o'rgatish va qismlarga bo'lib o'rgatish

b. keyingi takomillashtirishni mustahkamlash

c. shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan trenerning yaqin muloqotda bo'lish bosqichi

d. a va b.

**18. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?**

a. trener va texnik harakatlarni o'rganish joyi bilan tanishish

b. shug'ullanuvchilarda harakat bajarilishini to'g'ri o'rgatish tasavvurini yaratish

- c. ancha murakkab koordinatsion-harakat mashqlarini bajarish
- d. a, b va c.

**19. Qismlarga bo‘lib o‘rgatish usulida qanday vazifalar hal qilinadi?**

a. o‘rgatilayotgan texnik usulning qismlarini aniqlashga va o‘rganishga, o‘rgatilayotgan harakatning qonuniylik tushunchalarini chuqurlashtirilishiga erishish

b. o‘quv mashg‘ulot bellashuvlarida o‘rgatilayotgan texnik usulning erkin va kerak bo‘lgan harakatlarni o‘z vaqtida birgalikda aniq bajarish, sifatini nazorat va kerak bo‘lgan operatsiyalarni ketma-ket hamda to‘liq eshitarli qilib aytib bajara olishga o‘rgatish

c. b

d. a va b.

20. Texnik-taktik harakatlarni mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?

a. umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish

b. harakat ko‘nikmalarini shakllantirishni ta‘minlash va musobaqa bellashuvlarida o‘zlashtirilgan texnik usullarni qo‘llay olish

c. boshlang‘ich tayyorgarlik davrida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish

d. a, b va c.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulyati. T., 2001.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
5. Оконь В. Введение в общую дидактику. М.,1990.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М.Галковского и А.З.Катулина. М., 1968.
7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П.Купцова. М., 1978.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.

## III BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TO‘GRISIDA TUSHUNCHA

### 3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta’minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish.

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

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

Asosan kurash uchun ko‘proq xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shunday mashqlar qo‘llaniladiki, ular o‘zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qat’iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

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

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususi-

yatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

### **3.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

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

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

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

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

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

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

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar



bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i – 3-4 *min*.

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

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Trenirovkada hammasi bo‘lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i – 3-5 *min*.

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

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

Zarbdor uslub tushadigan og‘irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og‘irligidan foydalanish yo‘li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag‘batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og‘irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o‘tishiga, ish kuchlanishining tez

rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo‘shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o‘tiladigan ishga tez o‘tishni ta’minlaydi.

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

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

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

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og‘irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko‘zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so‘ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o‘z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo‘lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig‘i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og‘ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik

imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

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

### **3.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

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

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

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

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

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

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

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

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

### **3.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi**

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o‘tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o‘zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o‘zining harakat qobiliyatlarini to‘laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo‘lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur’atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko‘p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog‘liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlarini qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o‘zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo‘riqishli ishga bo‘lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o‘tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko‘rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta’sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta’sir ko‘rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

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

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

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda – 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

*2-jadval*

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

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

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

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

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

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurash-chining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

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

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

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



- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

### **3.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi**

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

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

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

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

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

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

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

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

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

### **3.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki bo‘yumning ma’lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkazish;
- 3) cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug‘ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me’yordagi cho‘ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o‘sishi mumkin.

### **3.1.6. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

O‘smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

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

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalani), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'implarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

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

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak

kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

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

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari:**

#### **1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?**

- a. kurashchining jismoniy tayyorgarligi – uning mas'uliyatli musobaqalarga tayyorligi
- b. jismoniy tayyorgarlik, ya'ni musobaqa faoliyatini yaxshiroq o'tkazishda yordam beruvchi yoki imkon beruvchi mashqlar va yo'llar hamda ularni qo'llash uslubi
- c. kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlik – jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon
- d. milliy terma jamoa bosh murabbiysining talablarini bajarish.

#### **2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.**

- a. sportchi organizm tizimining har xil funksional imkoniyatlari va sog'liq darajasini oshirish
- b. jismoniy sifatlarni sport kurashi xususiyatlariga maqbul, ularni uzviy birlikda rivojlantirish
- c. a
- d. a va b.

#### **3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?**

- a. kurashchining yuqori darajadagi sezgirligiga yordam beruvchi mashqlar
- b. kurashchining taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar
- c. parter va tik turgan holatlarda texnik harakatlarni to'g'ri o'rgatishga yordam beruvchi mashqlar
- d. talabga javob beradigan, ya'ni konditsion mashqlar – bu kurashchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar.

#### **4. Qaysi mashqlarni kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?**

- a. tayyorgarlik davrida qo'llaniladigan mashqlar
- b. jismoniy sifatlarni ko'rsatuvchi o'z ichiga musobaqa mashqlarining tarkibiy qismi yoki unga tavsifi va shakli jihatdan yaqin mashqlar
- c. a va b
- d. kurashchi musobaqa davrida qo'llanadigan mashqlar.

#### **5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?**

- a. maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish, katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga yo'naltirilgan tayyorgarlik
- b. bu tayyorgarlik kurashchiga musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga yordam beradi
- c. bu tayyorgarlik maxsus konditsion mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradi

d. bu tayyorgarlik yillik tsiklda mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishda yordam beradi.

**6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?**

- a. texnik, taktik va musobaqa vazifalarini
- b. kurash xususiyatiga ancha yaqin bo'lgan, ko'proq mushak sifatlarini rivojlantirish
- c. kurashchi harakatida qatnashuvchi, mushak guruhlarini tanlab olingan rivojlantirish
- d. b va c.

**7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YoJT) tizimida qanday mashqlar qo'llaniladi?**

- a. kurashchi mashg'ulotning boshida qo'llaydigan mashqlar
- b. barcha jismoniy sifatlarni va kurash xususiyatlarini rivojlantirishda yordam beruvchi mashqlar
- c. kurashning texnik usullar imitatsiyasi, maxsus trenajyor moslamalarida mashqlarni bajarish, kurashchilar manekeni bilan ishlash mashqlari
- d. a va b.

**8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?**

- a. kurashchining musobaqa faoliyatida ko'rinadigan xususiyatlariga qat'iy ravishda javob beruvchi harakat sifatlarini rivojlantirishga
- b. kurashchining gilamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarishiga
- c. sport mahoratini o'sishiga yordam beruvchi mashqlar tizimi
- d. b va c.

**9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?**

- a. maneken va og'irlashtirilgan mashqlar bilan
- b. har xil murakkab musobaqa mashqlarini qo'shib, ularni kurashchi organizmiga ta'sirini kuchaytirish
- c. parter va tik turgan holatdagi chidamlilikni rivojlantirish mashqlari
- d. a, b va c.

**10. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?**

- a. umumiy va maxsus, absalyut va nisbiy
- b. dinamik, izometrik, tezkor kuch , portlovchi kuch, start kuchi, jadallashuvchi kuch
- c. a va b
- d. turnikga tortilish kuchi, shtangani ko'tarish kuchi, sherikni ko'tara olish kuchi.

**11. "Kurashchining maxsus kuchi" deganda nima tushuniladi?**

- a. musobaqa faoliyatida ko'rinadigan o'xshash, kurashchining maxsus harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch turi
- b. kurashchining yaqqol ustunlik bilan bellashuvda g'alaba qozona olishi
- c. yuqori ish qobiliyati va chegaradagi kuch imkoniyatlari
- d. kuchli raqib bilan bellasha olishi.

**12. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?**



- a. kurashchi raqibining qarshiligini engib o'tish yoki raqibga mushak kuchlanishi yordamida qarshi harakatlanish qobiliyati
- b. tik turgan holatda kurashchining taktik harakatlanish qobiliyati
- c. katta kuchlanish bilan kurashchining bilimdonlik bilan bellashuvni o'tkazish qobiliyati
- d. katta og'irliklarni ko'tara olish qobiliyati.

**13. "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?**

- a. bu kurashchi va uning raqib kuchini solishtirish
- b. sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch birligi
- c. kurashchining kuch qobiliyatini rivojlantirish uslubiga munosabati
- d. texnik usul bilan kuchning solishtiridagi ko'rsatkichi.

**14. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?**

- a. katta kuchlanish bilan o'tilgan masofa natijasi
- b. tezlikning har bir qismida kuchni o'lchash
- c. tezkor kuch mushaklarning tashqi nisbatan katta bo'lmagan qarshilik aniqlanishi bilan harakatni tez bajarishda ko'rinadi
- d. a, b va c.

**15. "Portlovchi kuch" deganda nima tushuniladi?**

- a. kurashchining keskin start jadallashuvi
- b. qisqa vaqt ichida katta amplituda bilan texnik usulni amalga oshirish
- c. bellashuvni olib borishda kurashchining "portlash" qobiliyati
- d. qisqa vaqt ichida katta kuchlanishni ko'rsatish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

**16. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?**

- a. uzoq vaqt davomida yukni olib borish qobiliyati
- b. uzoq vaqt davomida katta zo'riqish bilan bellashuvni olib borish
- c. nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishini kurashchi tomonidan ko'rsata olish qobiliyati
- d. kuchli raqib himoyasini engib o'ta olish qobiliyati.

**17. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?**

- a. kuchlanishni takrorlash usuli
- b. qisqa muddatli maksimal kuchlanish usuli
- c. og'irlikni oshirib borish, zarbaviy, birgalikda ta'sir etuvchi, variativ(to'lqinsmon), izometrik kuchlanish
- d. a, b va c.

**18. Tezlik deganda nima tushuniladi?**

- a. qisqa masofani tez yugurib o'tish qobiliyati
- b. yexnik usulni tez bajarish qobiliyati
- c. iloji boricha qisqa vaqt ichida alohida harakatlar va texnik usullarni bajara olish qobiliyati
- d. a, b va c.

**19. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?**

- a. yengillashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli
- b. murakkablashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli

c. yengillashtirilgan sharoitlarda mashqlarni chegaradagi tezlikda alohida harakatlarni bajarish va harakatlarni ko‘p marta qaytarish usuli

d. a, b va c.

**20. “Chidamlilik” deganda nima tushuniladi?**

a. uzoq vaqt davomida yukni olib borish qobiliyati

b. uzoq vaqt davomida katta zo‘riqish bilan bellashuvni olib borish

c. bellashuv davomida yuqori sur‘at bilan harakatlarni bajarish va musobaqa paytida barcha bellashularni faol o‘tkazish qobiliyati

d. a, b va c.

**21. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?**

a. qaytariluvchi mashqlar usuli

b. bajarilayotgan mashqlar shiddat hajmini oshirish usuli

c. o‘zgaruvchan, oraliq, o‘zgaruvchan-oraliq, takroriy usul

d. b va c.

**22. “Chaqqonlik” deganda nima tushuniladi?**

a. akrobatik mashqlarni yaxshi bajara olish qobiliyati

b. gimnastika mashqlari va sport o‘yinlari tarkibiy qismlarini yaxshi bajara olish qobiliyati

c. harakatlarni muvofiqlashtirish, bellashuvda kutilmagan holatda o‘zgargan sharoitga aniq va tez javob berish hamda tegishli harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish qobiliyati

d. a, b va c.

**23. “Egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?**

a. harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati

b. juda pastga egilish, tanani aylantirish

c. nafis mashqlarni ta’sirli etib bajarish qobiliyati

d. a va b.

**24. Egiluvchanlikning qanday turlarini bilasiz?**

a. faol, sust.

b. dinamik, statik

c. umumiy, maxsus

d. a, b va c.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
7. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. М., 1997.

## **IV BOB. SAMBODA TEXNIK TAYYORGARLIK TUG‘RISIDA TUSHUNCHA**

### **4.1. Texnik tayyorgarlik**

#### **4.1.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik**

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o‘zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshi-

lashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

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

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajenny) ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtivaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan

uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

#### **4.1.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig‘indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda – o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o‘zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya’ni bular – challishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko‘pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlash bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o‘zi turli ushlashlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo‘ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zunda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish – bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter – bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm. uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat – bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa – bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.



Ko‘prik – bu kurashchining quyidagi holati bo‘lib, ya’ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o‘tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko‘prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy eementlardan biri hisoblanadi.

#### **4.1.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari**

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo‘lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo‘llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko‘p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o‘nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining xar tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o‘sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (3-jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

**Harakatlarga o‘rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi**

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetishmasligi sababli	O‘qitishdagi kamchimlik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g‘ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatning yetishmasligi	Noto‘g‘ri bajarish texnikasiga o‘rgatish	Qoniqarsiz o‘z-o‘zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O‘z-o‘zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O‘qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta’sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo‘lmagan malakani ko‘chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo‘rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to‘g‘ri kelishidan paydo bo‘lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo‘riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko‘rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo‘lmagan, kelib chiqishi noaniq

**O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari****1. Kurashning texnik tayyorgarligiga tavsif bering**

a. kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta’minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi

b. qo‘l va belini ushlab beldan oshirib tashlash usulini o‘rganganlik darajasi bilan tavsiflanadi

c. qo‘l va belini ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash usulini o‘rganganlik darajasi bilan tavsiflanadi

d. qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlab yelkalaridan oshirib tashlash usulini o‘rganganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

**2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi farq nimada?**

a. umumiy texnik tayyorgarlik barcha texnik usullarni bilish, maxsus texnik tayyorgarlik esa faqatgina bir texnik usulni mukammal bilishga qaratilgandir

b. umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan

c. umumiy texnik tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikga bog'liq holda o'rganiladi, maxsus texnik tayyorgarlik esa faqatgina bir sifatni yordamida texnik usul amalga oshiriladi

d. umumiy texnik tayyorgarlik psixologik tayyorgarlikga bog'liq holda o'rganiladi, maxsus texnik tayyorgarlik esa faqatgina bir psixologik xususiyat yordamida texnik usul amalga oshiriladi.

### **3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?**

a. texnik harakatlarni generalizatsiya darajasiga chiqarganlikda ko'rinadi

b. texnik harakatlarni kontsentratsiya darajasiga chiqarganlikda ko'rinadi

c. texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi

d. kurashchi bajargan texnik usulni boshqa kurashchi bajara olmasagina texnik mahoratga erishgan bo'ladi.

### **4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting**

a. qidirish, topish, amalga oshirish

b. yugurish, chopib izlash, maqsadga erishish

c. qayta o'zlashtirish, takomillashtirish, yutuqga erishish

d. izlanish. Barqarorlashtirish. Moslashishni takomillashtirish.

### **5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?**

a. har bir bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, yaxshilashga, o'rganishga malakalarini chuqur o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish, maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan

b. qayta o'zlashtirish, takomillashtirish, yutuqga erishish

c. texnik harakatlarni generalizatsiya, kontsentratsiya, avtomatizatsiya bosqichlariga chiqarish

d. kurashchi bajargan texnik usulni boshqa kurashchi bajara olmasagina texnik mahoratga erishish.

### **6. Kurashchining texnikasi tushunchasiga ta'rif bering.**

a. o'tkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar xamda ularning himoyalari

b. musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish, raqib usulidan himoyalani, qarshi usul qo'llash va kombinatsion harakatlarni amalga oshirish yordamida bellashuvda g'alabaga erishish uchun qo'llanilgan harakatlar bilan ta'riflanadi

c. o'tkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar xamda ularning qarshiusullari

d. o'tkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar xamda ularning kombinatsiyalari.

### **7. Kurash texnik usullari tushunchasiga ta'rif bering.**

a. qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash

b. ikki qo'lining bilagidan ushlab beldan oshirib tashlash

- c. musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi
- d. musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan barcha harakatlar.

**8. Himoya tushunchasiga ta'rif bering.**

- a. raqib qo'lini ikki qo'l bilan ushlab usul bajarish harakatlariga yo'l bermaslik
- b. raqibning qo'l va bo'ynini old-tepadan ushlab vaqtni o'tkazish
- c. bellashuv paytida yutuq ballarini saqlab qolish
- d. raqibning texnik usullarini amalga oshirmaslikga qaratilgan harakatlar.

**9. Qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering.**

- a. raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar
- b. musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan barcha harakatlar
- c. raqibni tashlash uchun aldamchi harakatlar
- d. musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan, mazkur harakatlar yordamida kurashchi yutuq ballariga erishish harakatlari bilan ta'riflanadi.

**10. Kombinatsiya tushunchasiga ta'rif bering.**

- a. Musobaqa sharoitida birdaniga to'rtta texnik usulni bajarish
- b. Zanjirsimon bir nechta texnik usullar tizimi bo'lib, bunda har bir texnik usulni amalga oshirish paytida raqibning himoya harakatlari xisobga olingan holda amalga oshiriladigan texnik usullar tizimi
- c. Raqibning texnik usullariga qarshi qulay bo'lgan texnik usullar
- d. Musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan barcha harakatlar.

**11. Texnik harakatlardagi bog'lam tushunchasiga ta'rif bering.**

- a. Zanjirsimon bir nechta texnik usullar tizimi
- b. Musobaqa qoidasi bo'yicha ruxsat etilgan barcha harakatlar
- c. Tik turgan holatdagi texnik usulga qo'shimcha to'xtamasdan parter holatida texnik usulning bajarilishi
- d. O'tkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar.

**12. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni ko'rsating.**

a. yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab, hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni engadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi

b. ag'darish va o'girish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqibgilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi

c. kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali haraktlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim.

d. texnik harakatlarni egallash; usullar, qarshi usullar va himoyalarning variantlarini egallash; raqib mahorati xususiyatlarini hisobga olish, texnik harakatlar qo'llash imkoniyatini kengaytirish, kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash, harakat vazifasini eng oqilona hal etish, ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etish, yangi koordinatsiyalarni yaratish, texnik holatlarni oldini olish, dinamik tavsiflariga mos keladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

**13. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.**

a. harakatlanish etishmasligi sababli hatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiyligi sababli xatolar va kutilmagan xatolar

b. raqibning kuchliligi, sharoitning yoqmasligi, obxavoning o'zgarishi, dengiz satxidan xaddan tashqari yuqori joyda musobaqaning o'tkazilishi

c. raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish va maqsadga muvofiq emasligi

d. kurash seksiyasiga 10-12 yoshdan qabul qilish, tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlariga bo'linishi.

**14. Erkin va yunon-rim kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada bir ball beriladi?**

a. tik turgan holatdagi yiqitishlar va tashlashlar uchun, parter holatidagi tashlashlar uchun

b. raqibni parter holatiga o'tkazish, xavfli holatda besh sekund ushlab, gilamdan tashqariga chiqarish, to'liqsiz bajarilgan tashlash va to'ntarishlar uchun

c. qo'pol xatolar uchun

d. qo'l va belidan ushlab beldan oshirib tashlash uchun.

**15. Erkin va yunon-rim kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ikki ball beriladi?**

a. raqibni parter holatiga o'tkazish

b. xavfli holatda besh sekund ushlab

c. to'liq bajarilgan to'ntarishlar uchun

d. qo'l va belidan ushlab beldan oshirib tashlash uchun.

**16. Erkin va yunon-rim kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada uch ball beriladi?**

a. gilamdan tashqariga chiqarish, to'liqsiz bajarilgan tashlash va to'ntarishlar uchun

b. to'liq bajarilgan to'ntarishlar uchun

c. raqibni parter holatiga o'tkazish

d. to'liq bajarilgan yiqitishlar va tashlashlar uchun.

**17. Erkin va yunon-rim kurashida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada besh ball beriladi?**

a. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun

b. to'liq bajarilgan yiqitishlar

c. parter holatidagi to'ntarishlar

d. gilamdan tashqariga chiqarish, to'liqsiz bajarilgan tashlash va to'ntarishlar uchun.

**18. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada chala bahosi beriladi?**

- a. to'liq bajarilgan yonbosh usuli uchun
- b. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun
- c. to'liq bajarilgan ko'krakdan oshirib tashlash usuli uchun
- d. to'liq bajarilgan yelkadan oshirib tashlash usuli uchun.

**19. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?**

- a. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun
- b. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan ko'krakdan oshirib tashlash usuli uchun
- c. to'liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo'lsa
- d. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan yonbosh usuli uchun.

**20. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?**

- a. to'liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo'lsa
- b. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan yonbosh usuli uchun
- c. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun
- d. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun.

**21. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yuko bahosi beriladi?**

- a. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
- b. to'liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo'lsa
- c. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan yonbosh usuli uchun
- d. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun.

**22. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada vazari bahosi beriladi?**

- a. to'liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo'lsa
- b. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun
- c. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
- d. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan belini ushlab zarb bilan yiqitish usuli uchun.

**23. Dzyudo sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ippon bahosi beriladi?**

- a. to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun
- b. to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
- c. to'liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo'lsa
- d. raqibga shido bahosi berilganligi uchun.

**24. Belbog‘li kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?**

- a. to‘liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
- b. raqibga jazo bahosi berilganligi uchun
- c. to‘liq bajarilgan tashlashlar uchun va bunda raqibning gilamga tushish paytida kuraklar bo‘yicha o‘tkazilgan vizual chiziq  $90^0$  ni tashkil etadigan bo‘lsa
- d. to‘liqsiz bajarilgan texnik usul uchun.

**25. Kurash va belbog‘li kurash turlarining oldingi nomlari qanday nomlangan?**

- a. milliy kurash
- b. Samarqandcha kurash usuli va Andijoncha kurash usuli
- c. Surxon kurashi va Namangan kurashi
- d. Buxoracha kurash usuli va Farg‘onacha kurash usuli.

**26. Belbog‘li kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?**

- a. to‘liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun
- b. raqibga yonbosh bahosi berilganligi uchun
- c. raqibga ikki marta jazo bahosi berilganligi uchun
- d. to‘liqsiz bajarilgan tashlash texnik usuli uchun.

**27. Sambo kurashi sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada to‘rt ball beriladi?**

- a. to‘liq va yuqori amplituda bilan bajarilgan tashlashlar uchun, bunda hujumchi hujumni qabul qiluvchi bilan birgalikda gilamga tushsa; xavfli holatda 20 sekund ushlashni amalga oshirsa
- b. og‘riq beruvchi texnik usulni bajarganligi uchun
- c. to‘liqsiz bajarilgan tashlash texnik usuli uchun
- d. bellashuvni sust olib borganligi uchun.

**28. Sport kurashi texnikasiga urgatishda akademik Pavlov A.I.ning qaysi nazariyasiga asoslanish mumkin?**

- a. assimilyatsiya va dissimilyatsiya jarayonlari to‘g‘risidagi nazariya
- b. shartli va shartsiz reflekslar to‘g‘risidagi nazariya
- c. fotosintez jarayonlari to‘g‘risidagi nazariya
- d. butun olam gravitatsiyasi to‘g‘risidagi nazariya.

**29. Ko‘p marotaba takrorlash oqibatida kurashchi tomonidan texnik usullarni qanday o‘rganganlik stadiyalarda ko‘rinishi mumkin?**

- a. assimilyatsiya, dissimilyatsiya va gravitatsiyasi stadiyalariga
- b. fotosintez, assimilyatsiya va dissimilyatsiya stadiyalariga
- c. generalizatsiya, kontsentratsiya va avtomatizatsiya stadiyalariga
- d. charchash, toliqish, xaddan tashqari charchash stadiyalariga.

**30. Erkin va yunon-rim kurash turlarida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?**

- a. o‘tirgan holatlarda
- b. yugurayotgan holatlarda
- c. sakrayotgan holatlarda
- d. parter va tik turgan holatlarda.



**31. Kurash sport turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?**

- a. faqat tik turgan holatlarda
- b. parter va tik turgan holatlarda
- c. tizzada turgan holatda
- d. sakrayotgan holatlarda.

**32. Belbog‘li kurash sport turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?**

- a. egilgan holatlarda
- b. faqat tik turgan holatlarda
- c. o‘tirgan holatlarda
- d. parter va tik turgan holatlarda.

**33. Dzyudo kurash turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?**

- a. tizzada turgan holatda
- b. faqat tik turgan holatlarda
- c. parter va tik turgan holatlarda
- d. sakrayotgan holatlarda.

**34. Sambo kurash turida qanday holatlarda texnik usullarni bajarish mumkin?**

- a. sakrayotgan holatlarda
- b. tizzada turgan holatda
- c. faqat tik turgan holatlarda
- d. parter va tik turgan holatlarda.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Суслова Ф.П. и др. М., 1995.
6. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. М., 1981.

## **V BOB. SAMBODA TAKTIK TAYYORGARLIK TUG‘RISIDA TUSHUNCHA**

### **5.1. Taktik tayyorgarlik**

#### **5.1.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari**

Kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo‘lish;
- taktik ko‘nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo‘lish.

Taktika vositalariga qat’iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan soʻng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qoʻllaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi toʻxtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan oʻzaro bogʻliqlikda) hal qiluvchi usulni oʻz ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul boʻlib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlangʻich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini oʻz ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda koʻpincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U oʻtkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan toʻgʻridan-toʻgʻri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, yaʼni harakat ansambliga qoʻshilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay boʻlgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga boʻlinadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi oʻziga zarur boʻlgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shashish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab,

gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo‘l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag‘darish - qo‘l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo‘llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko‘rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo‘nalishini o‘zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo‘nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashrincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo‘nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to‘xtatish, so‘ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo‘ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo‘lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo‘lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba’zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo‘lishi ham mumkin. Bu - hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O‘z navbatida ba’zi taktik harakatlar ma’lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish).

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag‘darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo‘lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag‘darish yo‘nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o‘tsa (ko‘chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo‘lsa;
- qachonki, raqib “o‘lik nuqta” holatida turgan bo‘lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek, kurashchi o‘z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo‘lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D.Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning otimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o‘zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog‘liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o‘tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo‘lsa, bunday bog‘liqliklar kam ko‘zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

### 1. “Kurash taktikasi” tushunchasini ta’riflab bering.

a. musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanish

b. razvedka, siqimga olish, chorlash, aldash, ikkitalik aldash, gilam chekkasida bellashuvni olib borish uslublarini rivojlantirish

c. ichki va tashqi razvedkani rivojlantiruvchi omillar

d. yutuqni boy bermaslik uchun har xil bahonalar bilan vaqtni to‘xtatish xisobiga nafasni rostdash va qolgan vaqt davomida himoya qilib yutuqni saqlab qolish.

### 2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?

a. asosiy raqibga nisbatan barcha imkoniyatlarni ishga solish yordamida munosib qarshilik ko‘rsatish

b. sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat

c. bellashuvni yuqori sur‘atda olib borish xisobiga g‘olib bo‘lish

d. absolyut kuchni ishga solish xisobiga raqib ustidan g‘alaba qozonish.

### 3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.

a. taktik malakalar evaziga raqib ustidan g‘alabaga erishish

b. taktik bilim evaziga raqib ustidan g‘alabaga erishish

c. taktik bilimlarga ega bo‘lish, taktik ko‘nikmalarni egallash, taktik malakalarga ega bo‘lish

d. taktik ko‘nikmalarni egallash evaziga raqib ustidan g‘alabaga erishish.

### 4. Sport taktikasini egallash jarayonidagi vazifalarni belgilang.

a. bellashuvda trenerning ko‘rsatmasisiz, mustaqil ravishda taktik muammolarni hal qilish evaziga raqib ustidan g‘alaba qozonish

b. bellashuvda har bir ball uchun shiddatni yuqori cho‘qqiga chiqarib, maqsadga erishish

c. kurashchi bellashuvda yengil harakatlar bilan chaqqonlik sifatini qo‘llash yordamida munosib qarshilik ko‘rsatish

d. musobaqa vaziyatini tahlil qilishi, vaziyatdan kelib chiqqan holda o‘z vaqtida tushuna bilishi va texnik harakatlarni to‘g‘ri qo‘llay olish, musobaqada g‘alaba qozonish maqsadida o‘z kuchini oxirigacha safarbar qila olish, to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi.

### 5. Taktika vositalariga nimalar kiradi?

a. qat’iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan kurashchi harakatlari

b. umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatlari

c. texnik va taktik tayyorgarlik harakatlari

d. psixologik tayyorgarlikni baqarorlashtiruvchi omillar.

### 6. Kurashda taktika nechta asosiy bo‘limlardan tashkil topgan?

a. musobaqada to‘rtta bellashuvda g‘olib bo‘lish

b. hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi, bellashuvni tuzish taktikasi, musobaqalarda qatnashish taktikasi

c. bilim berish bo‘limi, tarbiya berish bo‘limi, sog‘lomlashtirish bo‘limi

d. umumrivojlantiruvchi bo‘lim, maxsus bo‘lim, musobaqa bo‘limi.

**7. Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning nechta turini aniqlab beradi?**

a. salbiy va ijobiy, birinchisida yutkazilgan ballar nisbati, ikkinchisida yutuq ballari

b. yaxshi va yomon, yaxshi hujumda g‘alaba, yomon hujumda mag‘lubiyat

c. oddiy va murakkab, ularning ikkalasi to‘xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi

d. tezkor va sekin, tezkor hujumda yutuq ballariga erishish mumkin, sekin hujumda raqibga ballarni xad’ya qilishi mumkin.

**8. Qachon hujumning oddiy turi aniqlanadi?**

a. qo‘l va belini ushlab beldan oshirib tashlash paytida

b. qo‘l va belini ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash paytida

c. asosiy hujum kech boshlansa

d. hujum darhol asosiy texnik usuldan boshlansa.

**9. Qachon hujumning murakkab turi aniqlanadi?**

a. kurashchi ikkita yoki uchta turli xil texnik usul harakatlarini qo‘llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratsa

b. texnik usulga himoya, qrshiusul va kombinatsiyalardan keyin

c. taktik uslublardan razvedka va siqimga olishdan keyin

d. ballar nisbati bo‘yicha oldinga chiqqandan keyin himoyaga to‘liq o‘tib, imkoniyatni boy bermaslik.

**10. Murakkab hujum harakatlarining nechta turini ajratish mumkin?**

a. ikkita. Birinchisi – qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish va ikkinchisi – qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlab beldan oshirib tashlash kombinatsiyasini amalga oshirish

b. ikkita. Birinchisi – qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va hal qiluvchi usulni o‘z ichiga oluvchi hujum; ikkinchisi – bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum

c. uchta. Birinchisi – qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish, ikkinchisi – qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlab beldan oshirib tashlash, uchinchisi – qo‘l va belini ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash kombinatsiyasini amalga oshirish

d. uchta. Birinchisi – parterdagi to‘ntarishlar, ikkinchisi – parterdagi tashlashlar, uchinchisi – tik turgan holatdagi tashlashlar.

**11. Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini nechta guruhga tasniflash mumkin?**

a. uchta. Birinchisi – hujum taktikasi, ikkinchisi – himoya taktikasi, uchinchisi – faol himoyalani taktikasi

b. ikkita. Birinchisi – birinchi taqsil yili guruhi, ikkinchisi – ikkinchi taqsil yili guruhi

c. uchta. Birinchisi – ular yordamida kurashchi o‘ziga zarur bo‘lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi, ikkinchisi – kurashchi uchun foydali



bo‘lgan raqibning faol reaksiyani ta’minlaydigan usullar, uchinchi – ularni bajarish natijasida raqib kurashchining harakatlariga bo‘sh himoya bilan javob beradi

d. ikkita. Birinchisi – qulay vaziyat kelguncha kutish guruhi, ikkinchisi – qulay vaziyatning kelishini kutmasdan amalga oshirish guruhlar.

**12. Sport kurashida texnika va taktika qanday birlikni tashkil etadi?**

- a. utopik birlikni
- b. subtropik birlikni
- c. simbilizatsiya birligi
- d. dialektik birlikni.

**13. N.M. Galkovskiy tomonidan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning nechta guruhidan foydalanish tavsiya etiladi?**

- a. beshta guruhidan foydalanishni
- b. ikkita guruhidan foydalanishni
- c. uchta guruhidan foydalanishni
- d. to‘rtta guruhidan foydalanishni.

**14. Raqib UOM (umumiy og‘irlik markazi) tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag‘darish yo‘nalishiga qarab kamaysa nima bo‘ladi?**

- a. raqibning ikki kuragi gilamga tekkiziladi
- b. qulay dinamik vaziyatlar yaratiladi
- c. kurashchi texnik yutuq ballariga ega bo‘lmaydi
- d. yuqori amplitudaga ega texnik usul amalga oshiriladi.

**15. Raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o‘tsa (ko‘chsa) nima bo‘ladi?**

- a. kurashchi texnik yutuq ballariga ega bo‘lmaydi.
- b. yuqori amplitudaga ega texnik usul amalga oshiriladi
- c. qulay dinamik vaziyatlar yaratiladi
- d. raqibning ikki kuragi gilamga tekkiziladi.

**16. A.N. Lents tomonidan usulni amalga oshirish taktikasini qanday ketma-ketlikda egallash tavsiya etiladi?**

a. musobaqaga borish, raqiblar sonini xisobga olish, raqiblar kiyimiga e’tibor berish, ularning sport natijalarini tahlil qilish va boshqalar

b. mashg‘ulot jarayonida o‘zlashtirilgan taktik fikrlarni aniq amalga oshirish

c. raqibning jismoniy imkoniyatlarini xisobga olgan holda taktik harakatlarni amalga oshirish

d. taktik sharoitlar bilan tanishish, usulni qulay vaziyatlarda bajarish, qulay sharoitlarni yaratish, raqib aldamchi harakatiga javoban oldindan belgilangan himoyalash bilan javob qaytarish, texnik harakatning optimal variantini tanlash va dinamik vaziyatga muvofiq o‘zgartirishlarni kiritish.

**17. Taktik tayyorlov harakatlari deganda nimani tushunasiz?**

- a. texnik usulni amalga oshirishdan oldingi taktik harakatlar
- b. himoya harakatlarini amalga oshirishdan oldingi taktik harakatlar
- c. qarshiusulni amalga oshirishdan oldingi taktik harakatlar
- d. kombinatsiyani amalga oshirishdan oldingi taktik harakatlar.

**18. Taktik harakatni takomillashtirishda qaysi fazada asosiy qiyinchilikga duch kelish mumkin?**

- a. asosiy qiyinchilikga texnik usulni o'rgatishda uchrash mumkin
- b. harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida
- c. asosiy qiyinchilikga taktik usulni o'rgatishda uchrash mumkin
- d. asosiy qiyinchilikga taktik usulni bajarishda uchrash mumkin.

**19. Sh.X. Xankeldiev fikricha taktik harakatning nechta fazasi mavjud?**

- a. uchta. Birinchisi – generalizatsiya, ikkinchisi – kontsentratsiya, uchinchisi – avtomatizatsiya
- b. ikkita. Birinchisi – taktik harakatni boshlash, ikkinchisi – taktik harakatni yakunlash
- c. uchta. Musobaqa situatsiyasini anglash va tahlil qilish, maxsus taktik vazifani xayolan hal qilish, taktik vazifani amaliy hal qilish
- d. ikkita. Birinchisi – taktik harakat vazifalarini bajarish, ikkinchisi – taktik harakat uslublarini bajarish.

**20. Taktik uslub turlarini aniqlang.**

- a. umumrivojlantiruvchi, maxsus, o'yin, musobaqa
- b. parterda bajariladigan usullar, tik turgan holatda bajariladigan usullar
- c. gilam chekkasida bellashuv uslubi, texnik ballar nisbati bo'yicha yutkazayotgandagi bellashuv uslubi
- d. razvedka, manevrlash, iskanjaga olish, chorlash, qayta chorlash, qayta hujum, tahdid solish, aldamchi harakat, ikkitalik aldash, usullar kombinatsiyasi.

**21. Hujum samaradorligi deganda nimani tushunasiz?**

- a. kurashchining baholangan hujum usullarining umumiy hujum usullariga nisbati
- b. kurashchining baholanmagan hujum usullarining baholangan hujum usullariga nisbati
- c. raqibning baholangan hujum usullarining umumiy hujum usullariga nisbati
- d. raqibning baholanmagan hujum usullarining baholangan hujum usullariga nisbati.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

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. Сулова Ф.П. и др. М., 1995.

## **VI BOB. SAMBODA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

### **6.1. Psixologik tayyorgarlik**

#### **6.1.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik**

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "psixologik tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

#### **Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni

shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatleri tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga

erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvi-ning har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

### **6.1.2. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik**

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va psixologik boshqarish trenirovkasi vositlari hamda uslublaridan foydalanish;

### **6.1.3. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat**

Texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida

takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip – xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo'lga tushirish”ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash



uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yoʻnaltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, yaʼni kurashchi butun bellashuv mobaynida toʻxtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda toʻgʻri hamda oʻz vaqtida ruhlana olish qobiliyati gʻalaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta koʻtarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki masʼuliyatli musobaqalar sharoitlarida oʻzlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qoʻyadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan koʻpgina obyektiv va subyektiv toʻsiqlar baʼzi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zoʻriqishining (qurʼa tashlash natijasi, raqib bilan boʻladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) oʻzgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qurʼa tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar eʼlon qilingandan soʻng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga toʻgʻri kelgan kurashchilarda yaqqol koʻzga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim boʻlgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) koʻrsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishon-tirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlay-dilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishon-tirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashklari o'z-o'zini ishon-tirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari – ishon-tirish, tushun-tirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari -

psixologik boshqarish trenirovkasi (RBT), psixologik mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Psixologik mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shshish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (sagarbar etuvchi) qismining maksadi – zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

### **1. Kurashchining psixologik tayyorgarligiga ta’rif bering**

- a. psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi
- b. sportchining ruhini tiklash, ma’lum musobaqaga va ma’lum texnik harakatni amalga oshirishda qulay sharoitlar
- c. sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi asosiy omil hisoblanadi
- d. autogen trenirovka va meditatsiya mashqlarini bajarish yordamida kurashchining ruhini tiklash.

### **2. Kurashchining umumiy psixologik tayyorgarligi vazifalarini aytib bering.**

- a. bellashuvni yuqori ruhda o‘tkazish, aniq raqibga nisbatan trener tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarish
- b. psixologik funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan vazifalar
- c. bilim berish, sog‘lomlashtirish, tarbiya berish vazifalarini hal qilish
- d. trenirovka vazifalarini to‘liq bajarish.

### **3. Kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering.**

- a. start oldi emotsional holatlarini barqarorlashtirish
- b. jangovor holat, lixoradka, apatiya va xayojonlanishni barqarlashtirish
- c. kurashchining dunyoqarashi, qat’iy e’tiqodlari hamda axloqiy ko‘rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo‘ladi
- d. raqibga nisbatan bepisnd gilamga chiqish, raqib ustidan to‘liq ustunlikga ega bo‘lish, raqibning ruhini sindirish.

### **4. His qilish uslubiyatini tushuntirib bering.**

- a. teri-mushak sezgirlini rivojlantirish, ichki organizmning holatini nagruzkalarga moslashtirish
- b. autogen trenirovka va meditatsiya mashqlarini bajarish yordamida kurashchining ruhini tiklash
- c. markaziy nerv tizimini o‘rganish oqibatida mavjud kamchiliklarni yo‘qotish uslublarini foydalanish
- d. ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.

### **5. Diqqat uslubiyatini tushuntirib bering.**

- a. diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish
- b. sharoitni og‘irlashtirilgan uslubi yordamida dars o‘tish
- c. sharoitni yengillashtirish uslubi yordamida dars o‘tish
- d. teri-mushak sezgirlini rivojlantirish, ichki organizmning holatini nagruzkalarga moslashtirish.

### **6. Taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.**

- a. shaxmat o‘yini yordamida kurashchining fikrlash qobiliyatini rivojlantirish

b. har xil vaziyatlardan chiqish va uni o'z foydasiga hal qilish yo'llarini mashg'ulotlarda o'rganish bilan tushuntiriladi

c. taktik fikrlashni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish

d. autogen trenirovka va meditatsiya mashqlarini bajarish yordamida kurashchining ruhini tiklash.

### **7. Jasurlik va qat'iyatlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlarni bajarish zarur?**

a. umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika mashqlari egiluvchanlikga yo'naltirilgan "stretching" mashqlari.

b. autogen trenirovka va meditatsiya mashqlarini bajarish, yugurish mashqlar yordamida kurashchining jasurligini tarbilash

c. mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur

d. shashka o'yini yordamida kurashchining fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

### **8. Qiziqishni uyg'otish maqsadida qanday mashqlarni qo'llash va nazorat qilish foydali?**

a. faqat trenirovkada texnik usul harakatlari bilan futbol o'yinini o'tkazish foydali

b. markaziy nerv tizimini o'rganish oqibatida mavjud xususiyatlarni xisobga olgan holda mashqlarni o'tkazish foydali

c. kurashchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi

d. trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

### **9. Kurashchining muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarligi vazifalarini ko'rsating.**

a. ahamiyatini anglashi, xususiyatlarini o'rganish, raqibning va o'zining imkoniyatlarini hisobga olish, o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish, yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish

b. mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish

c. katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi va bunda maqsadni ko'zlab yo'naltirish

d. qat'iy reglamentlashtirilgan tamoil yordamida olib boriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.

### **10. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining psixologik tayyorgarligi qanday o'rin egallaydi?**

a. butun sport takomillashuvi jarayoni davomida musobaqa faoliyati modelidagi tarmoqlarni o'z ichiga oladi

b. butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi

c. butun sport takomillashuvi jarayoni davomida organizm imkoniyatlari modelidagi tarmoqlarni o‘z ichiga oladi

d. butun sport takomillashuvi jarayoni davomida tezkor-kuch tayyorgarligi modelidagi tarmoqlarni o‘z ichiga oladi.

### **11. Sport amaliyotida o‘z-o‘zini boshqarishning qanday psixologik uslublari qo‘llaniladi?**

a. yerdan kuch olish mashqlari, sezgirlikni rivojlantirish mashqlari, irodani rivojlantiruvchi mashqlar, uzoq masofaga yugurish

b. beriladigan nagruzkalarning yuqori shiddatiga oxirigacha chidash, beriladigan og‘irlikni 100-110% li yukni ko‘tarishda oxirigacha chidash

c. autogen trenirovka (AT) va uning turli variantlari, psixologik boshqarish trenirovkasi (RBT), psixologik mushak trenirovkasi (RMT), meditatsiya

d. barcha sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib borish uslubi.

### **12. Irodani tarbiyalashning qanday uslubiyatlari mavjud?**

a. trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir

b. irodani, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish

c. stimulyatorlar, akkumulyatorlar, farmakologik vositalar va dori-darmon uslublari

d. katta iroda talab qilinadigan o‘ta og‘ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi va bunda maqsadni ko‘zlab yo‘naltirish.

### **13. Chidash va o‘zini tuta bilish qachon namoyon bo‘ladi?**

a. mashg‘ulotlarda va musobaqalarda, bellashuvdan oldin va bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni engib o‘tishda namoyon bo‘ladi

b. uyalish holatida, kulish holatida, quvonish holatida, yig‘lash holatida

c. do‘stlar bilan xazillashish paytida, saboq olish jarayonida, bellashuv jarayonida

d. qisqa masofaga yugurishda, texnik usullarni tezkor bajarish paytida.

### **14. Chidashni va o‘zini tuta bilishni tarbiyalashda qanday mashqlar beriladi?**

a. qisqa masofaga yugurish, texnik usullarni tezkor bajarish, bellashuvning birinchi minutlarida kerak bo‘lgan razvedka uchun mashqlar

b. kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashqlar kiritiladi

c. o‘rta masofaga yugurish, turnikda tortilish, qo‘llarni tirilib tirsak bo‘g‘inlarini bukish va yozish mashqlari

d. ko‘prik holatiga turish, ko‘prik holatida shtanga ko‘tarish, shtangani yelkaga qo‘yib o‘tirib turish mashqlari.

### **15. Tashabbuskorlik va intizomlilik qachon namoyon bo‘ladi?**

a. apatiya holatida

b. lixoradka holatida

c. trenirovka va musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda hamda faollikda namoyon bo‘ladi

d. hayajonlanish holatida.

**16. Ilg'ash jarayonining asosini nima tashkil etadi?**

- a. ko'z bilan ko'rish
- b. qo'l bilan ushlab sezish (palpatsiya)
- c. quloq bilan eshitish
- d. mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi.

**17. Diqqatning rivojlanganligi nima bilan belgilanadi?**

- a. hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi
- b. yaxshi tinglay olishlik
- c. yaxshi ko'ra olishlik
- d. yaxshi eshita olishlik.

**18. Kurashchi nimaga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim?**

- a. bellashuv paytida texnik usulni amalga oshirishga
- b. raqibning va o'zining texnik va taktik harakatlardagi eng asosiy qismlariga jamlashni o'rganishi lozim
- c. bellashuv paytida jismoniy sifatlarini namoyon qilishga
- d. bellashuv paytida raqibni gilamdan surib chiqarib yuborishga.

**19. O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda nimaga e'tiborni qaratish kerak?**

- a. raqibning jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarga va taktik uslublariga e'tiborni qaratish kerak
- b. raqibning texnik tayyorgarligidagi kamchiliklarga va taktik uslublariga e'tiborni qaratish kerak
- c. trenirovka yoki musobaqaning vaziyatlarini, lahzalariga subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarga e'tiborni qaratish kerak
- d. raqibning maxsus jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarga va taktik uslublariga e'tiborni qaratish kerak.

**20. Hayajonli holatlar shiddati nimalarga bog'liq?**

- a. raqibning tana relefiga va albatta kavkazlik ekanligiga
- b. raqibning mashhurligiga va televidenie orqali reklama roliklarida ko'p chiqishiga
- c. kurashchi o'zining jismoniy imkoniyatlarini kam deb xisolashiga
- d. raqiblarning malakasiga va mavjud ayrim kurashchi uchun noqulay texnik usullar arsenaliga, musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga.

**21. Kurashchining taktik harakat ishonchligi uning qanday jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi?**

- a. emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi
- b. texnik usul harakatlarini ko'p marotaba qaytarishi bilan ta'minlanadi
- c. jismoniy tayyorgarlik sifatlarining barchasini maksimal darajada rivojlantirilishi bilan ta'minlanadi
- d. taktik fikr yuritib, puxta ishlab chiqarilgan taktik harakatlar bilan ta'minlanadi.

**22. Taktik qaror nima?**

- a. tojli texnik usul(koronka)ni qo'llash
- b. bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir

c. raqibga jaroxat etkazish xavfini ko'rsatish yordamida texnik usulni bajarish

d. bellashuvdan oldin raqibga zo'rovonlik ko'rsatish.

**23. Qanday tezlik psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi?**

a. jismoniy tayyorgarlikda tanadagi mushaklarning ishlash tezligi

b. latent davridagi tezlik

c. tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi

d. 100 metrga yugurishdagi tezlik.

**24. Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyati nechta tipga ajratiladi?**

a. ikkita tipga

b. uchta tipga

c. beshta tipga

d. to'rtta tipga.

**25. Ancha mulohazali xatti-harakatlar qaysi tipga kiradi?**

a. uchinchi tipga

b. ikkinchi tipga

c. beshinchi tipga

d. to'rtinchi tipga.

**26. Dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar qaysi tipga kiradi?**

a. beshinchi tipga

b. ikkinchi tipga

c. to'rtinchi tipga

d. uchinchi tipga.

**27. Raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik va hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish qaysi tipga kiradi?**

a. ikkinchi tipga

b. to'rtinchi tipga

c. uchinchi tipga

d. beshinchi tipga.

**28. Hatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar qaysi tipga kiradi?**

a. to'rtinchi tipga

b. ikkinchi tipga

c. birinchi tipga

d. uchinchi tipga.

**29. Temperament turlarini ko'rsating.**

a. xolerik, sangvinnik, pingvinnik, flegmatik

b. xolerik, sangvinnik, flegmatik, matematik

c. sangvinnik, xolerik, molyarik, melanxolik

d. xolerik, sangvinnik, flegmatik, melanxolik.

**30. Start oldi emotsional holatlarini ko'rsating.**

a. jangovor, apatiya, xayajon, lixoradka

b. jangovor, apatiya, lopatiya, lixoradka

c. jangari, apatiya, lixoradka, separatka

d. jangovor, jangari, jangchi, ovchi.

**31. Kurashchini tayyorlashda ma'naviy, ma'rifiy va tarbiyaviy ishlarning axamiyatini ko'rsating.**

a. texnik, taktik, jismoniy tayyorgarligini rivojlantiradi, sport natijalarini ko'tarilishiga 60% yordam beradi



b. kurashchini ham o‘zi uchun, ham jamiyat uchun salbiy ta’sir etuvchi omillardan saqlaydi, mas’uliyatli musobaqalarda Vatan sharafini himoya qilish va vatanparvarlik his-tuyg‘ularining oshirilishi sport natijasini ko‘tarishga yordam beradi

c. kurashchilar musobaqalarda o‘zini boshqalardan ustun ekanligini ko‘rsatish uchun ahamiyatli

d. kurashchilar musobaqalarda faqat o‘zini va o‘zining oyilasini o‘ylab gilamga chiqishida ahamiyatli.

### **32. Psixologik charchashni oldini olish tadbirlarini ko‘rsating.**

a. dori-darmonlardan foydalanish

b. tiklantiruvchi massaj olish

c. faol dam olish, madaniy hordiq, xobbi bilan shug‘ullanish, tinchlantiruvchi vositalardan foydalanish

d. detektiv filmlar ko‘rish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1998.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulyati. T., 2001.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

4. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.

5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.

6. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973.

7. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М., 1995.

8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основа психологии спорта и физической культуре. Киев, 1998.

## **VII BOB. SAMBO BO‘YICHA BITIRUV MALAKAVIY ISHINING TASHKILY-USLUBIY ASOSLARI**

### **7.1. Sport kurashida tadqiqot uslublari**

#### **7.1.1. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi**

Sportdagi dolzarb muammolarni muvaffaqiyatli hal etish ko‘p jihatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to‘g‘ri foydalanishga bog‘liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o‘rin egallaydi, shuningdek tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo‘llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko‘p jihatdan sportchilarning yirik halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma‘lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Sportning dolzarb muammolarini o‘rganishda quyidagi turdagi tadqiqotlar qo‘llaniladi: nazariy, amaliy (pedagogik tajribani yo‘lga qo‘yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o‘rganishni o‘z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko‘pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o‘rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o‘rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining etarli bo‘lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo‘lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o‘quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to‘g‘ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Oldinda turgan tadqiqotlarga kirishayotib, FILA Prezidenti M.Ertseganning maslahatini yodga olish lozim: “Biz shunday davrga kirdikki, har bir fanda ilmiy tadqiqotlar natijalari qo‘llanilishi zarur, emperizm tarixda qoldi va kurashga ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan yangicha yondashish kerak.

Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish lozim”.

### **7.1.2. Tadqiqot uslublari**

Kurashchini o‘qitish va trenirovka qildirish nazariyasi hamda uslubiyati vazifalarini hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublarini samaraliroq deb hisoblash mumkin:

Pedagogik tajriba (tabiiy, modeli, laboratoriya).

Bevosita qayd qilish uslublari: a) pedagogik kuzatishlar; b) xronometriya va xronografiya; v) texnik harakatlarning stenografiyasi va magnitofon tasmasiga yozish; g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; d) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video va fotosuratga olish, polidinamometriya, tenzometriya va kurash ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uslublari; e) sportchi mahoratining asosiy tomonlari hamda organizmi tizimi ko‘rsatkichlarini qayd qilish uchun kompleks stendlar.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

Anketa savol-javoblari va boshq.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ishning muayyan vazifasi hamda mavzuni butunligicha hal etishning maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

Tajriba guruhlarida o‘quv-tarbiya ishlarini tashkil etish uslublari uchta turda bo‘ladi:

1) tajriba uslubi, bunda o‘quv-tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik omillar ularning ta’sir etish samaradorligini o‘rganish maqsadida kiritiladi; 2)

nazorat uslubi, bunda o‘quv-tarbiya ishlarining umumiy qabul qilingan shakllari va mazmuniga tajriba uslubi bilan takqoslash mezonini sifatida amal qilinadi; 3) individual uslub, bunda o‘quv-tarbiya jarayoni shaxsiy rejaga muvofiq tadqiqotni aralashtirmagan holda pedagog tomonidan amalga oshiriladi.

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o‘tkazishda bir-biri bilan qo‘shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubisiz qo‘llanilishi mumkin. Nazorat uslubi tajriba uslubisiz hech qanday ma’noga ega bo‘lmaydi, shuning uchun alohida qo‘llanilmaydi.

Individual uslub mavjud pedagogik jarayonni unga bevosita aralashmay turib o‘rganish zarur bo‘lgan hollarda qo‘llaniladi.

Kundalik ma’lumotlarni tanlab olish uslubi turli xil – oddiy ko‘z bilan kuzatib tahlil qilish va baholashdan tortib to zamonaviy qayd qiluvchi elektron moslamalarni qo‘llashdan iborat bo‘lishi mumkin. Ushbu uslublarning doimiy guruhlarini yaratishga bo‘lgan har qanday urinish samarasiz yakunlanishi mumkin, chunki ularning turlari muntazam o‘zgarib boradi.

Retrospektiv axborot olish uslublari adabiyot manbalarini tahlil qilish va retrospektiv voqealarining anketa savol-javobini o‘z ichiga oladi.

Matematik ishlab chiqish uslublari juda har xil: umumiy qabul qilingan statistik parametrlar bo‘yicha farqlar ishonchliligini belgilashning oddiy uslublaridan tortib to omillar tahlili kabi murakkab uslublar. qanday uslubni tanlash – bu tadqiqotning muayyan vazifalariga bog‘liqdir.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ilmiy ishning muayyan vazifalari bilan belgilanadi. Ularning rejalashtirilayotgan tadqiqot muvaffaqiyati uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida I.P.Pavlov shunday deydi: “Uslub – eng birinchi, asosiy narsa. Butun tadqiqot jiddiyligi uslubga, harakat usuliga bog‘liq. Hamma gap yaxshi uslubda. Yaxshi uslubda uncha iqtidorli bo‘lmagan kishi ham ko‘p ish qilishi mumkin. Yomon uslubda esa yuksak zakovatli kishi ham bekorga ishlaydi va qimmatbaho, aniq ma’lumotlar ololmaydi”.

### 7.1.3. Tadqiqot uslublariga umumiy talablar

U yoki bu tadqiqot uslublarini har bir muayyan holda ularning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda qo‘llash lozim. Shuning uchun u yoki bu uslubning yaroqliligini aniqlashda ba’zi umumiy talablar to‘g‘risida gapirish mumkin, xolos.

*1-chi talab.* Uslub birga keladigan omillar ta’siriga bo‘lga ma’lum bir mustahkamlikka ega bo‘lishi lozim. Buning ma’nosi shuki, uslub bevosita vujudga keladigan omillarning emas, balki faqat tajriba omili ta’siridan kelib chiqadigan sinaluvchilar holatini aks ettirishi lozim.

*2-chi talab.* Uslub o‘rganilayotgan hodisalarga nisbatan ma’lum bir tanlanish xususiyatiga ega bo‘lishi kerak. Boshqacha aytganda, u o‘rgani-layotgan hodisaga muvofiq bo‘lishi hamda, natijada, tadqiqot vazifasiga binoan aks ettirishi lozim bo‘lgan narsani aks ettirishi zarur.

*3-chi talab.* Uslub hajmga ega bo‘lishi lozim, ya’ni maksimal darajada ma’lumot berishi kerak. Uslubning etarlicha hajmda bo‘lishi hodisaning haqiqiy holatini ta’riflashga imkoniyat beradigan hajmda ma’lumot olishga imkon yaratadi. Uslubning katta hajmi uning birga keladigan omillar ta’siriga yanada mustahkamroq qiladi.

*4-chi talab.* Uslub qayta amalga oshirilish imkoniyatiga (ishonchlilikka), ya’ni quyidagi hollarda o‘xshash natijalarni berish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim: a) bir sinovchining o‘zi tomonidan bir shug‘ullanuvchining o‘zini ko‘p marta tadqiq qilish; bitta sinovchining o‘zi tomonidan turli, lekin o‘xshash shug‘ullanuvchilar guruhlarida tadqiqotlarni o‘tkazish; b) turli sinovchilar tomonidan lekin, bir shug‘ullanuvchilarning o‘zi bilan tadqiqotlar olib borish.

*5-chi talab.* Agar tadqiqot o‘z mohiyatiga ko‘ra pedagogik tajribani qo‘llashga ruxsat etsa, u ilmiy ishga kiritilishi lozim. I.P. Pavlov tadqiqotning kuzatishga nisbatan afzalligi to‘g‘risida shunday yozgan: “ Kuzatish tabiat unga taqdim etgan narsalarni to‘playdi, tajriba esa tabiatdan o‘zi hohlagan narsani oladi”.

*6-chi talab.* Maqsadga muvofiq holda bitta emas, balki bir nechta tadqiqot uslubini qo'llash lozim. Bunda, agar tadqiqot vazifalari talab etsa, fiziologik uslublar bilan birga psixologik tahlil uslublaridan foydalanish zarur. Uslublarning kompleks holda qo'llanilishi hodisani har tomonlama va yanada xolisona o'rganishga imkon beradi.

*7-chi talab.* Sinovchi asosiy materialni yig'ishdan oldin tadqiqot uslublarini mukammal egallagan bo'lishi shart.

*8-chi talab.* Har bir yangi uslub, uning samaradorligini aniqlash maqsadida, aprobatsiyadan o'tishi lozim.

*9-chi talab.* Har qanday tadqiqot uslubi olinadigan ma'lumotlarni qayd qilish uchun hujjatlarni ishlab chiqishdan iborat sharoitlarni oldindan puxta tashkil qilishni taqozo etadi.

*10-chi talab.* Takroriy tadqiqotlarda uslublarni qo'llashning o'xshash sharoitlarini yaratish lozim.

Tadqiqot uslublarini tanlashda yuqorida aytilgan uslublarga rioya qilish olingan ma'lumotlarni obyektivlashtirish asosini yaratadi va tadqiqot natijalari ishonchliligini oshiradi.

#### **7.1.4. Modelli tajriba**

Model – bu hodisani ma'lum bir, sun'iy tashkil qilingan sharoitlarda qayta amalga oshirishdir. Modelli tajribada tadqiqot uslublarining katta kompleksini (instrumental uslublarni qo'shgan holda) bir vaqtning o'zida qo'llash, shu orqali aniqlangan qonuniyatni katta aniqlik bilan hamda qismlarga bo'lib ochib berish imkoniyati mavjud.

Modelning muhim belgilari bo'lib ko'rgazmalilik, ilmiy va ijodiy fantaziya elementi, o'xshashlikni amaliy haqqoniyat bilan qo'llash hisoblanadi. Modelni tajriba ishida qo'llash davomida uning ayrim tomonlariga shakl beriladi. Tajribaning boshlang'ich variantiga tuzatishlar kiritiladi. Variant xuddi ikkinchisi, uchinchisi va h.k. ning modeliga aylanadi. Oxir-oqibat modeli

tadqiqotlar variantlari sportchi tayyorgarligining u yoki bu tomoniga lokal, ta'sir ko'rsatuvchi trenirovka uslubi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

### **7.1.5. Laboratoriya tajribasi**

Laboratoriya tajribasi sinaluvchilarni tashqi muhit omillari ta'siridan chetlashtirish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni qat'iy andozaga solish bilan tavsiflanadi.

Laboratoriya tajribasi asosan qandaydir jarayon asosida yotgan chukur fiziologik mexanizmlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Laboratoriya tajribasini o'tkazishda hamma shartlarga puxta amal qilish talab etiladi.

### **7.1.6. Tabiiy tajriba**

Tabiiy tajriba tadqiqochi uchun mashg'ulotlar sharoitlarini bir oz o'zgartirish zarur bo'lgan paytda o'tkaziladi. Sinaluvchilar odatda bunday o'zgarishlarni sezmaydilar. Tabiiy tajribaga sport kurashi bo'yicha quyidagi mashg'ulotlarni eng oddiy misol tariqasida ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda o'qituvchilar yangi trenirovka vositalari va uslublari kompleksining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishini tekshiradilar. Mazkur kompleks oddiy dastur muammolari kompleksiga kiritilgan holda o'rganiladi.

Guruhlarni jamlash shakliga ko'ra pedagogik tajribalarning ikkita asosiy tipini ajratish mumkin. Birinchi tipga faqat tajriba guruhi mavjud bo'lgan va nazorat guruhi bo'lmagan yoki uning borligi nazarda tutilmagan tip taalluqli, ikkinchisiga bitta yoki bir nechta nazorat va tajriba guruhleri mavjud bo'lgan tip kiradi.

Tajriba sinaluvchilarning undagi ishtiroki darajasiga qarab ochiq yoki yopiq bo'lishi mumkin.

### **7.1.7. Bevosita qayd qilish uslublari**

Pedagogik kuzatishlar. Trenirovkalarda bajariladigan nagruzkani nazorat qilish quyidagicha aniqlanadi: muayyan ishning sof vaqti shiddat (shu shiddatda ish bajariladi) ballariga ko'paytiriladi. Shiddat yurak qisqarish tezligi bo'yicha

aniqlanadi (15-bobga qarang) Ishning hamma bo‘laklari yig‘indisi (shartli birliklarda) qaysidir bir mashg‘ulotning umumiy nagruzkasini tavsiflaydi.

Sport kurashida texnik-taktik maxoratni nazorat qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan ramziy belgilardan foydalaniladi.

Ramziy belgilar yordamida kurashchilar bellashuvda bajargan hamma texnik harakatlarni qayd qilish, har bir sportchi biladigan usullar soni va sifatini aniqlash, qanday usullar turli vazn toifasidagi kurashchilar orasida eng keng tarqalganligini belgilash, asosiy raqiblarning texnik mahorati rivojlanishi yo‘nalishini aniqlash, bajarilgan usullarning (soni va sifatiga qarab) bellashuv davrlari bo‘yicha taqsimalanishini belgilash mumkin.

Mutaxassilarning fikricha, kino- va videoyozuv bayonnomalar bilan amalga oshiriladigan pedagogik kuzatishlarni o‘rmini bosa olmaydi. Shuning uchun kurashchilar uslubiyatini takomillashtirishga intilish zarur, xususan bitta hodisani oldindan tayyorlangan bir nechta shaxslar bilan kuzatishni tashkil etish lozim.

#### **7.1.8. Xronometriya**

Qandaydir harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xronometriya hamda xronografiya mazmuni asosini tashkil etadi.

Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo‘llaniladi (masalan, eng yaxshi trenerlar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublarga qo‘shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

Darsning umumiy (U zich) va harakat zichligini (H zich) aniqlash uchun o‘quvchilarning quyidagi harakat turlari xronometriyasi amalga oshiriladi:

1. Mashg‘ulotlarda o‘rganiladigan hamma harakatlarni bajarish vaqti aniqlanadi.
2. Tushuntirishlarni eshitish va mashqlarning ko‘rsatilishi, ko‘rgazmali qurollarning namoyish etilishini kuzatish.
3. Dam olish, o‘quvchilarning navbatdagi mashg‘ulotni bajarishlarini kutish.
4. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish bo‘yicha harakatlar.
5. Oddiy.



Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formulalarga asosan bajariladi:

$$U_{zich} = \frac{t_u - t_{to'x}}{t_u} \times 100\% \quad H_{zich} = \frac{t_b}{t_u} \times 100\%$$

bu yerda:  $U_{zich}$  – darsning umumiy zichligi;  $H_{zich}$  – darsning harakat zichligi;  $t_u$  – darsning umumiy vaqti;  $t_{to'x}$  – o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti;  $t_b$  – mashqlar va topshiriqlarni bajarish vaqti.

Dars zichligi butunligicha va uning alohida qismlari bo'yicha hisoblanadi.

Xronometriya natijalari grafik holda chizilishi mumkin.

Grafik tasvirlash uchun eng yaxshi millimetrli qog'ozdan yoki maxsus bloknotlardan foydalanish zarur.

Xronometriya o'tkazayotib, shuni nazarda tutish lozimki, eng tez va qisqa yozuvda buning uchun, odatda, 2-3 *sek* sarflanadi. Bu vaqt ichida pedagogik jarayonning ko'pgina muhim daqiqalari kuzatuvchi nazaridan chetda qoladi. Ushbu kamchiliklarni kam darajaga tushirish maqsadida kuzatishlar dasturini soddalashtirish yoki kuzatuvchilar brigadasini tashkil etish lozim.

### 7.1.9. Nazorat sinovlari

Nazorat sinovlari alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash; ayrim shug'ullanuvchilar bilan birga butun guruh tayyorgarligini taqqoslash; u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarni optimal tanlab olishni amalga oshirish; ayrim sportchilar bilan bir qatorda butun guruh trenirovkasini xolisona nazorat qilishni kiritish; qo'llanilayotgan o'qitish uslublari, vositalari hamda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllarining afzalliklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Nazorat sinovlari har qanday tadqiqot uslublariga qo'yiladigan talablarga (barqarorlik, tanlanganlik, katta sig'im, qayta amalga oshirish) javob berishi lozim.

Nazorat sinovlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladi.

Nazorat mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

1) tanlangan nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun bir xil sharoitda sinovlarni o‘tkazish imkoniyatini berishi lozim;

2) nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat’i nazar, yengil bo‘lishi kerak;

3) qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o‘rganilayotgan pedagogik omillarga nisbatan indifferentlilik bilan tavsiflanishi lozim (masalan, trenirovka mashg‘ulotining yangi mazmuni xususiyatini aks ettiruvchi nazorat mashqlariga qarab, uning katta samaradorligi to‘g‘risida fikr bildirib bo‘lmaydi, ya’ni, boshqacha qilib aytganda, agar tajriba guruhlarida yangi harakatlar o‘rganilsa, nazorat guruhida esa o‘rganilmasa, sinovlar darsning yangi va eski mazmuni uchun bir xilda taalluqsiz bo‘ladi);

4) har bir nazorat mashqi qaysidir bir obyektiv ko‘rsatkichlarda (sekundlar, santimetrler, kilogrammlar, takrorlashlar soni va h.k.) o‘lchangan bo‘lishi lozim;

5) nazorat mashqlari imkoni boricha o‘lchanishi va baholanishiga ko‘ra soddaligi bilan ajralib turish zarur;

6) nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko‘ra ko‘rgazmali bo‘lishi kerak.

Nazorat mashqlarini tadqiqot va o‘quv-tarbiya jarayoni vazifalariga bog‘liq muddatlarda o‘tkazishni tavsiya etish lozim.

Nazorat sinovlari ko‘pgina hollarda har bir o‘qitish davrining boshida, o‘rtasida va oxirida o‘tkaziladi (masalan, yillik trenirovka tsiklining tayyorgarlik davrida). Biroq maxsus chidamlilikka qaratilgan nazorat sinovlari faqat musobaqa davrida olib boriladi.

Nazorat mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda berishi tavsiya etiladi: birinchi kun – tezkor-kuch, ikkinchi kun – kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

So‘nggi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfo-funksional ko‘rsatkichlarni o‘z ichiga oladigan komplekslarni ishlab chiqishga intilish kuzatilmoqda. Bundan tashqari, hamma testlash natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma

testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning, ham butun guruhning taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarga saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

Uyg'unlashtirilgan testlarga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki ular yordamida bitta harakat bo'yicha bir qancha harakat sifatleri hamda malakalarining rivojlanganlik darajasini aniqlash mumkin. Biroq etarlicha salmoqli va qayta amalga oshirib bo'ladigan uyg'unlashtirilgan testlarni yaratish katta qiyinchilik tug'diradi, chunki ular uchun nisbatan murakkab harakatlarni tanlab olishga to'g'ri keladi. Bunday testlarning natijaliligi sinalluvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

#### **7.1.10. Anketa so'rovi**

Anketa savol-javob shunday usullar guruhiga taalluqligi, u sotsiologiya, pedagogika va psixologiyada so'rovnoma deb ataladi. Bu guruhga, anketa so'rovidan tashqari, intervyu va suhbatlashish kiradi. Ushbu hamma uslublar bitta yetakchi xususiyatga ega: ular yordamida tadqiqotchi so'raluvchilarning (respondentlar) og'zaki ma'lumotlarida mavjud axborotlarni oladi.

Tadqiqotning boshqa uslublariga qaraganda, so'rov samaradorligi ikkita narsaga bog'liq: birinchidan, respondent berilgan savollarga javob berishni hohlaydimi va javob beradimi, hamda, ikkinchidan, u bu savollarga javob bera oladimi.

Anketa so'rovi – bu respondentlarning andozalashtirilgan anketa savollari tizimiga bergan yozma javoblaridan axborot olish uslubidir.

Intervyu – tadqiqotchi tomonidan og'zaki beriladigan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javob berish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Suhbatlashish – tadqiqotchining qiziqtirgan masalalar bo'yicha ikki tomonlama yoki ko'p tomonlama muxoqama qilish yo'li bilan axborot olish uslubidir.

Anketa so'rovi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida eng ko'p tarqalgan uslublardan hisoblanadi.

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat bo'lishi lozim. Anketaning kirish qismi respondentlarga o'ziga xos murojaatdan iborat bo'lib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalari; ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda har bir respondentning vazifasi; 4) respondent javoblarining to'liq sir tutilishiga ishonch bildirilishi tadqiqot ma'lumotlari hamda nashrda so'raluvchining ismi ko'rsatilmashligi lozim; 5) anketani to'ldirish qoidalari; 6) agar respondent istasa, tadqiqot natijalarining unga etkazilishiga ishonitirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

Asosiy qism savollar to'plamidan tashkil topadi, ularga berilgan javoblar tadqiqotchi vazifalarini hal etishga qaratilgan.

Respondent ruhiyatini hisobga olib, sotsiologlar asosiy qismning uch pog'onali shaklini ishlab chiqqanlar: savollarning uchdan bir qismi respondentlarni qiziqitirish hamda ishga jalb qilishga mo'ljallangan. Bu qismdagi savollar nisbatan oddiy va ko'p jihatdan faktlar, voqealarga taalluqlidir. Savollarning ikkinchi qismi tadqiqotning asosiy vazifalarini hal etishga qaratilgan holda, odatda: sabablar va baholashga taalluqli bo'ladi. Oxirgi uchdan bir qismida avvalgi pog'onalardan olingan savollarni, shuningdek respondent-ning alohida javobini talab etgan nazorat va yashirin savollarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotchilarning ko'rsatishicha, yashirin savollarga respondentlar anketa oxirida to'g'riroq javob beradilar.

Anketaning demografik qismi respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlovchi savollardan tashkil topadi. Olimlar uzoq tortishuvlar natijasida shunday fikrga keldilarki, anketaning demografik qismi uning oxirida joylashgan bo'lishi lozim.

### **7.1.11. Matematik statistika uslubi**

O'rtacha arifmetik o'lchamni hisoblash. O'rtacha arifmetik o'lcham qator bir xildagi ko'rsatkichlarning son qiymatlarini umumlashtiruvchi hosila hisoblanadi.

Ma'lum bir yig'indini bitta son bilan ifodalayotib, u go'yoki tasodifiy alohida og'ishlar ta'sirini yumshatadi hamda umumlashtirilgan son tavsiflariga e'tibor qaratib, o'rganilayotgan ko'rsatkichlar qatorining eng tipik xossalarini aniqlaydi.

O'rtacha arifmetik o'lcham hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) ko'paytirish va yig'indini variantlar soniga bo'lishi yo'li orqali hisoblanadi.

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$$

O'rtacha arifmetik o'lcham o'rganilayotgan hodisalar guruhlarini butunligicha taqqoslash va baholashga imkon beradi. Biroq hodisalar guruhini tavsiflash uchun faqat bu o'lcham kamlik qiladi, chunki variantlarning tebranish o'lchovi (o'lchov ana shu variantlardan tashkil topadi) turli xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun hodisalar guruhlarini tavsifiga shunday ko'rsatkich kiritish lozimki, bu ko'rsatkich variantlar tebranishi o'lchami to'g'risida ularning o'rta o'lchami atrofida tasavvur hosil qilishi lozim.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi – bu statistik parametr bo'lib, u standart og'ishma yoki oddiy standart deb ataladi. O'rtacha kvadratlar og'ishmasi o'lchami tarqalish ko'rsatkichi, ya'ni tadqiqotda olingan variantlarning ularning o'rtacha o'lchamidan og'ishi hisoblanadi hamda hodisalar guruhlarini tavsifini to'ldirishga xizmat qiladi.

Ushbu ko'rsatkich quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosini hisoblash. O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosining shartli belgisi -  $v$ . Shuni yodda tutish lozimki, statistikada "xato" deganda tadqiqot xatosi emas, balki ushbu o'lchamni ko'rsatish miqdori, ya'ni shunday miqdorki, u buyicha yig'indidan olingan o'rtacha arifmetik o'lcham bosh yig'indi asosida olingan haqiqiy arifmetik o'lchamdan farq qiladi.

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%$$

Yuqorida keltirilgan bir qator tadqiqot uslublari sport kurashi bo'yicha ixtisoslashadigan talabalar ilmiy tayyorgarligining muhim qismi hisoblanadi. Bu o'rinda shuni ta'diklash joizki, "tadqiqot usuliyati" va "tadqiqot uslublari" tushunchalari o'rtasida farq bor.

Tadqiqot usuliyati – bu o'ziga xos dastur, umuman tadqiqot rejasi, o'rganilayotgan muammoning u yoki bu mavzusini har tomonlama oldindan ishlab chiqish natijasidir.

Har qanday muayyan tadqiqot bir qator bosqichlar ko'rinishida berilishi mumkin. Bosqichlarning bog'liqligi, ularning shartli ketma-ketligi tadqiqotni tashkil etish sxemasida aks ettirilishi mumkin.

Sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

Adabiyotlar va amaliyotni tahlil qilish - mavzu tanlash – vazifalarni aniqlash – farazni ishlab chiqish – tadqiqot rejasi – sinaluvchilarni tanlash – tadqiqot uslublarini tanlash – yordamchilarni tayyorlash – hujjatlarni tayyorlab qo'yish – sharoitlarni yaratish – materialni tanlash – materialni ishlab chiqish – natijalarni rasmiylashtirish – amaliyotga tatbiq etish.

Har bir bosqich o'zining, nisbatan mustaqil vazifalariga ega. Ular doim ketma-ketlikda, ba'zida esa bir vaqtning o'zida hal qilinadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Tadqiqot usullari degani nima?**

- a. adabiyotlarni o'rganish, tajriba o'tkazish va bajarilgan ishlar bo'yicha doklad
- b. laboratoriya va asosiy tajribalarni o'tkazish
- c. umumiy tadqiqotning o'ziga xos dastur-rejasi, muammoning mavzusini u yoki bu darajada bosh ishlanma natijasi
- d. ma'ruza maqolalari va tezislarni yozish.

#### **2. "Tadqiqotning gipotezasi" deganda nimani tushunasiz?**

- a. tadqiqotni o'tkazish va tasnifi to'g'risida taxmin
- b. oldinga surilgan tadqiqot mazmunlarining isbotlash mumkin bo'lgan yo'llari to'g'risida, xodisa sabablari to'g'risida taxmin
- c. bilim chegaralarini kengaytirish va yangi fikrlarning paydo bo'lishi
- d. tadqiqot vazifalarini nazariy taxmin yordamida hal qilish.

#### **3. Ilmiy tadqiqot ishlarida qanday pedagogik tajriba turlari qo'llaniladi?**

- a. laboratoriya va tabiiy
- b. stenografiya, xronografiya va sifatni nazorat
- c. modeli
- d. a va b javoblar.

**4. Tadqiqot omillari deganda nima tushuniladi?**

- a. bu shunday omillarki, o‘quv-tarbiyaviy jarayoni paytida gipotezaga binoan sun’iy kiritiladi
- b. o‘zgaruvchan omillar, bunda tadqiqotni borishida har xil vaqtda qo‘llaniladi
- c. xususiy mantiqiy yuklamalarni olib boruvchi omillar
- d. a, b va c.

**5. Tadqiqot paytida bevosita yozib borish usullarini ayting.**

- a. magnitofon va videokameraga xodisalarni yozib borish
- b. vaqt o‘lchamlarini o‘lchash – xronometrlash vai xronografiya
- c. texnik harakatlarni stenografiyalash, yozishni instrumental usuli
- d. a, b va c.

**6. Tadqiqot usullarini tanlash nima bilan aniqlanadi?**

- a. tadqiqotchi xohishi va vujudga keladigan sharoit bilan
- b. asboblarning mavjudligi va tadqiqotchi malakasi bilan
- c. mavzuni umumiy maqsadga muvofiq etib va aniq vazifalarni hal qilish bilan
- d. o‘tkaziladigan ishning darajasi va tadqiqot tasnifi bilan.

**7. Pedagogik nazorat usuliga tasnif bering.**

- a. pedagoglar guruhining kuzatishi
- b. jarayonga tadqiqotchi aralashmasdan o‘quv jarayonini tashkillashtirishning individual usulini baholash va rejali tahlil
- c. mashg‘ulotni o‘tkazishni tahlil amaliyoti
- d. a, b va c.

**8. “Modelli tajriba” deganda nimani tushunasiz?**

- a. har xil modellarni foydalangan holda tadqiqotni o‘tkazish
- b. yopiq binolar va alohida sharoitlarda tajriba o‘tkazish
- c. sun’iy qurilgan sharoitlarda, aniqlamalarda xodisalarni qayta tiklash
- d. kelib chiqishi har xil va har xil rejali guruhlarini jamlash.

**9. “Laboratoriya tajribasi”ga tushuncha bering va u qanday o‘tkaziladi?**

- a. tashqi ta’sir omillaridan tadqiqot ishtirokchilarini chegaralash uchun kerak bo‘lgan sharoitlarni qat’iy standardlashtirish
- b. tadqiqotda laboratoriya asboblari va qurilmalarni qo‘llash
- c. sportchining tibbiy-biologik va psixologik xususiyatlarini tadqiq etish
- d. a, b va c.

**10. “Tabiiy tajriba” tushunchasiga tasnif bering.**

- a. ochiq havoda o‘tkaziladigan tadqiqot
- b. jismoniy sifatlar dinamikasining ko‘tarilishiga ta’sir etuvchi tadqiqot
- c. pedagog-ekspertlar nazoratida o‘tkaziladigan tadqiqot

d. an'anaviy o'rgatish va tarbiyalash sharoitlaridan kam miqdorda o'zgarishi bilan tasniflanadi va tadqiqot ishtirokchilari tomonidan bu holat sezilmaydi.

**11. "Testlash" deganda nimani tushunasiz?**

a. sportchilarni torozidan o'tkazish va o'lchash, ularning harakatini xronometrlash

b. sportchining jismoniy holatini va uning jismoniy sifatlarini aniqlash

c. nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladigan nazorat sinovlari

d. o'lchashlardagi oqilona ketma-ketlik.

**12. Tadqiqot usuli sifatida "so'rovnoma" degani nima?**

a. o'z ma'lumotlari to'g'risida so'rovnomani to'ldirish

b. so'rovnomadagi standardlashtirilgan yozma savollar tizimiga respondentlar javobidan axborot to'plash usuli

c. obyektning operativ va joriy holatini o'rnatish

d. a va c.

**13. Tadqiqot uslubi sifatida "intervyu"ni tasniflang.**

a. sportchi va trenerlarni so'rovnomadan o'tkazish

b. sportchilar bilan suhbatlashish natijalarini tahlil

c. tadqiqotchining og'zaki savollariga respondentlarning og'zaki javob berish yo'li bilan axborot olish usuli

d. muammoni respondentlar bilan ularda so'rovnoma o'tkazish yo'li bilan muxokama qilish.

**14. Tekshirish uslubi sifatida "intervyu"ni tasniflang.**

a. muloqotda vujudga kelgan muammoni o'zaro hal qilish

b. tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollarni ikki yoki ko'p tomonlama muxokama qilish yo'li bilan axborot olish usuli

c. qiziqtiruvchi savolni qismlarga ajratib muxokama qilish

d. a, b va c.

**15. Testning "barqarorligi"ga tasnif bering.**

a. birnecha sinovlar jarayonida testning qaytarilishi

b. har xil testlarning obyektiv ahamiyati

c. testning jismoniy sifatlarni obyektiv o'lchash imkoniyati

d. b va c.

**16. Testning "empirik axborotlilik" degani nima?**

a. tajribalarda testlarni qo'llash tasnifi

b. ko'rsatkichlarni o'lchash paytida natijalarning dinamikasi

c. etalon bilan testning ahamiyatini solishtirish

d. qo'llaniladigan testning me'yoriy ko'rsatkichlar bilan bog'liqlik darajasi.

**17. Bitiruv malakaviy ishining asosiy bosqichlarini tasniflang.**

a. mavzuni tanlash – adabiyotlar va amaliyot tahlili

b. vazifalarni belgilash, gipotezani ishlab chiqarish, tadqiqot rejasi, tadqiqot ishtirokchilarini tanlash, tadqiqot usullarini tanlash

c. tadqiqot sharoitini tashkillashtirish, yordamchilarni tayyorlash, materiallarni yig'ish, natijalarni rasmiylashtirish, amaliyotga tadbiiq etish

d. a, b va c.

**18. "Model tasnifi" tushunchasi nima degani?**



- a. modelli tajriba tasnifi
- b. har bir model tuzilishidagi sportchining tayyorgarlik ko'rsatkichlari (musobaqa faoliyati, texnik-taktik mahorat, jismoniy tayyorgarlik morfofunktsional xususiyatlar)

c. modellarni qo'llash tasnifi va ularning sportdagi elementlari

d. a, b va c.

**19. Sport ilmda qanday ilmiy-tadqiqot ishlarining turlari mavjud?**

a. dissertatsiya, ma'ruza, referat

b. darslik, o'quv qo'llanma, monografiya

c. ilmiy maqola, dissertatsiya, taqriz, tezis

d. a, b va c.

**20. Sport yakkakurashlarida mashg'ulot jarayonini boshqarishning uch darajali tizimida qanday darajalari mavjud?**

a. bilim, amaliyot va ilmiy tadqiqot darajalari

b. musobaqa modeli, sport mahorati modeli, potentsial imkoniyatlar modeli

c. psixologik, aqliy va jismoniy

d. o'rgatish, tarbiyalash va nazorat.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.

2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. М., 1982.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.

4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М., 1987.

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе. М., 1985.

6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

7. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М., 1974.

## **VIII BOB. SAMBODA TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH**

### **8.1. Taktik tayyorgarlik**

Sambo taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog‘liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o‘tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo‘lsa, bunday bog‘liqliklar kam ko‘zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

#### **8.1.1. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

Hujum harakatini ma’lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo‘lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o‘tish paytiga alohida e’tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo‘lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so‘ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma’lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o‘ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanih harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi - o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

### **8.1.2. Bellashuvni tuzish taktikasi**

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab

olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi etarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, o'zi esa

qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e‘tiborli bo‘lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o‘z kuchini safarbar etadi va xar doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo‘llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o‘z harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan olgandek ko‘rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini o‘z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko‘pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o‘rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba’zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo‘limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o‘rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko‘rsatmalari va musobaqadan so‘ng bellashuvni tahlil qilish ko‘p jixatdan sportchilarning nazariy bilmilari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o‘zida ular muayyan o‘rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo‘lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o‘rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta’sirchan uslubi hisoblanadi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro‘yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo‘yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko‘rmasdan hujumning texnik usulini o‘tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda – shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko‘rsatmaning o‘zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so‘ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma’lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo‘llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko‘rsatmani o‘zgartirishga qadar bo‘lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalani shni amalga oshirish – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma’lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni etarlicha aniq ko‘rish mumkin.

Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya’ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to‘xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo‘yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab qolishga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ladi. Bu erda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt paramertlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.



Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha haraktalar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga etarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlari gatta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi gatta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-

tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchi-ning jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish buyicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin;

- Darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

- qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir erga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka

qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo‘llash mumkin;

- “quvlashmochoq” uyini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo‘llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- raqib qo‘lini qayirib qo‘yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo‘lib raqibning bir yoki ikkita qo‘lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo‘llarini bo‘shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo‘llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta’sir ko‘rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma’lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo‘llanilishi mumkin.

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo‘llagan holda o‘rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o‘zida kurashchilar yo‘l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko‘p vositalar va uslublarni o‘rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to‘g‘ri, tez hamda samarali qo‘llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaka bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldanchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

**1-vazifa.** Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

*Vositalar:* xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

*Maqsad:* razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

**2-vazifa.** Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgaritib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'da amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib

borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so‘ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma’lum qiladilar va turli kurash usulida o‘quv-trenirovka bellashuvini o‘tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o‘tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to‘g‘ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o‘quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

**1-vazifa.** Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko‘p ball to‘plashi lozim. Keyin bir minut – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So‘ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko‘rsatishi lozim. Keyin – aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya’ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko‘prik” – ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko‘prik”.

**2-vazifa.** Uch kishilik o‘quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi – bir minut “ko‘prik”; birinchi, uchinchi – bir minut parter; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniish; himoyalaniish va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatidan bosib turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida rakibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini

rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

### **8.1.3. Musobaqalarda qatnashish taktikasi**

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga etib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener xar bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi

oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisobalanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi



hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanihni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqimlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida “portlashga” tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining “shoh” usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Sportchining taktik tayyorgarligi degani nima?**

- a. texnik hatolarni zamonaviy aniqlash va to'g'irlash
- b. sport turining xususiyatlarini xisobga olgan holda bellashuv borishini sportchi oqilona tuzishni bilish
- c. texnik usullarni egallash va amalga oshirish uslublari
- d. musobaqa faoliyatining yuqori darajali ko'rinishi.

#### **2. Taktika degani nima?**

- a. musobaqa bellashuvini oqilona olib borishni bilish
- b. trenerning barcha ko'rsatmalarini bajarish
- c. sport kurashini olib borish uslublari jamlanmasi
- d. a, b va c.

#### **3. Bellashuvni olib borish deganda nima tushuniladi?**

- a. bellashuvga qo'yilgan reja bo'yicha olib borish
- b. raqib harakatlaridan oldin harakatlanish va uni razvedka qilish

- c. musobaqa harakatlari va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish
- d. sharoitdan kelib chiqib bellashuvning har qanday holatida va aniq raqib xususiyatini hisobga olib ko'proq maqsadga muvofiq bo'lgan o'zining texnik, taktik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlarini qo'llash.

**4. Taktika elementi nima deb xisoblanadi?**

- a. taktik yo'llar, texnik-taktik harakatlar, hamda raqibga psixologik ta'sir etish, joyni tanlash va niyatni yashirish
- b. texnik-taktik harakat turlari, ularni boshqarish uslublari
- c. texnik harakatlarning tezligi va sharoitlarni baholash
- d. bellashuv paytida qayta yo'nalishni o'zgartira olish.

**5. Taktik variantlar deganda nima tushiniladi?**

- a. hujum harakatlarining biomexanik tasnifi
- b. texnik-taktik harakatlarning har xilligi
- c. taktik yo'llarning kombinatsiyasi
- d. bellashuv paytida harakatlar va tashkillashtirish tadbirlar tizimi.

**6. Taktik fikrlash deganda nima tushiniladi?**

- a. bellashuvni olib borish rejasini shakllantirish va musobaqada qatnashish
- b. tezkor sharoitni baholash va qaror qabul qilish
- c. raqib harakatlarini tahlil qilish va javob harakatlarini qurish
- d. to'g'ri qarorni qabul qila olishni bilish.

**7. Sport kurashidagi bellashuv paytida qanday taktik turlar ajratiladi?**

- a. usullarni o'tkazish taktikasi va musobaqada qatnashish taktikasi
- b. nazariy jihatdan ko'rilgan taktika va uning amalda bajarilishi
- c. hujumkor, qarshihujumkor, himoya taktikasi
- d. to'xtovsiz hujum va qarshihujum taktikasi.

**8. Sport taktikasining qanday amaliy elementlari mavjud?**

- a. musobaqa kurashini samarali ta'minlovchi, maqsadga muvofiq vosita va musobaqa harakat uslublari
- b. musobaqa jarayonida kuchni oqilona taqsimlash uslubi
- c. raqibga psixologik ta'sir etish va o'z niyatini yashirish
- d. a, b va c.

**9. Hujum taktikasi qanday turlarga ajratiladi?**

- a. individual modellarni ishlab chiqish va uni amalga oshirish
- b. to'xtovsiz hujum taktikasi va epizodli hujum taktikasi (spurtlar)
- c. tashabbusni o'z qo'lga olishga intilish va hujumga o'tish
- d. taktik harakatlarda yuqori darajadagi tezklik va chidamlilik.

**10. Algoritmik taktika nima asosida quriladi?**

- a. musobaqada qatnashishning istiqbolli rejasini tuzish asosida
- b. qaror va o'ylagan rejani amalga oshirish uslublari
- c. oldindan harakatlarni rejalashtirilgan va uni ataylab amalga oshirish tizimida
- d. strategik vazifalarning samarali hal qilish qaror yo'llarini topishda va foydalanishda.

**11. G.Tumanyan va Ya.K. Koblev fikricha dzyudochilarning ko‘p yillik texnik-taktik tayyorgarligini qanday bosqichlarga ajratish maqsadga muvofiqdir?**

- a. texnik-taktik mahorat va musobaqa harakatlar fundamenti
- b. jismoniy va texnik tayyorgarliklar, va undan keyingina taktik tayyorgarlik
- c. nazariy, amaliy, taktik va strategik tayyorgarlik
- d. yakkakurashni olib borish asosini shakillantirish, bazaviy texnikani shakillantirish, aralash yo‘sinni shakillashtirish, individual tayyorgarlik.

**12. Taktikaning umumiy hajmi deb nima aytiladi?**

- a. bellashuvning borishida oqilona harakat elementlari
- b. sportchi yoki jamoa egallagan taktik yo‘llar ro‘yxati
- c. musobaqada va bellashuvda kuchlarni taqsimlash variantlari
- d. taktik fikrlash va harakatning tejamkorligi va samaradorligi.

**13. Qarshi hujum taktikasi nimaga asoslangan?**

- a. yuqori darajadagi tezkorlik va chidamlilikga
- b. kurashchi bellashuv holatini yaxshi xis etib to‘g‘ri yo‘lni aniqlash
- c. raqib tomonidan faol harakati natijasida qulay vaziyatlar tug‘ilganda bellashuvda hujum va qarshihujumni qurishni bilishda
- d. a, b va c.

**14. Kurashchining taktik tayyorgarligi qaysi asosiy turlari bilan tavsiflanadi?**

- a. musobaqada qatnashish taktikasi
- b. bellashuvni o‘tkazish taktikasi
- c. texnik harakatni amalga oshirish taktikasi
- d. a, b va c.

**15. Sport kurashida murakkab hujum harakatini o‘tkazish tuzilmasi qanday texnik-taktik elementlardan tashkil topgan?**

- a. raqibni adashtirish va usulni o‘tkazish
- b. taktik tayyorgarlik harakati yordamida qulay dinamik holatni vujudga keltirish, ushlar va yakunlovchi texnik harakatni o‘tkazish
- c. texnik usullar kombinatsiyasini va bog‘lamlarni o‘tkazish
- d. a, b va c.

**16. Sport kurashida texnikaning hajmi qanday aniqlanadi?**

- a. musobaqa va mashg‘ulotlarda sportchi bajaradigan umumiy harakatlar soni bilan
- b. texnik harakatlar tuzilmasi va ularning har xilligi
- c. texnik usullarni ishonchli va samarali bajarishda
- d. musobaqaning borishini kuzatish usuli bilan.

**17. Sport taktikasining amaliy elementlarini egallash samaradorligi avvalombor nima bilan aniqlanadi?**

- a. sportchining aqliy va jismoniy imkoniyatlari bilan
- b. shaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bilan
- c. avvalombor sportchining texnik tayyorgarligi bilan
- d. to‘g‘ri javob yo‘q.

**18. Kurashchilarning taktik mahorati qanday usul va uslublar bilan aniqlanadi?**

- a. o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tadqiq etish bilan
- b. so‘rovnoma, suhbat o‘tkazish va intervyu olish bilan
- c. kurashchilarning musobaqa faoliyatini stenografiya qilish va taktik fikrlashni testlash asbobi bilan
- d. bellashuvni olib borishida o‘rgangan usullarni amalga oshirish qobiliyati bilan.

**19. Nima “tojli usul” (koronny priyom) deb ataladi?**

- a. bellashuvni yakunlaydigan usulni
- b. kurashchining hujum paytida o‘tkazadigan usuli
- c. raqib o‘zini har doim xam himoya qila olmaydigan usul
- d. jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni jamlagan, avtomatik darajada takomillashtirilgan texnik harakat.

**20. Yu.A. Shaxmuradov kurashchi zahirasiidagi harakatlar va ularni amalga oshirishda qanday guruhlarga ajratadi?**

- a. alohida amalga oshiriladigan harakatlar(elementlar) va texnik-taktik harakatlar
- b. turg‘un jamlangan amalga oshiriladigan harakatlar (ushlashlar, usullar)
- c. algoritmlar, kombinatsiyalar va bog‘lamlar
- d. a, b va c.

**21. Yuqori malakali kurashchilar musobaqa bellashuviga qarab qanday tipologik xususiyatlarga ajratiladi?**

- a. hujumkor va qarshihujumkorlarga
- b. bellashuvni oqilona o‘tkaza oladigan va g‘alaba etisha oladiganlarga
- c. o‘yin shaklida (texnarlar), tezkorlar (funkcionallar), tezkor-kuchlilarga
- d. texnik mahorat va taktik kamolotga etganlikga.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольной борьбы. М., 1985.
2. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
5. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., 1967.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Сулова Ф.П. и др. М., 1995.

## **IX BOB. SAMBODA REJALASHTIRISH TURLARI**

### **9.1. Rejalashtirish mohiyativa ahamiyati, uning turlari**

Sport trenirovkasini rejalashtirish – bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqssimlashdir (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

So‘nggi paytlarda sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirish to‘g‘risidagi tasavvurlar ancha o‘zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba’zi o‘zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo‘yicha qo‘ygan talablari bilan bog‘liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to‘plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o‘sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me‘yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda (M.P. Matveyev, 1977).

Trenirovka jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg‘ulot) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg‘ulotlardan trenirovka kuni, ulardan – mikrotsikl

tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo‘lagi bo‘lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma – makrotsiklni tashkil etadi (G.S. Tumanyan, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgaradi.

Sport kurashida o‘quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – trenirovka mikrotsikli uchun;
- tezkor – bir mashg‘ulot uchun.

Kurashchilarning ko‘p yillik trenirovkasiga mo‘ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo‘lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o‘zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o‘zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o‘quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko‘p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo‘yicha asosiy yo‘nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko‘rsatkichlar va nazorat me‘yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1986).

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo‘llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo‘llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o‘qish va mehnat tartibi, mashg‘ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar

o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Trenirovka jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

## **9.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish**

Trenirovka mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan trenirovka jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida trenirovka jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, trenirovka nagruzkalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L.P. Matveyev, 1977; V.N. Platonov, 1986).

L.P. Matveyev (1976) an'anaviy mezotsikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi; bazaviy, ular rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi bo'ladi; nazarot-tayyorgarlik; sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi trenirovka jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va trenirovkani rejalashtirishni qiynlashtiradi.

G.S. Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar trenirovkasini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N. Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra,



tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus trenirovka ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda S.M. Vaytsexovskiy (1979) taklif etgan "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi trenirovka natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

#### An'anaviy rejalashtirish uslubiyati.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili – Yangi rejani ishlab chiqish.

#### Parallel rejalashtirish uslubiyati.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili

↓

Kundalik tahlil ↓

(Parallel) Yangi reja

↓

Yangi rejani ishlab chiqish (parallel)

### 9.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida trenirovka mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi – 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan (L.P. Matveyev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. L.P. Matveyev (1977) hammualliflari bilan an'anaviy mikrotsikllarning to'rtta turini ajratishni taklif qiladi: shaxsan trenirovka mikrotsikli, ular trenirovka nagruzkasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, nagruzka o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S. Tumanyan, 1984).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov (1986) beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P. Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi nagruzkalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin; a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) trenirovka samarasining kamligi yoki butunlay

bo'lmisligi; c) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta nagruzkali (ular ham o'zaro, ham kichik nagruzkali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta nagruzkalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

#### **9.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish**

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V. Verxoshanskiy, A.P. Bondarchuk, L.P. Matveyev, V.V. Petrovskiy, I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik tsikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda trenirovka nagruzkalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik tsikldagi trenirovka modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar trenirovkasini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendoriga ko'ra sportchilarning yillik tsikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning printsiptial ( mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga

kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi trenirovkasini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Yu.V. Verxoshanskiy (1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi trenirovka xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

## 9.5. Treirovkaning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Treirovkani tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, treirovka jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, treirovkani bunday shaklda tashkil etishda nagruzkaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V. Verxoshanskiy, 1979; A.R. Levchenko, 1982; T.A. Antonova. 1983; I.N. Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda treirovkani tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch nagruzkasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan treirovka samarasi) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich nagruzkasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida treirovkalarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch nagruzkasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

Jamlangan kuch ishining uzoq muddatli treirovka samarasini (UMTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Trenirovkani tuzishning ko‘rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo‘llashni va ularni maxsus ish bilan ma‘lum darajada uyg‘unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o‘tish samarasini qo‘llashdan iborat.

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o‘z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch nagruzkasining ikkinchi “bloki” birinчисiga nisbatan hajmiga ko‘ra kichik bo‘lishi lozim.

Prinsipial model asosida trenirovkaning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida trenirovkani tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo‘yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta‘minoti.

### **9.6. Rejalashtirishning noan‘anaviy shakli**

1976 yilda D.A. Arosev tomonidan trenirovka yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan‘anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiq-lashgan holda rejalashtirish usullariga e‘tibor qaratilgan, ya‘ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo‘yicha hamma harakatlari tsikli ko‘zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig‘ida taqsimlash va h.k. ni o‘z ichiga oladi.

Trenirovka yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; trenirovka vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); trenirovka vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni trenirovkani rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Trenirovka yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P. Matveyev, 1964) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan trenirovka nagruzkalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A. Arosev, 1969; G.S. Tumanyan, 1973 va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M.

Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sport-chilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MTSa) va tartiblashtiruvchi (MTSt) mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar trenirovka davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, nagruzkalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-trenirovka yig'ini davomiyligi – 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi - 3 kun.

Vertikaliga – musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga – musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, trenirovkani va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P. Matveyev, 1964), sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G. Ozolin, 1970; L.S. Xomenkov, 1975; V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov, 1977), trenirovka jarayonini boshqarishni (Yu.V. Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqur-lashtirish quyidagi muhim muammo – trenirovkani dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V. Verxoshanskiy (1985) ta'rificha, dasturlash – bu trenirovka jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.



### 9.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik trenirovkani tuzish bir tsiklli, ikkita makrotsikl asosida – ikki tsiklli, uchta makrotsikl asosida – uch tsiklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsiklli trenirovka jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi).

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi (V.N. Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o'z variantlarini taklif etadilar.

R.Petrov (1977) kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsiklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda – ikki tsiklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi trenirovka sxemasini tavsiya etadi (4-jadval)

Trenirovka jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

4-jadval

#### **Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar (R.Petrov bo'yicha, 1977)**

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Du-shanba	Se-shanba	Chor-shanba	Pay-shanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Ham-mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Ham-mom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Ham-mom

	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Ham- mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham- mom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham- mom
	O'tish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayo- hat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayo- hat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayo- hat

*Izoh:* UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik, MJ TTT – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

### 1. Sport trenirovkasini rejalashtirish deganda nima tushuniladi?

- a. zarur tadbirlar va dasturlarni ishlab chiqarish
- b. sport tayyorgarligi vazifalarini hal qilishda sharoit, vosita va usullarni oldindan ko‘ra olish
- c. konspekt-rejasi va musobaqa taqvim rejasini ishlab chiqarish
- d. sportchini tayyorgarlik tizimida aniq maqsadni belgilash.

### 2. Trenirovka jarayonida nima oddiy tuzilma birligi deb ataladi?

- a. berilgan mashqlarni bajarish
- b. aniq davrdagi nagruzka tulimasi
- c. trenirovka mashg‘uloti, dars
- d. trenirovka jarayonini har xil tashkil etuvchi mikrotuzilmalar.

### 3. Sport kurashida o‘quv-mashg‘ulot jarayoni qanday rejalashtirish shakllarida olib boriladi?

- a. shakl va jismoniy sifatlarni rejalashtirish
- b. istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirishlar
- c. nagruzka va musobaqalarni rejalashtirish
- d. o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari va natijalar taxminini rejalashtirish.

### 4. Trenirovka mikrotsikli nima deb atalish qabul qilingan?

- a. ma’lum bir davr vazifalarini hal qilishni ta’minlovchi va birnecha kun davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar seriyasi
- b. trenirovkaning aylanma va statsionar shakli
- c. trenirovka jarayonining o‘rta tuzilmasi
- d. b va c.

### 5. Istiqbolli rejalashtirish qancha vaqtga mo‘ljallangan?

- a. yaqin musobaqani o‘tkazishgacha
- b. 2-3 yil trenirovka muddatigacha
- c. musobaqa natijasi chiqquncha
- d. davr, bosqich, yil, birnecha yillarga.

### 6. Yillik trenirovka jarayonida qanday davrlarga ajratiladi?

- a. katta nagruzka va tiklanish davri
- b. tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari
- c. musobaqa va unga tayyorgarlik davri
- d. boshlang‘ich tayyorgarlik va takomillashtirish davri.

### 7. Trenirovka mikrotsikllari qanday tiplarga ajratiladi?

- a. texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va musobaqada qatnashish
- b. musobaqaga yakuniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash
- c. tortuvchi, zarbaviy, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish
- d. a va b.

### 8. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi nimalardan iborat?

- a. organizmning funksional holatini ko‘tarish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchiga zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik va axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash
- b. taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish

c. sportchini musobaqa tayyorlash

d. b, c.

**9. Musobaqa davrining maqsadi nimadan iborat?**

a. sportchining maxsus tayyorgarligini ko‘tarish

b. texnik-taktik va musobaqa harakatlarini mustaxkamlash va takomillashtirish

c. musobaqalarga tayyorgarlik va muvaffaqiyatli qatnashish

d. bellashuvni olib borish tarzini takomillashtirish.

**10. O‘tish davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?**

a. sportchining boshqa darajaga o‘tishga tayyorlash

b. sog‘liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy tayyorgarlik darajasini ko‘tarish

c. sportchi organizmini moslashuvi uchun har xil vositalardan foydalanish

d. keyingi musobaqa davriga yaxshiroq tayyorgarlik ko‘rishga yordam berish.

**11. Trenirovka mezotsikli qanday ko‘rinishga ega?**

a. bir nechta haftalik mikrotsikllar va trenirovka mashg‘uloti

b. tayyorgarlik bosqichining maxsus tuzilmasi

c. 3 tadan 6 ta hafta gacha davom etuvchi trenirovka jarayoni bosqichi

d. a va b.

**12. Trenirovka jarayonida qanday mezotsikllar ajratiladi?**

a. tortuvchi va bazaviy mezotsikllar

b. nazorat-tayyorlovchi, musobaqa oldi va musobaqa

c. texnik tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish

d. a va b.

**13. Tortuvchi mezotsiklning asosiy vazifasi nimadan iborat?**

a. sportchini katta nagruzkalarga tortish

b. sportchilarni samarali maxsus trenirovka ishiga asta sekinlik bilan yaqinlashtirish

c. sportchini musobaqaga tayyorlash uchun har xil nagruzka shakllarini qo‘llash

d. a, b va c.

**14. Bazaviy mezotsiklni borishida qanday vazifalar qo‘yiladi?**

a. organizmning asosiy tizimlarida funksional imkoniyatlarini ko‘tarish

b. jismoniy sifatlarni rivojlantirish

c. texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish

d. a, b va c.

**15. Ikki makrotsikl asosida yillik trenirovka tuzish metodikasi nima deb ataladi?**

a. tayyorgarlikning ikki elementidan iborat istiqbolli

b. ikki siklli

c. ikki yarim yillik

d. to‘g‘ri javob yo‘q.

**16. Sport trenirovkasiga moslashishning qanday tiplari ajratiladi?**

- a. sportchi organizmining funksional zahiralari tasnifi va ularni yuklamalarga moslashtirish
- b. muddatli (barqaror emas) va uzoq muddatli (nisbatan barqaror)
- c. boshlang'ich oraliq va yakuniy
- d. kuch va chidamlilikga yo'naltirilgan yuklamalarga moslashtirish.

**17. Sport trenirovkasi vositalari va trenirovka mashqlari qanday guruhlarga ajratiladi?**

- a. umumjismaniy va musobaqa vositalari
- b. tayyorgarlik, musobaqa va o'tish vositalari
- c. umumtayyorgarlik, yordamchi, maxsus-tayrgarlik, musobaqa vositalari
- d. a, b va c.

**18. Sport trenirovkasining qaysi vositasi maxsus-tayrgarlik deb ataladi?**

- a. yo'nalishi trenirovka ta'siriga qarab ajratilgan
- b. musobaqa elementlarini qo'shuvchi, hamda ularga shakli va sifatlarning ko'rinishi jihatidan yaqinlashtirilgan vositalar
- c. mashq texnikasini egallashga yo'naltirilgan vositalar
- d. harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar.

**19. Qo'llaniladigan vosita va usullarning yo'nalishiga qarab trenirovka mashg'ulotlari qanday turlarga ajratiladi?**

- a. kuch va chidamlilikni rivojlantirishni ko'zlaydigan mashg'ulotlarga
- b. musobaqa oldi va musobaqa davrlari mashg'ulotlariga
- c. tanlab olingan (ko'proq) va majmualiy yo'naltirilganlarga
- d. nagruzkalarning kichik, o'rta va katta hajmdagi mashg'ulotlariga.

**20. Sportchining koordinatsion qobiliyati deganda nima tushuniladi?**

- a. sportchining harakat vazifalarini ancha takomillashtirgan holda, tez, aniq, maqsadga muvofiq, tejab va topqirlik bilan bajara olishi
- b. yangi harakatni tez va chaqqonlik bilan zabt etish qobiliyati
- c. harakatni har xil tasnifga tabaqalashtira olish, ularni boshqarish va to'g'ri qarorga kelishi
- d. sportchining harakatni boshqarish jarayonida sharoitdan kelib chiqqan holda harakatni o'zgartira olish va kombinatsiyalarga o'ta olish qobiliyati.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
9. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Сусллова и др. М., 1995.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М., 1984.

## **X BOB. SAMBO BO‘YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O‘TKAZISH USLUBLARI**

### **10.1. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari**

#### **10.1.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar**

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM), ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablari (IBO‘OO‘M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo‘linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma’lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO‘SM sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta’minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o‘smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug‘ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo‘riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta’lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko‘rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO‘OO‘M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport trenirovkasining ilg‘or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trener-o‘qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO‘SM, IBO‘OO‘M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o‘quv-trenirovka ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o‘quv-trenirovka ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug‘ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

### **10.1.2. Guruhlarni to‘ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish**

Sport maktablarida quyidagi o‘quv guruhleri ajaratiladi: boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta‘lim); o‘quv-trenirovka guruhleri (4 yillik ta‘lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta‘lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta‘lim).

Har bir guruhning o‘quvchilar bilan to‘ldirilishi va o‘quv soatlari soni 5-jadvalda keltirilgan.

BO‘SM bo‘linmalari boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri va o‘quv-trenirovka guruhlaridan shakllanadi. O‘quv-trenirovka guruhleri yuqori sport ko‘rsatkichlariga ega bo‘lganida va kelgusida sportda o‘shish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo‘lgan taqdirda BO‘SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO‘SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo‘lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO‘OO‘M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o‘quv-trenirovka guruhleri tashkil qilinishi mumkin.



**O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-trenirovka ishi tartibi**

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yilda	
<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O'quv-trenirovka guruhleri</b>						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
<b>Sport takomillashuvi guruhleri</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
<b>Oliy sport mahorati guruhleri</b>						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov

asosida tanlab olish yo‘li orqali to‘ldiriladi. SIMIda o‘quv-trenirovka guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o‘quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O‘quv dasturining o‘quv yillari bo‘yicha va soatlardagi mazmuni 6-jadvalda keltirilgan.

6-jadval

**Sport maktablarida o‘smir kurashchilar ko‘p yillik tayyorgarligining  
taxminiy o‘quv rejasi (soatlarda)  
(A.M.Dyakin bo‘yicha, 1990)**

GURUHLAR													
Tayyorgarlik bo‘limlari	Boshlang‘ich tayyorgarlik			O‘quv-trenirovka				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	4-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil
1.Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3.Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4.Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5.Kurash bo‘yicha musoba-	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64

qaga tayyorgarlik													
6. Yo'riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami so'atlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	114 4	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

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

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

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmiga

nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik trenirovkalar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini qo'llash izchilligi tomoyiliga qat'iy amal qilish (7-jadvalga qarang).

*7-jadval*

### **Yillik tsiklda musobaqa nagruzkalari ko'rsatkichlari**

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-trenirovka		Sport takomillashuvi
	1-3 -yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhlarini uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 8-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M) da o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha trenirovkalar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

**BO‘SM, I BO‘SO‘M ning boshlang‘ich tayyorgarlik va o‘quv-trenirovka guruhlarini uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qabul qilish va ko‘chirish me‘yor talablari  
(A.M. Dyakin bo‘yicha, 1990, qayta ishlangan)**

**Sport maktablarining kurash bo‘linmasiga bolalar va o‘smirlarni sarflash uchun testlar**

T/ r	Ko‘rsatkichlar	Bosqichlar													
		Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarini						O‘quv-trenirovka guruhlarini							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da	qabul qilish-da	ko‘-chirish-da
1.	60 m ga yugurish (s) 100 m (s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m ga yugurish (min, s) 2000 m (min, s) 3000 m (min, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3				14,4		14,2	13,6	13,4
								9,4	9,3	9,0	8,2		8,0	7,4	
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700 g (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40				
											26		28	30	32

4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50 m (s)	-	qayd-siz	-	qayd-siz	-	qayd-siz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4 m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0								
								13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7.	Yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) 10 s ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48	49	53
											9	10	11	12	
	10 s ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
	Bosh arofida yugurish 5 ta chapga 5 ta o'nga (s)		2	3	4										
			qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
	Ko'prik holatida to'ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)		3	4	6										
						44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0

Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13
Test manekenni (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15 ta tashlash (s)	qayds iz	45,0	40,0	35,0	30,0									48,0 49,0
								56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	

T/ r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar											
		Sport takomillashuvi guruhleri						Oliy sport mahorati guruhleri					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilish- da	ko'- chi- rishda	qabul qilish- da	ko'- chi- rishda	qabul qilish- da	ko'- chi- rishda	qabul qilish- da	ko'- chi- rishda	qabul qilish- da	ko'- chi- rishda	qabul qilish- da	ko'- chi- rishda
	UJT												
1.	30 m ga yugurish (s)	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 m ga yugurish (min, s)	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.	700 g li granata uloqtirish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4 m li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Yotib, qo'llarni 10 s ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
8.	10 s ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qullarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish 5 marta chapga 5 marta o'nga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2



11.	Ko'prik holatida 10 marta to'ntarishlar (s)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoq-larni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavnani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
14.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

*Izoh:* O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga bionan yosh guruhlariga qarab me'yorlar 10% gacha kamaytirilishi mumkin.

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Kurashchilarni tayyorlash qanday sport maktablarida olib boriladi?**

- a. maxsus sport maktablarda
- b. o'rta maktablarda
- c. umumta'lim maktablarida
- d. internatlarda.

#### **2. BO'SM nimaligini ko'rsating.**

- a. ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi
- b. bolalar va o'smirlar sport maktabi
- c. oliy sport mahorati maktabi
- d. umumta'lim maktabi.

#### **3. IBO'OZM nimaligini ko'rsating.**

- a. bolalar va o'smirlar sport maktabi
- b. oliy sport mahorati maktabi
- c. ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi
- d. ilmiy boshqariluvchi o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi.

#### **4. ROZK nimaligini ko'rsating.**

- a. Rossiya olimpiya zahiralari kolledji
- b. Ramiton olimpiya zahiralari kolledji
- c. Rishton olimpiya zahiralari kolledji
- d. Respublika olimpiya zahiralari kolledji.

#### **5. OSMM nimaligini ko'rsating.**

- a. oliy sport mahorati maktabi
- b. oliy sayyohlar mahorati maktabi
- c. oliy san'at mahorati maktabi
- d. oshpazlarni saralash markaziy maktabi.

#### **6. BO'SM vazifalari nimalardan iborat?**

- a. yosh sportchilarni tayyorlash, tezligini rivojlantirish, texnik tayyorgarligini rivojlantirish.
- b. sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi
- c. yosh sportchilarni tayyorlash, taktik tayyorgarligini rivojlantirish.
- d. yosh sportchilarni tayyorlash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

#### **7. IBO'OZM vazifalari nimalardan iborat?**

- a. tuman birinchiligi g'oliblarini tayyorlash, Kombinatsion harakatlarni yuqori darajada amalga oshirish
- b. yosh sportchilarni tayyorlash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.
- c. BO'SMlardagi va yana butun sport faoliyatini belgilovchi, OSMMga yuqori malakali sportchilar zahirasini tayyorlab berish
- d. sog'lomlashtirish va tarbiyalash.

**8. OSMM vazifalari nimalardan iborat?**

- a. sog'lomlashtirish va tarbiyalash
- b. yuqori darajada kuch sifatini rivojlantirish
- c. xalqaro musobaqalarga chiqarish, xarbiy tayyorgarlik ko'rsatish
- d. sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni va a'zolarini tayyorlash.

**9. Ko'p yillik sport tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering.**

- a. bazaviy, ixtisoslikga chuqurlashtirish, o'quv-mashg'ulot, sportda takomillashtirish, oliy sport mahorati bosqichlari
- b. tayyorgarlik, asosiy, o'tish
- c. tayyorgarlik, asosiy, yakuniy
- d. boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, oliy sport mahorati.

**10. Bazaviy bosqichda yoki boshlang'ich guruhlarining necha tahsil yili mavjud?**

- a. 4 yillik
- b. 3 yillik
- c. 5 yillik
- d. 6 yillik.

**11. O'quv-mashg'ulot guruhlarining necha tahsil yili mavjud?**

- a. 5 yillik
- b. 6 yillik
- c. 4 yillik
- d. 3 yillik.

**12. Sportda takomillashtirish guruhlarining necha tahsil yili mavjud?**

- a. 4 yillik
- b. 5 yillik
- c. 6 yillik
- d. 3 yillik.

**13. Oliy sport mahorati guruhlarining necha tahsil yili mavjud?**

- a. 3 yillik
- b. 4 yillik
- c. 5 yillik
- d. 6 yillik.

**14. Boshlang'ich 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 32 soat
- b. 24 soat
- c. 28 soat
- d. 36 soat.

**15. Boshlang'ich 2-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 33 soat
- b. 21 soat
- c. 24 soat
- d. 35 soat.

**16. Boshlang'ich 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 38 soat
- b. 39 soat
- c. 40 soat
- d. 32 soat.

**17. O'quv-mashg'ulot 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 48 soat
- b. 52 soat
- c. 55 soat
- d. 38 soat.

**18. O'quv-mashg'ulot 2-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 70 soat
- b. 64 soat
- c. 60 soat
- d. 75 soat.

**19. O'quv-mashg'ulot 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 78 soat
- b. 68 soat
- c. 72 soat
- d. 80 soat.

**20. O‘quv-mashg‘ulot 4-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 56 soat                      b. 66 soat                      c. 76 soat                      d. 80 soat.

**21. Sportda takomillashtirish 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 96 soat                      b. 90 soat                      c. 100 soat                      d. 110 soat.

**22. Sportda takomillashtirish 2-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 102 soat                      b. 112 soat                      c. 122 soat                      d. 132 soat.

**23. Sportda takomillashtirish 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 108 soat                      b. 118 soat                      c. 128 soat                      d. 138 soat.

**24. Oliy sport mahorati 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 134 soat                      b. 114 soat                      c. 124 soat                      d. 144 soat.

**25. Oliy sport mahorati 2-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 160 soat                      b. 150 soat                      c. 170 soat                      d. 180 soat.

**26. Oliy sport mahorati 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?**

- a. 150 soat                      b. 160 va undan ko‘p soat  
c. 144 soat                      d. 124 soat.

**27. Boshlang‘ich 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 10 ta                      b. 30 ta                      c. 20 ta                      d. 40 ta.

**28. Boshlang‘ich 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 8 ta                      b. 28 ta                      c. 38 ta                      d. 18 ta.

**29. Boshlang‘ich 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 16 ta                      b. 6 ta                      c. 26 ta                      d. 36 ta.

**30. O‘quv-mashg‘ulot 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 2 ta                      b. 12 ta                      c. 22 ta                      d. 32 ta.

**31. O‘quv-mashg‘ulot 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 8 ta                      b. 18 ta                      c. 12 ta                      d. 20 ta.

**32. O‘quv-mashg‘ulot 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 18 ta                      b. 20 ta                      c. 22 ta                      d. 10 ta.

**33. O‘quv-mashg‘ulot 4-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 9 ta                      b. 15 ta                      c. 16 ta                      d. 17 ta.

**34. Sportda takomillashtirish 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 3 ta                      b. 8 ta                      c. 12 ta                      d. 14 ta.

**35. Sportda takomillashtirish 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 2 ta                      b. 13 ta                      c. 6 ta                      d. 15 ta.

**36. Sportda takomillashtirish 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 8 ta                      b. 9 ta                      c. 10 ta                      d. 6 ta.

**37. Oliy sport mahorati 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 4 ta                      b. 8 ta                      c. 9 ta                      d. 10 ta.

**38. Oliy sport mahorati 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 8 ta                      b. 4 ta                      c. 9 ta                      d. 10 ta.

**39. Oliy sport mahorati 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilar soni qancha?**

- a. 9 ta                      b. 10 ta                      c. 4 ta                      d. 8 ta.

**40. Boshlang‘ich va o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. UJT va MJT bo‘yicha yuqori darajada tayyorgarlikdan o‘tganligi  
b. sport kurashi tarixi va musobaqa qoidalari bo‘yicha sinov talablarini bajarish.  
c. sport kurashi turlari bo‘yicha texnik tayyorgarlik talablarini bajarish  
d. umumiy va maxsus tayyorgarlik bo‘yicha me‘yorlar hamda sinov talablarini bajarish.

**41. Sportda takomillashtirish 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. 50% SUN                      b. 10% SUN  
c. 20% SUN                      d. 30% SUN.

**42. Sportda takomillashtirish 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. 50% SUN                      b. 100% SUN  
c. 80% SUN                      d. 65% SUN.

**43. Sportda takomillashtirish 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. 100% SU                      b. 90% SU  
c. 50% SU                      d. 35% SU.

**44. Oliy sport mahorati 1-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. 35% SU                      b. 90% SU  
c. 50% SU                      d. 100% SU.

**45. Oliy sport mahorati 2-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

- a. 100% SU (tasdiqlash)                      b. 90% SU

c. 50% SU

d. 35% SU.

**46. Oliy sport mahorati 3-tahsil yili guruhidagi shug‘ullanuvchilarga talablar qanday?**

a. 90% SU

b. 50% XTSU

c. 50% SU

d. 35% SU.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., 1983.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulyati .Т., 2001.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Малинин А.Б. Организация и управление деятельностью спортивных школ. М., 1984.
5. Основы управления подготовкой юных борцов. Под. ред. Набатниковой М.Я. М., 1982.
6. Программы по видам борьбы для спортивных школ. М., 1990.
7. Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе. М., 1977.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987

## **XI BOB. O‘QITUVCHI MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

### **11.1. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati**

Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati ko‘p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o‘z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o‘quv-tabiiyaviy ishlar, kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta‘minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Trenerning o‘quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug‘ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O‘qitish vazifasi trenerning texnik harakatlarni namunadek ko‘rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to‘g‘ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o‘quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo‘lgan ushlarlarni tanlash malakasini o‘z ichiga oladi.

Trener jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, treneriovka nagruzkalarini me‘yorlash, shug‘ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to‘g‘risida axborot to‘plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to‘g‘risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro‘yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning

amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka ja-rayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U trenerning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezon-laridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanaadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot-usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.



Trener o‘z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o‘tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Trenirovka jarayonini yuqori darajada tuzish uchun trenerning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Trenerning ko‘p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o‘z kasbiga bo‘lgan muhabbati va sadoqati, o‘z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatleri darajasi bilan aniqlanadi.

## **11.2. Psixologik tayyorgarlik**

### **11.2.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik**

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta‘minlaydigan psixologik funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining “psixologik tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.

5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.

6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.

7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

### **11.2.2. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish . Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi – trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O‘z sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chmdash va o‘zini tuta bilish – kurashchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holat-larni (o‘ta qo‘zg‘oluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tush-kunlikni) yengib o‘tishda namoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to‘satdan o‘zgaradigan murakab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o‘z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik o‘quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo‘li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo‘llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi. Intizom o‘z majburiyatlarini bajarishga bo‘lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg‘ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko‘p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to‘g‘ri ilg‘ab olishga bog‘liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko‘p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o‘zgaruvchan harakatlarida ko‘p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg‘ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni

o‘rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg‘itishlar va aldamchi omillar ta’siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi, ya’ni bir vaqtning o‘zida bir nechta obyektlarni (qo‘llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o‘zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o‘zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo‘lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko‘chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o‘quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o‘ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko‘zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o‘zini o‘nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to‘g‘ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur‘atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo‘llashni bilishi lozim.

O‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o‘z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko‘p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo‘lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni engib o‘tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas’uliyatiga bog‘liq.

### **11.2.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik**

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixologik boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

#### **11.2.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat**

Texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakat-larga

o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuv-chanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip – xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtda “qo'lga tushirish”ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yoʻnalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va gʻalabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni oʻz vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yoʻnalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yoʻnaltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, yaʼni kurashchi butun bellashuv mobaynida toʻxtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda toʻgʻri hamda oʻz vaqtida ruhlana olish qobiliyati gʻalaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta koʻtarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarining nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki masʼuliyatli musobaqalar sharoitlarida oʻzlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qoʻyadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan koʻpgina obyektiv va subyektiv toʻsiqlar baʼzi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zoʻriqishining (qurʼa tashlash natijasi, raqib bilan boʻladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) oʻzgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyor-laydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib



bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - psixologik boshqarish trenirovkasi (RBT), psixologik mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Psixologik mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

**1. O'rgatish jarayonida trenerning boshqaruvchilik roli nimada ko'rinadi?**

- a. o'rgatishda nazoratni tashkillashtirishda, rejalashtirishda
- b. o'rgatish jarayonini optimallashtirishda
- c. o'rganuvchilar shaxsini shakllantirishda
- d. a, b, c.

**2. Samarali o'rgatish jarayoni nimalarga bog'liq, qanday shart-sharoitlarga?**

- a. ijtimoiy-pedagogik va psxologo-didaktik sharoitlarga
- b. trenerning bilim darajasiga
- c. shug'ullanuvchilarning faolligiga
- d. sport zalining shart-sharoitiga va anjomlar bilan ta'minlanganligiga.

**3. O'rgatish jarayonining ijtimoiy-pedagogik sharoitlarga nimalar kiradi?**

- a. malakali, ijodkor ishlaydigan o'qituvchining mavjudligi
- b. moddiy-texnik sharoitlarning mavjudligi (o'quv-uslubiy qo'llanmalar, o'rgatishning texnik vositalari va x.k.)
- c. qulay psixologik sharoitlarning mavjudligi, shug'ullanuvchilar va o'qituvchi orasidagi yaxshi munosabatlar
- d. a, b, c.

**4. Pedagogik tizimda trenerning faoliyati ajralmas bo'lagi sifatida ekanligini ko'rsating.**

- a. tuzilma va funksional bo'lagi
- b. trenerning ma'lumoti va uning tashkilotchilik qobiliyati
- c. jamoani boshqara olishi
- d. b, c.

**5. Trener faoliyatidagi tuzilmaviy bo'lagini aytib bering.**

- a. mazmuni (o'quv va ilmiy axborot)
- b. pedagogik ta'sirning vositalari, usullari va shakllari
- c. pedagogik ta'sirning obyekti (trener) i subyekti (shug'ullanuvchi, sportchi, jamoa)
- d. a, b, c.

**6. Trener faoliyatidagi funksional bo‘lagining ichiga qanday harakatlar kiradi?**

- a. gnostik, loyihaviy va kommunikativ bo‘laklar
- b. tashkilotchilik va harakatchan bo‘laklar
- c. a, b
- d. ilmiy, uslubiy va psixologiyani bilish bo‘laklari.

**7. Trenerning gnostik bo‘lagi o‘z ichiga qanday harakatlarni oladi?**

- a. b, c, d
- b. har xil sport mahorati bosqichlarida sport trenirovkasining maqsadi, qo‘yilgan maqsadga erishish vositalari
- c. kurashchilarning trenirovka nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha bilim tizimi, trener faoliyati funksiyasi
- d. faoliyat obyektlari (kurashchi, butun guruh) ularning holati va rivojlanishi, nagruzkalarga kurashchilar organizmining ko‘nikish qonuniyatlari.

**8. Trenerning loyihalashtiruvchi bo‘lagi o‘z ichiga qanday harakatlarni oladi?**

- a. kurashchilarda maxsus bilimlarni shakllantirish
- b. kurashchilar harakatini oldindan mo‘ljallash darajasini aniqlash darajasi
- c. trenirovka jarayonini rejalashtirish va trenirovka dasturini ishlab chiqish bilan bog‘liq harakatlar
- d. a, b.

**9. Trenerning qaysi harakatlari konstruktiv (yaratuvchilik tomonini) komponentni o‘z ichiga oladi?**

- a. o‘quv material mazmunini tanlash va dasturlash. kurashchini tarbiyalash, ta’lim va o‘rgatish bo‘yicha o‘quv vazifalarini ishlab chiqarish
- b. o‘quv mashg‘ulotida o‘quvchilar va o‘zining faoliyatini dasturlash. kurashchilarda maxsus bilim va ko‘nikma tizimini shakllantirish
- c. kurashchilarda zarur bo‘lgan sifatlarini to‘g‘ri loyihalashtirish
- d. a, b, c.

**10. Trenerning qaysi harakatlari kommunikativ (yaxshi muomalalik) komponentni o‘z ichiga oladi?**

- a. ota-onalar, sport maktabi ma’muriyati, sport jamoasi bilan muomalani o‘rnatish
- b. barcha xisobga olingan qaror va vazifalarni bajarish
- c. mashg‘ulot va musobaqalarni yaxshi o‘tkazish
- d. b, c.

**11. Trenerning qaysi harakatlari tashkilotchilik (organizator) komponentni o‘z ichiga oladi?**

- a. sport jamoasining faoliyatini, jamoada an’analarni rivojlantirish va yaratishni tashkillashtirish
- b. o‘quvchilarga jamoani boshqarishni va tashkilotchilik qo‘nikmalarini, xisobga olishni birga olib borish, rag‘batlantirish va jazolashni nazorat qilishni o‘rgatish
- c. a, b
- d. dars konspekt-rejasini ishlab chiqarishni bilish.

**12. Trenerning qaysi harakatlari harakatchanlik (dvigatelny) komponentni o'z ichiga oladi?**

a. tanlangan va yordamchi sport turlarining jismoniy mashqlar texnikasini malakali tarzda egalaganlik. Yiqilish qoidalari usullarini egalaganlik

b. a, b, d

c. dars o'tishning shakllarini, uslublarini to'g'ri tanlash

d. sport maydoni va sport zalida o'quvchilarning qo'zg'alishini tashkillashtirish uslublarini egallaganlik.

**13. Trener shaxsining tuzilishida qanday tuzilmalar ajratiladi?**

a. pedagogning shaxsining axloqiy sifatlari va kasbiy sifatlari

b. trener shaxsining shaxsiy psixologik qirralari

c. a, b va d

d. shaxsning dinamik xususiyatlari.

**14. Trenerlar uchun jamoani boshqarishning qaysi uslubda olib boriladi?**

a. avtoritetli, demokratik va liberal uslubda

b. muammoni aniq anglash va vazifalarni oqilona ifoda etish hamda zarur rejalarni ilgari surish

c. hissiy to'yg'ularga turg'un, ijodga intilish

d. b, c.

**15. Trener avtoritetining shakllanish yo'llarini qaysi omillar aniqlaydi?**

a. barcha javxada o'quvchilarga ko'maklashish

b. muomala uslubi, o'zini tutish, maxsus kasbiy ishbiarmonlik sifati

c. adolatli va intizomli bo'lish

d. a, b.

**16. Trenerning ideal modelini qanday sifatlar tavsiflaydi?**

a. hissiy to'yg'ularga turg'un, suhbatdosh

b. yuqori darajali aql egasi, ishbiarmon

c. ijod qilishga intiluvchi, mustaqil

d. a, b, d.

**17. Sport jamoasini va trenerni demokratik uslubda boshqarishni tavsiflang.**

a. sport jamoasi oldida turgan muammo va vazifalarni muxokama etish hamda jamoaviy fikr yuritishning mavjudligi

b. trenerning kasbiy mahorati yuqori darajadali

c. kasbdoshlar va sportchilarning xurmat qilishi

d. b, c.

**18. Trener avtoritetini shakllanish yo'lini qanday omil guruhlari aniqlaydi?**

a. ishlarda omadning chopishi va yaxshi natijalar.

b. muomala uslubi, o'zini tutish, maxsus kasbiy ishbiarmonlik sifati

c. hamkorlik va shug'ullanuvchilarni hurmat qilish

d. to'g'ri yo'lni topishni bilish.

**19. Sport jamoasini va trenerni avtoritetli uslubda boshqarishni tavsiflang.**

- a. kuchli extiros, qat'iy e'tiroz, qaysarlik.
- b. jamoa fikriga qo'shilmaslik
- c. yakkaboshchilik, tanqid va e'tirozlarni rad etish, muxokamada qat'iylik
- d. a, b.

**20. Yuqori darajada darni o'tkazish uchun trener nima qilishi lozim?**

- a. dars vazifalarini aniqlash (mashg'ulot)
- b. a, c, d
- c. aniq dars rejasini ishlab chiqarish
- d. zarur anjomlar bilan ta'minlanganligini oldindan ko'ra bilish.

**21. Trener shaxsining shaxsiy-psixologik qirralarini ko'rsating.**

- a. b, c, d
- b. aql darajasi, motivatsiya, nerv tizimi jarayonlarining to'g'ri yo'naltirilishi, turg'unligi va kuchi
- c. eruditsiya, aql, hotira, fikr yuritish, irodaviy sifatlar
- d. hissiy tuyg'ular, hayotiy quvonch, tajriba va sezgirlik.

**22. Trenerni liberal uslubda boshqarishni tavsiflang.**

- a. mashg'ulot jarayoniga kam aralashib va asosan tashkiliy masalalarni hal etish
- b. mashg'ulot jarayonini yaxshilashga trenerning noloyiqligi
- c. mashg'ulot jarayonini o'z holiga qo'yish
- d. b, c.

**23. Yosh sportchilar bilan ishlovchi trener qanday sifatlarni ko'rsatishi lozim?**

- a. tanlangan sport turini sevishga undashni bilish, yaxshi ko'rgan ishga to'liq berilish
- b. bolalarni yaxshi ko'rish, shaxs bo'lib etishishda va xayotiy muxim masalalarni echishda yordam berish.
- c. qiyin paytlarda yordam berishga intilish, darsdan tashqari paytlarda o'quvchilar xulqini nazorat qilish
- d. a, b, c.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1998.
2. Игуменов В.М. Психолого-педагогическая характеристика деятельности преподавателя-тренера по борьбе. М., 1986.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
5. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
6. Малков О.Б. Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. М., 1986.
7. Михеев А.И. Формирование педагогического мастерства тренера. М., 1986.
8. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.
9. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973.
10. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М., 1995.
11. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.
12. Филь С.Н., Пешков В.П. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры. Киев, 1985.

## **XII BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT YIG‘ININI TASHKILLASHTIRISH VA O‘TKAZISH**

### **12.1. O‘quv-trenirovka yig‘inlarini tashkil qilish va o‘tkazish**

#### **12.1.1. O‘quv-trenirovka yig‘inlarini o‘tkazish zaruriyati**

So‘nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzati-layotgan natijalarning o‘rishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg‘ulotlarini rejalashtirish hamda o‘tkazishning ilg‘or uslublari, jismoniy nagruzklar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o‘rishini ta‘minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma‘lumki, hozirgi zamonda yukori malakali sportchilarga bo‘lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba‘zida esa uch marta trenirovka o‘tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg‘ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o‘tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo‘lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o‘quv-trenirovka yig‘inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo‘ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o‘quv-trenirovka yig‘inlarining o‘tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o‘quv-trenirovka yig‘inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o‘tkazish joyi noto‘g‘ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo‘sh bo‘lganda zarur natijalarga erishib bo‘lmaydi.

#### **12.1.2. O‘quv-trenirovka yig‘inini tayyorlash**

O‘quv-trenirovka yig‘inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko‘zda tutiladi.

Yig‘inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o‘tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi,

mahalliy relief, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ining o'quv rejasini asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim:

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.
6. Trenirovka tsikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.
8. Trenirovka vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.
9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ruyxati.

Yig'inlarda o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali trenerlarning doimiy tarkibi.
  2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi.
- Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.



3. Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun trenerga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'liq.

5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Trenirovka jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddati trenirovkaning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga trenirovka uslubiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning trenirovka jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

### **12.1.3. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish**

O'quv-trenirovka yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart (G.S. Tumanyan, 1984).

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yigʻinlardagi trenirovka nagruzkalarining toʻgʻri rejalashtirilganligiga bogʻliq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng ogʻir bellashuvlar koʻpincha musobaqalarning oxirgi kuniga toʻgʻri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik oʻquv-trenirovka yigʻini rejasining tahlili 9-jadvalda keltirilgan (R.Petrov, 1986).

9-jadval

### **Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik oʻquv-trenirovka yigʻinini rejalashtirish**

Hafta kunlari	Birinchi hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish, hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2 ta bellashuv)	-

*Izoh:* UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik.

TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT – maxsus kompleks tayyorgarlik.

Oʻquv-trenirovka yigʻinlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Trenirovka tsiklining davrlariga qarab, o'quv-trenirovka yig'inlaridagi trenirovka nagruzkalari mazmuni har xil bo'ladi. 10, 11, 12-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruhleri kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrotsikllardagi trenirovka nagruzkalari keltirilgan.

10, 11, 12-jadvallarda trenirovka ishining minimal hajmi ko'rsatilgan (YuqT 155 *ur/min* dan ortiq bo'lganda shiddatli ishning "sof" vaqti va ulushi).

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va xar bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng trener topshirig'iga ko'ra 10 *sek* ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida trenirovka nagruzkalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 *ur/min* dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrotsikllardagi zo'riqishli trenirovkalar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikrotsikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish hamda miokardning zo'riqib ketishi hafi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

#### **12.1.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish**

O'quv-trenirovka yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.
2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy

sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.

3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.

4. Yig'inga chaqirilgan va etib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.

6. Yig'indagi o'quv guruhlar soni.

7. Trenerlarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlar va ularning son tarkibi.

8. Yig'inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baxolash.

9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.

11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali – o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.

12. Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy nagruzkalar hajmi va trenirovka mashg'ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek trenerlarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun o‘tish davrining haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi (“sof” ish vaqtining minutlardagi me’yori)**

Hafta kunlari va mashg‘ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me’yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruzkani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o‘rta
11.00-12.30	Badan qizdirish mashqlari-15, sport o‘yinlari-40.	35	-	5	
17.00-19.15	Badan qizdirish mashqlari-15 (harakatdagi mashq.-5, akrobatika mashqlari-5, MTM-5) O‘TI: P- 6x5, P-6x3, TTM ni alohida takomillashtirish-15	78	10	10	
<u>Seshanba</u> 8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00-12.30	Nazariya	-	-	-	
17.00-19.15	Badan qizdirish mashqlari-15, sport anjomlarida UJT-20, sport o‘yinlari-40	75	10	10	
<u>Chorshanba</u> 8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00-12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	45	5-10	10	
17.00-19.15	Baseyin, hammom, massaj	-	-	-	
<u>Payshanba</u> 8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	o‘rta
11.00-12.30	Badan qizdirish mashqlari-15, sport o‘yinlari-40, sport anjomlarida URM-10	65	-	5	
17.00-19.15	Badan qizdirish mashqlari-15, O‘TI:Ttda-6x5, P-6x3, TTM individual takomillashtirish-15	78	10	10	
<u>Juma</u>					

8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00-12.30	Badan qizdirish mashqlari-15, aylanma UJT 3x6, TTM ni alohida takomillashtirish-20	53	10	10	
17.00-19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI:Ttda-6x5, P-6x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'TB	69	10	15	
<b>Shanba</b>					
8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00-12.30	Basseyn, hammom, massaj	-	-	-	
17.00-19.15	Nazariya	-	-	-	
<b>Yakshanba</b>	<b>Dam olish</b>				

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun tayyorgarlik davrining haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi (“sof” ish vaqtining minutlardagi me’yori)**

Hafta kunlari va mashg‘ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me’yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruz- kani pedago- gik ba- holash
			17- 18 yosh	19- 20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o‘rta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o‘yinlari-40, aylanma UJT - 2x6	67	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: P- 3x5, P- 10x3, P da alohida takomillashtirish- 15	80	10	15	
<u>Seshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 -12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, aylanma UJT- 2x6, sport o‘yinlari-40	58	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: P-4x3, Tt -6x5, Tt da alohida takomil. - 15	72	15	20	
<u>Chorshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	Kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	50	10	10	
17.00 - 19.15	Nazariya, hammom, massaj	-	-	-	
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport o‘yinlari- 30, aylanma UJT - 1x10	55	12	15	
17.00 -19.15	Badan qizdirish mashqlari -16, aylanma MJT - 2x6, TTM alohida takomillashtirish- 40	70	10	15	
<u>Juma</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	

11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: Tt - 4x5, P - 4x3, 3Q3	53	10	10	maksimal
17.00 - 19.15	topshiriq bo‘yicha O‘TB /P/ Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: Tt- 4x5, P-4x3, 3Q3 topshiriq bo‘yicha nazorat O‘TB, alohida takomil. - 20	70	20	25	
<u>Shanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Kross- 5 km, basseyn, hammom,	-	-	-	
18.00 - 19.00	massaj Nazariya	-	-	-	
<u>Yakshanba</u>	Dam olish				



**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun musobaqa davrining haftalik mikrotsiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi (“sof” ish vaqtining minutlardagi me’yori)**

Hafta kunlari va mashg‘ulotlar soati	Trenirovka vositalari va uning me’yori	hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruz- kani pedagogik baholash
			17- 18 yosh	19- 20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o‘rta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o‘yinlari-30, aylanma UJT - 3x6	63	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: P- 4x5, P- 6x3, P da O‘TB - 4x30 sek. TTM ni P da alohida takomillashtirish-20	75	10	15	
<u>Seshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 -12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: Tt da- 4x5, P da- 4x4, alohida takomillashtirish, TTM –	61	15	15	
17.00 - 19.15	10. Badan qizdirish mashqlari - 15, O‘TI: Tt da -4x5, P da -4x4, 3Q3 topshiriq bo‘yicha O‘TB	58	15	25	
<u>Chorshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	Kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-15, MTM-15	60	12	15	
17.00 - 19.15	Nazariya, hammom, massaj	-	-	-	
<u>Payshanba</u> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport o‘yinlari- 40,	35	12	15	
17.00 -19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O‘TI: P- 4x5,P da - 4x4, 3Q3 topshiriq bo‘yicha O‘TB, TTM ni alohida takomillashtirish- 20	77	15	25	

<u>Juma</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	maksimal
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, 3Q3 nazorat O‘TB, TTM ni alohida takomil.	46	15	20	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, 3Q3 nazorat O‘TB, TTM ni alohida takomil. - 40	72	20	30	
<u>Shanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Basseyn, hammom, massaj	-	-	-	
18.00 - 19.00	Nazariya	-	-	-	
<u>Yakshanba</u>	Dam olish				

*Izoh:* 1. Ertalabki badan tarbiya trener topshirig‘i bo‘yicha mustaqil bajariladi.

2. O‘tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik tsikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi trenirovkalarni qo‘shib o‘tkazish mumkin (ish hajmi muvofiq ravishda qisqartirilada).

Qisqartirishlar: URM – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, MTM – maxsus tayyorgarlik mashqlari, Tt – tik turish, P – parter, O‘TI – o‘quv-trenirovka ishi (o‘rganish va takomillashtirish), TTM – texnik-taktik mahorat, O‘TB – o‘quv-trenirovka bellashuvi.

### **O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari**

**1. Kurash bo‘yicha O‘MYni o‘tkazish qaysi hujjatga asosan o‘tkazish rejalashtiriladi?**

- dars konspekt-rejasiga asosan
- sport tadbirlarining yillik rejasiga asosan
- o‘rta sikllar, mezotsikllar o‘tkazishni olib borish jadvaliga asosan
- a va b.

**2. O‘MY uchun qaysi hujjat asosiy hisoblanadi?**

- nagruzkalarni taqsimlash rejasi
- nazorat sinovlari ro‘yxati
- yig‘inlarning o‘quv rejasi
- O‘MYni o‘tkazish jurnali.

**3. Yig‘inlarning o‘quv rejasi qanday ma‘lumotlar mazmuniga ega bo‘lishi lozim?**

- maqsadi yig‘in vazifalari, o‘tkazish joyi, o‘tkazish vaqtlari
- ishtirokchilar soni, trenirovka mashg‘ulotining davomiyligi, trenirovka vositalari ro‘yxati, o‘quv mashg‘ulot soni

c. ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar soni va ularning lavozimlarini, bir kundagi mashg'ulotlar soni va ularga qancha vaqt ajratilishi

d. a, b va c.

**4. O'MYni nima uchun o'tkaziladi?**

a. sportchilarni tayyorgarlash uchun yaxshiroq sharoitni yaratish va ularning kun tartibi buzilishidan chalg'itish uchun

b. kurashchilarning texnik-taktik tayrgarligini ko'tarish uchun

c. trenirovkani samaraliroq o'tkazish uchun

d. kurashchilarning faolligini ko'tarish uchun.

**5. Masuliyatli musobaqalar oldidan qaerda yig'inlarni o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi?**

a. musobaqa o'tkaziladigan joyda

b. oldindagi musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan sharoitlarda

c. a va b

d. alohida ajratilgan joylarda.

**6. O'MY rejasiga qo'shimcha ilova sifatida nimani olish kerak?**

a. yig'in rahbarlarining lavozimlar ro'yxati

b. zarur bo'lgan qator sport anjomlari va zudlik bilan axborot olish uchun har xil asboblarni

c. yig'in o'tkaziladigan joyning geografik ma'lumotlari va mahalliy joyning tasnifi

d. a va c.

**7. O'MYni o'tkazish qancha vaqtga rejalashtiriladi?**

a. bir oydan yarim yilgacha

b. 12-18 oyga

c. 2-4 haftalik mikrotsiklga

d. 35-40 kunga.

**8. Yillik siklda necha katta sikl (makrotsikl) bo'lishi mumkin?**

a. 1 tadan 3 tagacha

b. 5-6

c. qancha kerak bo'lsa, shuncha rejalashtiriladi

d. a va b.

**9. Makrotsiklda tayyorgarlikning qanday davrlari rejalashtiriladi?**

a. tayyorgarlik

b. musobaqa va o'tish

c. umumif va maxsus tayyorgarlik

d. a va b.

**10. Tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?**

a. tayyorgarlikning texnik va psixologik bosqichlariga

b. umumtayyorgarlik va maxsus-tayyorgarlik bosqichlariga

c. musobaqalarga tayrgarlik bosqichi

d. a va b.

**11. Musobaqa davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?**

a. keyingi tayyorgarlikning har xil tomonlarini takomillashtirish va integral tayyorgarlik o'tkaziladi

b. musobaqalarning o'ziga bevosita tayyorgarlik va qatnashish

c. UJT va TTT darajasini ko'tarish

d. a va b.

**12. O‘tish davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?**

- a. boshqa trenirovka joyiga o‘tishni amalga oshirish
- b. mashg‘ulot va musobaqa nagruzkalaridan keyingi jismoniy va psixologik imkoniyatlarni tiklash
- c. sportchilarni moslashish imkoniyatlarini va ularning funksional imkoniyatlarini ko‘tarish
- d. a va c.

**13. Umumiy tayyorgarlik bosqichida O‘MYning asosiy vazifalarini ko‘rsating.**

- a. jismoniy sifatlar darajasini va kurashchi organizmining funksional imkoniyatlarini ko‘tarish
- b. texnika va takatika darajasini rivojlantirish
- c. nazariy tayyorgarlikni takomillashtirish
- d. b va c.

**14. Maxsus-tayyorgarlik bosqichida O‘MYning asosiy vazifalarini ko‘rsating.**

- a. maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish
- b. texnik-taktik imkoniyatlar darajasini ko‘tarish
- c. a va b
- d. psixomotor va axloqiy-irodaviy tayyorgarlikni takomillashtirish.

**15. Musobaqaga yakuniy keltirish bosqichining asosiy vazifalarini ko‘rsating.**

- a. nagruzkaning hajm darajasini pasaytirish
- b. musobaqa muddatigacha sport formasini maksimal darajada “cho‘qqi”ga olib chiqish
- c. axloqiy-irodaviy va psixologik tayyorgarlik
- d. a, b va c.

**16. O‘MY yakunining tahlili nima uchun kerak?**

- a. tayyorgarlik kamchiliklarini aniqlash, ularning sabablari va yo‘q qilishni qidirish
- b. “Eng yaxshi murabbiy” va “eng yaxshi sportchi” unvonlarini aniqlash uchun
- c. nazorat sinovlarini baholash uchun
- d. b va c.

**17. O‘MYlarini o‘tkazishda nagruzkalar nimaga taalluqli bo‘lishi lozim?**

- a. sportchining tayyorgarlik darajasi va rivojlanganlik darajasi
- b. sportchining individual tayyorgarlik rejalariga
- c. yig‘inlarda trenerlarning ko‘rsatmalariga binoan
- d. a va c.

**18. O‘MYning borishida nazariy mashg‘ulotlar nimaga yo‘naltirilgan?**

- a. trenirovka uslubini ilmiy asoslarda o‘rgatishga
- b. rejalashtirish, hisobga olish va nagruzkalarni tahlil qilish
- c. trenirovka jarayoniga sportchining ongli munosabatda bo‘lishini ta’minlashga

d. a, b va c.

**19. Yig‘inlarga kompleksli ilmiy guruh va vrach nima uchun jalb etiladi?**

a. texnik-taktik mahoratning o‘shini va musobaqa tayyorgarligini nazorat qilish uchun

b. sportchining funksional holati darajasini nazorat qilish uchun

c. a, b va d

d. trenirovka nagruzkasi xajmini aniq yo‘naltirish uchun.

**20. O‘MYlari qanday me‘yoriy hujjatlar asosida o‘tkaziladi?**

a. trenerning bildirishnomasi va kurash federatsiyasi qarori asosida

b. BO‘SM rahbarining yoki yuqoridagi muassasalar buyrug‘i asosida

c. madaniyat va sport ishlari boshqarmasi yoki vazirlikning buyrug‘i asosida

d. a, b va c.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1993.

2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Т., 1990

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.

4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2001.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М., 1999.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. М., 1984.

8. Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. М., 1977.

## **XIII BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USLUBLARI**

### **13.1. Sport kurashida saralash**

#### **13.1.1. Saralash ko‘p yillik jarayon sifatida**

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o‘z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko‘p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o‘smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko‘p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o‘rganish hamda aniqlashdan iborat.

Trenirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang‘ich) saralash – bu bo‘lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta‘lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o‘rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o‘rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang‘ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang‘ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to‘g‘ri yo‘naltirish hamda saralash maqsadida o‘rgatishda ko‘p sonli ko‘rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o‘tiladigan barcha mezonlar bo‘yicha qo‘yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan kuchli ichki da‘vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o‘z-o‘zini barkamollashtirishga bo‘lgan intilish, harakat faolligiga bo‘lgan talabni qondirish; o‘z-o‘zini namoyon qilish va o‘z-o‘zini mustahkamlashga intilish

(muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashug'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: buy, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indeksni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislородni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash

turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko‘p yillik tizimi oltita bosqichga bo‘linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo‘naltirish bosqichi.
4. O‘smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug‘ullanuvchilar tarkibi 13-jadvalda keltirilgan.

*13-jadval*

### **Sportchilarni saralash tizimi (V.P. Filin bo‘yicha)**

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug‘ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o‘smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo‘yicha ko‘rik-tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o‘smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo‘yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug‘ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Bolalar va o‘smirlarni sport maktabiga qabul qilish.	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o‘smirlar
III	Sport maktabining har bir o‘quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko‘p yillik	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar	Bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar



	munatazam o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smir-lar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

### 13.1.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takkomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo‘linmalariga tanlashda qu-yidagi nazorat sinovlari (testlari) qo‘llaniladi (14-jadval).

14-jadval

**Bolalar va o‘smirlar sport maktablarining kurash bo‘linmalariga saralash uchun testlar**

(N.N. Sorokin va Yu.G. Kodjaspirov bo‘yicha)

**1. 12 yoshli o‘smirlar tezkor-kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajisini aniqlash uchun testlar**

Nazorat mashqlari	Natijani baholash	
	dastlabki	birinchi o‘quv yili oxiriga kelib
30 m ga baland startdan yugurish (s)	5,4 - a‘lo 5,5 - yaxshi 5,6 - qoniqarli 5,8 - yomon	5,1 - a‘lo 5,2 - yaxshi 5,3 - qoniqarli 5,5 - yomon
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) Zalda gilam yoki rezinali yo‘lakchada o‘tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 - a‘lo 155 - yaxshi 150 - qoniqarli 140 - yomon	180 - a‘lo 175 - yaxshi 170 - qoniqarli 160 - yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4 - a‘lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	8 - a‘lo 7 - yaxshi 5 - qoniqarli 3 - yomon
Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o‘rindiqqa oyoqlar bilan tayanib qo‘llarni bukib-yozish (marta)	6 - a‘lo 4 - yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	15 - a‘lo 12 - yaxshi 8 - qoniqarli 4 - yomon
Turnikda yoki xalqalarda daxangacha tortilish (marta)	4 - a‘lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 1 - yomon	6 - a‘lo 5 - yaxshi 4 - qoniqarli 2 - yomon
To‘p uchun kurashish (gilamda, tizzalarda turib, to‘ldirma to‘pni o‘zaro ushlashdan, trener buyrug‘i bilan to‘pni egallab olish uchun kurashish) Sherik bilan 3 marta bajariladi. Har bir bellashuv vaqti va natijasi qayd qilinadi.	3 ta g‘alaba - a‘lo 2 ta g‘alaba - yaxshi 1 ta g‘alaba - qoniqarli	
<b>2. 12 yoshdagi o‘smirlarning egiluvchanlik darajasini niqlash uchun testlar</b>		
Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Bahosi

Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish	1. Ko'krak va qorin polga tekiziladi, bosh ko'tarilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan	a'lo
	2. Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish	qoniqarli
	3. Orqa yarimigacha tekislangan holda (45°) oldinga egilish	qoniqarli
	4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	yomon
Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, yelkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar birmuncha bukilgan, yelkalar tik holatdan bir oz og'gan	yaxshi
	3. Oyoqlar bukilgan, yelkalar 45° burchak ostida	qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, yelkalar 30° burchak ostida	yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizzalargacha polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	yaxshi
	3. Oyoqlar to'piqlari bilan polga	qoniqarli

	tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	
	4. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar polda	yomon

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

### 13.1.3 Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashi uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik trenirovka jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funktsional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

### 13.1.3.1. Sport natijasi

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezonini boʻlib hisoblanadi. Bu mezon natija koʻrsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga taʼsir etgan sabablarini batafsil tahlil qilish hamda koʻrib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi oʻrinni egallash koʻp hollarda qurʼa tashlanishiga bogʻliq boʻladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat boʻsh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-chi oʻrinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi koʻrib chiqiladi va tahlil qilinadi. Baʼzan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi soʻngi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi boʻyicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar oʻrtasidagi shaxsiy uchrashuvda gʻalaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda koʻpincha oʻzgarmas boʻlgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni olib borishga boʻlgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning oʻziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka koʻproq mos boʻlgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat toʻplami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat boʻlib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

### 13.1.3.2. Texnik-taktik mahorat darajasi

Kurash bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri – bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi.

Bu ko'rsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi.

Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kupashchidan texnik-taktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baxolanadi (V.M. Zautsiorskiy, 1976).

Sovrindor - olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday xajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalaniş juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi – harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni

tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo‘li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo‘ladi.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, yakuni – keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

Himoyalani sh samaradorligi bo‘yicha: koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o‘z raqiblariga hujum arakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalani sh – kurashchi mahoratining muhim ko‘rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko‘rsatkichi – 330 ms dan ko‘p.

Hozirgi zamon hakamlilik tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to‘xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli faollik ko‘rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita anik hujumidan iborat bo‘lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o‘rtacha 2 ta faollik ko‘rsatkichiga ega bo‘lishi mumkin. Biroq kurashning ba‘zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s. orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bella-shuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba‘zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo‘ladi.

Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko‘rsatkichlari, o‘z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo‘yicha uning butun musobaqa faoliyati va trenirovka ishi jarayonidan hosil bo‘ladi.

Musobaqa faoliyati jarayoni o‘zining minimal ko‘rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1-chi o‘rin), musobaqa tajribasi

(3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Sportda saralash nima degani?**

- a. muhim musobaqalarda qatnashish uchun jamoalar va sektsiyalardan sportchilarni tanlab olish.
- b. terma jamoa tarkibiga eng yaxshi sportchilarni tanlash
- c. pedagogik, ijtimoiy, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini tashkillashtirish tadbirlarini o'z ichiga oluvchi ko'p yillik tizim bo'lib, uning asosida o'spirinlarning qobiliyatlari aniqlanadi va kuchli sportchilar tanlanadi
- d. musobaqa faoliyatini tahlil qilish va texnik-taktik tayyorgarlik asosida sportchilarni tanlash.

#### **2. Sportda saralash vazifalari nimalardan iborat?**

- a. umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha sportchilarni sinovdan o'tkazish.
- b. har xil kurash turlariga ta'luqli xar tomonlama imkoniyatning ilk ko'rinishlarini va qobiliyatlarning mavjudligini o'rganish
- c. sportchilarni tayyorlash tizimini yaxshilash uchun lozim bo'lgan axborotni tayyorlash
- d. bolalarning, o'smirlarning sog'ligini va kuchli sportchilarning sport natijalarini yaxshilash.

#### **3. Birlamchi saralash nima degani?**

- a. sport maktabining 1-sinfida o'qiyotgan yosh sportchini imkoniyatning ilk ko'rinishlarini va xususiyatlarini tadqiq etish.
- b. uslublar va yosh sportchilarning maqsadga intiluvchanligini o'rganish
- c. mashg'ulot darsiga kelgan yosh sportchini fiziologik imkoniyatning ilk ko'rinishlarini va chaqqonlik qobiliyatlarini o'rganish
- d. sektsiyaga qabul qilishda bo'lajak sportchi bilan tanishish, uning harakat qobiliyatlarini o'rganish.

#### **4. Birlamchi saralash mezonlari nimadan iborat?**

- a. sportchining alohida qismlari, vazni va tanasining proportsiyaliligini aniqlash.
- b. ota-onalari bilan tanishish, shug'ullanish sabablarini o'rganish, psixofiziologik xususiyatlarini, tanasining tuzilish jixatlarini va harakat qobiliyatlarini baholash
- c. o'zini ko'rsatishga intilish, mashg'ulot joyi yashash joyiga yaqinligi, umumta'lim maktabida uning o'qish sifati
- d. sportchining yaxshi suxbatdosh ekanligi va mazkur sport turi bo'yicha ota-onalarining sport yutuqlari.



## **5. Ikkilamchi saralash nima degani va uning vazifalari?**

- a. birlamchi saralashdan 2-3 oydan keyin saralash va yosh sportchini bo'smga yozish.
- b. yosh kurashchining harakat, vegetativ va psixologik tizimini chuqurroq tahlil qilish
- c. mutaxassislikning boshlang'ich jarayonlaridagi iqtidorini yoki kamchiliklarini aniqlash. Boshidagi tavsiflarni aniqlashtirish, yashirish imkoniyatlarni aniqlashtirish.
- d. BO'SMning 2-sinfidagi yosh sportchining o'qishini tadqiq etish.

## **6. Bola sportga kelishining asosiy sababini tavsflang.**

- a. katta musobaqalarning chempioni va sovrindori bo'lish.
- b. o'zini takomillashuviga intilish, harakat faolligidagi o'z talablarini qondirish, o'zini ko'rsatishga intilish, ijtimoiy munosabatdagi talab, sport bilan shug'ullanishdagi ta'surotlar olish
- c. kuchli shaxs ekanligini tasdiqlash va tengdoshlari orasida boshqaruvchi bo'lish
- d. do'stlari, qo'shnilari va sinfdoshlari orasida kengroq tan olinishiga erishish.

## **7. Qaysi tadqiqot dinamik yoki longitudinal deb ataladi?**

- a. sport bilan shug'ullanishga va sportda saralashga ta'sir etish xamda nasl xususiyatlarini tadqiq etish.
- b. yosh kurashchilarda kurash bilan shug'ullanish qobilichyatlarini aniqlash
- c. tadqiq etiluvchilarning doimiy kontingentida ko'p yillik tajribalar o'tkazish
- d. qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot nagruzkalarini tadqiq etish.

## **8. Saralash jarayoni qaysi tomonlarni o'z ichiga oladi?**

- a. sportchining aniq yoshini va axloqiy ko'rinishini aniqlash.
- b. saralash jarayoni o'z ichiga qo'yidagi: biologik, tibbiy, jamiyat, pedagogik, psxologik va axloqiy(etik) tomonlarni oladi
- c. tayyorgarlikga ketadigan moliyaviy chiqimlar va sport natijalarini bashorat tomonlari
- d. sportchilarni tayyorlashning boshlang'ich tizimini takomillashtirish.

## **9. Yosh sportchilarning morfologik xususiyatlari nimaga ta'sir ko'rsatadi?**

- a. kurashning texnikasiga va taktikasiga o'rgatish sifatiga.
- b. shaxsiy xususiyatlarni harakat imkoniyatlarini ko'rsatishda
- c. qator harakat sifatlarini va umuman sport natijalarini ko'rsatishda
- d. yuqorida keltirilganlarning barchasi.

## **10. Shug'ullanuvchi o'smirlarning biologik yoshini tavsiflash qay yo'sinda aniqlanadi?**

- a. uning tana tuzilishi va organizmining etilganlik darajasi
- b. shug'ullanuvchilarning shaxsiy imkoniyatlari va ularning aqliy qobiliyatlari

c. organizmning mos ravishda rivojlanish darajasi, uning alohida tizim va tarmoqlari, pasport yoshi bo'yicha bir xil shaxslarni o'rtacha belgilarining mos kelishi

d. aniq harakat imkoniyatlarini mos ravishda amalga oshirish bo'yicha yosh chegaralari.

### **11. Sensitiv bosqichi nima degani?**

a. shunday yosh bosqichiki, unda ko'proq shiddat bilan alohida tabiiy harakat qobiliyatlarining o'sishi sodir etiladi va bunda jismoniy sifatlarning o'sishini ko'proq kutish mumkin

b. jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zlovchi mashg'ulotning yillik tsikl rejasining muxim tuzulmasi

c. maksimal sport natijalarini ko'rsatish bosqich

d. sportchini yangi harakat imkoniyatlariga o'rgatish jarayoni.

### **12. Sportga yo'naltirishda qanday fiziologik mezonlar mavjud?**

a. nerv tizimining o'ziga xos tipologik xususiyatlari

b. mushak taranglashuviga organizmning yuqori darajadagi tayyyorligi

c. aerob va anaerob imkoniyatlar, jismoniy nagruzkalarga ko'nikish, jismoniy ish qobiliyati darajalari

d. mashg'ulotda pedagogik va tibbiy-biologik tamoyillariga qat'iy tayanish.

### **13. Sportga yo'naltirish nima degani?**

a. sport maktabiga saralash va imkoniyatning ilk ko'rinishlarini aniqlash.

b. yosh bolalarni sport bilan shug'ullanish uchun qulay sharoitlar yaratish

c. maxsus ko'rik o'tkazish yo'li bilan yosh sportchilarning shaxsiy qobiliyatlarini obyektiv baholash

d. majmualari ko'rinishdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimi, uning asosida aniq sport turida individning tor mutaxassisligi aniqlanadi.

### **14. "Sportga layoqatlilik" nima degani?**

a. aniq bir sport turi bilan shug'ullanishga bolaning qiziqishini aniqlash.

b. tanlangan sport turi mutaxassisligida muxim ahamiyatga ega bo'lgan, individning qobiliyatlar va imkoniyatining ilk ko'rinishlarini aniqlash uslublar xamda vositalar tizimi

c. yosh sportchilarning shaxsiy qobiliyatlarini obyektiv baholash

d. tajribadagilarni jismoniy sifatlarning rivojlanishi, qoordinatsion qobiliyatlar va sport-texnik mahorati darajasini baholash.

### **15. Sport maktabiga boshlang'ich saralash jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?**

a. yosh sportchining oyilasi bilan tanishish davri, uning qiziqishi va harakat sifatlarini nazorat qilish

b. bolalarning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, saralashning zarur vosita va usublari hamda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

c. 1) bolalar va o'spirinlarni oldindan tanlash davri; 2) tanlangan sport turidagi mutaxassislik talablariga oldindan tanlangan tarkibni mosligini chuqurroq tekshirish davri; 3) sportga yo'naltirish davri

d. jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va nagruzkani rejalashtirish.

### **16. Bolalarni saralash paytida nimalarni xisobga olish zarur?**

- a. jiddiy faxr tuygʻusi va bolaning oʻzini yaxshi koʻrishi xamda chidamkorligi va jismoniy sifatlarning yuqori darajadaliigi
- b. asosiy mashgʻulot bazasining yashash joyiga yaqinligi
- c. koordinatsion qobiliyatlar va sportchi oyilaga mansub ekanligi
- d. barcha yuqorida koʻrsatilganlar.

**17. Terma jamoaga saralash uchun qanday uslublar qoʻllaniladi?**

- a. turnirlarda sportchilarning bir maromda chiqishini baholash
- b. sportchining oʻsish istiqbollari
- c. qisqa vaqtli saralash (joriy mashgʻulot yili doirasida – yilning asosiy musobaqasiga qatnashish uchun)
- d. uning irodaviy sifatlarini, axloqiy turgʻunligi va jismoniy tayyorgarligini baholash.

**18. Oʻzbekiston terma jamoasiga saralash paytida kurashchida hujum va himoya harakatlari qanday darajada samarali boʻlishi kerak?**

- a. Respublika chempioni boʻlish uchun yetarli
- b. samarali ravishda murakkab hujum harakatlari va raqib hujumidan himoyalalanish
- c. tik turgan holatda kombinatsiyalarni qoʻllash va samarali himoyalalanish
- d. Oʻzbekiston chempionatida oʻzi bilan teng raqibga qarshi bellashuv paytida, hujum samarasi va himoyalalanishning 60% dan kam emasligi.

**19. Sport kurashi boʻyicha Oʻzbekiston terma jamoasiga tanlashda texnik tayyorgarlik darajasi qanday mezon bilan belgilanishi lozim?**

- a. tik turgan holatda va parter holatida hujumni amalga oshirish hamda kombinatsiyalarni bajarish
- b. hajmi boʻyicha hujumning 13 variantining hammasini, har xilligi boʻyicha 7 tadan 5 ta guruh usullarini (oʻtkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar va parterdagi qarshi usullar)
- c. amplitudasi yuqori tashlashlar va parterda kombinatsiyalarni samarali oʻtkazish
- d. ritmik ravishda, toʻxtamasdan hujum qilish va xar hil usullar bajarish.

**20. Kurash boʻyicha jamoaga saralashning asosiy tamoyillarini koʻrsating.**

- a. saralash jarayonining umumiy ochiqligi va nomzodlar tarkibi.
- b. terma jamoaga nomzodlarning barchasiga bir xildagi imkoniyatni yaratish
- c. yuqori sport natijalariga erishishda sportchilarni ragʻbatlantirish va kurashchilar mahoratiga tayanish
- d. barcha yuqorida koʻrsatilganlar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., 1980.
2. Волков В.М., Филин В.П Спортивный отбор. М., 1983.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. -К., 1997.
7. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Ашмарина Б.А. М., 1979.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.,1984.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987

## **XIV BOB. SPORT KURASHIDA TAYYORGARLIKNING KO‘P YILLIK BOSQICHLARI**

### **14.1. Kurashda sport zahiralarning ko‘p yillik tayyorgarligi**

#### **14.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog‘onali tizimini qo‘llash xususiyatlari**

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

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

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

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

birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

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

uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potentsial imkoniyatlar modeli)

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

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

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

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidgi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi – mahorat modeli;

uchinchi – musobaqa modeli.

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

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

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

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

Tabiiyki, ko‘p yillik trenirovka jarayonining ma’lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog‘onalar ahamiyatini qayta yo‘naltirish sodir bo‘ladi.

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

Modellar darajalari: I – musobaqa faolityai;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

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

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

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lish maksadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chukurlashtirilgan trenirovka;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q.

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

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

#### **14.1.2. Ko‘p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari**

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

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

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

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

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



- bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifalari, vositalari xamda uslublarining izchilligi;

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

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

- trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to‘g‘ri rejalashtirish. O‘smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko‘p yillik trenirovka jarayonida harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaka nagruzkalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta‘minlanadi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko‘p yillik trenirovka davomida ularning to‘xtovsiz o‘shirishini amalga oshirish zarur;

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

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

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o‘smir sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport trenirovkasi obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo‘ladi.

Trenirovkani optimal boshqarish – o‘quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o‘tkazishga qaratilgan.

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

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

Sport rivojlanishining zamonaviy kimlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (1985) ko‘p yillik trenirovkada to‘rtta tsiklni ajratadi (boshlang‘ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

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

G.S. Tumanyan dzyudo misolida o‘zi ishlab chiqqan kurashchilarning ko‘p yillik trenirovkasi sxemasini taklif qiladi

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

### **14.1.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish**

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

Sport turlari tasnifi bo‘yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; Yu.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o‘zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

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

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

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

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

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

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'kv – trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga karab musobaqalar dasturi xamda nagruzkalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobakalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 15-jadvalda keltirilgan (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

15-jadval

### Yunon-rum va erkin kurash

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy
Vazn toifalari soni (kg)	29-32, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65 dan ortiq	16 ta vazn toifasi, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan ortiq	11 ta vazn toifasi 42-45, 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75, 75-81, 81-87, 87 dan ortiq.
Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari	-	II usmiralr razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalari-gacha	Har qanday miqyosida
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash buyicha (turnir)	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta

musobaqalar soni			
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko‘pi bilan 1 ta	Ko‘pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 <i>min</i>	2+2 <i>min</i>	3+3 <i>min</i>
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko‘pi bilan ikkita	Ko‘pi bilan ikkita	Ko‘pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o‘rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o‘rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo‘yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma yosh guruhlari uchun ikkita musobaqa		

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

#### **14.1.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi**

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga karatilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan (1982) fikricha, terener, ko‘p yillik trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va musobaqa nagruzkalari xajmi, yo‘nalishi yildan yilga qay

tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi sport ustasigacha kanday aks etishini tasavvur kila olishi lozim.

Ko'p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo'nalishi hamda xajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi (bosqichlarining tasnifi V.N. Platonov bo'yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga trenirovka ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Boshlan- g'ich	Bazaviy dastlabki tayyorgarlik	Bazaviy maxsus tayyorgarlik	Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish
-------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--	---

Ko'p yillik trenirovka jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N. Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u trenirovka to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maksadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida

texnikani egallash darajasi o‘zgarib turadi (yangi shug‘ullanuvchining sodda texnikasidan to xalkaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o‘tadigan yo‘lini to‘rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo‘yicha, 1985); I bosqich – “maktab” texnikasini, ya’ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – trenirovkaning alohida rejalari bo‘yicha alohida texnikani takomillashtirish.

**Kurashchilar ko‘p yillik tayyorgarligida texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari (G.S. Tumanyan bo‘yicha)**

Jismonan va ma’nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari.		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa vaqtida qayd qilingan texnika, taktika.
	matnlar	IV bosqich individual texnikani takomillash-tirish: individual trenirovka rejasida	mevalar	
	jumlar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novdachalar	
	so‘zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: - taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalashlar.	tana	
	bo‘g‘inlar harflar	I bosqich “maktab” texnikasi, ya’ni ixtisoslashgan elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	ildiz	

Ko‘p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida “o‘shish o‘lchamini” aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan TTH ni baholash tizimidan

foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashklar shiddati V.P. Andreev va A.A. Novikov shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va og'irligiga bog'liq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida bo'lishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin trenirovkaning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

#### **14.1.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar**

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va trenirovka qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amaga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik trenirovka jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsat-kichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni



belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko‘p yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko‘p yillik trenirovkaning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo‘lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o‘zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O‘smirlik chog‘ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta’sir etish ta’minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta’sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog‘onasida eng yaqqol ko‘zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to‘liqroq namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

16-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda o‘g‘il bolalardagi harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu ma’lumotlar trenerga u yoki bu sifatning rivojlanishida to‘xtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

**Maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari ( A.A. Gujalovskiy bo'yicha)**

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)										
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Kuch	●● ●●●	●●●● ●●	+ +	●●● ●●●	●●● ●●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●●	●●● ●●●
Tezkorlik	●●● ●●●	●●● ●●●	+ +	●●● ●	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	
Tezkor-kuch sifatleri	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●	+ ●●●	+ ●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●	+ ●●●	
Statik chidamlilik	+ +	+ +	●●● ●●	+ ●	+ +	+ +	+ ●●●	+ ●●●	+ +	+ ●●●	
Dinamik chidamlilik	+ ●	● ●●	●●● +	● +	●●● ●●●	+ ●	+ +	+ +	+ ●	+ +	
Umumiy chidamlilik	+ ●●	+ ●●●	+ +	● ●●●	+ +	+ ●●●	+ +	+ ●●●	+ +	+ ●●●	
Egiluvchanlik	+ +	+ +	+ ●	+ +	● +	+ +	●●● ●	●● +	+ ●●●	+ ●●	
Muvozanatlar	+ +	●● +	+ ●●●	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	

Shartli belgilar:

+ – subkritik va kritik belgilar;

● – past sezish fazasi;

●● – o'rtacha sezish fazasi;

●●● – yuqori sezish fazasi.

**Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlar va vazn-bo‘yi  
rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davri  
(B.N. Shustin bo‘yicha)**

№	Ko‘rsatkichlar	Yoshi										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Bo‘yi						+	+	+	+		
2	Vazni						+	+	+	+		
3	Kuchi							+	+		+	+
4	Tezligi		+	+	+					+	+	+
5	Tezkor-kuch sifatlar			+	+	+	+	+	+	+		
6	Chidamliligi (aerob qobiliyatlari)		+	+	+					+	+	+
7	Tezkor chidamliligi									+	+	+
8	Anaerob qobiliyatlari									+	+	+
9	Egiluvchanligi	+	+	+	+		+	+				
10	Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+					
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+			

**14.1.6. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining  
yo‘nalishi**

Ko‘p yillik trenirovka jarayonini ma’lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo‘liga ega, o‘ziga xos xususiyatlari mavjud bo‘lgan yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqish mamaqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko‘p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishiga qarab, shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lingan:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

#### **14.1.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Trenirovka vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

#### **14.1.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Trenirovkaning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Trenirovka vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara beradi.

Sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajartish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda trenirovka jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli – to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynnda suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

### **14.1.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, trenirovkalar hamda musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Trenirovka vositalari: o'quv-trenirovka bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda etib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-trenirovka bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish

uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M. Dyachkov, 1972).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

#### **14.1.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan trenirovka vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Trenirovka ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi



o'Ichamlari maksimumiga etadi, katta nagruzkali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Trenirovkaning bu bosqichi trenirovka jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini xar jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka nagruzkasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. bu, o'z navbatida, trenirovka jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (18-jadval).

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

**Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi dasturi**

Tayyorgar-lik tizimi tarkibi	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri	O‘quv-trenirovka takomillashuvi	Sport takomillashuvi guruhleri	Oliy mahorat guruhleri
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug‘ullanishga qiziquvchilar, matabda yaxshi o‘zlashtiruvchi, vrach tomonidan ruxsat olgan o‘quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug‘ullanuvchilar, II o‘smirlar, III katta razryadi, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatlilar, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar, SUN, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, ruhiy mustahkam kurashchilar.	O‘ta qobiliyatlilar, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy nagruzkalarni ko‘tara oladiganlar
Trenerlar	Dastlabki saralash, boshlang‘ich tayyorgarlik va kurash bilan shug‘ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan trenerlar	Trenirovkani rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan trenerlar	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egalagan trenerlar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta‘minlash usuliyatini yaxshi biladigan trenerlar

Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish	Sport natijalarini ke-yinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'laqonli guruhlarni tashkil qilish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish
O'quv-trenirovka jarayoni: a) Maxsus-ruhiy tayyorgarlik	Kurash bilan shugullanish sabablarini shakllantirish	Sabab, javobgarlik, ong-lilik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda ruhiy holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari)	Texnikani egallashni chukurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egllash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarni takomillashtirish "yaxshi ko'rgan" harakatlari to'plamini shakllantirish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish va "yaxshi ko'rgan" harakatlar, kombina-tsiyalar to'plamini kengaytirish

v) Taktik tayyorgarlik	Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish	Bazaviy hujum harakatlari, kombina-tsiyalarga taktik tay-yorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	“Yaxshi ko‘rgan” hujum harakatlari, kombina-tsiyalarga taktik tayyor-garlik usullari egal-lashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlash, musobaqalarda qatna-shish taktikasi asosla-rini mustahkamlash	“Yaxshi ko‘rgan” hujum harakatlari, kombi-natsiyalarga taktik tayyorgarlik to‘plamini kengaytirish, raqib lar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirish, musoba-qalarda ishtirok etish taktikasini mustah-kamlash
g) Jismoniy tayyor-garlik	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo‘li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyor-garlik asosini yaratish	“Yaxshi ko‘rgan” hujum, himoya, qarshi hujum ha-rakatlarini amalga oshi-rishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko‘proq rivojlantirish bilan UJT va MJT ni individuallashtirish	Yetakchi sifatlarni keyin-chalik rivojlantirish va qoloq sifatlarni yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individual-lashtirish
d) Nazariy tayyor-garlik	Kurashchi trenirovkasi tizimi to'g'risida tasav-vur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasav-vur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilim-larni chuqurlashtirish (trenirovka vositalari va uslublarini qo‘llash ma-salalari, trenirovka sama-radorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat)	Trenirovkaning yangi vo-sitalari va uslublari to'g'ri-sidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash

18-jadval davomi

e) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Trenirovka jarayonini tashkil qilish	O'qitish va trenirovkaning yalpi uslubi	O'qitish va trenirovkaning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillash-tirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya va ruhiy-gigienik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya, ruhiy-gigienik, kimyofarmakologik vositalar, faol dam olish
Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashishini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuvchilarni o'quv-trenirovka guruhiga o'tkazish	UJT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egalash. Sport tayyorgarligi bo'yicha ta-lablarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalriga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

### **1. Sport kurashida ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi nimaga bog‘liq?**

- a. mashg‘ulotni va o‘rgatish jarayonini ixcham tashkillashtirilganidan
- b. bolalarni, o‘spirinrlarni, o‘smirlarni va katta yoshdagilarni tayyorlash jarayonining sifatli va uyushkorlikda tashkil etilganligidan
- c. sport maktablarida to‘g‘ri va o‘z vaqtida bajarilayotgan o‘quv-mashg‘ulot talablaridan
- d. hamma yuqoridagilardan.

### **2. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot davrlarining davom etishi qanday ravishda va nima bilan belgilanadi?**

- a. har xil ko‘lamdagi jismoniy nagruzkalarga sportchi organizmining ko‘nikish darajasi bilan
- b. jismoniy sifatlarning rivojlanish tasnifi va sport natijalari ko‘rsatish samaraliligi bilan
- c. sport turining o‘ziga xos xususiyati bilan, shug‘ullanuvchi sportchilarning sport tayyorgarlik darajasi bilan
- d. shug‘ullanuvchi sportchilarning yosh chegaralari bilan.

### **3. Ko‘p yillik sportchilarni tayyorlash jarayoni qanday bosqichlarga bo‘lingan?**

- a. texnikaga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlari
- b. boshlang‘ich o‘rganish, sportda takomillashtirish va maksimal natijalarga erishish bosqichlari
- c. sport bilan tanishish, mashg‘ulotni o‘tkazish, musobaqalarda qatnashish va sport natijalarini targ‘ibot qilish bosqichlari
- d. boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichi, sportda takomillashtirish bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

### **4. Shug‘ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida sensitiv davri deganda nima tushuniladi?**

- a. katta va maksimal nagruzkalarni qo‘llash jarayoni hamda vaqti
- b. yosh sportchilardagi aniq harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning sezgir fazasi
- c. sportchilarni tayyorlash jarayoniga va tasnifiga psixologo-pedagogik ta‘sir etish bosqichi
- d. yosh chegaralarini xisobga olgan holdagi nagruzkalarni tuzish.

### **5. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalarini ko‘rsating.**

- a. yosh sportchilarning sog‘ligini mustaxkamlash va organizmini chiniqtirish, sportga qiziqishini uyg‘otish
- b. a, c, d javoblar
- c. sport turining texnika asosini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash
- d. har tomonlama tayyorlash asosida funksional tayyorgarlik darajasini, mexnatsevarligini va intizomni ko‘tarish.

**6. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik usullarga o'rgatish uchun ko'proq qaysi usuldan foydalanish kerak?**

- a. aylanma mashg'ulot va jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuli
- b. maqsadga intiluvchanligini va qat'iyatligini tarbiyalash usuli
- c. texnik harakatlarga o'rgatishning to'liq o'rgatish usuli
- d. kuch, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash usuli.

**7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish tadbirlarini qo'llash mumkin?**

- a. massaj, sport o'yinlari, vitaminlar berish
- b. yuqori darajada gigienik, ovqatlanish, psixologik barqarorlik qoidalarini saqlash
- c. autogen mashg'ulot, relaksatsiya, suzish va chiniqish
- d. mashg'ulotdan keyingi cho'milish tadbirlari, chiniqish, suzish, xammom va toza xavoda darsni o'tkazish.

**8. Mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.**

- a. texnika va taktikani chuqurroq o'rgatish, xamda chidamkorlikni tarbiyalash
- b. sportchini har tomonlama tayyorlash, sog'ligini mustaxkamlash, texnikani chuqurroq o'rgatish, umumiy va maxsus chidamlikni tarbiyalash, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va musobaqa tajribasiga ega bo'lish
- c. musobaqa bellashuvini olib borishni bilish, egiluvchanlikni va tezlikni tarbiyalash
- d. a va c javoblar.

**9. Mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichida mashg'ulotning qanday asosiy uslublaridan foydalaniladi?**

- a. usulning alohida detallariga o'rgatish va interaktiv uslubda o'rgatish.
- b. o'yin va mashg'ulotni qaytarish uslubi
- c. birtekis, almashuvchi, musobaqa va aylanma uslublari
- d. b va c javoblar.

**10. Mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichi mashg'ulotlarini rejalashti-rishda birinchi navbatda nimaga e'tiborni qaratish lozim?**

- a. yaxshi psixologik, texnik va nazariy tayyorgarlikga
- b. keng miqyosda texnik arsenalni egallashga, jismoniy sifatlarni nisbatini mutanosib rivojlanish, tezlikni va koordinatsiyani rivojlantirishga
- c. musobaqa davrida kerak bo'lgan texnikani qo'llashni bilishga, sport gigienasiga va taktikasiga
- d. a va c javoblar.

**11. Sportda takomillashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.**

- a. texnik-taktik harakatlar, axloqi-irodaviy sifatlarni takomillashtirish
- b. mashg'ulot nagruzkasini shiddatini va hajmini ko'tarish
- c. a, b va d javoblar
- d. ko'proq kerak bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maksimal darajaga erishish.

**12. Sportda takomillashtirish bosqichidagi kurashchilarning texnik tayyorgarligida nimaga e'tibor qaratish lozim?**

- a. gilamda to'g'ri turish va gilamda o'zini tutishiga
- b. mashg'ulot jarayonini va musobaqa harakatlarini o'tkazishda to'g'ri yo'naltirishga
- c. trenerning xamma ko'rsatmalarini to'liq bajarish
- d. musobaqa faoliyati samarasini ko'tarish, texnik arsenalini kengaytirish, kombinatsiyalarni va usullar bog'lamlarini takomillashtirish.

**13. Oliy sport mahorati bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?**

- a. sportchining umumiy va maxsus chidamligini tarbiyalash, xamda musobaqalashuv mahoratini ko'tarishdan
- b. mashg'ulot jarayonining kengaytirilgan o'tkazilishini keltiruvchi, mashg'ulot vositalarini maksimal qo'llash. yurtimizda va jahonda yuqori natijalarni ko'rsatishdan
- c. eng maqbul mashg'ulot tartibini saqlash, dinamik sifatlarni tarbiyalash, xamda nazariy imkoniyatlardan
- d. katta musobaqalashuv tajribasiga ega bo'lish va kurashchining funksional holatini ko'tarish.

**14. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kurashchilar tayyorgarligini tahlil qilish uchun qo'llaniladigan modellarni ko'rsating.**

- a. musobaqa faoliyati modeli va mashg'ulotni tuzish
- b. texnik-taktik mahorat modeli
- c. morfo-funksional holatiga qarab sportchini tayyorlash modeli
- d. barcha yuqoridagilar.

**15. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nechta tahsil yili mavjud?**

- a. bitta
- b. ikkita
- c. uchta
- d. to'rtta.

**16. Mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?**

- a. bitta
- b. ikkita
- c. uchta
- d. to'rtta.

**17. Sportda takomillashtirish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?**

- a. bitta
- b. ikkita
- c. uchta
- d. to'rtta.

**18. Oliy sport mahorati bosqichida nechta tahsil yili mavjud?**

- a. bitta
- b. ikkita
- c. uchta
- d. to'rtta.

**19. O'quv-mashg'ulot guruhleri qaysi bosqich tarkibiga kiradi?**

- a. boshlang'ich tayyorgarlik
- b. mutaxassislikga chuqurlashtirish
- c. sportda takomillashtirish
- d. oliy sport mahorati.

**20. Milliy terma jamoa a'zolari qaysi bosqich tarkibiga kiradi?**

- a. boshlang'ich tayyorgarlik
- b. mutaxassislikga chuqurlashtirish
- c. sportda takomillashtirish
- d. oliy sport mahorati.



### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой, М., 1982.
6. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987.

## **XV BOB. MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH**

### **15.1. Musobaqa va o‘quv-mashg‘ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi**

Kurashchilarning trenirovka mashg‘ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega bo‘lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo‘lmoqda, shuning uchun kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida e’tibor qaratiladi.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to‘g‘risida axborot to‘plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to‘g‘risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalga ro‘yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka ja-rayoniga o‘zgartirishlar kiritish.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o‘z ichiga oladi.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo‘lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o‘zaro to‘liq qarshilik ko‘rsatishi bilan o‘tkaziladi.

Uning maqsadi – kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo‘lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo‘lgan formula bo‘yicha o‘tkaziladi, uni to‘xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so‘ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o‘tkaziladi. Uning maqsadi – o‘z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o‘zining ruhiy shiddatiga ko‘ra kurashchi musobaqalarda o‘tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o‘quvchisining raqib ustidan g‘alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to‘g‘risida axborotga ega bo‘lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo‘sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi. Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko‘rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo‘ladi.

## **15.2. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati.**

### **Umumiy tushunchalar**

Sport kurashi sport faoliyatining shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo‘lmasa ham ko‘proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo‘yilgan sport maqsadlarini samarali hal etishning eng maqbul taktik va strategik yo‘llarini tanlab amalga oshira olishga bog‘liq bo‘ladi.

Bunda trener-pedagog hamda kurash sirlarini o‘rganayotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahora-

ting o‘shish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg‘ulotlariga unumli o‘zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo‘ladi.

Sport kurashining ko‘pgina mutaxassisleri fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham THni ko‘p miqdorda qo‘llaydigan kurashchilar, xullas, «texnikachilar» borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida ko‘rsatilgan vazifalarni bajarish yo‘lida ularni qo‘llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim tahrirlar kiritish uchun imkon beradi.

Hozirgi vaqtda kurashchilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko‘ra amalga oshiriladi. Bunda ko‘pincha kurashchi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o‘rin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko‘rsatilgan natijalar qo‘lga kiritilganidan so‘ng trener-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini modellashtirib, ma’lum darajada muayyan sportchilar bilan bo‘lajak bellashuvlarning natijalarini (asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o‘zgartirishlar kirita boshlaydilar.

Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi, muayyan miqdoriy ko‘rsatkichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida shunday axborotga murojaat qilamiz: trener-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini o‘z usullari yordamida baholab ko‘rgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: A kurashchi parterda yaxshi ishlaydi, bukib turib to‘nkarish va uzatilgan oyoq sonini ters tomondan ushlab ag‘darib otishni, dastlabki turishda ikki oyoqdan olish bilan bog‘liq usullarni bajaradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday ma’lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini engish uchun qandaydir javob choralarini

ko‘rish, uning bo‘sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko‘rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo‘qligi pedagogik tahrirlar samaradorligini ancha tushiradi, kurashchilarning turli bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini nazorat qilishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi sport kurashida sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko‘rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo‘llash uchun sharoit yaratadi. TTTning alohida ko‘rsatkichlari ko‘p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ular tasniflangan (B.N. Shustin), ularni qo‘llashning turli yo‘nalishlari belgilab berilgan. Bu ma‘lumotlarning hammasi TTT ko‘rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo‘lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo‘yish mumkin emas. TTT ko‘rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi taktik-texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Bunda eng kuchli sportchilar, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionlarining ko‘rsatkichlari namunaviy «champion modeli» sirasiga kiradi.

Ayrim ko‘rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda, TTT ko‘rsatkichlari yig‘indisining shunga muvofiq asosiy ko‘rsatkichlar yig‘indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

### **15.3. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo‘llari**

Zamonaviy sport kurashida kurashchining texnik-taktik zahirasidagi uzluksiz hujum harakatlari yuqori baholanadi. Bu kurashchilardan MF da texnik-taktik harakatlarning muayyan zahirasidan foydalanib, tezkor ravishda taktik

qarorlar chiqarish malakasini talab etadi. MF sharoitida kurashchining TTT haqida ishonchli axborot olishga tizimli yondashuv hamda tezkor nazorat darajasiga qo'yiladigan talablar o'sib ketdi. Ishining bosh yo'nalishlaridan biri kurashchilarning MFdagi qayd etiladigan ko'rsatkichlarni samarali usuliyatni ishlab chiqish bo'lib, bu TTHni tahlil qilish asosida ishonchli ko'rsatkichlardan foydalanishni tezkor imkoniyat bilan ta'minlaydi, shuningdek, turli bosqichlarda kurashchilarning TTTni individuallashtirib borib, mashg'ulot jarayonining har xil darajalarini tahrir etish mumkin bo'ladi. Oldinga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda yirik musobaqalarga kurashchilarni aniq maqsad bilan texnik-taktik jihatdan tayyorlash uchun MF xususiyatlarini tinimsiz o'rganib borish zarur. Musobaqalardagi muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi asosiy omillarni o'rganar ekanmiz, biz MFning an'anaviy tahlilida qator nuqsonlar mavjudligini aniqladik, ularning asosiysi kurashchilarning musobaqa faoliyati to'g'risida ishonchli axborot olishga tinimsiz yondoshuv hamda nazorat yo'qligi hisoblanib, bu musobaqalarda qaror qabul qilish uchun miqdoriy axborotlardan foydalanish tezkor imkoniyatlari yo'lini berkitadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan trenirovka nagruzkalarining xususiyatlarini topish maqsadida kurashchilarning MF ni pedagogik nazoratdan o'tkazish hamda trenirovka jarayonining olib borishni tahlil qilish kerak. MF jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari, Osiyo, Respublika birinchiliklari va boshqa bir qator yirik xalqaro musobaqalardagi bellashuvlarni bevosita va MF kursatkichlarini taxlil qilish uslublardan hamda videomateriallar orqali kuzatish jarayonida tahlil qilish kerak.

Kurashchilar musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish zamonaviy musobaqa qoidalari kurash bellashuvlari shiddatini jiddiy oshirishga olib kelgani faktini ta'kidlaydi. Sport fanining yetakchi mutaxassislari, murabbiylar sportchilarning MF xususiyatlarini batafsil o'rganish asosida o'quv-mashq ishlari samaradorligini oshirishga urinadilar. Shundan kelib chiqib, kurashchilarning alohida xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladigan TTTni boshqarishning maxsus tizimi belgilandi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejala-shtirilgan

maqsadlarga erishish yo'llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlarini ochishdan iborat. Mazkur vaziyatning oqibati sifatida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tomonlari darajasiga qo'yiladigan talablar oshib ketdi. Kurashchilar o'tkazadigan hujum usullari miqdorini orttirish hisobiga ballardagi arziyas ustunlik bilan g'alabalarga ko'proq erisha boshladilar. Bellashuvni baholashda ogohlantirish va passivlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni e'tiborga olib, kurashchilarning musobaqa faoliyatini tavsiflovchi model qiymatlar majmuasini yana ham sinchiklab ishlab chiqish talab etiladi.

### **15.3.1. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar**

TTT baholarining turli tomonlarini bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, maqsadli o'quv ishlari samaradorligini oshirish uchun tegishli pedagogik tuzatishlarni ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin.

Bunda TTT ning har bir jihatini – hujum, himoya, hajm, xilma-xillik kabi xususiyatlarni baholash asnosida musobaqa faoliyatini chuqurroq tahlil etish, tayyorgarlikning etishmagan darajalarini topish va ularni yaxshilashga harakat qilish zarur.

Masalan, A kurashchining hujum harakatlarini baholashda uning hujumi ishonchliligi ko'rsatkichi yuqori-  $N_a=0,8$ , darajasi  $W_a=0,8$  esa etarli emasligi ma'lum bo'ldi, ya'ni bellashuvlarning bayonnomalaridan ko'rinib turibdiki, kurashchi, asosan, raqibini parterga o'tkazish usullaridan foydalanishga harakat qilgan. Parterda kurashchi A usullarni ishga solmas ekan. Bunday hollarda parterda kurashchi yo'llarini takomillashtirishga ko'proq e'tiborni qaratish zarur bo'ladi. Misol uchun: raqibni parter holatiga o'tkazgandan so'ng, o'sha zahoti aylantirish yoki ag'darish, yohud gavdasidan, yo bo'lmasa uzoqdagi sonidan teskari ushlab tashlash usulini amalga oshirish zarur, ya'ni murakkab hujum harakatlarini – raqibni parterga o'tkazishni – parterda texnik harakatni amalga oshirish kerak. Tuzatishlarning boshqa bir turi – ancha yuqori ballarni qo'lga kiritishga imkon beradigan texnik harakatlarni – egilib tashlash, beldan oshirib

tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, orqadan chalish kabi amallarni o'rganishdan iborat bo'lishi mumkin.

Tuzatish amallaridan kurashchi o'z alohida xususiyatlariga qarab eng tez va yaxshi o'zlashtirib oladiganlarini tanlab o'rganishi zarur.

Agar kurashchi himoyasining ishonchliligi etarli bo'lmasa yoki darajasi past bo'lsa, musobaqa bayonnomalarini tahlil etib, uning raqibga yutqazishiga olib keladigan texnik harakatlarini aniqlash, xavfli holatlarda himoyalaniшни qanday bajarganligiga, xavfli holatlardan chiqib ketish yo'llariga e'tibor berish lozim.

Pedagogik tuzatishlar uchun tavsiya sifatida raqib qo'llagan texnik harakatlardan himoya variantlarini chuqur o'zlashtirib olish, ularga ishlov berib, takomillashtirish, xavfli holatga tushganda himoyalaniş samradorligini oshirish, shuningdek, qarshi hujum harakatlarini o'rganish singari amallarni qayd etib o'tish mumkin.

Aniqlangan miqdoriy ma'lumotlarga ko'ra qayd etish mumkinki, sportchilar musobaqa faoliyati natijalarining tahlilidan ayon bo'lishicha, yengil vazn toifasidagi kurashchilar xalqaro musobaqalarda ancha yuqori TTT va samarali kurashni namoyish etdilar. TTHlarga urinishlar miqdorining, TTHlarga muvaffaqiyatli urinishlar miqdorining va TTHlarni amalga oshirish uchun ballar miqdorining yuqori ko'rsatkichlari shundan darak beradi. MF qiyosiy tahlilining dalolat berishicha, vaznlari toifasi ortib borishi bilan kurashchilarda chapga hujumlar nisbati pasayadi. Shunday qilib, biz kurashchilar musobaqa faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini aniqladik:

Masalan:

1. Xalqaro musobaqalarda (XM) va O'zbekiston chempionatlarida (O'zCh) yengil (e), o'rta (o') va og'ir (o) vazn toifalarida 1 daqiqada bajarilgan TTHlarga urinishlar miqdori (m) hujum harakatlari texnik-taktik zahirasi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (o'rtacha):

XM - e - 2,69, o' - 2,48, o - 1,92 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 2,17, o' - 1,96, o - 1,81 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - e - 1,46, o' - 1,22, o - 0,68 ta chapga hujum harakatlari;



O'zCh - e - 0,89, o' - 0,68, o - 0,57 ta chapga hujum harakatlari.

2. Kurashchilar XM va O'zChda TTHlarning muvaffaqiyatli urinishlari miqdoriga ko'ra (i) bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM - e - 1,32, o' - 1,11, o - 0,52 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 0,80, o' - 0,57, o - 0,41 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - e - 0,82, o' - 0,63, o - 0,08 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 0,34, o' - 0,11, o - 0,12 ta chapga hujum harakatlari.

3. TTHlarni o'tkazish uchun ballar miqdoriga ko'ra (a) ham xuddi shunday yo'nalish kuzatiladi, kurashchilar Xm va O'zCh da bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM - e - 1,53, o' - 1,33, o - 0,76 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

O'zCh - e - 0,91, o' - 0,68, o - 0,66 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

XM - e - 1,28, o' - 1,07, o - 0,57 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun;

O'zCh - e - 0,47, o' - 0,24, o - 0,37 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun.

Xalqaro musobaqalarda dunyoning turli mamlakatlaridan kelgan kurashchilar turli vazn toifalarida faol kurashishning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, hujum va qarshi hujum harakatlari uzluksizligini tahlil qilish lozim.

Pedagogik kuzatishlar yuzasidan tavsiyalarni ishlab chiqish bo'yicha xulosalar sifatida quyidagilarni keltiramiz:

1. Samarali tuzatish amallarini ishlab chiqish uchun tayyorgarlikning har bir tomonini (hujum, himoya, hajm va ishlanmalar) alohida baholash va tahlil etish zarur.

2. TTT ni oshirishga yo'naltirilgan bir necha xil tuzatish variantlarini ishlab chiqish va sportchi qaysi birini oson o'zlashtirsa, shuni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

3. Tavsiyalarni tanlash imkoniyati trener va sportchilarning TTT umumiy darajasini oshirishga yo'naltirilgan ijodiy rejalarini aslo cheklamaydi.

4. Kurashchilar TTT darajalarini tadqiq etish va baholash bo'yicha bajariladigan vazifalar TTT xususiyatlarining miqdoriy baholarida ifodalanuvchi echish usullariga tizim sifatida yondashishni hamda ularga umumlashtirilgan holda baho berishni talab qiladi.

5. Sport tayyorgarligining vaqt birligidagi o'zgarishlarini alohida va majmual ko'rsatkichlar darajasini (dinamikasini) bazaviy ko'rsatkichlar darajasi (dinamikasi) bilan taqqoslash asosida tahlil qilish mumkin, bu sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish hamda uni boshqarish samaradorligini oshiradi.

6. TTT ning alohida xususiyatlari yoki tomonlarini baholash tayyorgarlik jarayoniga pedagogik tuzatishlar kiritish bo'yicha xususiy tavsiyanomalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

7. TTT ko'rsatkichlarining to'la ro'yxati TTT modelini yaratish va sport kurashida bashorat qilish vazifalarini hal etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Sportchining musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?**

- a. sportchilar va jamoalar tomonidan erishgan natijalarini ko'rsatish
- b. o'yin paytida, bellashuvda, uchrashuvda, masofada va boshqalarda kurash musobaqasi mazmunini tashqil etadigan barcha usul va harakatlar
- c. sportchini xulqi va atrofidaqilar (trener, xakamlar, tashkilotchilar, vrachlar va x.k.)
- d. b va c javoblar.

#### **2. Sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?**

- a. tayyorlov va asosiy musobaqa.
- b. bolalar, o'smirlar va kattalar musobaqasi
- c. nazorat, keltiruvchi va saralash musobaqalari
- d. a va c javoblar.

#### **3. Asosiy musobaqada qatnashish maqsadiga tavsif bering.**

- a. qatnashchilarni terma jamoa tarkibiga saralash.
- b. g'alabaga erishish yoki mumkin qadar yuqoriroq o'rin egallash
- c. sportchini texnik harakatini va bellashuvni olib borish taktikasini ancha yaxshilash
- d. sportchining iqtidorini ko'tarish, uning jismoniy sifatlarini va musobaqa tayyorgarligini ko'tarish.

**4. Sport kurashida musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.**

- a. usul va kombinatsiyalarni chiroyli va samarali bajarilishi
- b. kurashchining chiqishida sifatini va natija ko'rsatishini baholash
- c. hujum va himoyaharakatlarining samarasi, faolligi va natija ko'rsatishi
- d. sport natijasi va sportchining axloqiy xulqi.

5. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimani tushunasiz?

- a. sportchilarning tayyorgarligini umumiy baholash tarkibiga kiruvchi texnik-taktik tayyorgarlik xususiyatlarini son jihatdan tavsiflashga
- b. tik turgan holatda va parter holatida usullarni bajarish sifatiga
- c. sportchining tanlangan sport turiga ta'luqli harakat tizimini egallaganlik darajasi
- d. b va c javoblar.

**6. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?**

- a. kurashchining mashg'ulotda va musobaqada bajaradigan usullar hajmi
- b. sport bellashuvining samarali olib borilishi va natija ko'rsatilishi
- c. bazaviy ko'rsatkichlar bilan texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining jamlangan holda solishtirishga asoslangan nisbiy tavsif
- d. kurashda usulni bajarishdagi omadli urinish.

**7. Sport kurashida qaysi yo'l bilan musobaqa faolitini yozib borish amalga oshiriladi?**

- a. maxsus usullar yordamida texnik harakatlarni xisobga olish
- b. bazaviy tuzilmasida va asosiy harakatda ajralish bilan, xamda ularni qo'llash tavsifi bilan
- c. daftar va sportchining kundaligida yozib borish bilan
- d. video va kinolavha yordamida maxsus notatsion belgilarni qo'llash bilan.

**8. Texnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?**

- a. birtekisligi, bellashuvni kombinatsiyali yo'sinda bellashuvni olib borish va raqibga hujumni amalga oshirishni bilish
- b. raqibning shiddatli qarshilik ko'rsatish sharoitida harakatlarni bajarishni bilish
- c. samaraliligi, birtekisligi, variativligi, ixchamligi, raqib uchun texnika to'g'risida axborotning kamligi bilan
- d. harakatning dinamikligi, bellashuvni olib borish tajribasi bilan.

**9. "Hujum samaradorligi"ni qaysi ko'rsatkichlarning nisbatlari aniqlaydi?**

- a. qayta tiklanish va hujum qilish
- b. yaxshi himoya va qarshi hujum
- c. yaxshi hujum faoliti va yutuq ballarining jami bilan
- d. bellashuvdagi baholangan texnik usullarning sonini umumiy hujum texnik usullarni bajarish uchun urinish soniga nisbati.

**10. Kurashchining musobaqa faoliyatini tahlil qilishda asosiy shart nimadan iborat?**

- a. hech bir narsani o'tkazib yubormasdan, musobaqani diqqat bilan kuzatib borish va x.k.

b. musobaqa faoliyatini baholash uchun taxminan bir hil mahoratlar bellashuvining bayonnomalarini tahlil qilish

c. hujumning ishonchligi va himoya orasidagi bog'liqlikni tadqiq qilish

d. texnik-taktik tayyorgarlikning har xil tomonlarini bazaviy ko'rsatkichlar bilan solishtirish.

**11. Texnik-taktik tayyorgarlikning tizimi qanday tuzilmalardan iborat?**

a. umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi ko'rsatkichlaridan

b. sportchini psixomotor sifatlarini baholovchi ko'rsatkichlaridan

c. tenik tayyorgarlikda asosiy kvalifikatsion guruhlarini baholovchi ko'rsatkichlaridan

d. yagona, majmual, guruhli va umumlashtirilgan ko'rsatkichlardan.

**12. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi yagona ko'rsatkich deyiladi?**

a. bu ko'rsatkich bayonnomada bir marta paydo bo'ladi

b. bu ko'rsatkich kurashchining asosiy va oliy xususiyatlarini tavsiflaydi

c. bu shunday ko'rsatkichki, unda texnik-taktik tayyorgarlikning aniq bir xususiyatga kiradi

d. bu shunday ko'rsatkichki, unda faqat musobaqa faoliyati bo'laklarining belgilari ko'riladi.

**13. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deyiladi?**

a. texnik-taktik tayyorgarlikning umumlashtirilgan ko'rsatkichi deganda, bu sportchi tayyorgarlik turini tadqiq etishning barcha xususiyatlarini o'z ichiga oladi

b. ko'p sonli kurashchilarning xususiyatlarini umumlashtiruvchi ko'rsatkich

c. sportchining barcha natijalarini jamlashtiruvchi ko'rsatkich

d. sportchining ko'proq umumiy xususiyatlarini baholovchi ko'rsatkich.

**14. "Hujum darajasi" ko'rsatkichi qaysi tavsif bilan aniqlanadi?**

a. kurashchi qancha usul bajardi va qancha yutuq ballariga erishishi bilan

b. "Hujum samaradorligi" ko'rsatkichini usulning o'rtacha bahosiga ko'rsatkichiga ko'paytirish bilan

c. yutuqga erishilgan bellashuvlar soni va musobaqa borishida erishilgan ballar bilan

d. hakamlar va murabbiylarni tavsiflovchi baho bilan.

**15. "Hujum oralig'i" ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?**

a. bellashuvning aniq vaqtida o'tkazilgan hujum soni bilan

b. raqib hujumi va uning hujumini qaytarish soni bilan

c. butun bellashuv vaqtining amalga oshirilgan hujum soniga nisbati

d. hujumni amalga oshirishdagi o'rtacha baho.

**16. "Himoya samaradorligi" axamiyat ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?**

a. amalga oshirilgan qarshiusullar soni bilan.

b. raqibning hujumini qaytarilgan sonini raqibning umumiy hujumlar soniga nisbati bilan

- c. musobaqa borishining xammasida himoyalaniшни bilish bilan
- d. yuqori psixologik turg'unlik va axloqiy-irodaviy tayyorgarlik bilan.

**17. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi dinamikasini baholash uchun qanday usublardan foydalaniladi?**

- a. ko'z bilan ko'rib baholash va natijalarni muxokama qilish
- b. yuqori malakali ekspertlar guruhini qo'llash
- c. diferensial, majmual, aralash
- d. hakamlar bayyonomalarini tahlil qilish va videodasturlarni ko'rish.

**18. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning diferensial uslubi qaysi yo'l bilan amalga oshiriladi?**

- a. berilgan vaqt ichida aniq ko'rsatkichni baholash yordami bilan
- b. texnik-taktik tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlarini boshqa kurashchi ko'rsatkichlari bilan yoki shunga o'hshash bazaviy ko'rsatkichlar bilan solishtirish
- c. murabbiylar kengashi va federatsiya a'zolari majlisining borishida
- d. sport natijalarini doimiy monitoringdan o'tkazish paytida.

**19. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushuniladi?**

- a. harakatni doim yangilash va sportchi mahoratining o'sishi
- b. harakatning keng tavsifi vabajarilishining aniqligi
- c. har xil sharoitda sportchi tekisligi va harakatlar turg'unligi
- d. harakatni amalga oshirish uslubi, uning yordamida nisbatan katta samara bilan harakat vazifasi maqsadga muvofiq hal qilinadi.

**20. Hujum samaradorligini aniqlash qaysi formula yordamida amalga oshiriladi?**

a.  $a = \frac{n}{N}$

b.  $t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\delta_1^2 + \delta_2^2}} \cdot \sqrt{n}$

c.  $\delta = \sqrt{\frac{E(x-x)^2}{n-1}}$

d.  $\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i n_i}{n}$

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.
2. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., Медицина, 1987.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Т., Meditsina, 1990.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Т., 2001.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Т., 2005.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Т., 2007.

## **XVI BOB. SPORT KURASHIDA MASHG‘ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI**

### **16.1. Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish**

Zamonaviy kurash treneri trenirovka nagruzkasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali nagruzkaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta‘sir ko‘rsatadi, nagruzka hajmi etarlichami, har xil nagruzka turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M. Arestov, M.A. Godik, 1980).

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan trenirovka nagruzkalarining tasnifiga muvofiq nagruzkalarni nazorat qilish hamda tahlil etish quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya‘ni ushbu trenirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o‘xshashlik darajasi;
- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan trenirovka mashqlarining ta‘sir etish yo‘nalishi;
- trenirovka samarasi hajmiga ta‘sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
- mashqning sportchi organizmiga ta‘sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko‘rib chiqamiz.

Nagruzkaning ixtisoslashganligi. Sport kurashida hamma trenirovka mashqlari kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o‘yinlari, og‘ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo‘linadi. Trenirovkani rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashklar nisbatini hisobga olish zarur. Ko‘p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o‘smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko‘p yillik trenirovka jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan nagruzkalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi trenirovka jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Nagruzka yoʻnalishi. Maʼlumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining oʻziga xos xususiyati tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qoʻyishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun trenirovka nagruzkalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Trenirovka mashqlarida nagruzkani toʻrtta guruhga boʻlish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkor-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik nagruzkasi).

Trenirovka jarayonida turli yoʻnalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (1975) trenirovka mashgʻulotida mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), soʻngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, soʻngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);
- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), soʻngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uygʻunlashtirilsa, ijobiy oʻzaro taʼsirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda trenirovka jarayoni yoʻnalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar oʻrtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi boʻyicha oʻzi baholay olishi lozim.

Trener, mashgʻulotlarda nagruzkani qayd qilayotib, uni nagruzkalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (19-jadval).



**Trenirovka mashqlarini uning yo‘nalishi bo‘yicha guruhlarga taqsimlashda nagruzka tarkibining ahamiyati  
(N.I. Volkov bo‘yicha)**

Nagruzka tarkibi				
Nagruzka yo‘nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkor-kuch)	6 s gacha	Maksimal	Mashqlar o‘rtasida 1-2 <i>min</i> seriyalar orasida 3-5 <i>min</i> .	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,5-3 <i>min</i> .	Submaksimal	-	-
	Takroriy ishda 0,5-2 <i>min</i> .	Submaksimal yoki katta	3-10 <i>min</i>	3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatlarining hamma turi)	2 <i>min</i>	Katta	Mashqlar o‘rtasida 0,2-0,5 <i>min</i> , seriyalar orasida 3 <i>min</i> gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 <i>min</i> .	Katta	Mashqlar o‘rtasida 0,5-1,5 <i>min</i> , seriyalar orasida 6 <i>min</i> gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 <i>min</i> .	Katta	Cheklanmagan, to‘liq tikla- nishgacha	2-6
	30 <i>min</i> .	Sustdan maksimalgacha	-	-

Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 <i>min</i>	sust	0,5-1,5 <i>min.</i>	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 <i>min</i>	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 <i>min</i> va ortiq	O'zgaruvchan ish da kichikdan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 <i>min.</i>	Kattadan sub-maksimalgacha	1,5-2 <i>min.</i>	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	Oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 <i>min.</i>	4-6

Trenirovka mashqlari yoʻnalishini yurak qisqarish tezligi (YuQT) boʻyicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga taʼsir etadi.

Bunday mashqlarda ichki zahiraning erib ketishi sodir boʻladi, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuk uncha katta emas, shuning uchun YuQT ni nazorat qilmaslik ham mumkin. {uddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga taʼsir koʻrsatadi. Ularni bajarish paytida YuQT 160-190 ur/min. gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga taʼsir etadi, YuqT – 130-160 *ur/min* (M.A. Godik, 1987).

M.A. Godik (1987) maʼlumotlariga koʻra, mashqlarning YuQT boʻyicha yoʻnalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashgʻulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda uning yakunida YuQT ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda nagruzka umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga taʼsir koʻrsatadi.

## **16.2. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi**

Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif trenirovka nagruz-kalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshilgisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Trenirovka mashgʻulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast koʻtarishlar, siltab\_koʻtarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari kiradi (II, yaʼni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MII, yaʼni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qoʻllab hujum qilish), himoyalanihlar, qarshi usullar, usullar bogʻlanishlari, yaʼni ikki

usul birikmasidan (birinchisi tik turishda (parterda) boshlanadi, ikkinchisi parterda (tik turishda) yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MII ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, trenirovka mashg'ulotlarida murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

### 16.3. Nagruzka hajmi

Nagruzka hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Nagruzka hajmi odatda hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

20-jadval

#### Nagruzklar shiddatini tasniflash (V.A. Sorvanov bo'yicha)

Trenirovka ta'siri yo'nalishi	YuQT		Baho, ballar
	10 sek ichida	1 min ichida	
Ko'proq aerob	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob-glikolitik	31	188	21
	32	192	25
	33	198	33

Kurashchilar trenirovkasida nagruzka hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: trenirovka va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), trenirovka mashg'ulotlari soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Sport kurashida V.A. Sorvanov (1978) tomonidan taklif etilgan nagruzkalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi (20-jadval).

Trenirovka mashg'ulotidagi nagruzka hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQT ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Nagruzka hajmini trenirovkaning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Trenirovka dasturini tuzuvchi trener sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'grisida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, trener uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Jismoniy mashqlar nagruzkasi deganda nima tushuniladi?**

- a. organizmning jismoniy mashqlarni bajarishidagi toliqishi
- b. har bir mashqning nagruzka shiddati va hajmi
- c. jismoniy mashqlar nagruzkasining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir hajmi va organizmning nagruzkaga reaksiyasi
- d. har bir mashqning nagruzka shiddati va jamlangan axamiyati.

#### **2. Mashg'ulot mashqlarining qnday nagruzka tavsiflari mavjud?**

- a. tezlik, chaqqonlik, tezkorlik va toliqish
- b. ixtisoslashtirilgan va hajm
- c. mashqning ta'sir yo'nalishi va koordinatsion murakkablik
- d. b va c javoblar.

#### **3. Nagruzkaning ixisoslashganligi deganda nima tushuniladi?**

- a. maxsus texnika va unga maxsus yondoshish
- b. sportchilarning o'ziga xos xususiyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar
- c. ko'lami musobaqa mashqlariga o'xshash mazkur mashg'ulot vositalari
- d. musobaqa mashqlari, texnika va taktika.

#### **4. Jismoniy mashqlar ta'sirining yo'naltirilganligi deganda nima tushuniladi?**

- a. u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga ta'sir etuvchi yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlariga
- b. mashg'ulotni turli davrlarida har xil mashqlarni rejalashtirish uslubiga
- c. mashg'ulotda aniq ketma-ketlikda bajariladigan mashqlarga
- d. mikrotsiklda mashg'ulot nagruzkasi hajmini ko'tarish.

#### **5. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi deganda nima tushuniladi?**

- a. mashqning sportchi mahoratining o'sishiga ta'sir darajasi.
- b. mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi mashqning murakkabligi

- c. sportchining harakat qobiliyatini tarbiyalash mashqlarining ta'sir darajasi
- d. mashg'ulot jarayonida har xil murakkab nagruzkalarning mutanosibligi.

**6. Mashg'ulot nagruzkalarining "hajmi" tushunchasini ko'rsating.**

- a. mashg'ulot nagruzkasining vaqt davomiyligi
- b. shiddatli jismoniy ishni bajarish
- c. sportchi organizmiga mashqlar ta'sirining o'lcham birligi
- d. bajarilayotgan mashqlar shiddatining darajasi.

**7. Belgilari bo'yicha standardlashtirish yoki nagruzkaning tashqi ko'rinishlarini almashtirib ta'sir etish qaysi uslublarda joy egallagan?**

- a. tabiiy va bevosita ko'rsatish uslubi
- b. qulaylik va nagruzka hajmini doimiy ko'paytirish uslubi
- c. standart-qaytarish uslubi va mashqlarni almashtirish uslubi
- d. qaytarib-o'stiruvchi mashqlar uslubi.

**8. Nagruzka hajmini xisoblashda qaysi shkala qo'llaniladi?**

- a. standart o'lchash shkalasi
- b. tartib va atamalar shkalasi
- c. O'zDJTIning o'sish shkalasi
- d. V.A. Sorvanov shkalasi.

**9. Nagruzkaning "tashqi" tomoni qaysi ko'rsatkichlarda taqdim etilgan?**

- a. u yoki bu mashg'ulot jarayonini tashkiliy tuzilmasiga mansubligini tavsiflash
- b. ish hajmining jamlangan ko'rsatkichi va mashqlarni bajarish shiddati
- c. harakat sur'ati, og'irlashtirilganlik xajmi, yugurib o'tgan masofa soni
- d. har xil quvvat zonalarida nagruzkani bajarish.

**10. Kurashda nagruzka xajmi qaysi uslub bilan aniqlanadi?**

- a. ish vaqti qancha daqiqa bo'lsa, shu daqiqalar soni nagruzka uchun qo'yilgan ballarga ko'paytiriladi
- b. yurak qon tomir urishi chastotasini yozib borish yo'li bilan
- c. sportchi organizmining toliqish darajasi bilan
- d. a, b va c javoblari.

**11. Qo'llaniladigan mashqlar nagruzkasining dam olish oraliqlarini asosiy turlarini ko'rsating.**

- a. o'tirgan va yotgan holdagi dam olish
- b. ordinar oraliqli
- c. qattiq va ekstremal dam olish oralig'i
- d. b va c javoblar.

**12. Qaysi dam olish oralig'i ordinar oraliq deb ataladi?**

- a. kurashchi ish qobiliyatini tiklashni nazorat qilishga yo'l qo'yyuvchi
- b. mashg'ulot ohiridagi dam olish oralig'i
- c. shunday oraliqki, unda dastlabki holatgacha bo'lgan ish qobiliyatini keyingi nagruzka bo'limigacha to'liq tiklashni kafolatlaydi
- d. mashg'ulot darsining bo'limlari orasidagi uzilish.

**13. "Qattiq" dam olish oralig'iga tavsif bering.**

- a. o'zining vaqt chegaralarini o'zgartirmaydigan dam olish oralig'i
- b. shunday oraliqki, unda butun organizm holatining ayrim funktsiyalari to'liq tiklanmagan vaqtda navbatdagi nagruzka qismi to'g'ri keladi
- c. dars paytida o'zining vaqt chegaralarini kamaytiruvchi dam olish oralig'i
- d. standart mashqlarni bajarish orasidagi dam olish oralig'i.

**14. Qaysi dam olish oralig‘i “ekstremal” oralig deb ataladi?**

- a. shunday oralig‘i, unda navbatdagi nagruzka sportchi ish qobiliyatining yuqori pog‘onaga ko‘tarilgan paytiga to‘g‘ri keladi
- b. shiddati bo‘yicha ekstremal bo‘lgan mashq o‘tkazishidagi dam olish oralig‘i
- c. musobaqaoldi tayyorgarligi davridagi mashqlarning dam olish oralig‘i
- d. yuqori shiddatli va hajmli mashqlarni o‘tkazish paytidagi dam olish oralig‘i.

**15. “Maksimal nagruzka” tushunchasiga izoh bering.**

- a. nagruzka komponentlarining son jihatdan barcha jamlangan ko‘rinishi
- b. to‘liq rad etilguncha to‘lqinsmon ko‘tarilib boruvchi nagruzka
- c. organizmning funksional qobiliyatlar chegarasigacha bo‘lgan nagruzka
- d. haddan tashqari mashg‘ulotlanganlikga va xaddan tashqari charchaganlikga keltiruvchi nagruzka.

**16. Mashg‘ulot nagruzkalari oqibatida qanday toliqish darajalari paydo bo‘ladi?**

- a. jismoniy va psxologik toliqish
- b. organizm toliqishi va ish qobiliyatining susayishi
- c. o‘rta va katta daraja
- d. kichik, o‘rta, katta va maksimal darajalar.

**17. Musobaqa bellashuvlari tahlili yakuniga ko‘ra sportchilarni uchta guruhga bo‘linishini ko‘rsating?**

- a. baland, past va o‘rta bo‘yli
- b. faol, sust va impulsiv
- c. ”Mo‘tadil”, “ikkicho‘qqili” va “uchcho‘qqili”
- d. yuqori texnikaviy, kuchsiz texnikachiy va chidamli.

**18. Kurashchilar bellashuvda “spurt” degani nima?**

- a. yuqori shiddatda raqibga to‘xtovsiz hujum qilishni bilish
- b. to‘g‘ri start olishni va bellashuvni oqilona yakunlashni bilish
- c. raqibning kuchsiz tomonlarini bilish va unga to‘g‘ri hujum qilish
- d. chegaradagi kuch imkoniyatlarida ishni bajarish.

**19. Nagruzkaning ta’sir yo‘nalishi va hajmini qaysi komponentlar aniqlaydi?**

- a. mashg‘ulot samarasiga mashqlarning ta’sir darajasi
- b. mashqlarning tavsifi, shiddati va davomiyligi, mashqlar orasidagi dam olish oralig‘ining tavsifi
- c. mashg‘ulot joyi, anjomlar va dars o‘tish uchun sharoitlar
- d. a, b, c javoblar.

**20. “Jismoniy ish qobiliyat” tushunchasiga izoh bering.**

- a. nagruzkaning har xil quvvat zonalarida berilgan ishni bajarish qobiliyati
- b. ko‘lamli ishdan keyin tiklanish qobiliyati
- c. berilgan reja bo‘yicha shug‘ullanishni bilish
- d. a, b, c javoblar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 198.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulieti. T., 2001.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulieti. T., 2005.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulieti. T., 2007
6. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.



## **XVII BOB. SPORT KURASHIDA TIKLANISH VOSITALARI**

### **17.1. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari**

#### **17.1.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash**

Trenirovka va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish - bu faqatgina organizm funktsiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular xar bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

#### **17.1.2. Tiklanishning pedagogik vositalari**

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-,

mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqsimonligi va variantliligi, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanishi mikrotsikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

### **17.1.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari**

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;

- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;

- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;

- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);

- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

### **17.1.4. Farmakologik vositalar**

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rini-shidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqazo etadi. Iozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechene, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

Dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.

Trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

### 17.1.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyquasi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida – 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Eulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (gryelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyku dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo'llaniladi.

### 17.1.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stolga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Co'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlartiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi.

Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko‘taradigan oyoq-qo‘llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo‘laniladi. Yuzaki silashdan so‘ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo‘llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo‘riqqan paytda hamda vaqt etarli bo‘lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so‘ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko‘proq shishadi. Bu ko‘pincha keskin og‘riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so‘ng, ayniqsa, ko‘proq vazni yo‘qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo‘llarni massaj qilishdan so‘ng (vaqt etarli bo‘lgan taqdirda) buyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o‘tirgan stul orqasida turib, qo‘llarini olmasdan ensa va bo‘yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o‘pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo‘shashtirilgan ikkala qo‘llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko‘taradi (“nafas ol” deb) va pastga tushiradi (“nafas chiqar” deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo‘llaniladi. Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o‘zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo‘lishi mumkin. U bir vaqtning o‘zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to‘g‘risida ko‘rsatmalar beradi va h.k.

### **17.1.7. FunkSIONAL musiqa tiklanish vositasi sifatida**

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta’sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qoʻllaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomgʻirning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qoʻllaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zoʻriqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalgʻitadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida boʻshashish va turli xil nafas olish mashqlarini oʻtkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashgʻulotlari oʻrtasida sportchilar oʻrnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qoʻshib olib borish ham mumkin.

#### **17.1.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari**

Har bir trener yetarli darajada psixolog boʻlishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega boʻlishi hamda zoʻriqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun soʻz katta taʼsir koʻrsatadi. Faqatgina soʻzdan toʻgʻri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini koʻrib chiqayotib, shu narsani koʻramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qoʻllash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning soʻz orqali taʼsir etishini nazarda tutadi. Ularning soʻzlari bevosita

ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RTB) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) ko'rinishidagi autogen trenirovka (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarni qo'llash xar xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi xamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMT ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi



emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek bevosita trenirovka tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMT ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning hatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo buladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilaganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi

lozim. Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. {ammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun

foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Trenerlar bu ballarni kurashchi foydasiga xal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga anik va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

**1. Sportchilarning tiklanish muammolarini hal qilish nima uchun zarur?**

- a. toliqish va zo'riqishga olib kelmaslik uchun
- b. mashg'ulot nagruzkalari shiddatini va xajmini ko'tarish jarayonlarini me'yorida tashkillashtirish uchun
- c. musobaqalarda uning chiqish tajribasini xisobga uchun
- d. a, b javoblar.

**2. Sportchi organizmi diagnostikasining natijalari nimani o'tkazishga yo'l beradi?**

- a. yaxshi darajadagi texnik tayyorgarlikni
- b. mashg'ulot jarayonini tuzishning har xil qatlamlarini samarali rejalashtirishga
- c. sportchi fikrlash darajasini ko'tarishga
- d. a, c javoblar.

**3. Sportchi organizmi toliqishining birinchi alomatlarini ayting.**

- a. b, c javoblar
- b. ishning tejamkorligining pasayishi, mushak ichi va mushak orasi koordinatsiyasining yomonlashishi
- c. harakatning koordinatsion tuzilmasida sezilarli o'zgarishlar
- d. nafas olishda qiynalish, puls tezlikining oshishi.

**4. "Mushak toliqishi" tushunchasiga tavsif bering.**

- a. kuch sifatlarining pasayishi
- b. chidamlilikning pasayishi
- c. bu sportchi organizmning shunday holatiki, unda uning ish qobiliyati vaqtincha pasayadi
- d. sportchining har bir mushagi bukilmaydi va yozilmaydi.

**5. Toliqishning klinik ko'rinishi qanday tasniflanadi?**

- a. yengil toliqish va zo'riqish
- b. o'tkir toliqish

- c. o'ta zo'riqish, o'ta mashqlanganlik o'ta toliqish
- d. a, b, c javoblar.

**6. Mashg'ulot va musobaqa nagruzkalariga sportchi organizmining adaptatsiya jarayonlarida tibbiy nazoratning qanday turlari qo'llaniladi?**

- a. b, c, d javoblar
- b. chuqurlashtirilgan va bosqichli majmuaviy ko'rik (ChMK), (BMK)
- c. joriy ko'rik (JK)
- d. musobaqa faoliyatini ko'rikdan o'tkazish (MFK).

**7. Joriy ko'rikdan o'tkazish vazifalarini ko'rsating (joriy ko'rik JK).**

- a. antropometrik ko'rsatkichlarni nazorat qilish
- b. sportchi holatidagi kundalik (joriy) o'zgarishlarni aniqlash
- c. qo'llanilayotgan nagruzkalarni kuzatish
- d. sportchining psixodinamik turg'unligini kuzatish.

**8. Bosqichli, majmuaviy ko'rikni o'tkazishda qanday ko'rsatmalar belgilanadi?**

- a. sportchi tayyorgarligining bosqichlarini o'tkazishni nazorat qilish
- b. sportchining harakat qobiliyatlarini baholash
- c. sportchi tayyorgarligini bosqichli holatini baholash (permanent holatini) (aniq tsikl yoki mezotsikl va tayyorgarlikdan keyin)
- d. a, b javoblar.

**9. Chuqurlashtirilgan (tibbiy) majmuaviy ko'rikda sportchilarning qaysi parametrlari tekshiriladi?**

- a. anamnez, vrach ko'rigi
- b. antropometrik ko'rik va vrachning maslahati
- c. funksional-diagnostik tekshirish
- d. a, b, c javoblar.

**10. Sport kurashida tiklanish vositalari qanday guruhlariga ajratiladi?**

- a. tashkiliy va uslubiy
- b. pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy
- c. aqliy va amaliy
- d. a, c javoblar.

**11. Sport kurashida tiklanishning pedagogik vositalarini ko'rsating.**

- a. sportchi organizmi funksional imkoniyatlariga qarab mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish
- b. a, c, d javoblar
- c. mashg'ulot jarayoni tuzilmasida har xil tiklanish vositalarini qo'llash bilan har xil faol dam olish shakllarini qo'llash va rejalashtirish tizimini ishlab chiqarish
- d. sportchi ish qobiliyatini tezroq tiklash maqsadida maxsus jismoniy mashlarni ishlab chiqarish, to'liq chigil yozish.

**12. Mashg'ulot oldidan chigil yozishning asosiy maqsadini ko'rsating.**

- a. MNT (markaziy nerv tizimi)ning optimal uyg'onishiga erishish
- b. nisbatan shiddatliroq mushak faoliyatini bajarish uchun fiziologik funktsiyalarni mobilizatsiyalash (jamlashtirish)
- c. mashg'ulot va musobaqa oldidan mushak-pay apparatini ishlatish
- d. a, b, c javoblar.

**13. Mashg‘ulot nagruzkasining asosiy tavsifini ko‘rsating.**

- a. hajm va shiddat
- b. ko‘tarilgan anjomlar og‘irligi va yugurib o‘tilgan masofa xajmi yoki suzib o‘tilgan masofa
- c. ixtisoslashtirilganligi, yo‘nalishi, xajmi va koordinatsion murakkabligi
- d. a, b, c javoblar.

**14. Nagruzka hajmi deb nimaga aytiladi?**

- a. mashqlarni bajarish vaqti
- b. bajarilgan mashqlar soni
- c. sportchi organizmiga mashqlarni mashg‘ulotdagi ta’sirining son jihatdan o‘lchami
- d. hajm kengligi va mashqni bajarish jarayonidagi sharoitlar.

**15. Nagruzkaning ixtisoslashganligi deb nimaga aytiladi?**

- a. ma’lum mashg‘ulot vositalarining musobaqa mashqlari bilan o‘xshashligi
- b. texnik-taktik va musobaqa harakatlari
- c. kurashchilarning musobaqa bellashuvlari
- d. v, c javoblar.

**16. Sport mashg‘ulotlariga adaptatsiya deb nimaga aytiladi?**

- a. sportchining mashqni bajarishga yo‘naltirish
- b. shiddatli ishdan keyin tezroq tiklanishni bilish
- c. jismoniy nagruzkani bajarishga odam organizmining reaksiyasi
- d. sport organizmining funksional imkoniyat zahirasi.

**17. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalar tarkibini aytib bering.**

- a. ratsional ovqatlanish, farmakologik preparatlar, vitaminlar
- b. oqsilli preparatlar, maxsus tiklantiruvchi ichimliklar
- c. massaj, fizioterapiya, xammom, adaptogenlar, me’yoridagi uyqu, rangli musiqa
- d. a, b, c javoblar.

**18. Tiklanishning psixologik vositalar tarkibini aytib bering.**

- a. psixoterapiya, psixoprofilaktika va psixogigiyena
- b. sportchilar bilan suhbatlashish va ularning xayajonlanishini yo‘qotish
- c. gipnoz va ishontirish seanslarini o‘tkazish
- d. b, c javoblar.

**19. Psixoterapiya tarkibiga nimalar kiradi?**

- a. sportchining aqliy qobiliyatlariga ta’sir etish
- b. qiyinchiliklar va og‘ir holat paytlaridan sportchini chalg‘itish
- c. ishontirish, uyqu, dam olish, mushaklarni tiklantirish, maxsus nafas olish mashqlari
- d. stress holatlarining ta’sirini kamaytirish.

**20. Psixoprofilaktika tarkibiga nimalar kiradi?**

- a. oldinda turgan musobaqaga sportchini tayyorlash
- b. shaxsiy va jamoaviy psixologik yo‘naltiruvchi mashg‘ulot
- c. sportchi shaxsining asosiy qir’alarini aniqlashtirish
- d. sportchi motivatsiyasiga psixologik ta’sir etish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., 1977.
2. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.

## XVIII BOB. SPORT KURASHIDA MODELLASHTIRISH

### 18.1. Sportda modellashtirish

#### 18.1.1. Umumiy qoidalar

Mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellarni qo‘llash bilan bog‘liq. Model so‘zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma‘noda esa, biror obyekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. “Model” so‘zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma‘noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig‘indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish model xarakterini o‘rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to‘g‘ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to‘g‘ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

“Model” va “modellashtirish” – terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotida muhim o‘rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60–70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko‘p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo‘lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi echishi kerak bo‘lgan vazifalari turli xarakterga ega.

**Birinchidan.** Modellar obyektning o‘rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya’ni modelni o‘rganish orqali obyekt haqida ma’lumotga ega bo‘ladi. Model ustida tajriba o‘tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo‘linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so‘ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo‘lib



qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, hayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo'shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

**Ikkinchidan.** Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya'ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

**Uchinchidan.** Model sport amaliyoti sohasida tajriba o'tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta'sir o'tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun taxlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunktsional modelning ko'p sonli roli, sport saralashlarida, orientatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o'ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo'linadi.

**Birinchi guruh.**

- 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- 2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;
- 3) morfofunktsional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyat-larining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta'minlaydi.

**Ikkinchi guruh.**

- 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik tsikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;
- 2) mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;
- 3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrotsikldagi model;

- 4) mashg'ulotlardagi mashq modeli va ularning qism-lari;
- 5) alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

**Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:**

- 1) Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish;
- 2) Modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o'zaro bog'liqligini model darajalarida aniqlash;
- 3) Qo'llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo'llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash (Shustin, 1985–1995; Platonov 1986-1987).

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarni o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlarga bo'linadi:

- 1) sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;
- 2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;
- 3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil destiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Effektlilik mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyat-lariga ko'ra quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzal-liklari shundaki, qilich-bozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;

- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi (Platonov, 1988)

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlarga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu

holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz.

Masalan, yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'p kurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra olimpiada chempioni D.Tompson ko'p kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa ham tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan.

Masalan, U XXII Olimpiada o'yinlarida 100 *m* ga yugurish turida 10.44 *s*, 400 *m* ga yugurishda 46-56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 *m* natijalarni qo'lga kiritdi. Bu natijalar ko'p kurashning alohida turlarida oliy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irg'itish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, ya'ni 15.72 va 66-24 *m*. Ko'p kurashning natijalari bo'yicha esa 19-17 va 82-14 *m* ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchala darajasini qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg'ulotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi effekti ayniqsa, hali sport cho'qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg'ulotlar jarayonida juda kattadir. (Platonov, 1997)

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyorgarligida, makrotsiklda, mashg'ulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda

tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashg'ulot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bog'liq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda, sportning turlari, guruhlari, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu erda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

### **18.1.2. Tayyorgarlik modellari**

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zahiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini, hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlarga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa distsiplinasining asosiy tomonlari, (6.2) aniq natijalarga erishishda o'zining o'rnini belgilab oladi.

### 18.1.3. Mahorat modeli

Yuqorida ko‘rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o‘zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o‘z ichiga oladi. Lekin, alohida sport distsiplinasiga ega bo‘lib, turli-tuman variant-larning ko‘pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e‘tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo‘limda alohida e‘tiborni yoshlar va o‘smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralan-gan ko‘rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar etishib chiqishini ko‘rsatdi. Ma’lumki, model xarakterining turiga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko‘rsatkichlari kirish kerak. Ko‘pincha, bolalar va o‘smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko‘pgina turlarida yuqori natijalarini egallashda 1 razryad ustasi va nomzod sportchilarni hissalari juda katta.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model xarakterini tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo‘lishi mumkin (21-jadval).

21-jadval

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhlari				
	Tezlilik va kuchlilik	Mavsumiy	Murakkab koordina-tsiyali	Sport yakka-kurashi	Sport o‘yinlari
1	1,2,3,4,7	7,8,5	9,10,5	10,4,5	4,3,7
2	5,3	6,1,2	7,4,1,2	7,3,1,2	5,1,2
3	8,9,10,6	3,4,9,10	3,8,6	8,9,6	6,10,9,8

*Shartli belgilar:* 1 – tezlik sifati; 2 – tezlilik va kuchlilik sifati; 3 – maksimal kuch; 4 – portlash kuchi; 5 – nisbiy kuch; 6 – chidamlilik kuchi; 7 – o‘ta chidamlilik; 8 – umumiy chidamlilik; 9 – egiluvchanlik; 10 – chaqqonlik.

## **Ruhiy tayyorgarlik**

Psixofizeologik model xarakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukam-mallashgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkurning ildamligi, maqsadga inti-lish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshqalar.

### **18.1.4. Bellashuv faoliyatining modellari**

Bellashuv faoliyatining modeli ya'ni, musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G. Ozolina (2004) fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslanib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 m masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 sekundni olamiz.

(Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida) mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A. Poleshuk (1996) musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individual modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o‘quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o‘sishi va olimpiada darajalariga etishida optimal yoshini hisobga olgan xolda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko‘p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo‘yicha asoslanadi. Buni tasdiqlash uchun o‘quvchilarning XV spartakiadasi alohida intizom natijalari 22-jadvalda ko‘rsatilgan. Ko‘rinib turibdiki, 1978-yildagi o‘quvchilar spartakiadasining g‘oliblari va finalchilari yuqori natijalarni quyidagi sport turlarida egalladilar; suzishda, ayollar gimnastikasida, yengil atletikada, ko‘pkurashda, balandlikka sakrashda. Alohida aytib o‘tishimiz kerakki, yengil atletikaning uloqtirish turi “kech kelgan” sport turligiga qaramasdan yuqori natijalarni I razryad finalchilari bilan teng qo‘lga kiritdi.

Ko‘p mutaxassislarning fikriga ko‘ra (S.M. Mukinoy, V.I. Chudinova, 1978; V.P. Filina, 1980; V.N. Fomina, 1980; V.N. Platonova, 1980 va boshq.), sport ustasi normativlarini bajarishda, ko‘pgina sport turlarida, erkaklar 19-20 yoshda, ayollar 17-19 yoshda birinchi marta katta yutuqlarni qo‘lga kiritdilar.

22-jadval

Sport turi	Birinchi g‘oliblikni kiritishdagi yoshi	
	Erkaklar	Ayollar
Akademik eshkak eshish	17–20	16–19
Basketbol	19–20	16–18
Boks	18–20	–
Kurash	19– 21	–
Konkida yugurish sporti	18–19	17–18
Tog‘ chang‘i sporti	20–22	18–20
Suzish	14–16	12–15
Sport gimnastikasi	18–20	13–15
Og‘ir atletika	19–21	–
Konkida figurali uchish	13–16	13–15
Futbol	20–21	–
Xokkey	20–23	–

Jadvalda keltirilgandek sport maktablarining bitiruvchilari 17-18 yoshda I sport razryadi normativlari talablarini egallash mumkin.



Musobaqa faoliyatining model xarakteriskasi 3 ta guruhga bo'linadi.

Hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi o'ziga xos (A.A. Novikov, V.V. Kuznetsov, B.N. Shustin, 1978).

Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko'rish mumkin.

Modelning umumiy xarakteriskasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama-yakka olishish, o'yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar.

Kuchlilik va tezlilik sport turida:

a) yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamini soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik-sur'at tuzilishi;

b) yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, snaryad uchish burchagi, itarish burchagi;

c) uchish tezligi;

Mavsumiy sport turlari:

a) alohida masofaning tezligini o'tishi;

b) harakat tempi;

c) qadam uzunligi.

Murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

a) yuqori murakkablikning elementlar soni;

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlar soni;

c) qiyinchiliklarning koeffitsenti;

d) asosiy bellashuvlarda o'rta baho.

Yakkakurash sportlarida:

a) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

b) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning aktivligi;

c) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning ob'yomi;

d) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har xilligi.

23-jadval

Harakat vaqti	Ko'rsatkichlar o'lchami	Qizlar	Yigitlar
Zarb berish	Itarish burchagi Bel aylanmasini burchagi	54-55° 94-99°	49-51° 102-104°
Vertikal	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi.	140-141°	142-144°
Tushish	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi. Bel aylanmasini burchagi	147-148° 34-35°	149-151° 28-29°

#### 18.1.5. Morfofunktsional model

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funksional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda, sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funksional tayyorgarlik komponentlarni o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modelashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya ta'minlashdagi 6 minutli maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

### **18.1.6. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko‘ra tayyorgarligi**

Mashg‘ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho‘qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta’siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o‘ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan bir muncha o‘rta darajada hisoblanadi.

### **18.2. Modellashtirish usullari**

Oxirgi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo‘lib qoldi.

Modellashtirish usuli ilmiy nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba’zi xossalari va hodisalarni o‘rganishni yoki takrorlashni o‘z ichiga oladi. Bu obyektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo‘lgan boshqa obyektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko‘pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o‘z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o‘zi uchun aniq bo‘lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilamchidan birlamchiga ko‘chish hodisasidir, ya’ni boshqacha qilib aytganda bu aniqlik noaniqlikning modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma’lum munosabatlarda bir-biriga o‘xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o‘tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modellashtirish usuli o‘rganilayotgan obyekt haqida to‘g‘ridan-to‘g‘ri munosabatda emas, balki modelga o‘xshashlik hodisasini o‘rganish yo‘li orqali bilim olishga yo‘l qo‘yadi. Shunday qilib, bilimning subyekti va obyekt o‘rtasidagi oraliq zanjir bo‘lib model turishi modellashtirishning o‘ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda “asosiy qurol” sifatida qaraladi (S.L. Optner, 1969; M.B.

Blauberg, E.G. Yudin, 1972; D.M. Gvishiyani, A.A. Novikov, 1973; V.V. Petrovskiy, 1976; Yu.G. Antomonov, 1977).

Usulni modellashtirish aniq fanlarda xususan kibernetikada, biologiyada, tibbiyotda, pedagogikada, sportda qo'llaniladi. Hamma modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqealikni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A. Glinskiy, B.S. Gryaznov, B.S. Dynin va E.P. Nikitin modelning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini xisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlari taklif qiladi.

- 1) substantsional;
- 2) strukturaviy;
- 3) funksional;
- 4) aralash;

Mustaqil bo'lmagan 4-guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistemani xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

- 1) material yoki substrat ya'ni, tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami.
- 2) strukturasi ya'ni, elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi.
- 3) funksiyalar ya'ni, tashqi sharoitda tizim holatini bir butunligi.

A.N. Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi:

- 1) funksional – timsol xulq-atvorini o'xshatish;
- 2) axborotli, timsolda o'tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o'xshatadi;

3) substrat – strukturali, faqatgina timsol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya'ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi (Yu.A. Jdanov, 1960; L.Valt, 1869; V.A. Venikov, 1961; I.B. Novik, 1980).

Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ularni qo‘llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

### **18.2.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash**

Model nima degan savolga to‘liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K. Apoxinning to‘liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayanadilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar “voqealichni oldindan aks ettirish” imkoniyatga ega.

Bu shunda aks etadiki, hamma maqsadlarni amalga oshirish uchun, oxirgi natija tasavvur qilinadi, ya’ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun, organizmni programma hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natija-larini ko‘rsatish bu asosda o‘z aksini topadi.

Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

Birinchi guruh – obyektiv xarakterdagi sabab (to‘g‘ridan-to‘g‘ri obyektini o‘zini tekshirish, yoki iloji yo‘q, qimmat, yoki ko‘p vaqt talab qiladi)

Ikkinchi guruhning sababi – bu subyektiv sabablar, zamonaviy fanning bilimni tarqatish tizimining o‘shishiga bog‘liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnologiyalar yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarni yuqori sport mahoratini ko‘rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Murabbiylarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportda modellashtirish usullarini katta istiqbollarga joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o‘rin turadi. Sport prognozlashtirish obyektidagi oqim haqida o‘zgarishlardan axborotni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan natijalar kelajakka katta umidlar bog‘laydi. Hozir sport sohasida bir qancha

olimlar tomonidan modellashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A. Bratko, P.P. Volkov, A.N. Kochergin va G.I. Saregorodsev (1969).

Bu modellashtirish 3 turga bo‘linadi:

1) Fizika-ashyoviy;

2) Ashyoviy-matematikali;

3) Mantiqiy-matematikali Boshqa turlarga nisbatan o‘rtadagi ashoviy-matematikali tur modellashtirishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomonlari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo‘lgan model tabiatdagi o‘rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalarga o‘xshashdir. Masalan, trampolindan sakrovchi sportchining aerodinamik xususiyatlarini o‘rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik trubaning kichraytirilgan modeli yordamida o‘tkaziladi.

Yaratilgan sport samolyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoviy modellar gimnastikachilarning sharnir modelini yaratishda o‘z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog‘lamlari rejalashtiriladi.

Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, kimyoviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo‘ladi, lekin matematik ta’riflarning nusxasi bilan bir xil bo‘lmaydi.

Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:

Birinchidan, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko‘proq rivojlanayotgan samarali sportga yo‘llaydi).

Ikkinchidan, musobaqa mashg‘ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi («jang shartlariga ko‘nikish» deb ataladi).

Uchinchidan, texnik vositalar, axborotlar har-xil turdagi trenajyor programmalarini orqali o‘qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

To‘rtinchidan, o‘quv mashg‘uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi (“mayatnik” sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modellar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, ximiyaviy va biologiyali namuna xarakteristikasi hech qanday rol o‘ynamaydi shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir.

Bu modellar mavhum modellarga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan obyekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy model-lashtirish yo‘lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashyoviy-matematikada bu mumkin emas.

Sportda bu turga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi.

a) sport sohasidagi natijalarning o‘shishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi (*m. kg*);

b) tayyorgarlik darajasi;

c) jismoniy sifatlarni tuzilishi;

d) sportchining texnik mahoratini tuzilishi;

e) sportchining bo‘lib o‘tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyorgarligi;

f) sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;

g) sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o‘zaro bog‘liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, jahon sportida, olimpiadada tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellashtirish deb ataladi.

Shunday asoslarni ko‘rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlar sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo‘ladi va o‘rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo‘lmaydi. Fan yetuklikka erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazariyotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalangandagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Matematikaning evrestik roli shuni taqozo qiladiki:

Birinchidan, deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

Ikkinchidan, aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglashtirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli darajadagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra, sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasiga ko'ra ishlab chiqilmoqda. Har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:

- modellashtirish obyektiga obyektiv muvofiq kelish kerak;
- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan obyekt o'rnini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;
- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berish kerak;
- model axborotlaridan modellashtiruvchi obyekt axborotlariga o'tish qoidalari haqida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni echib berdi desak bo'ladi.

1) sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);

2) sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM VA ASU ni rivojlantirish);

3) mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xomashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va boshq.);



4) dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan olimpiadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsatilgan kamchiliklari).

### **18.2.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi)**

Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e'tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo'ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko'zda tutadi.

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va kuyidagilarni yaratganlar. "Kelajakning evristik modeli" (A.A. Gugalovskiy, 1971), "Sportchining model namunasi" (A.V. Ivaylov, 1971), "Bo'lajak sportchi modeli" (V.M. Dyachkov, 1972), "Bo'lajak sportchining modeli" (B.I. Butenko, 1972), "Yuksak maqsadlarni shakllantirish" (V.M. Zatsiorskiy, 1973).

V.V. Kuznetsov va A.A. Novikovning (1975) tadbiri bo'yicha, modelni ishlash ko'rsatmalarida "Sportchining modeli" tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o'rni ko'rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V. Kuznetsova va A.A. Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslash-tirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan.

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo'nalish bilimini birligini ko'rsatuvchi (N.A. Bernshteyn, 1962, I.B. Novik, 1965; V.I. Kremlyaniskiy, 1969, O.G. Priymag, 1969, A.S. Mamzin, 1971; M.I. Setrov, 1971; I.B. Blauberg, E.G. Yudin, 1973) modellar o'rtasidagi o'zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra uchta darajaga bo‘yicha bo‘lingan.

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashishi tadqiqotchilar tomonidan keng qo‘llangan. V.M. Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok – shaxs blogi (axloq-odobi, g‘oyaviyligi, ma’naviyati va boshqa sifatlari, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati blogi, (hamma ish turlarining yig‘indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari).

Uchinchi blok – bilim blogi, kasbning ma’lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchisi – o‘yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg‘unligi.

Uchinchisi – funksional tayyorgalik xarakteristikasi, morfologik xususiyalari, sport stajining yoshi.

Tadqiqotchilarning fikriga qo‘shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g‘oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi (A.A. Novikov, R.A. Piloyan, 1982).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g'oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo'l bo'lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo'llaniladi.

Sportchining model tasnifini – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo'lib, tarma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo'r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg'ulot jarayonidagi natijalari ta'siridagi muammolarni echib bo'lmaydi (B.N. Shustrin, 1974).

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari (jismoniy, texnika-viy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi (V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov).

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. "Model" atamasi tushunchasi nima degani?**

- a. eng kuchli sportchi
- b. jarayon yoki ko'rinishning u yoki bu obyekt namunasi (standart, etalon)
- c. musobaqada yaxshi chiqishni bilish
- d. a, c javoblar.

#### **2. Sportda "modellashtirish" atamasi tushunchasi nima degani?**

- a. har xil modullarning ishlab chiqarilishi
- b. sportchi mahorati darajasini baholashni bilish
- c. tavsfini aniqlashtirish va belgilash uchun tuzish jarayonini, o'rganishni va modulni foydalanish
- d. matematik formula va t englamalarni qo'llash.

#### **3. Sport faoliyatida qaysi model turlari qo'llaniladi?(V.N.Platonov bo'yicha).**

- a. musobaqa faoliyati va texnik-taktik tayyorgarlik modellari
- b. jismoniy tayyorgarlik modeli
- c. morfofunktsional model va mashg'ulot jarayonini tuzish modedi

d. a, b, c javoblar.

**4. “Imitatsion modellashtirish” tushunasiga aniqlama bering.**

a. tizim qonuniyatlarini tushunish maqsadida tadqiq etish va aniq tizim modelini yaratish

b. qarorni qidirish va qabul qilish uslubini qo‘llash

c. sportchi texnik-taktik tayyorgarligidagi optimal variantlarini yaratish

d. b, c javoblar.

**5. Sport kurashida musobaqa faoliyati modelini qanday ko‘rsatkichlar tavsiflaydi?**

a. hujum va himoya harakatlarining samaradorligi

b. hujum va himoya harakatlarining har xilligi va xajmi hamda ularning samarasi

c. texnik harakatlarning o‘rtacha bahosi, hujum harakatlar oralig‘i

d. a, b, c javoblar.

**6. Sport kurashida hujum harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?**

a. musobaqada yutgan bellashuvlar soni bilan

b. real amalga oshirilgan usullar sonining umumiy urinishlar soniga nisbati bilan

c. bellashuvni olib borish samarasi bilan

d. a, c javoblar.

**7. Sport kurashida himoya harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?**

a. qaytarilgan hujumlar soni bilan

b. yutkazilgan ballar soni bilan

c. qaytarilgan hujumlar sonining umumiy raqib hujumlar soniga nisbati bilan

d. raqibga usulni o‘tkazishga bermaslik bilan.

**8. Bellashuvni olib borish samarasi ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?**

a. musobaqada yutgan bellashuvlar soni bilan

b. texnik harakatlarni o‘tkazganligi uchun erishilgan ballar (baholar) soni bilan

c. “Tushe”ga yutgan g‘alabalar soni bilan

d. v, c javoblar.

**9. “Texnik harakatlarning o‘rtacha bahosi” ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?**

a. yutib olingan ballar sonining(samarasi) real urinishlar soniga nisbati bilan

b. musobaqada yutgan bellashuvlar soni bilan

c. qaytarilgan hujumlar sonining umumiy raqib hujumlar soniga nisbati bilan

d. v, c javoblar.

**10. “Hujum harakatlari oralig‘i”(intervali) ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?**

a. qaytarilgan hujumlar sonining umumiy raqib hujumlar soniga nisbati bilan

b. yutib olingan ballar sonining(samarasi) real urinishlar soniga nisbati bilan

c. bellashuvni o‘tkazish vaqtini usulni o‘tkazishga urinishlar soniga nisbati bilan

d. a, b, c javoblar.

**11. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik modeli ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?**

a. o'tkazilgan usullar sonini uning umumiy hajmiga

b. kombinatsiyalarni o'tkazish soni va bellashuvda o'zaro harakatlanishi bilan

c. musobaqada yutgan bellashuvlar soni bilan

d. a, b javoblar.

**12. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi modeli qanday ko'rsatkichlar yordamida aniqlanadi?**

a. kurashchining jismoniy sifatlari rivojlanishi dinamikasini baholovchi ko'rsatkichlar yordamida

b. usulni tez bajarish qobiliyati bilan

c. bellashuvni samarali olib borish, musobaqada yutib olingan g'alabalar soni bilan

d. a, b, c javoblar.

**13. Morfofunktsional model tuzilmasiga qaysi ko'rsatkichlar kiradi?**

a. biomexanik va tibbiy-biologik nazorat ko'rsatkichlari

b. biomexanik va psixologik nazorat ko'rsatkichlari

c. jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

d. a, b javoblar.

**14. Mashg'ulot jarayoni tashkiliy tuzilmasining model tuzulishini ko'rsating.**

a. ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, yillik tsikl va makrotsikllar

b. mezo va mikrotsikllar bosqichlaridagi tayyorgarlik davrlar tuzilmasi, xamda mashg'ulot darsi

c. a, b javoblar

d. jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.

**15. Kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik tuzilmasi qanday bosqichlardan iborat?**

a. boshlang'ich tayyorgarlik va sport mutaxassisligiga chuqurlashtirish bosqichlari

b. sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari

c. natijalarga erishishni rejalashtirish bosqichi

d. a, b javoblar.

**16. Mashg'ulotning yillik sikl tuzilmasini ko'rsating.**

a. makrotsikl va tayyorgarlikning davrlari

b. mashg'ulotning mezo va mikrotsikl bosqichlari, mashg'ulot darsi

c. a, b javoblar

d. musobaqa va o'quv yig'inlari.

**17. Yillik tayyorgarlik tsikli makrotsikl tuzilmasini ko'rsating.**

a. tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari

b. o'quv-mashg'ulot yig'inlari

c. musobaqa

d. v, c javoblar.

**18. Tayyorgarlik davri tuzilmasi qaysi elementlardan iborat?**

- a. umumiy tayyorgarlik bosqichi
- b. maxsus tayyorgarlik bosqichi
- c. bazaviy tayyorgarlik bosqichi
- d. a, b, c javoblar.

**19. Musobaqa davri tuzilmasi qaysi elementlardan iborat?**

- a. maxsus va musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichi
- b. umumiy tayyorgarlik bosqichi
- c. musobaqa o'tkazish, o'quv yig'inlari
- d. a, b javoblar.

**20. O'tish davrining asosiy vazifalarini ko'rsating.**

- a. oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlik
- b. tayyorgarlik darajasini tekshirish
- c. mashg'ulot va musobaqa nagruzkalaridan keyingi to'liq dam olish, keyingi sport yiliga sportchi organizmini tayyorlash
- d. a, b, c javoblar.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi"dagi qonuni (yangi tahrir). T., 2000, 26 may.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» - T., 14 января 1997 г.
3. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Сентябрь 1997 г. № 09. T., 1997.
4. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida. T., O'zbekiston, 1998.
5. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., Sharq, 1997.
6. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. T., 1997.
7. Absatarov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi. T., O'qituvchi, 1998.
8. Ataev A.Q. Kurash. T., O'qituvchi, 1987.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1985.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование в организаций тренировочного процесса. М., ФиС, 1985.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
13. Годик М.А. Воспитательные процессы в спорте. М., ФиС, 1977.
14. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. T., 1993.
15. Дякин А.М. Борьба вольная; учебная спортивных школ олимпийского резерва, школ воспитательного спортивного мастерства (нормативного состояния). М., Советский спорт, 1990.
16. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещения. 1993.

17. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., Ibn Sino, 1990.
18. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2001.
19. Kerimov F.A. Sport soxasida tadqiqot usullari. T., 2004.
20. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
21. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2009.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М., ФИС, 1977.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФИС, 1991.
24. Nurshin J.M., Taymurotov A.R., Shokirjonov A.Sh. O'zbekcha milliy sport kurash usullari. T., 1987.
25. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalardan foydalanish. T., 2009.



## **XIX BOB. SPORT KURASHIDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI**

### **19.1. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari**

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko'pchilik tadqiqotlarga xos bo'lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o'quv-trenirovka jarayonining mohiyatiga chuqur kira olmay, go'yo yuzada "sirg'alib" yurgandek bo'ladi, unda sportchining trener yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida bajaradigan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko'pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o'rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo'lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o'z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

Har qanday ilmiy-tadqiqot ishining yakunlovchi bosqichi uni adabiy jihatdan shakllantirishdir. Darslikda ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllan-tirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo'yiladigan talablar sanab o'tilgan.

### **19.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari**

#### **19.2.1. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari**

Ilmiy bilish – inson aqlining narsalar mohiyatiga, ularning qonuniy aloqalari va munosabatlari dunyosiga kirib borishining murakkab dialektik jarayonidir. Ilmiy bilishsiz tabiat va ijtimoiy hayotni samarali o'zgartirish mumkin emas. Ma'lumki, dunyoni bilish haqidagi masala falsafaning asosiy masalasi hisoblanadi.

Bilish jarayonida inson (bilish subyekti) va mavjud borliq (bilish obyekt) o'zaro aloqada bo'ladi. Inson olamni o'rganadi, shuning uchun ham u olgan barcha bilimlar obyektiv borliqning shunchaki tasviri emas, balki subyektiv tasviridir. Buning ma'nosi shuki, bilish jarayonida obyektivlik va subyektivlik orasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunda bilimlar tobora haqqoniy bo'lib boradi,

ya'ni bilishning rivojlanishi, obyektiv olam to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashuvi muqarrar ravishda borliqni yana ham adekvat tarzda aks ettirish jarayoniga aylanadi.

Sport fanining boshqa fanlar kabi rivojlanishi bundan mustasno emas. U ilmiy bilish metodologiyasining, jumladan, uning usul va tamoyillarining ishlab chiqilishi bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy metodologiya bu ilmiy bilishning eng umumiy, dunyoqarashga oid tamoyillari tizimidir. Metodologiya deganda umuman fanda (fanning umumiy metodologiyasi), jumladan, uning muayyan bir sohasida (bu yerda sport fani metodologiyasida) ilmiy bilishning usullari haqidagi ta'limot tushuniladi.

Usul ilmiy tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va ularga ishlov berishning asosiy yo'lidir. Ilmiy usul har doim obyektning xususiyatlari haqidagi umumiy tamoyillar va tasavvurlardan kelib chiqadi hamda ularning natijasi bo'lmish maqsadga erishishni ta'minlovchi yo'l-yo'riqlar va talablarni qamrab oladi.

Usuliyat muayyan usul bilan bog'liq usullar yoki texnik yo'llarning yig'indisini ifodalaydigan tushuncha bo'lib, bu tarkibga xususiy muolajalar, ularning tartibi hamda o'zaro aloqadorligi ham kiradi.

Usuliyat deganda quyidagilar tushuniladi: a) usulning xususiy varianti, muayyan muammoni hal etishning maxsus usuli (echimi), masalan: sportchining tezkorlik-kuch xususiyatlarini tadqiq etish usuliyati; b) berilgan vazifani tadqiq etish (hal qilish) usullari to'plami va ularni qo'llash tartibi: masalan: kurashchining musobaqa faoliyatini o'rganish usuliyati.

Ilmiy bilish mantiqi uning tuzilishi, bosqichlarini o'rganadi, ilmiy tadqiqot jarayoni va uni tashkil etuvchi unsurlarning yaxlit qiymatini beradi.

Har qanday ilmiy tadqiqot ilmiy muammoni o'rta tashlashdan boshlanishi kerak.

Ilmiy muammo bilimlarning erishilgan darajasi bilan ijtimoiy amaliyotning yangi faktlari yoki ehtiyojlari orasidagi ziddiyatning yuzaga kelishi va rivojlanishi oqibati sifatida shakllanadi.

Ilmiy muammoni to'g'ri ifodalash uchun fan va texnikaning eng yangi yutuqlari va imkoniyatlarini bilish, shuningdek, shu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar haqida tasavvurga ega bo'lib, tadqiqot darajasini aniq bilish lozim. Ilmiy muammoning to'g'ri qo'yilishi uni hal etish uchun ko'p narsa bera oladi.

Ilmiy metodologiyadan kelib chiqib, ilmiy bilishning quyidagi umumilmiy usullarini farqlash mumkin: tahlil (analiz) va sintez, induksiya va deduksiya, o'xshashlik (analogiya) va modellashtirish, mavhumlashtirish va aniqlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv va tajriba.

Tahlil – predmetni xayolan yoki amalda tarkibiy qismlarga (obyektning qismlari, belgilari, xususiyatlari, munosabatlari) ajratib o'rganishdan iborat tadqiqot usuli.

Har bir ajratilgan qism bir butun doirasida alohida-alohida tahlil qilinadi. Masalan: jamoa sportchilarining va har bir o'yinchining o'quv-mashq jarayonini tahlil qilish.

Sintez – (birlashtirish, uyg'unlashtirish, tuzish) – obyektни yaxlit holda, uning qismlarini birlikda va o'zaro bog'liqlikda o'rganish usuli.

Ilmiy tadqiqotlar jarayonida sintez tahlil bilan chambarchas bog'liq, chunki u predmetning tahlil jarayonida tarkibiy qismlarga ajratib yuborilgan bo'laklarini birlashtirib, ular orasidagi bog'liqlikni aniqlashga va predmetni bir butun holda o'rganishga imkon yaratadi. Masalan, sportchilar tomonidan mikro- va mezotsikl yuklamalarining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining bajarilishi.

Induksiya (to'g'rilash, qo'zg'atish) – predmetning ayrim unsurlariga xos belgilarni o'rganish asosida uning barcha unsurlariga xos bo'lgan belgilar haqida umumiy xulosa chiqarishga asoslanuvchi tadqiqot usuli.

Sportchining musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiluvchi alohida omillar shu tariqa o'rganilib, keyin ular ko'rsatkichlar bo'yicha umumlashtiriladi.

Deduksiya (payqab olmoq) – umumiydan xususiylik tomon fikr yuritish usuli hisoblanib, bunda dastlab obyekt yaxlit holatda tekshiriladi, keyin uning

tarkibiy qismlari tadqiq etiladi. Masalan: avval kurashchining u yoki bu usulni bajarish texnikasi o'rganiladi, keyin usul tarkibiy qismlarga ajratib ko'rib chiqiladi (ushlab olish, ko'tarib olish, chalish, erga tushish).

O'xshashlik – ayrim predmet yoki hodisalarni boshqalari bilan o'xshashligi asosida o'rganishga tayanadigan ilmiy fikrlash usuli. Masalan: maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi alohida maktablar misolida o'rganilib, olingan natijalar barcha maktablar o'quvchilariga tatbiq etiladi.

Modellashtirish ilmiy bilish usuli bo'lib, bunda o'rganilayotgan predmet, hodisa unga o'xshash shunday boshqa predmet yoki hodisaga, modelga almashtiriladiki, u aslining eng muhim xususiyatlarini o'zida jamlagan bo'ladi.

Sport fanida musobaqa faoliyatini modellashtirish keng qo'llaniladi – ikki sportchining bellashuvi bir xil tenglamalar asosida tasvirlanadi va zamonaviy kompyuterlardan foydalangan holda tadqiq etiladi. Masalan: kurashchining taxminiy raqibi bilan o'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirishga imkon beradigan kompyuter dasturlari ishlab chiqilgan va amaliyotda faol qo'llaniladi.

Mavhumlashtirish – (diqqatni bo'lish, chalg'itish) – muayyan predmetlardan rivojlanishning umumiy tushuncha va qonuniyatlariga o'tish imkonini beradigan chalg'itish usuli.

Bu usul pedagogik tadqiqotlarda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasini tuzish vaqtida qo'llanilib, bunda sportchilarning o'tgan davrdagi faoliyatlarini o'rganish asosida ular tayyorgarligining keyingi davrdagi rivojlanishi bashorat qilinadi.

Aniqlashtirish – predmetlarni mavhum, umumiy tarzda o'rganishdan farq qilib, ularni butun serqirraligi, sifatiiy xilma-xilligida olib tekshirishdan iborat usuldir.

Bunda predmetlarning holati ular mavjudligining muayyan sharoiti va tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda tadqiq etiladi. Shu tariqa, sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish istiqbollari yangi usuldan foydalangan holda hisob-kitoblar orqali aniqlanadi.

Tizimli tahlil tadqiqot obyektini bir tizimni tashkil etuvchi unsurlar yig'indisi sifatida o'rganish demak.

Ilmiy tadqiqotlarda u obyektning tizim sifatidagi holatiga mazkur obyektning amal qilishiga ta'sir ko'rsatadigan barcha omillari bilan birgalikda olib baho berishni ko'zda tutadi. Ushbu usuldan sport fanida masalan, musobaqa faoliyatini yaxlit holda o'rganish jarayonida, xususan, sportchi chiqishlarining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlashda keng foydalaniladi.

Kuzatuv predmetni miqdoriy o'lchashlar va sifatiy ta'riflar yo'li bilan o'rganish usulidir.

U sport fanining barcha tadqiqotlarida qo'llaniladi. Masalan, trenirovka mashg'uloti xronometrajida hamda mashg'ulotning umumiy va motor (harakat) zichligi foizini aniqlashda undan foydalaniladi.

Ilmiy tajriba nazariy tadqiqot natijalarini tekshirib ko'rish uchun uning maqsadiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ilmiy sinovdir. Ilmiy tajriba hodisaning borishini kuzatishga va, zarur bo'lsa, uni aynan takrorlashga imkon beradigan muayyan sharoitlarda o'tkaziladi.

Sport fanida ishlab chiqilgan yangi usuliyat pedagogik ilmiy tajribada tasdiqdan o'tishi shart.

### **19.2.2. Ilmiy bilish tamoyillari**

Sport fanidagi ilmiy tadqiqotlarning o'ziga xos belgisi shuki, jismoniy tarbiyaning har qanday sohasida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshiriladi. Chunonchi, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq etib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini aniqlasa bo'ladi. Ilmiy metodologiyaga tayangan ilmiy tadqiqotlar (agar ilmiy bilishning metodologik tamoyillariga aniq rioya

qilinsa), ilmda juda muhim va zarur xususiyat- ilmiy xolislik va haqqoniylikka ega bo'ladi.

Ilmiy bilishning ilmiy tadqiqot jarayonida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Bu obyektiv olamni bilish, determenizm, rivojlanish, tarixiylik, nazariya va amaliyotning birligi tamoyillaridir.

Obyektiv borliqni bilish mumkinligi tamoyili – insonning o'rganish faoliyati natijasida tevarak olam va uning qonuniyatlari to'g'risida haqqoniy tasavvur hosil qilish imkoniyatidir. Obyektiv borliq inson ongidan tashqarida mavjud bo'ladi. Ammo uni bilish haqida nisbiy ma'nodagina gapirish mumkin.

Sport fani taraqqiyoti tarixidan ma'lumki, qandaydir predmet yoki hodisa haqidagi go'yo mufassal bilimlar yangi ma'lumot hamda kashfiyotlar ta'sirida tubdan o'zgarib ketgan hollar ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham fanning u yoki bu yutuqlarini, uning taraqqiyotidagi u yoki bu bosqichni mutlaqlashtirish yaramaydi. Umuman, tarixiy taraqqiyotning muayyan bosqichida obyekt to'g'risida to'plangan bilimlar doimo nisbiy bo'ladi.

Ayrim faktlarni avvaldan tanlab olib, qolganlarini e'tiborsiz qoldirish, ma'lumotlarni tadqiqotchi ilgari sinovdan o'tkazgan faraz yoki qoliplarga moslash, unga ters bo'lgan narsalar haqida eslamaslikka harakat qilish, o'rganilayotgan hodisalar, faktlarning ayrim jihatlarini kamsitish ilmiy xolislikka mutlaqo ziddir.

Bilish mumkinligi tamoyili bilishning amaliy faoliyat bilan aloqalarini aniqlash va ochib berish orqali isbotlanadi. Shu sababdan bilish natijalarini tekshirish hamda tasdiqlash, albatta, amaliyotga tayanishi zarur. Sport fanida yangi usuliyat ham pedagogik ilmiy tajribada o'z tasdig'ini topishi kerak.

Determenizm tamoyili olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlarning umumiy universal o'zaro munosabati hamda sababiy bog'lanishlari mavjudligini bildiradi. Bu tamoyil bevosita olamning moddiy birligini tan olishdan, demak, bir moddiy hodisaning boshqasiga bog'liqligi qonuniyatlaridan kelib chiqadi. Bunda turli hodisalar va moddiy obyektlar orasidagi munosabat hamda aloqalar nihoyatda rang-barang, turli-tuman bo'ladi. Ular ahamiyatli va ahamiyatsiz,

sababli va sababsiz, tasodifiy va zaruriy, shuningdek, shakl va mazmun, mohiyat va hodisa, tuzilish va vazifa va x.k. orasidagi bog‘liqlikdan iborat bo‘lishi mumkin.

Tadqiqotchining vazifasi o‘rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqalarini har tomonlama ochib berishgina emas, balki, albatta, hal qiluvchi, belgilovchi aloqalarni ajratib ko‘rsatish, ya’ni sababiy bog‘lanishlarni aniqlash hamdir.

Determinizm tamoyili tadqiqotning sport fanida qo‘llanadigan ilmiy usullari va ularga qo‘yiladigan umumiy talablarni asoslashda katta ahamiyatga ega. Bu talablar quyidagilardir: tanlangan usulning tadqiqot obyektini va uning xususiyatlariga bog‘liqligi, tadqiqotning har bir keyingi bosqichini undan oldingi bosqichda olingan ma’lumotlar zaminiga qurish, o‘rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqa va munosabatlarini ularning butun xilma-xilligi, murakkabligida yuzaga chiqarish zarurati.

Rivojlantirish tamoyili olimning metodologik zahirasi eng muhim o‘rinlardan birini egallaydi. O‘rganilayotgan obyekt yoki hodisalarning mohiyatini to‘g‘ri tushunish uchun ularni “materiyaning qotib qolgan shakli” sifatida emas, harakat, o‘zgarish, rivojlanishda tekshirish, ularga sabab bo‘lgan shart-sharoitlarni aniqlash zarur. Bunda rivojlanish bir tekis va uzluksiz o‘sish, ko‘payishdan iborat bo‘lmaydi, u darajama-daraja sodir bo‘lib, ma’lum bosqichda sakrashlar tufayli uzilib qoladi, tadrijiylikda tanaffuslar, demak o‘rganilayotgan obyektning (hodisaning) yangi sifat holatiga o‘tishi uchun imkoniyatlar yuzaga keladi.

Ilmiy tadqiqotda taraqqiyotning metodologik tamoyilini qo‘llar ekanmiz, miqdoriy va sifatiy o‘zgarishlar faqat murakkablashuvga olib kelmasligini nazarda tutish lozim. Taraqqiyot soddalashuvni ham o‘z ichiga oladi, negaki, u ikkita qarama-qarshi yo‘nalish-tuzilish va vazifalarni murakkablashtirish hamda soddalashtirish yo‘nalishlarining o‘zaro munosabatini ko‘zlaydi.

Rivojlantirish tamoyili ilmiy bilishning metodologik tamoyili sifatida har qanday ilmiy tadqiqotga muayyan talablar qo‘yadi. Ushbu talablarga muvofiq ilmiy tadqiqot davomida o‘rganilayotgan obyektning shakllanishi va rivoj-

lanishini, undagi miqdoriy o'zgarishlar hamda bir sifatiy holatdan boshqa holatga o'tishni tavsiflaydigan obyektiv jarayonlar to'liq va har tomonlama ochib berilishi zarur bo'ladi.

Tarixiylik tamoyili rivojlantirish tamoyili bilan bevosita bog'liq, lekin u ilmiy bilishga o'ziga xos alohida talablar qo'yadi. U tadqiqotchini tekshirayotgan obyekt yoki hodisani irsiy nuqtai nazardan, mazkur obyektning (hodisaning) kelib chiqishini, o'zgarishlari va rivojlanishini hisobga olgan holda boshqa obyektlar bilan aloqalarini, shuningdek, undagi o'zgarishlarning sabablarini ko'rsata borib o'rganishga yo'naltiradi.

Sport fanida kashfiyot va yutuqlarni baholash maqsadida tarixiylik tamoyili qo'llanilar ekan, ularning ilgarigi qarashlar hamda yutuqlarga bog'lik tomonlarini ochish, nazariy manbalarini topish lozim. Bunda u yoki bu ta'limotni, nazariyani baholash chog'ida ularning bugungi kundagi qimmati emas, paydo bo'lgan davri uchun qimmati ham hisobga olinishi shart. Mazkur ta'limot yoki nazariya sport fani va amaliyotining keyingi taraqqiyoti uchun qanday ahamiyatga ega ekanligiga alohida e'tiborni qaratish zarur.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili insonning tashqi olamga munosabati mohiyatidan kelib chiqadi. Inson tashqi olamga faollik bilan ta'sir o'tkazadi va shu ta'sirotlar jarayonida uni bilib boradi.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullarini asoslashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sportdagi amaliy faoliyatni nazariyani boyitish hamda rivojlantirishning asosiy manbai deb qarash zarur. Musobaqa, o'quv-mashq va tashkilotchilik faoliyatlarini tahlil etish hamda umumlashtirish orqali tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan ilmiy muammoni nazariy jihatdan tushunib olishi uchun zarur bo'lgan faktik ma'lumotlarni qo'lga kiritadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy faoliyat jarayonida u yoki bu nazariy qoidaning nomukammalligi oshkor bo'ladi, ularni tubdan qayta ko'rib chiqish yoki tahrir qilish zarurligi sezilib qoladi, shuningdek, tushunarsiz



masalalar, nazariy tomondan yana o'ylab ko'rish lozim bo'lgan o'zgaruvchan muammolar yuzaga chiqadi.

Jismoniy tarbiya va sportda o'rta tashlanayotgan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yo noto'g'riligini aniqlovchi asosiy, eng ishonchli va xolis mezon amaliy faoliyatdir. Tadqiqotchi yangi nazariy qoidani maydonga tashlar ekan, u faqat musobaqa faoliyatiga yoki o'quv-mashq jarayoniga muvaffaqiyatli tatbiq etilganidan keyingina asos uchun qabul qilingan deb tan olinishi mumkin.

Shunday qilib, har qanday fanda, jumladan, sport fanida ham ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillaridan foydalaniladi.

Sport fanida umumfalsafiy kategoriyalar va ularga tayanadigan mazkur fanga tegishli maxsus kategoriyalar (aniqroq aytsak, tushunchalar) qo'llaniladi. Bu kategoriya va usullarni bir-biriga qarama-qarshi qo'yish yaramaydi, ularning umumiyliklari ham xususiyliklari kabi dialektik birlikda mavjud. Hozirgi bosqichda fanning taraqqiyoti ilmiy bilishda yangi mustaqil sohalarning paydo bo'lishi va tez rivojlanishi bilan boradigan differentsiatsiya jarayoniga qarabgina emas, balki turli fan sohalari integratsiya jarayoniga ko'ra ham tavsiflanadi. Ilmiy-tadqiqot ishida doimo yangi tadqiqot usullarining yuzaga kelish imkoniyatlarini, shuningdek, bu fanning usullari boshqa fanlarga o'tishi mumkinligini hisobga olish kerak. Masalan, zamonaviy ilmiy bilishning o'ziga xos xususiyati matematik tadqiqot usullarining ko'p boshqa fanlarga kirib kelishidir. Bu jarayon sport fanida ham allaqachon boshlangan. Shuning uchun ham zamonaviy olim-sport fanida ilmiy ishlar olib borayotgan tadqiqotchi birinchi navbatda ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillarini, shuningdek, sport fanining mazkur sohasida qo'llanadigan bilish usullariga taalluqli barcha ma'lumotlarni chuqur bilib olishi lozim. Shu bilan birga, u sport fanining oraliq sohalarida ishlaydigan tadqiqotchilarning usuliy apparatlaridan yaxshi xabardor bo'lishi ham kerak.

## O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

### 1. “Tadqiqot” atamasi nimani anglatadi?

- a. tajribalar va tadqiqot o‘tkazish
- b. idrok etish faoliyatidan biri bo‘lib, yangi bilimlarni chiqarishning ilmiy jarayoni
- c. nazariy natijalarni tekshirish
- d. a, b javoblar.

### 2. “Tadqiqot uslubi” atamasi nimani anglatadi?

- a. ilmiy ishlar natijasini olishni bilish
- b. ishlanmalar va ilmiy ishlarni o‘tkazish
- c. tadqiqot yo‘llari, qandaydir bir maqsadga erishish, aniq vazifalarni hal qilish
- d. a, b javoblar.

### 3. Ilmiy tadqiqot jarayoni qanday qismlardan iborat?

- a. ishlanayotgan muammoning tadqiqot jarayoni
- b. ilmiy qidirish natijalarini adabiy rasmiylashtirish, yozib ko‘rsatish
- c. tajriba natijalarini tahlil qilish va tayyorlash
- d. a, b javoblar.

### 4. Ishlanayotgan muammo bo‘yicha tadqiqot jarayoni qanday harakatlarni o‘z ichiga oladi?

- a. tadqiq etilayotgan muammoni tavsiflovchi materiallarni yig‘ish, u to‘g‘risida isbotlovchi ko‘rsatkichlarni yig‘ish
- b. a, c, d javoblar
- c. gipotezani oldinga surish va uni tekshirish
- d. olingan ko‘rsatkichlarni tahlil va muxokama etish.

### 5. Ilmiy idrok etish uslublari qanday yo‘sinda guruhlarga ajratiladi?

- a. tajribaviy-empirik daraja uslubi, nazariy va metanazariy daraja uslubi
- b. adabiyotlar manbaasini tadqiq etish
- c. olingan ko‘rsatkichlarni tahlil va muxokama etish
- d. a, c javoblar.

### 6. Tajribaviy-empirik daraja uslubi guruhiga nimalar kiradi?

- a. kuzatish, anketalashtirish, suhbatlashish
- b. mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini kuzatish
- c. sportchi tayyorgarligini har xil tomonini testlash, har xil tajriba o‘tkazish
- d. a, b, c javoblar.

### 7. Tadqiqot uslublari qanday talablarga ega bo‘lishi shart? (B.A. Ashmarin bo‘yicha).

- a. yo‘ldosh omillar ta’siriga turg‘un tanlanganligi
- b. ko‘lami, ya’ni maksimal axborot va samaradorlik berishi
- c. a, b javoblar
- d. har doim aniq natija berishi.

### 8. Ta’sirlarga turg‘un bo‘lgan uslublarga tavsif bering.

- a. tajriba omillari tasirida vujudga kelgan tadqiqotdagilar holatiga ta’sirini uslubning qaytarish imkoniyati

- b. har xil sharoit ta'sirida ham o'zgarmaydi
- c. har doim aniq natijalar ko'rsatish
- d. a, c javoblar.

**9. Tadqiqot usullarini tanlashga tavsif bering.**

- a. sportchining har xil tayyorgarlik tomonlarini testlash, har xil tajribalar o'tkazish
- b. o'rganilayotgan hodisaga to'g'ri keladigan va tadqiqot vazifalaridagi natijalarni ko'rsatadi
- c. tajriba omillari tasirida vujudga kelgan tadqiqotdagilar holatiga ta'sirini uslubning qaytarish imkoniyati
- d. a, b javoblar.

**10. Tadqiqot usulining qayta takrorlanishi qanday imkoniyatga ega?**

- a. har xil sharoitda bir xil natija ko'rsatish imkoniyatga ega
- b. tajriba omillari tasirida vujudga kelgan tadqiqotdagilar holatiga ta'sirini uslubning qaytarish imkoniyati
- c. o'rganilayotgan hodisaga to'g'ri keladigan va tadqiqot vazifalaridagi natijalarni ko'rsatadi
- d. har doim aniq natijalar ko'rsatish.

**11. So'rovnoma usuli deb nimaga aytiladi?**

- a. zarur anketani to'ldirish
- b. har xil sharoitda bir xil natija ko'rsatish imkoniyatga ega
- c. anketa savollariga respondentlar tomonidan yozma ravishda axborotlarni olish usuli
- d. a, b javoblar.

**12. "Intervyu" deb nimaga aytiladi?**

- a. savollar tizimiga respondentlar tomonidan og'zoki axborotlarni olish usuli
- b. anketa savollariga respondentlar tomonidan yozma ravishda axborotlarni olish usuli
- c. zarur anketani to'ldirish
- d. a, b, c javoblar.

**13. So'rovnoma qanday asosiy qismlardan iborat?**

- a. birinchi va ikkinchi qismlardan
- b. kirish, asosiy va demografik (pasport) qismlardan
- c. birinchi, ikkinchi va uchinchi qismlardan
- d. a, b javoblar.

**14. Pedagogik kuzatish uslubiga tavsif bering.**

- a. kurashchilar mashg'uloti ustidan nazorat qilish
- b. musobaqa bellashuvlari ustidan kuzatishni olib borish
- c. o'quv-mashg'ulot jarayonga tadqiqotchining aralashmagan holda uning tashkillashtirish uslubiga baho berish va rejali tahlil etish
- d. to'g'ri javob yo'q.

**15. Pedagogik kuzatish obyektiga asosan nimani kirgizish mumkin?**

- a. o'rgatish va tarbiyalash vazifalari, jismoniya tarbiya vositalari, o'rgatish va tarbiyalash uslublari

b. murabbiy va shugʻullanuvilarning xulq-atvori, mashgʻulot nagruzkasining tavsifi va hajmi

c. texnik-taktik harakatlarning elementlari

d. a, b, c javoblar.

**16. “Xronometrlash” tushunchasiga aniqlik bering.**

a. vaqtning aniq oʻlchanishi

b. qandaydir bir harakatga sarflangan vaqtni aniqlash va uning grafikdagi koʻrinishi

c. sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish

d. a, b, c javoblar.

**17. Nazorat tajriba uslubi nimani aniqlaydi?**

a. alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini

b. shugʻullanuvchilarning tayyorgarligini solishtirish va aniqroq saralash oʻtkazishni

c. sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish

d. a, b, c javoblar.

**18. Nazorat tajribasi nima yordamida oʻtkaziladi?**

a. maxsus dastur yordamida

b. nazorat mashqlari yoki testlar yordamida

c. maxsus apparatura yordamida

d. a, c javoblar.

**19. Testning ishonchliligi deganda nima tushuniladi?**

a. konkret aniq natijalar berish

b. barcha oʻlchamlarni, parametrlarni aniq baholash

c. bir xil sharoitda maʼlum vaqtdan keyin qaytarganda natijalarning qayta takrorlanishi

d. a, c javoblar.

**20. Testning axborotlilik tushunchasiga aniqlik bering.**

a. aniqlik darajasi uning yordamida xususiyatlari oʻlchanadi (sifati, imkoniyati, tavsifi va boshqalar)

b. bir xil sharoitda maʼlum vaqtdan keyin qaytarganda natijalarning qayta takrorlanishi

c. barcha oʻlchamlarni, parametrlarni aniq baholash

d. a, c javoblar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risi”dagi Qonuni (yangi tahrir). T., 2000, 26 may.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. T., Sharq, 1997.
3. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. T., O‘zbekiston, 1997.
4. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. PQ «Oliy ta’lim muassasalarida rahbariyat va pedagog kadrlarini malakasini oshirish va qayta tayyorlash» T. 13.06.2015.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997.
6. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с.
7. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
8. Арсланов Ш.А. Дзюдо. Программа и учебное пособие. Т., Лидер пресс, 2007.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.
10. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
12. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. М., 2010.
13. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. М., 1998.- № 7. -С.41-54.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование в организации тренировочного процесса. М., ФиС, 1985.
16. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.
17. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., 1977.
18. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.
19. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., Медицина, 1987.
20. Гаппаров З. Спортивная психология. Т., 2009.

21. Гаткин Е.Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
22. Годик М.А. Воспитательные процессы в спорте. М., ФиС. 1977.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС. 1980.
24. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., Воениздат, Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
25. Дякин А.М. Борьба вольная; учебная спортивных школ олимпийского резерва, школ воспитательного спортивного мастерства (нормативного состояния). М., Советский спорт, 1990.
26. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. Владимир, 2003. - 180 с.
27. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
28. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение. 1993.
29. Илов А.Н., Арсланов Ш.А., Багдасаров А.Ю. Дзюдо назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т., Истиклол, 2012.
30. Илов А.Н., Арсланов Ш.А. Дзюдо. Программа и учебное пособие. Т., Истиклол, 2005.
31. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1990.
32. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005.
33. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.
34. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М., ФиС, 1977.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
37. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
38. Оконь В. Введение в общую дидактику. М., 1990.
39. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой, М., 1982.
40. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
41. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

42. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Т, УзГосИФК, 1999, 24с. 57.
43. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб. научных трудов "Соғлом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда бўлиб ўтадиган Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000, Б.313-316.
44. Пулатов Ф.М. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток высокой квалификации /Методические рекомендации. -Т, 1999, 22 с.
45. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. Т., 2005.
46. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М., 2003.
47. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс, 2001.
48. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова. М., 1978.
49. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.
50. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
51. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.
- 52.. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие / Г. С. Туманян. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – С. 537
53. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.
54. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
55. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980
56. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987.
57. Харлампиев, А. Борьба самбо; М., ФиС, 1997. - 308 с.
58. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера / Е.М. Чумаков. – Изд-во: Фаир-Пресс, 2005. – 238 с.
59. Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.
60. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.

- 61.Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
- 62.Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. М., 1997.
- 63.Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д, Феникс, 2004. — 224 с.
- 64.Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя. Феникс, 2006. - 192 с.
- 65.Abdullayev Sh.A. Yosh yunon-rim kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T., 2012.
- 66.Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T., 2015.
- 67.Absatarov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi. T., O‘qituvchi, 1998.
68. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA, 2013.
- 69.Ataev A.Q. Kurash. T., O‘qituvchi, 1987.
- 70.Bayturayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.
- 71.Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
- 72.Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., 2020.
- 73.David Rudman SAMBO (selfdefence without weapons) from Victor Spitidonov to Vladimir Putin. 2003.
- 74.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Darslik. T., 2009.
- 75.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.
- 76.Kerimov F.A., Yusupov N. Kurash. T., 2003.
- 77.Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013.
- 78.McIntosh J.S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
- 79.Nestor Figueroa. Pedagogia del Judo - Sinchijudokan Institute. 2013
- 80.Nurshin J.M., Taymuratov A.R., Shokirjonov A.Sh. O‘zbekcha milliy sport kurash usullari. T., 1987.
- 81.Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. The Crowood Press, 2014
- 82.Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalardan foydalanish. T., 2009.
- 83.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
- 84.Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., Iqtisod-moliya. 2014.
- 85.Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. T., 2018.



86. Usmanxodjaev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy harakatli o‘yinlar. T., Iqtisod-moliya, 2015.
87. Usmanxodjaev T.S., 500 harakatli o‘yinlar. T., Yangi asr avlodi. 2014.
88. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA, 2013.

## Mundarija

Soʻz boshi.....	3
<b>I BOB. SAMBODA OLIB BORILADIGAN ILMIY-TADQIQOT ISHLARI.....</b>	<b>4</b>
1.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish .....	4
1.2. Sambo nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash.....	4
1.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari.....	5
1.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari .....	6
1.5. Sambodagi ilmiy tadqiqotlarga qoʻyiladigan talablar.....	8
1.6. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari.....	9
1.7. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi.....	10
1.8. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari .....	11
1.9. Tadqiqot mavzusini tanlash.....	12
1.10. Tadqiqotning ish rejasini tuzish .....	15
1.11. Tadqiqot materiallarini yigʻish va toʻplash.....	17
1.12. Yigʻilgan maʼlumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.....	19
1.13. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.....	21
<b>II BOB. SAMBODA OʻRGATISH USLUBLARI .....</b>	<b>42</b>
2.1. Oʻqitishning maqsadlari va vazifalari .....	42
2.2. Oʻqitish tamoyillari .....	43
2.2.1. Oʻqitishning ilmiylik tamoyili .....	45
2.2.2. Oʻqitishning yengillik tamoyili.....	46
2.2.3. Oʻqitishning muntazamlilik tamoyili .....	46
2.2.4. Oʻqitishning onglilik va faollik tamoyili .....	47
2.2.5. Oʻqitishning koʻrgazmalilik tamoyili.....	48
2.2.6. Oʻquv materialini puxta oʻzlashtirish tamoyili .....	49
2.2.7. Jamoali oʻqitish va oʻquvchiga individual yondashish birligi tamoyili....	51
2.2.8. Oʻqitishning amaliyot bilan bogʻliqligi tamoyili .....	52
2.2.9. Oʻqituvchining oʻqitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili .....	53
2.3. Oʻqitish uslublari.....	54
2.1.4. Oʻqitish bosqichlari .....	56
2.1.4.1. Dastlabki oʻrganish bosqichi.....	56
2.1.4.2. Qismlarga boʻlinib oʻrganish bosqichi.....	56
2.1.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi .....	57

<b>III BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TO‘GRISIDA TUSHUNCHA..</b>	<b>62</b>
3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi .....	62
3.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	64
3.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	67
3.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	69
3.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	73
3.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	74
3.1.6. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi .....	75
<b>IV BOB. SAMBODA TEXNIK TAYYORGARLIK TUG‘RISIDA</b>	
<b>TUSHUNCHA .....</b>	<b>84</b>
4.1. Texnik tayyorgarlik .....	84
4.1.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik .....	84
4.1.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari .....	87
4.1.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari .....	89
<b>V BOB. SAMBODA TAKTIK TAYYORGARLIK TUG‘RISIDA</b>	
<b>TUSHUNCHA .....</b>	<b>98</b>
5.1. Taktik tayyorgarlik.....	98
5.1.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari .....	98
<b>VI BOB. SAMBODA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK .....</b>	<b>107</b>
6.1. Psixologik tayyorgarlik .....	107
6.1.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik .....	107
6.1.2. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik .....	110
6.1.3. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat.....	111
<b>VII BOB. SAMBO BO‘YICHA BITIRUV MALAKAVIY ISHINING</b>	
<b>TASHKILIY-USLUBIY ASOSLARI .....</b>	<b>122</b>
7.1. Sport kurashida tadqiqot uslublari .....	122
7.1.1. Tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi.....	122
7.1.2. Tadqiqot uslublari .....	123
7.1.3. Tadqiqot uslublariga umumiy talablar .....	125
7.1.4. Modelli tajriba .....	126
7.1.5. Laboratoriya tajribasi .....	127
7.1. 6. Tabiiy tajriba .....	127
7.1.7. Bevosita qayd qilish uslublari .....	127
7.1.8. Xronometriya .....	128
7.1.9. Nazorat sinovlari .....	129

7.1.10. Anketa so‘rovi .....	131
7.1.11. Matematik statistika uslubi .....	132
<b>VIII BOB. SAMBODA TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH .....</b>	<b>138</b>
8.1. Taktik tayyorgarlik .....	138
8.1.1. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi .....	138
8.1.2. Bellashuvni tuzish taktikasi.....	140
<b>IX BOB. SAMBODA REJALASHTIRISH TURLARI .....</b>	<b>157</b>
9.1. Rejalashtirish mohiyatiga ahamiyati, uning turlari .....	157
9.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish .....	160
9.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish .....	162
9.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish .....	163
9.5. Trenirovkaning katta bosqichini tuzish modeli.....	165
9.6. Rejalashtirishning noan’anaviy shakli .....	166
9.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish .....	169
<b>X BOB. SAMBO BO‘YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O‘TKAZISH USLUBLARI .....</b>	<b>175</b>
10.1. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari .....	175
10.1.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....	175
10.1.2. Guruhlarni to‘ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish.....	176
<b>XI BOB. O‘QITUVCHI MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....</b>	<b>191</b>
11.1. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati .....	191
11.2. Psixologik tayyorgarlik .....	193
11.2.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik .....	193
11.2.2. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash .....	194
11.2.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik .....	196
11.2.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat.....	197
<b>XII BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT YIG‘ININI TASHKILLASHTIRISH VA O‘TKAZISH .....</b>	<b>207</b>
12.1. O‘quv-trenirovka yig‘inlarini tashkil qilish va o‘tkazish .....	207
12.1.1. O‘quv-trenirovka yig‘inlarini o‘tkazish zaruriyati.....	207
12.1.2. O‘quv-trenirovka yig‘inini tayyorlash .....	207

12.1.3. O‘quv-trenirovka yig‘inlarini rejalashtirish.....	209
12.1.4. Yig‘inlar natijalarini tahlil qilish.....	211
<b>XIII BOB. SPORT KURASHIDA SARALASH USLUBLARI.....</b>	<b>222</b>
13.1. Sport kurashida saralash.....	222
13.1.1. Saralash ko‘p yillik jarayon sifatida.....	222
13.1.2. Bolalarni kurash bo‘linmasiga saralash uchun testlar.....	225
13.1.3 Terma jamoaga saralash.....	228
13.1.3.1. Sport natijasi.....	229
13.1.3.2. Texnik-taktik mahorat darajasi .....	230
<b>XIV BOB. SPORT KURASHIDA TAYYORGARLIKNING KO‘P YILLIK BOSQICHLARI .....</b>	<b>237</b>
14.1. Kurashda sport zahiralarning ko‘p yillik tayyorgarligi.....	237
14.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog‘onali tizimini qo‘llash xususiyatlari .....	237
14.1.2. Ko‘p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari .....	240
14.1.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish .....	242
14.1.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi .....	245
14.1.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar .....	248
14.1.6. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo‘nalishi.....	251
14.1.6.1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi .....	252
14.1.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi .....	253
14.1.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi.....	255
14.1.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi.....	256
<b>XV BOB. MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH.....</b>	<b>266</b>
15.1. Musobaqa va o‘quv-mashg‘ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi.....	266
15.2. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar .....	267
15.3. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo‘llari.....	269
15.3.1. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo‘yicha tavsiyalar .....	271
<b>XVI BOB. SPORT KURASHIDA MASHG‘ULOT NAGRUKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI.....</b>	<b>279</b>

16.1. Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish .....	279
16.2. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi.....	283
16.3. Nagruzka hajmi .....	284
<b>XVII BOB. SPORT KURASHIDA TIKLANISH VOSITALARI .....</b>	<b>289</b>
17.1. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari .....	289
17.1.1. Turli tiklanish vositalarini qo‘llash .....	289
17.1.2. Tiklanishning pedagogik vositalari .....	289
17.1.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.....	290
17.1.4. Farmakologik vositalar.....	290
17.1.5. Uyquni me‘yorlashtirish uchun vositalarni qo‘llash.....	292
17.1.6. Bellashuv o‘rtasidagi tanaffusda massaj .....	293
17.1.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida .....	294
17.1.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari .....	295
<b>XVIII BOB. SPORT KURASHIDA MODELLASHTIRISH.....</b>	<b>304</b>
18.1. Sportda modellashtirish.....	304
18.1.1. Umumiy qoidalar.....	304
18.1.2. Tayyorgarlik modellari.....	309
18.1.3. Mahorat modeli .....	310
18.1.4. Bellashuv faoliyatining modellari .....	311
18.1.5. Morfofunktsional model.....	314
18.1.6. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko‘ra tayyorgarligi .....	315
18.2. Modellashtirish usullari.....	315
18.2.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash.....	317
18.2.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi).....	321
<b>XIX BOB. SPORT KURASHIDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI .....</b>	<b>329</b>
19.1. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.....	329
19.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari .....	329
19.2.1. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari .....	329
19.2.2. Ilmiy bilish tamoyillari.....	333
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....</b>	<b>341</b>