

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

**BAYTURAYEV ERLAN ISAKOVICH**

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK  
BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH (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-0000026**

**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.*

*Achilov T.S.* – *ChDPU Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri, dotsent*

**Muallif:**

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

**Bayturayev E.I. // Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (sambo).** Darslik // “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, \_\_\_ bet.

Darslik sambo kurashi bo‘yicha ixtisoslashgan ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o‘rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur darslikda sambo kurashining musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, jismoniy va ruhiy tayyorgarliklari muammosiga ham to‘xtalgan.

Darslikda sambochilar tomonidan musobaqalarda foydalaniladigan sambo kurashidagi samarali texnik usullar tavsiflab berilgan. Unda sambo kurashi texnikasini o‘rganish, har xil mashqlarni bajarish, bilim, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish usuliyatining asosiy masalalari ko‘rib chiqilgan.

**ISBN**

© E.I. Bayturayev– 2023

© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU – 2023

## So‘z boshi

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog‘ligini 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, jumladan sambo kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallaydi.

Mazkur ish sambo kurashi bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan sambo kurashi bo‘yicha ixtisoslashgan ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish institut tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo‘lishi mumkin. Darslikda turli toifadagi sambo kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslari 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 tahlil qilish hamda umulashtirish, Vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo‘yicha ma‘lumotlarni o‘rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. O‘quv qo‘llanmani tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, A.V. Rodionov, sport kurashi mutaxassislari – I.I. Alixanov, A.I. Lens, V.M. Igumenov, F.A. Kerimov, D.L.Rudman, A.Xarlampiyev, Yu.A. Shulika, A.N. Abdiyev, N.A. Tastanov, F.M. Pulatov ishlariga tayangan.

## **I BOB. SAMBO KURASHIDA O'RGATISH USLUBLARI**

### **1.1. 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, himoyalaniqlar 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 bellashuvlarni 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 hakamlilik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish bilimlari, malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

## **1.2. O‘qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o‘qitish tamoyillari o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchi-ning bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo‘nal-tiruvchi 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‘lomlashtirish 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‘zini 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.

Murabbiy 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. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo‘lishi ta’lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili murabbiyni 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 qo'yilgan 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'lomlashtiruvchi 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 munta-zam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalish. 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.

### **1.2.1. 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 xusu-siyatlariga mos hamda ko‘p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo‘lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo 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‘zgarimas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o‘qitish jarayonida o‘quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuni-yatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil 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 guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

### **1.2.2. 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 qaratishi lozim;

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

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlan-ganlik 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.

### **1.2.3. 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 tuzil-maviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi – ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murak-kabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyydan umumiyga, umumiydan xususiyyga.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish 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 shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning



o‘qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o‘quv material 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.

#### **1.2.4. 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 yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

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

- 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 mumkin.

### **1.2.5. 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. 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 yoshdagi 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 xayolan ko‘p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko‘rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajari-lishi 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.

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

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shaklla-nayotgan 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 optimal-  
lashtirish;

- 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.

### **1.2.7. 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 har 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 yengil-lashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlarga birlashtirish zarur.

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

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

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar 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 guruhlarni 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 ruhiyatining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dastur-lashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

### **1.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashti-rilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishti-rishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuv-chi 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 taqozo 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;

- harakatni uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

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

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalri 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 qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

### **1.3. O'qitish uslublari**

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi

o‘quv materialining o‘zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari o‘rganilayotgan harakatlarning ko‘z bilan ko‘rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta‘minlaydi.

Ko‘rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o‘rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg‘otadi.

Amaliy uslublar shug‘ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo‘linadi: qat‘iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o‘lchamlari, uning o‘sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat‘iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko‘p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o‘zlashtirish imkoniyati tug‘iladi.

*1-jadval*

### O‘qitish uslublari

<b>So‘zdan foydalanish uslublari</b>	<b>Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari</b>	<b>Amaliy uslublar</b>	
Hikoya, ta‘rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko‘rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko‘rsatish, namoyish qilish, ovoqli va yozug‘li signalizatsiya	Qat‘iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo‘linib o‘rganish. Butunligicha o‘rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslub-lari. 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, shug'ul-ulanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

#### **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.

##### **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 yaratish-dan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakat-larning yetarli darajada aniq bo'lmisligi; 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 yetarli darajada bo'lmisligi 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;

- shugʻullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak boʻlgan elementlar bilan boyitish;
- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;
- kerak boʻlmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

#### **1.4.2. Qismlarga boʻlinib oʻrganish bosqichi**

Qismlarga boʻlib oʻrganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni koʻnikmaga oʻtgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur boʻlgan shart-sharoitlar yaratilgan boʻlsa, ikkinchi bosqichda uning hosil boʻlishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- oʻrganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- oʻrganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;
- bajarilishi zarur boʻlgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan oʻrganilayotgan harakatni bajarish;
- oʻquv-trenirovka bellashuvlaridagi oʻrganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

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

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida oʻqitishning asosiy vazifasi, yaʼni harakat koʻnkmasini shakllan-tirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qoʻllay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shugʻullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qoʻshib bajarishga oʻrgatish;
- kurashchini oʻrganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega boʻlgan raqiblar bilan bajarishga oʻrgatish;

- shugʻullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda oʻrganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida oʻrganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini taʼminlash.

### **Oʻz-oʻzini tekshirish uchun nazorat savollari**

1. *Sport kurashida oʻrgatish uslublarining qanday maqsad va vazifalari mavjud?*
2. *Oʻrgatish tamoyillari nima uchun kerak?*
3. *Sport kurashida nima tadqiqot obyekti deb hisoblanadi?*
4. *Tadqiqot predmeti deganda nimani tushunasiz?*
5. *Tadqiqot maqsadi deganda nimani tushunasiz?*
6. *Kurashchilarning maxsus sifatlarining ilmiy tadqiqotida toʻgʻri hakamlik qanday ahamiyatga ega?*
7. *Ilmiy taxmin tushunchasiga tavsif bering.*
8. *Ilmiy tadqiqot uslublariga qanday talablar qoʻyiladi?*
9. *Ideomotor mashqlari deganda nimani tushunasiz?*
10. *Oʻrgatishning koʻrgazmali tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy nima qilishi kerak?*
11. *Oʻrgatishning mustahkamligi tamoyili deganda nimani tushunasiz?*
12. *Xotirada saqlab qolishga qanday sharoitlar taʼsir etadi?*
13. *Harakat koʻnikmalarini shakillantirish ishonchli boʻlish uchun qanday sharoitlar yaratish lozim?*
14. *Oʻrgatishning amaliyot bilan bogʻliqlik tamoyili nimada koʻrinadi?*
15. *Oʻrgatishning amaliyot bilan bogʻliqlik tamoyilini amalda qoʻllash uchun qanday sharoitlarni bajarish kerak?*
16. *Oʻrgatishda qaysi usullardan foydalaniladi?*
17. *Harakatni bajarishga oʻrgatish jarayoni qanday bosqichlarga boʻlinadi?*
18. *Boshlangʻich oʻrgatish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?*
19. *Qismlarga boʻlib oʻrgatish usulida qanday vazifalar hal qilinadi?*
20. *Texnik-taktik harakatlarni mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?*

## II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TO‘GRISIDA TUSHUNCHA

### 2.1. 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.

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

- asosan kurash uchun ko‘proq xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarni 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 xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

### **2.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi**

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

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

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

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 *daq*.

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 *daq*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'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 *daq*. 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 hara-katlari 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 *daq*. 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.

### **2.1.2. 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 yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

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

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

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqish-

lari 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, pasaymasligi shart.

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

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

### **2.1.3. 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 guruhlari 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 jarayon-lari 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 daqiqagacha 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-gliko-litik rejimda 20 sekunddan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimda – 3 daqiqadan

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 daq	30	20	50	60	40
2 daq	30	45	75	40	60
5 daq	30	12	150	20	80
10 daq	25	245	270	9	91
30 daq	20	675	695	3	97
60 daq	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 rejimda 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 daqiqaga 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, butun-lay 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 bajari-ladi. 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, kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiylikiga 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.

#### **2.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

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 murak-kabligini 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 muvo-zanatini 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 daqiqagacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'linga 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.

### 2.1.5. 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‘la-digan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo‘la-digan egiluvchanlikdir.

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

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

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

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki bo‘yunning ma’lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkazish;
- 3) cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini



bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

## **2.2. 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 nagruz-kalariga 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 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo‘lib 1 daqiqa 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, ikkichisi faqat himoyalanaadi), 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‘imlarda 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‘imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og‘irlikqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to‘ldirma to‘plar) bajarila-digan 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, buyruq-larni 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 yaxshi-laydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyat-larini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o‘smir orga-nizmining 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, egiluv-chanlik 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'ulotlarida 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 nazorat savollari**

- 1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?*
- 2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.*
- 3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?*
- 4. Qaysi mashqlar kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?*
- 5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?*
- 6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?*
- 7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik (YoJT) tizimida qanday mashqlar qo'llaniladi?*
- 8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?*
- 9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?*
- 10. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?*
- 11. "Kurashchining maxsus kuchi" deganda nima tushuniladi?*
- 12. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?*
- 13. "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?*
- 14. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?*
- 15. "Portlovchi kuch" deganda nima tushuniladi?*
- 16. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?*
- 17. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?*
- 18. Tezlik deganda nima tushuniladi?*

19. *Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?*
20. *“Chidamlilik” deganda nima tushuniladi?*
21. *Chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?*
22. *“Chaqqonlik” deganda nima tushuniladi?*
23. *“Egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?*
24. *Egiluvchanlikning qanday turlarini bilasiz?*

### **III BOB. SAMBO KURASHCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH**

#### **3.1. Sambo kurashchilarini mashg‘ulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari**

Tayanch-harakatlanuvchi apparatning jarohatlanishi va organizmning funksional tizimi faoliyatining buzilishi, avvalo jismoniy mashqlar bajariladigan mashg‘ulotlarni tashkil etishdagi kamchiliklar va uslubiy xatoliklar natijasida ro‘y beradi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilayotganligidan qat’i nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin:

- 1) mashg‘ulotlarda o‘zini tutish va xavfsizlik qoidalari buzish;
- 2) sifatsiz kiyim-bosh, anjom, inventar va yoritilish darajasi;
- 3) mashg‘ulotlarning noqulay sanitar-gigiyenik (yetarlicha yoritilmaganligi; mashqlar bajarilayotgan to‘shamalarning qattiq yoki sirpanchiqligi; havoning yuqori darajada gazlanishi) va meteorologik (atrof-muhitdagi juda past yoki issiq daraja, ortiqcha namlik va h.k.) sharoiti.

Uslubiy xatoliklar ko‘proq aniq mashg‘ulotlar va mashg‘ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

#### **3.2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan xatolar**

Eng avval – bu turli mushak guruhleri kuchini rivojlantirishdagi uyg‘unlikning buzilishi, va buning oqibatida ularning kuchini rivojlanishidagi nomutanosiblikdir. Tayanch-harakatlanuvchi apparatdagi nisbatan bo‘sh, yetarlicha ishlanmagan bo‘g‘inlar jarohatlanadi yoki keragidan ortiq bosimga uchraydi. Misol uchun, oyoq kafti mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini susaytiradi. Buning oqibatida sakrab bajariladigan mashqlarni bajarishda oyoq kaftiga tushishi kerak bo‘lgan yuklama uch boshli boldir mushagi va oyoq yuzi paylariga tushadi. Bu keragidan ortiq kuchlanishga va destruktiv o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida gavda tuzilishining buzilishi, umurtqaning bel qismiga ortiqcha yuk tushishi mumkin. Soʻngisi umurtqa orasidagi mushak toʻqimalarining ortiqcha siqilishi (kompRESSIYA)ga, bu esa, oʻz navbatida, beldagi ogʻriq va tos orqa yuzi mushaklarining zararlanishiga olib keladi.

Puxta chigilyozdisiz kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni bajarish mushak va paylarning shikastlanishi hamda uzilishiga, boʻgʻimlarning jarohatlanishiga, yurak va qon-tomir tizimida kuchli zoʻriqishga sabab boʻlishi mumkin.

Charchoq paytida ogʻirliklar bilan qilinadigan mashqlarni haddan tashqari zoʻriqish bilan bajarish mushak, pay va boʻgʻimlarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Imkoniyat chegarasidagi ogʻirliklar bilan chuqur oʻtirib-turishlarni suisteʻmol qilish menisk va tizza boʻgʻimlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrash oyoq kafti va tizza boʻgʻimlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Umurtqaga zoʻriqish keltiruvchi va kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni suisteʻmol qilish qad-qomat deformatsiyasi, umurtqa orasi gardishining zichlashishi va grijasiga olib kelishi mumkin

Odatda, yaxshi oʻzlashtirilmagan, katta ogʻirliklar bilan bajariladigan mashqlar, tayanch-harakat apparatining kuchsiz qismining jarohatlanishiga olib keladi.

Davomli chiranishlarni suisteʻmol qilish qon-tomirlarining kengayishi, yurakning ishlashi va kapillyar qon aylanishiga salbiy taʻsir koʻrsatishi mumkin.

### **3.2.1. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashgʻulotlarda jarohatlanishning oldini olish boʻyicha uslubiy tavsiyalar**

Kuch ishlatib bajariladigan mashgʻulotlar jarayonida jarohatlanishning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak:

Kuch ishlatuvchi trenirovka oldidan yaxshilab chigillarni yozish va mashgʻulot davomida tanani issiqda saqlash lozim.

Ogʻirliklarning miqdori va kuch talab qiluvchi yuklamalarni sekin-asta

oshib borish kerak, ayniqsa kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida.

Har bir mashqning og'irlik miqdorini aniqlashda ehtiyotkorlik darkor. Avval uning texnikasi kichik va o'rtacha og'irliklarda yaxshilab o'zlashtiriladi.

Barcha skelet mushaklarini, ayniqsa kuch talab qiluvchi mashqlarning ilk bosqichlarida, monand ravishda rivojlantirish zarur. Buning uchun turli mashqlar turlicha boshlang'ich holatlardan bajariladi.

Imkoniyat darajasidagi mashqlarni bajarayotganda nafas olishni ushlab qolish kerak emas.

Umurtqaga haddan ortiq yuklama bo'lmasligi uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish kerak. Kuch ishlatib bajariladigan mashqlar intervalida umurtqaga yengillik yaratish uchun turnik, gimnastika halqasi, gimnastika devorida osilish maqsadga muvofiq.

Umurtqa jarohatlanishini oldini olish uchun sistemali ravishda qorin va tana mushaklarini mustahkamlab borish lozim.

Umurtqaga bosimni kamaytirish uchun barcha mashqlarni bajarishda qadri tik ushlashga harakat qilish kerak.

Lokal ta'sir ko'rsatish mashqlarini muntazam ravishda bajarib, tovon osti mushaklarini mustahkamlab borish zarur. Bu tovonning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va tayanch-harakat apparatida jarohatlarning aksariyat qismining oldini oladi.

Qo'llarni jarohatlamaslik uchun predmetlar bilan mashq qilinayotganda turli ushlashlarni qo'llash lozim.

Og'irliklar bilan o'tirishlar bajarilayotganda tovonni shunday joylashtirish kerakki, tizza bo'g'imlari bemalol harakatlana olsin.

Tizza bo'g'imlarining jarohatlanishini oldini olish maqsadida katta og'irliklar bilan chuqur o'tirishlarni bajarishda me'yordan oshirmaslik lozim. Oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirishda o'tirgan yoki yotgan holda maxsus trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Og'ir va o'ta og'ir yuklamalar bilan bo'lgan mashqlarni faqat qattiq joyda va



boldir bo'g'imlarini mahkam ushlab turuvchi poyabzalda bajarish kerak.

Yurak va qon-tomir sistemasini ortiqcha zo'riqtirmaslik uchun chiranishdan oldin chuqur nafas olish kerak emas. Maqbuli – yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% i hisoblanadi.

15. Uzoq davom etuvchi kuchanishlardan saqlanish kerak.

16. Maksimal kuchanishli bosimda, ko'z qon tomirlarini shikastlanishdan saqlash uchun ko'zlarni yumish lozim.

17. Kuch ishlatib amalga oshiriladigan mashqlar oralig'ida paylarni cho'zish uchun mashqlarni bajarganda katta bosimdan saqlanish kerak. Harakat amplitudasi tegishli bo'g'im uchun maksimal bo'lganda 10-20% kam bo'lishi kerak.

18. Mushak, pay, bo'g'imlarda og'riq yoki sanchishlar paydo bo'lganda mashqni darhol to'xtatish lozim.

### **3.3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar**

Tezkorlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda olinadigan jarohatlarning 25% dan ortiqrog'i mashg'ulotning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmni asta-sekin ko'niktirish tamoyiliga rioya qilmaslik, chigilyozdi mashqlarini bajarish vositalarini tanlashdagi xatoliklardan va h.k. dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

Tezkor mashqlar sovuq havoda va sirpanchiq, notekis joyda bajarilganda.

Mashg'ulot ta'sirlarining yetarlicha har tomonlama bo'lmaganligi.

Tezkor mashqlar hajmining keskin ortishi.

Tezkor mashqlar texnikasini yetarlicha egallamaslik.

Tayanch-harakat apparatining ayrim bo'g'inlariga keragidan ortiq bosim-ning tushishi.

Jismoniy yoki koordinatsion charchoq holatida tezkor mashqlarni bajarish.

#### **3.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Tezkor mashqlarni bajarishdan oldin shakli va mazmuni mashg'ulot mashqlariga o'xshash bo'lgan chigilyozdi mashqlarini qunt bilan bajarish lozim.

Tayyorgarlik mashqlari tezligini asta-sekin orttirib borish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash lozimki, aynan yuqori sifatli chigilyozdi mashqlari tezkor mashqlarni bajarishda yuqori natijalarga erishishda va jarohatlanishning oldini olishda muhim zamin hisoblanadi.

Tayanich-harakat apparatini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik shikastlanishlarning oldini olishda amaliy foyda keltiradi. Tezkorlik sifatlarining ilk bosqichida uning zaif tomonlariga e'tiborni qaratish kerak. Tezkor mashqlarni charchoq holatida bajarmaslik lozim, chunki mushaklarda oksidlangan moddalarning to'planishi va mushaklar koordinatsiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Mushaklarda og'riq va tortishishlar paydo bo'lganda mashqlarni to'xtatish lozim, chunki bu mushaklardagi destruktiv o'zgarishlar va ularning innervatsiyasi buzilganligi bilan bog'liq bo'ladi. Havо sovuq bo'lganda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kiyish kerak.

### **3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar**

Tayanich-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik.

Chidamlilikni rivojlantirish usullari va vositalarining bir xilligi.

Mashg'ulot yuklamalarini tezlashtirish (uzoq muddat mobaynida to'liq qayta tiklanmasdan mashg'ulot qilish).

Betob holatda mashg'ulot o'tkazish (shamollash, angina va h.k.).

#### **3.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimida tanglikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar**

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng nozik bo'g'in-laridan biri tovon hisoblanadi. Tovonning pay va mushaklariga ortiqcha yuk tushadi, o'z funksional xususiyatlarini yo'qotadi, natijada yassi tovonlik rivojlanadi. Ushbu salbiy holatning oldini olish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari tezligi va hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ikkinchidan, mashg'ulotlarga tovon mushak-lari kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam kiritish. Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, ayniqsa, organizmning vegetativ tizimi ishining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, mashg'ulot yuklamalari sportchining o'ziga xos xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular ba'zi organlarni yomon ishlashiga va hatto ularda patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Jadal mashg'ulot yuklamalar, yetarlicha old tayyorgarlik, uzoq muddatli o'rtamiyona tayyorgarlik tezligi, yurakni qalin devor va chap oshqozonchanning nisbatan katta bo'lmagan bo'shliq bilan shakllanishiga sababchi bo'ladi. Bunday yurak katta itarib chiqaruvchi kuchga ega bo'ladi, biroq uning urish miqdori kamayadi. Yetarli darajadagi tayyorgarligi bo'lmagan sportchilarda yuksak tezlikdagi (PANO darajasida va yuqoriroq) mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash, yurakda zo'riqishni paydo qilishi va arteriyalar devorlarining berchligiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa, o'z navbatida, koronar qon oqishining kuchayishiga va yurakning ishlashiga xalaqit qiladi.

Ushbu salbiy holatlarning oldini olish uchun, mashqlarni oldin o'rtamiyona tezlikdagi (YuQS 129 *ur/daq*) uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubida bajarish zarur. Keyinroq uzluksiz variativ-intervalli uslubni qo'llashga o'tish mumkin. Oldin qo'llanilgan uzluksiz o'rtamiyona tezlikda ishlash yurak va qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa organlarining quvvati oshishiga va tejamkorlik bilan ishlashiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi bo'lishi xavfi kamayadi va periferik tomirlar reaksiyasi shakllanishi uchun ma'qul sharoitlar yaratiladi va yuklamani ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshilanadi.

Biroq, shuni unutmaslik kerakki, bir xil hajmdagi yuklamalar, hatto ularning tezligi yuqori bo'lmasa ham, MAT (markaziy asab tizimi) faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu, o'z navbatida, qon aylanish regulyatsiyasi va uning faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ayniqsa bu bolalar va o'smirlarga taalluqli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni turli-tuman qilish, ularni ochiq havoda o'tkazish, mashg'ulot trassalarini o'zgartirish, o'yin mashg'ulot uslublari va h.k. larni qo'llash lozim.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, kasallik holatida mashg'ulot yuklamalarini to'liq hajmda bajarish salomatlik uchun katta xavf tug'dirishi mumkin.

### **3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar**

Organizmni yetarli darajada qizdirmaslik.

Sifatsiz chigilyozdi mashqlari.

Mushaklarning oshirilgan tonusi.

Harakat amplitudasini keskin oshirish.

Qo‘shimcha og‘irliklarning ko‘payishi.

Mashqlar oralig‘idagi sust dam olishning juda katta intervalli bo‘lishi.

Mashg‘ulotni charchagan paytda o‘tkazish.

#### **3.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldin olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar**

Egiluvchanlikni rivojlantirishning zaruriy shartlaridan biri – bu tayanch-harakat apparatini qunt bilan chigilyozdi qilishdir.

Paylarni cho‘zish bo‘yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin, mushaklarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida obdon qizitish lozim va bu holatni egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot davomida saqlab qolish kerak. Organizmning yetarlicha qizdirilganligining belgisi bo‘lib yengil terlashning paydo bo‘lishi hisoblanadi.

Har bir bo‘g‘imda harakatlanuvchanlikni rivojlantirish ohista harakatlardan boshlanadi. Harakatlar orasidagi masofa (amplituda) asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlarning birinchi bosqichida harakatlar sekin sur‘atda bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar katta tezlikda bajarilganda mashg‘u-lotning samarasi yuqori bo‘ladi. Biroq, mushak va paylar cho‘zishda chegarani aniqlash birmuncha qiyin. Ayniqsa bu majburiy cho‘zish mashqlari va qo‘shimcha og‘irliklar bilan bajariladigan silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarga aloqador.

Cho‘zilayotgan mushak to‘qimasidagi keskin og‘riqlar harakatlarning ortiqcha amplitudasining subyektiv nishonasidir. Og‘riq mikrojarohat paydo bo‘lganidan dalolat beradi. Shu sababdan yengil og‘riq paydo bo‘lganda mashqlar jadalligi kamaytiriladi (harakatlar amplitudasi, qo‘shimcha og‘irliklar). Kuchli og‘riqlar paydo bo‘lganda, pay cho‘zish mashqlarini darhol to‘xtatish va tegishli

mushak to'qimalari funksional xususiyatlarini to'liq tiklagachgina mashqlarga qaytish kerak. Mushaklarni qayta tiklashni tezlashtirish uchun yengil, biroq davomli uqalash, issiqda saqlash, kerakli mushaklarni bo'sh qo'yib, mashqlar qilish kerak.

Qo'shimchi og'irliklar bilan paylarni cho'zish mashqlarini bajarishda og'irlikning miqdoriga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Unutmaslik kerakki, passiv mashq-larda qo'shimcha og'irliklarning optimal yuki cho'zilayotgan mushaklarning maksimal kuchining 30 dan 40-50% igacha bo'lishi lozim. Silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bajariladigan va jarohatlanishning oldini olishga qaratilgan mashqlarni pay cho'zishga hamda mushaklarni bo'sh holda ushlab bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Charchab turganda paylarni cho'zish uchun silkinishli va keskin qayishqoqli mashqlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushak oralig'i koordinatsiyasi va mushaklar egiluvchanligi yomonlashadi, bu o'z navbatida, egiluv-chanlikni rivojlantiruvchi trenirovkalar samaradorligini kamaytirib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar oralig'idagi passiv dam olishdagi katta intervallar (8-10 *daq* ortiqroq) tayanch-harakat apparatining yumshoq mushak to'qimalari egiluvchanligini kama-yishiga olib keladi va jarohatlanishga sababchi bo'lib qolishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklar kuchini yetarlicha rivojlanmagan-ligi, ularni o'rab turuvchi bo'g'imlar jarohatlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tayyorgarligi yetarlicha bo'lmagan odamlar bilan ishlashda egiluv-chanlikni rivojlantirishni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlash-ga qaratilgan, kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlar bilan birgalikda olib borish lozim.

### **3.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar**

Koordinatsion qobiliyat boshqa harakatchan sifatlar bilan o'zaro yaqin

aloqada namoyon bo'lishi sababli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti yoki ularni tash-killashdagi kamchiliklarning deyarli barchasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlan-tirishda ham jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar oralig'idagi koordinatsiyaning takomillashmaganligi koordinatsion sifatlarni rivojlan-tirishda pay hamda mushak tolalarining shikastlanishi va uzilishiga sabab bo'ladi.

### **3.6.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Koordinatsiyaning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishdan oldin qunt bilan shaklan va mazmunan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi mashqlarga o'xshash chigilyozi mashqlarini bajarish lozim.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini, har bir mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarilayotganda, og'irlikning miqdorini o'quvchining individual imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirish lozim. Yaxshi o'zlash-tirilmagan mashqlarni o'yin va musobaqa uslublarida, charchab turganda va h.k. yuqori tezlikda bajarib bo'lmaydi.

Tashqi noqulay sharoitlarda (sirpanchiq, yetarlicha yorug'lik bo'lmaganda, chalg'ituvchi tashqi ta'sir) mashg'ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritmaslik.

Shunday qilib, yomon tashkil qilingan va rejalashtirilgan sharoitlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bunday holat bo'lmasligi uchun u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni oldindan ratsional rejalashtirish lozim.

## **O‘z-o‘zini tekshirish uchun nazorat savollari**

- 1. Sambo kurashchilarini mashg‘ulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari nimalardan iborat?*
- 2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan xatolarga nimalar kiradi?*
- 3. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg‘ulotlarda jarohatlanishning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar beriladi?*
- 4. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?*
- 5. Chidamlilikni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?*
- 6. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?*
- 7. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?*

## **IV BOB. SAMBO KURASHIDA TAYYORGARLIKNING KO‘P YILLIK BOSQICHLARI**

### **4.1. Kurashda sport zahiralarning ko‘p yillik tayyorgarligi**

#### **4.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zahira 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 maqsadlarga to‘liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda 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 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 potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog‘onalarning bir-biriga ergashib bog‘lanishi yuqori mala-kali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug‘dirmaydi.

O‘spirinlarni tayyorlashga e’tiborni qaratgan holda oldinga qo‘yilgan vazifalarning hal etilishi qo‘shimcha tadqiqotlar o‘tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko‘rsatdiki, musobaqalarda muvaffa-



qiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yoʻnaltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qoʻyadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni koʻrsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning koʻpchiligi vaqtdan oldin oʻz chegarasiga yetganlar, soʻngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur boʻlganlar.

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligining koʻp yillik jarayonida uch pogʻonali model miqyoslarini taqqoslab va oʻspirinlarning oʻziga xos tayyorgarligini eʼtiborga olib, pogʻonalarni quyidgi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi – mahorat modeli;

uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni koʻrib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, yaʼni oʻspirinning biologik rivojlanganli-gining yosh darajasi, shuningdek, sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (oʻlchaydigan yoki baholaydigan) koʻrsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qoʻyilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida oʻzgarishlar qay tarzda sodir boʻlishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shugʻullanish oldidan (oʻsmirlik chogʻida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pogʻonada boʻlsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pogʻonada turadi.

Tabiiyki, koʻp yillik trenirovka jarayonining maʼlum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pogʻonalar ahamiyatini qayta yoʻnaltirish sodir boʻladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi boʻyicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pogʻonalar

ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi.

Modellar darajalari:

I – musobaqa faoliyati;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko‘rinib turibdiki, erta yoshdan trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivoj-lantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlan-ganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo‘lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanishi 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 qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko‘proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash 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 o‘zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o‘ringa chiqariladi.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xusu-siyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q.

Uch pog‘onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizning-cha, 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 hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

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

#### **4.1.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari**

Deyarli hamma 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 muvaffaqiyatli 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 quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifalari, vositalari hamda 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‘qitishni birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa – yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to‘g‘ri rejalashtirish. O‘smir sportchi-larning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko‘p yillik trenirovka jarayonida harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaqa 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 nagruzka ko‘p yillik tayyor-garlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to‘liq mos kelsa, bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko‘p yillik trenirovkaning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda 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 oshirishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo‘ladi. Trenirovkani optimal boshqarish – o‘quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizi-midir. 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 bos-

qichni tavsiya etadilar: 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 qismlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-murabbiylarning ish tajribalarini umumlashtirib, G.S. Tumanyan (1985) ko'p yillik trenirovkada to'rtta siklni 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.

#### **4.1.3. 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 variantliligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rim, 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-rim va erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari, umuman

olganda, ibir 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 *daq* 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 hamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g'olibni aniqlash shakli bir xil. Bu o'z navbatida, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va trenirovka jarayonini tuzish xususi-yatlariga bo'lgan yagona talablarni nazarda tutadi.

Dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalari va tizimi boshqa kurash turlaridagi qoidalardan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 *daq* davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o'tkazadi. Har bir bellashuv hal 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 hamma 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'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda nagruzkalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 3-jadvalda keltirilgan (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

## Yunon-rim va erkin kurashi

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 razryad-dagi kurashchilar usti-dan 12 marta yoki I o'smirlar razryaddagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozo-nish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'-shiladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosda
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 <i>daq</i>	2+2 <i>daq</i>	3+3 <i>daq</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 mu-sobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 oy	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma yosh guruhlar uchun ikkita musobaqa		

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaqa

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 muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

#### **4.1.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi**

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan (1982) fikricha, murabbiy, ko‘p yillik trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi, yo‘nalishi yildan-yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta’sir ko‘rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo‘nalishi hamda hajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi (bosqichlarning tasnifi V.N. Platonov bo‘yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga trenirovka ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

<b>Boshlan- g‘ich</b>	<b>Bazaviy dastlabki tayyorgarlik</b>	<b>Bazaviy maxsus tayyorgarlik</b>	<b>Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish</b>	<b>Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish</b>
---------------------------	---	--	--	--

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (C) 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 yetishi 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 maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig‘indisidir. O‘rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o‘zgarib turadi (yangi shug‘ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro 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)**

		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa vaqtida qayd qilingan texnika, taktika.
Jismonan va ma‘nan yetuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari	matnlar	IV bosqich individual texnikani takomillashtirish: individual trenirovka rejasi asosida	mevalar	
	jumlalar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novdachalar	
	so‘zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: - taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - 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 qayd qilingan TTHni 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 mashqlar shiddati V.P. Andreyev 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.

#### **4.1.5. 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 kurash-chilarni 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 amalga 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

oʻrtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu koʻrsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija koʻrsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining koʻp 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).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi koʻp yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq, sportchilarning yoshi koʻp yillik trenirovka-ning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart boʻlgan yagona omil emas. Kurash-chining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni sifatli oʻzlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

Oʻsmirlik chogʻida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik taʼsir etish taʼminlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik taʼsir yosh rivojlanishining u yoki bu pogʻonasida eng yaqqol koʻzga tashlanadigan jismoniy sifatlarning toʻliqroq namoyon boʻlishiga yordam beradi.

4-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda oʻgʻil bolalardagi harakat funksiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu maʼlumotlar murabbiyga u yoki bu sifatning rivojlanishida toʻxtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

*4-jadval*

**Maktab yoshidagi bolalarda harakat qobiliyatlari rivojlanishining sensitiv (sezgir) davrlari (A.A. Gujalovskiy boʻyicha)**

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	+	+	+	●	+	+	+	+	+	+	+
	●●	●●●	+	●●●	+	●●●	+	●●●	+	+	●●●
Egiluvchan-lik	+	+	+	+	●	+	●●●	●●	+	+	●●
	+	+	●	+	+	+	●	+	●●●	+	●●
Muvozanatlar	+	●●	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●●	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar:

+ – subkritik va kritik belgilar;

● – past sezish fazasi;

●● – o‘rtacha sezish fazasi;

●●● – yuqori sezish fazasi.

5-jadval

### 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 sifatleri			+	+	+	+	+	+	+		
6	Chidamliligi (aerob qobiliyatlari)		+	+	+					+	+	+
7	Tezkor chidamliligi									+	+	+
8	Anaerob qobiliyatlari									+	+	+
9	Egiluvchanligi	+	+	+	+		+	+				
10	Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+					
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### 4.1.6. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo‘nalishi

Ko‘p yillik trenirovka jarayonini ma’lum bir qonuniyatlarga bo‘ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo‘liga ega, o‘ziga xos xususiyatlari mavjud bo‘lgan yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko‘p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishiga qarab, shartli ravishda

to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi samboning 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.

#### **4.1.6.1. 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 uslub-lari: 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, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy 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 tushun-tirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari 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 kurash-chilarning 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 harakat-chanlik 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.

#### **4.1.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ini 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, muso-baqa, aylanma.

Trenirovka vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususi-yatidagi 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 ajratish 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 tarbiya-lashga 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 murak-kab 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.

#### **4.1.6.3. 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 qiyinchiliklarni 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 yetib 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 jaryonining 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 almash-tirgan 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 gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

## Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-trenirovka takomillashuvi	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari
1	2	3	4	5
<b>Tayyorgarlik bosqichi</b>	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bos-qichi	Oliy sport mahorati bos-qichi
<b>Sportchilar</b>	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchi-lar, maktabda yaxshi o'zlash-tiruvchi, shifokor tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadi, sport kurashida keyingi tayyor-garlikka layoqatlilar, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar, SUN, yuqori darajada texnik-taktik va jismo-niy tayyorgarlikka ega, ruhiy mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatlilar, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismo-niy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy nagruzkalarni ko'tara oladiganlar
<b>Murabbiylar</b>	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar	Trenirovkani rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashki-lotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash usuliyatini yaxshi biladigan murabbiylar
<b>Tayyorgarlik maqsadlari</b>	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
<b>Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar</b>	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

<p><b>O'quv-trenirovka jarayoni:</b> <b>a) maxsus-ruhiy tay-yorgarlik</b></p>	<p>Kurash bilan shugullanish sabablarini shakllantirish</p>	<p>Sabab, javobgarlik, onglilik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoit-lariga ruhiy mustahkamlikni tar-biyalash</p>	<p>Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllan-tirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish</p>	<p>Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulotda vaziyatlarda ruhiy holatni o'zi bosh-qarish qobiliyatini tar-biyalash</p>
<p><b>b) texnik tayyorgarlik</b></p>	<p>Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning od-diy usullari, oddiy hujum harakatlari)</p>	<p>Texnikani egallashni chuqur-lashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash</p>	<p>Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini takomillashtirish, "yaxshi ko'rgan" harakatlar to'plamini shakllantirish</p>	<p>"Yaxshi ko'rgan" hu-jum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish va "yaxshi ko'r-gan" harakatlar, kombina-tsiyalar to'plamini ken-gaytirish</p>
<p><b>c) taktik tayyorgarlik</b></p>	<p>Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish</p>	<p>Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usul-larini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash</p>	<p>"Yaxshi ko'rgan" hujum hara-katlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullarini egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish takti-kasi malakasini mustahkam-lash, musobaqalarda qatna-shish taktikasi asoslarini mustahkamlash</p>	<p>"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinati-siyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qa-rab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustah-kamlash</p>
<p><b>d) jismoniy tayyorgarlik</b></p>	<p>UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish</p>	<p>Kurashchi maxsus mashqla-ridan foydalanish yo'li bilan keyin-halik UJTni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish</p>	<p>"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya, qarshi hujum ha-rakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko'proq rivojlan-tirish bilan UJT va MJTni individuallashtirish</p>	<p>Yetakchi sifatlarni keyin-chalik rivojlantirish va qoloq sifatlarni yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJTni individual-lashtirish</p>
<p><b>e) nazariy tayyorgarlik</b></p>	<p>Kurashchi trenirovkasi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish</p>	<p>Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasav-vur hosil qilish</p>	<p>Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqur-lashtirish (trenirovka vosital-ari va uslublarini qo'llash ma-salalari, trenirovka samara-</p>	<p>Trenirovkaning yangi vo-sitalari va uslublari to'g'ri-sidagi bilimlarni, fan ham-da ilg'or tajriba yutuqlarini egallash</p>

			dorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazo-rat)	
<b>f) musobaqa faoliyati</b>	Guruh va maktab muso-baqalarida qatnashish	Maktab, shahar, vi-loyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
<b>Trenirovka jarayonini tashkil qilish</b>	O'qitish va trenirovkaning yalpi uslubi	O'qitish va trenirovkaning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillashtirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi
<b>Tiklanish vositalari</b>	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya va ruhiy-gigiyenik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya, ruhiy-gigi-yenik, kimyo-farmakolo-gik vositalar, faol dam olish
<b>Kutilayotgan natija</b>	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv guruhlarini jam-lash, har tomonlama rivojlan-tirish, kurash asoslarining egallashishini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuv-chilarni o'quv-trenirovka guruhiga o'tkazish	UJT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egal-lash. Sport tayyor-gar-ligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchi-larning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respub-lika kengashlari terma jamoa-lariga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natija-lariga erishish va uni keyinchalik ham oshirish-ga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash

#### **4.1.6.4. 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'lchamlari maksimumiga yetadi, 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 tayyor-lashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgar-likning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka nagruzkasini rejalash-tirish 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 (6-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.

#### **O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari**

- 1. Sport kurashida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi nimaga bog'liq?*
- 2. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida mashg'ulot davrlarining davom etishi qanday ravishda va nima bilan belgilanadi?*
- 3. Ko'p yillik sportchilarni tayyorlash jarayoni qanday bosqichlarga bo'lingan?*
- 4. Shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida sensitiv davri deganda nima tushuniladi?*
- 5. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.*

6. *Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik usullarga o'rgatish uchun ko'proq qaysi usuldan foydalanish kerak?*
7. *Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish tadbirlarini qo'llash mumkin?*
8. *Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating*
9. *Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichida mashg'ulotning qanday asosiy uslublaridan foydalaniladi?*
10. *Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichi mashg'ulotlarini rejalashtirishda birinchi navbatda nimaga e'tiborni qaratish lozim?*
11. *Sportda takomillashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.*
12. *Sportda takomillashtirish bosqichidagi kurashchilarning texnik tayyorgarligida nimaga e'tibor qaratish lozim?*
13. *Oliy sport mahorati bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?*
14. *Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kurashchilar tayyorgarligini tahlil qilish uchun qo'llaniladigan modellarni ko'rsating.*
15. *Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nechta tahsil yili mavjud?*
16. *Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?*
17. *Sportda takomillashtirish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?*
18. *Oliy sport mahorati bosqichida nechta tahsil yili mavjud?*
19. *O'quv-mashg'ulot guruhleri qaysi bosqich tarkibiga kiradi?*
20. *Milliy terma jamoa a'zolari qaysi bosqich tarkibiga kiradi?*

## V BOB. SAMBO KURASHIDA MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH

### 5.1. 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 talabalarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari hamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.

Murabbiy 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 rejaları va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalga ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarining amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka jarayoniga 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 mezoni 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

raqib-larning 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 muso-baqa 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 holda o‘tkaziladi. Uning maqsadi – o‘z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashu-vida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o‘zining ruhiy shiddatiga ko‘ra kurashchi musobaqalarda o‘tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Murabbiy 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.

## **5.2. 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 murabbiy-pedagog hamda kurash sirlarini o‘rganayotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahoratining o‘sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport



mashgʻulotlariga unumli oʻzgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo boʻladi.

Sport kurashining koʻpgina mutaxassislari fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham TTHni koʻp miqdorda qoʻllaydigan kurashchilar, xullas, “texnikachilar” borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida koʻrsatilgan vazifalarni bajarish yoʻlida ularni qoʻllash 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 koʻra amalga oshiriladi. Bunda koʻpincha kurashchi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan oʻrin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida koʻrsatilgan natijalar qoʻlga kiritilganidan soʻng murabbiy-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini model-lashtirib, maʼlum darajada muayyan sportchilar bilan boʻlajak bellashuvlarning natijalarini (asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir oʻzgartirishlar kirita boshlaydilar.

Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi, muayyan miqdoriy koʻrsat-kichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida shunday axborotga murojaat qilamiz: murabbiy-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini oʻz usullari yordamida baholab koʻrgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: A kurashchi parterda yaxshi ishlaydi, bukib turib toʻnkarish va uzatilgan oyoq sonini ters tomondan ushlab agʻdarib otishni, dastlabki turishda ikki oyoqdan olish bilan bogʻliq usullarni bajaradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday maʼlumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini yengish uchun qandaydir javob choralarini koʻrish, uning boʻsh 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 ifodalari 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'indisi-ning shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

### **5.3. 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 MFda 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‘shib ketdi. Ishning 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 musobaqa-larga 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 yondashuv hamda nazorat yo‘qligi hisoblanib, bu musobaqalarda qaror qabul qilish uchun miqdoriy axborot-lardan foydalanish tezkor imkoniyatlari yo‘lini berkitadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo‘llaniladigan trenirovka nagruzkalarining xususiyatlarini topish maqsadida kurashchilarning MFni pedagogik nazoratdan o‘tkazish hamda trenirovka jarayonini 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 ko‘rsatkichlarini tahlil 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 belgilanadi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejalashtirilgan maqsadlarga erishish yo‘llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlarini ochishdan iborat. Mazkur vaziyat-ning oqibati sifatida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tomon-lari darajasiga qo‘yiladigan talablar oshib ketdi. Kurashchilar

o'tkazadigan hujum usullari miqdorini orttirish hisobiga ballardagi arziemas ustunlik bilan g'alaba-larga 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.

### **5.3.1. 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 TTTning har bir jihatini – hujum, himoya, hajm, xilma-xillik kabi xususi-yatlarni baholash asnosida musobaqa faoliyatini chuqurroq tahlil etish, tayyorgarlikning yetishmagan 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 yetarli emasligi ma'lum bo'ldi, ya'ni bellashuvlarning bayonnomalaridan ko'rinib turibdiki, kurashchi, asosan, raqibini parterga o'tkazish usullaridan foydalanishga harakat qilgan. Parterda A kurashchi 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, yoxud 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 yetarli 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 (ye), 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 – ye – 2,69; o' – 2,48; o – 1,92 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh – ye – 2,17; o' – 1,96; o – 1,81 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM – ye – 1,46; o' – 1,22; o – 0,68 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh – ye – 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 (ye), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM – ye – 1,32; o‘ – 1,11; o – 0,52 ta o‘ngga hujum harakatlari;  
O‘zCh – ye – 0,80; o‘ – 0,57; o – 0,41 ta o‘ngga hujum harakatlari;  
XM – ye – 0,82; o‘ – 0,63; o – 0,08 ta chapga hujum harakatlari;  
O‘zCh – ye – 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‘zChda bir daqiqada yengil (ye), o‘rtacha (o‘) va og‘ir (o) vazn toifalarida o‘rtacha qo‘llaydilar:

XM – ye – 1,53; o‘ – 1,33; o – 0,76 miqdordagi ballar o‘ngga o‘tkazgani uchun;

O‘zCh – ye – 0,91; o‘ – 0,68; o – 0,66 miqdordagi ballar o‘ngga o‘tkazgani uchun;

XM – ye – 1,28; o‘ – 1,07; o – 0,57 miqdordagi ballar chapga o‘tkazgani uchun;

O‘zCh – ye – 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 qilishi lozim.

Pedagogik kuzatishlar yuzasidan tavsiyalarni ishlab chiqish bo‘yicha xulosalar sifatida quyidagilarni keltiramiz:

Samarali tuzatish amallarini ishlab chiqish uchun tayyorgarlikning har bir tomonini (hujum, himoya, hajm va ishlanmalar) alohida baholash va tahlil etish zarur.

TTTni oshirishga yo‘naltirilgan bir necha xil tuzatish variantlarini ishlab chiqish va sportchi qaysi birini oson o‘zlashtirsa, shuni qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Tavsiyalarni tanlash imkoniyati murabbiy va sportchilarning TTT umumiy darajasini oshirishga yo‘naltirilgan ijodiy rejalarini aslo cheklamaydi.

Kurashchilar TTT darajalarini tadqiq etish va baholash bo‘yicha bajariladigan vazifalar TTT xususiyatlarining miqdoriy baholarida ifodalanuvchi yechish

usullariga tizim sifatida yondashishni hamda ularga umumlashtirilgan holda baho berishni talab qiladi.

Sport tayyorgarligining vaqt birligidagi o'zgarishlarini alohida va majmualari 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.

TTTning alohida xususiyatlari yoki tomonlarini baholash tayyorgarlik jarayoniga pedagogik tuzatishlar kiritish bo'yicha xususiy tavsiyanomalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

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 nazorat savollari**

- 1. Sportchining musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?*
- 2. Sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?*
- 3. Asosiy musobaqada qatnashish maqsadiga tavsif bering.*
- 4. Sport kurashida musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.*
- 5. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimani tushunasiz?*
- 6. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?*
- 7. Sport kurashida qaysi yo'l bilan musobaqa faolitetini yozib borish amalga oshiriladi?*
- 8. Texnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?*
- 9. "Hujum samaradorligi"ni qaysi ko'rsatkichlarning nisbatlari aniqlaydi?*
- 10. Kurashchining musobaqa faoliyatini tahlil qilishda asosiy shart nimadan iborat?*
- 11. Texnik-taktik tayyorgarlikning tizimi qanday tuzilmalardan iborat?*
- 12. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi yagona ko'rsatkich deyiladi?*
- 13. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deyiladi?*
- 14. "Hujum darajasi" ko'rsatkichi qaysi tavsif bilan aniqlanadi?*
- 15. "Hujum oralig'i" ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?*
- 16. "Himoya samaradorligi" ahamiyat ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?*
- 17. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi dinamikasini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?*

*18. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning differensial uslubi qaysi yo'l bilan amalga oshiriladi?*

*19. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushuniladi?*



## **VI BOB. SAMBO KURASHIDA MASHG‘ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI**

### **6.1. Treirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish**

Zamonaviy kurash murabbiyi treirovka 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 yetarlichami, 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 treirovka nagruzkalarining tasnifiga muvofiq nagruzkalarni nazorat qilish hamda tahlil etish quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya‘ni ushbu treirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o‘xshashlik darajasi;
- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan treirovka mashqlarining ta‘sir etish yo‘nalishi;
- treirovka 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 treirovka 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. Treirov-kani rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar 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 treirovka jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan nagruzkalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi trenirovka jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Nagruzka yo‘nalishi. Ma’lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyati tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo‘yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun trenirovka nagruzkalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Trenirovka mashqlarida nagruzkani to‘rtta guruhga bo‘lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkor-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik nagruzkasi).

Trenirovka jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I. Volkov (1975) trenirovka mashg‘ulotida mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so‘ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);
- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so‘ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg‘unlashtirilsa, ijobiy o‘zaro ta’sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas. Murabbiy amaliy faoliyatda trenirovka jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takror-lashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim. Murabbiy, mashg‘ulotlarda nagruzkani qayd qilayotib, uni nagruzkalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (7-jadval).

Trenirovka mashqlari yo‘nalishini yurak qisqarish tezligi (YuQT) bo‘yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta’sir etadi.

Bunday mashqlarda ichki zahiraning erib ketishi sodir bo‘ladi, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuk uncha katta emas, shuning uchun YuQTni nazorat

qilmaslik ham mumkin. Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQT 160-190 *ur/daq* gacha yetadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YuQS – 130-160 *ur/daq* (M.A. Godik, 1987).

M.A. Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQT bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda uning yakunida YuQTning nisbatan 20-30% ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda nagruzka umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

## **6.2. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi**

Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif trenirovka nagruzkalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatlari kiradi (II, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MII, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalaniqlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni 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 ekanlar. Demak, trenirovka mashg'ulotlarida murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

**Trenirovka mashqlarini uning yoʻnalishi boʻyicha guruhlarga taqsimlashda nagruzka tarkibining ahamiyati  
(N.I. Volkov boʻyicha)**

<b>Nagruzka tarkibi</b>				
<b>Nagruzka yoʻnalishi</b>	<b>Mashqlar davomiyligi</b>	<b>Mashqlar shiddati</b>	<b>Dam olish vaqti</b>	<b>Takrorlashlar soni</b>
Anaerob-alaktat (tezkor-kuch)	6 s gacha	Maksimal	Mashqlar oʻrtasida 1-2 <i>daq</i> seriyalar orasida 3-5 <i>daq</i> .	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,5-3 <i>daq</i> Takroriy ishda 0,5-2 <i>daq</i>	Submaksimal Submaksimal yoki katta	- 3-10 <i>min</i>	- 3-6
Aerob-anaerob (harakat sifatlarining hamma turi)	2 <i>daq</i>	Katta	Mashqlar oʻrtasida 0,2-0,5 <i>daq</i> , seriyalar orasida 3 <i>daq</i> gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 <i>daq</i> .	Katta	Mashqlar oʻrtasida 0,5-1,5 <i>daq</i> , seriyalar orasida 6 <i>daq</i> gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 <i>daq</i>	Katta	Cheklanmagan, toʻliq tikla- nishgacha	2-6
	30 <i>daq</i>	Sustdan maksimalgacha		-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 <i>daq</i>	Sust	0,5-1,5 <i>daq</i>	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 <i>daq</i>	Sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 <i>daq</i> va ortiq	Oʻzgaruvchan ishda kichik-dan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 <i>daq</i>	Kattadan sub- maksimalgacha	1,5-2 <i>daq</i>	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	Oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 <i>daq</i>	4-6

### 6.3. 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.

8-jadval

#### Nagruzklar shiddatini tasniflash (V.A. Sorvanov bo'yicha)

Trenirovka ta'siri yo'nalishi	YuQT		Baho, ballar
	10 sek ichida	1 daq 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 nagruzklar shiddatining tasnifi qo'llaniladi (8-jadval).

Trenirovka mashg'ulotidagi nagruzka hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQTning 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 murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'grisida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, murabbiy uning

tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

### **O‘z-o‘zini tekshirish uchun nazorat savollari**

1. *Jismoniy mashqlar nagruzkasi deganda nima tushuniladi?*
2. *Mashg‘ulot mashqlarining qanday nagruzka tavsiflari mavjud?*
3. *Nagruzkaning ixisoslashganligi deganda nima tushuniladi?*
4. *Jismoniy mashqlar ta’sirining yo‘naltirilganligi deganda nima tushuniladi?*
5. *Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi deganda nima tushuniladi?*
6. *Mashg‘ulot nagruzklarining “hajmi” tushunchasini ko‘rsating.*
7. *Belgilari bo‘yicha standardlashtirish yoki nagruzkaning tashqi ko‘rinishlarini almashtirib ta’sir etish qaysi uslublarda joy egallagan?*
8. *Nagruzka hajmini hisoblashda qaysi shkala qo‘llaniladi?*
9. *Nagruzkaning “tashqi” tomoni qaysi ko‘rsatkichlarda taqdim etilgan?*
10. *Kurashda nagruzka hajmi qaysi uslub bilan aniqlanadi?*
11. *Qo‘llaniladigan mashqlar nagruzkasining dam olish oraliqlarini asosiy turlarini ko‘rsating.*
12. *Qaysi dam olish oralig‘i ordinar oraliq deb ataladi?*
13. *“Qattiq” dam olish oralig‘iga tavsif bering.*
14. *Qaysi dam olish oralig‘i “ekstremal” oraliq deb ataladi?*
15. *“Maksimal nagruzka” tushunchasiga izoh bering.*
16. *Mashg‘ulot nagruzkalari oqibatida qanday toliqish darajalari paydo bo‘ladi?*
17. *Musobaqa bellashuvlari tahlili yakuniga ko‘ra sportchilarni uchta guruhga bo‘linishini ko‘rsating?*
18. *Kurashchilar bellashuvida “spurt” degani nima?*
19. *Nagruzkaning ta’sir yo‘nalishi va hajmini qaysi komponentlar aniqlaydi?*
20. *“Jismoniy ish qobiliyat” tushunchasiga izoh bering.*

## **VII BOB. SAMBO KURASHIDA TIKLANISH VOSITALARI**

### **7.1. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari**

#### **7.1.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash**

Trenirovka va tiklanish – o‘zaro bog‘langan yagona jarayondir. Mashqlanganlik-ning o‘tib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo‘ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini 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‘pla-nishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og‘irligiga qarab, glikogen va ATFning 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 har bir sportchi rejimini va sportchilar ko‘p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg‘unligini belgilab beradi.

#### **7.1.2. 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‘lqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish, maxsus tiklanishi mikrotsikllarini kiritish, o‘rtaga 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'shshish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emotsional holatni yaratish va h.k.

### **7.1.3. 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.

### **7.1.4. 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'rinishidagi 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 taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni: "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, 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 vositalar 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 (shifokorlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

#### **7.1.5. 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 sportchilar uyqusining buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qo-

tish 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. Qulay 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 xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) 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 uyqu dorilarining ta’sir ko‘rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo‘llaniladi.

#### **7.1.6. 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 yetarlicha 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 stulga o‘tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo‘shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo‘li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko‘tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo‘llarni bo‘shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho‘l sochiq bilan artishdan so‘ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanal, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo‘llab bajariladi (qo‘l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlan-tiriladi). 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‘llaniladi. Yuzaki silashdan so‘ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo‘llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo‘riqqan paytda hamda vaqt yetarli 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 yetarli bo‘lgan taqdirda) bo‘yinni 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, har tomonlama tayyor-garlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o‘zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy-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.

#### **7.1.7. 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 qo‘llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musIqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg‘irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo‘llaniladi.

Tinchlantiruvchi musIqa emotsional zo‘riqishni kamaytiradi, toliqishni yumsha-tadi, sportchilar diqqatini chalg‘itadi. Bu past musIqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik)

musiqa ostida bo'shish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radiotarmoq orqali uzatilayotgan tinch-lantiruvchi musiqa alohida quloqchinlar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'mashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

#### **7.1.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari**

Har bir murabbiy yetarli darajada ruhshunos bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, ruhshunos, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samara-dorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT) 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 uslub-larini qo‘llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMTning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruz-kalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o‘tkazish bilan bog‘lanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular ruhshunos va murabbiy 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 daqiqalik 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 RMTning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Ruhshunos, murabbiy va shifokor 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 xatti-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 bo‘ladi.

Murabbiy va shifokorning 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‘llanilganda ularning tiklash ta’siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiya-tiga katta tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Bevosita mas’uliyatli 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 konsertlari 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 vazni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan 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 tayyor-garlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulotda 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. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal 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 yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga



yetib 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 murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik 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 aniq 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 murabbiy-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 bilishi zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy ruhiy o'z-o'zini bosh-qarish vositalaridan foydalanishi hamda ruhshunos va shifokor nazorati ostida bo'lishi kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari**

- 1. Sportchilarning tiklanish muammolarini hal qilish nima uchun zarur?*
- 2. Sportchi organizmi diagnostikasining natijalari nimani o'tkazishga yo'l beradi?*

3. *Sportchi organizmi toliqishining birinchi alomatlarini ayting.*
4. *“Mushak toliqishi” tushunchasiga tavsif bering.*
5. *Toliqishning klinik ko‘rinishi qanday tasniflanadi?*
6. *Mashg‘ulot va musobaqa nagruzkalariga sportchi organizmining adaptatsiya jarayonlarida tibbiy nazoratning qanday turlari qo‘llaniladi?*
7. *Joriy ko‘rikdan o‘tkazish vazifalarini ko‘rsating (joriy ko‘rik – JK).*
8. *Bosqichli, majmuaviy ko‘rikni o‘tkazishda qanday ko‘rsatmalar belgilanadi?*
9. *Chuqurlashtirilgan (tibbiy) majmuaviy ko‘rikda sportchilarning qaysi parametrlari tekshiriladi?*
10. *Sport kurashida tiklanish vositalari qanday guruhlariga ajratiladi?*
11. *Sport kurashida tiklanishning pedagogik vositalarini ko‘rsating.*
12. *Mashg‘ulot oldidan chigil yozishning asosiy maqsadini ko‘rsating.*
13. *Mashg‘ulot nagruzkasining asosiy tavsifini ko‘rsating.*
14. *Nagruzka hajmi deb nimaga aytiladi?*
15. *Nagruzkaning ixtisoslashganligi deb nimaga aytiladi?*
16. *Sport mashg‘ulotlariga adaptatsiya deb nimaga aytiladi?*
17. *Tiklanishning tibbiy-biologik vositalar tarkibini aytib bering.*
18. *Tiklanishning ruhiy vositalar tarkibini aytib bering.*
19. *Psixoterapiya tarkibiga nimalar kiradi?*
20. *Psixoprofilaktika tarkibiga nimalar kiradi?*
21. *Psixogigiyena tarkibiga nimalar kiradi?*
22. *Toliqish diagnostikasini va sportchi organizmining tiklanishini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?*

## VIII BOB. SAMBO KURASHIDA MODELLASHTIRISH

### 8.1. Sportda modellashtirish

#### 8.1.1. 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 (xayoliy 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 maqola-larda bu termin 60-70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligining guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi 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'linadi. 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 egal-lanadi. 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 naza-riyaga 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 tahlili 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 imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta'minlaydi.

**Ikkinchi guruh:**

- 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi 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 qismlari;
- 5) alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

### **Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:**

- 1) kundalik, bosqichli nazorat, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizim-larni 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 qatna-shishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potensialini 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'rsa-tishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini 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 natija-larga 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 qobi-liyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;
- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;
- sportchilar to‘qnashuvining oxirida o‘zlarining chidamliligi bilan yuqori natija-larga 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 dissiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o‘shishga 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. Effektlil mashg‘ulotlarning va bellashuv faoliyatining talabla-riga ko‘ra, sportning besh turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko‘ra quyidagi guruhlariga bo‘linadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, 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 guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchida 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 atletika-ning 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'pkurashni 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'pkurashning 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'pkurashning natijalari bo'yicha esa 19-17 va 82-14 *m* ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchchala darajasini qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg'ulotlar bosh-qaruviga 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 miqyosidagi 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 natijalarini 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

xarakter-lariga 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, guruhleri, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

### **8.1.2. 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 guruhlariga 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 dissiplinasining asosiy tomonlari, aniq natijalarga erishishda o'zining o'rini belgilab oladi.

### **8.1.3. Mahorat modeli**

Yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport dissiplinasiga ega bo'lib, turli-tuman variantlarning 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, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib 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 xarakterining tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo'lishi mumkin (9-jadval).

9-jadval

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhlari				
	Tezlilik va kuchlilik	Mavsumiy	Murakkab koordi-natsiyali	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 xakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkur-ning ildamligi, maqsadga intilish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshqalar.

#### 8.1.4. Bellashuv faoliyatining modellari

Bellashuv faoliyatining modeli, ya'ni musobaqaning xulosa yasovchi bo'linmasi, 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 velosiped-chilarning 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, ruhiy 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 dina-mikasini o'sishi va Olimpiada darajalariga yetishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossi-yada va jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi. Buni tasdiqlash uchun o'quvchilarning XV sparta-kiadasi alohida intizom natijalari 10-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 atletika-ning 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.

10-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 xarakteristikasi 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 qadaminibg 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 elementlari soni;

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlari soni;

c) qiyinchiliklarning koeffitsienti;

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 hajmi;

d) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har xilligi.

*11-jadval*

<b>Harakat vaqti</b>	<b>Ko'rsatkichlar o'lchami</b>	<b>Qizlar</b>	<b>Yigitlar</b>
Zarb berish	Itarish burchagi Bel aylanmasinibg 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°

### **8.1.5. 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 strate-giya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funksional

tayyorgarlik komponentlarini o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkak-chilarning energiya ta'minlashdagi 6 daqiqali maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

#### **8.1.6. 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 birmuncha o'rta darajada hisoblanadi.

### **8.2. 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 xossalarni 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, tibbi-yotda, 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 voqelikni 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 hisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlarini taklif qiladi:

- substansional;
- strukturaviy;
- funksional;
- 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'xsha-tadi;

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 keltiri-ladi (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.

### **8.2.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash**

Model nima degan savolga to'liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K. Anoxinning to'liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayana-dilar. Mazkur nazariyaga muvofiq, biologik tizimlar "voqelikni oldindan aks ettirish" imkoniyatiga 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 natijalarini 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'sishiga bog'liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnolo-giyalar yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarimizni 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 model-lashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A. Bratko, P.P. Volkov, A.N. Kochergin va G.I. Saregorodsev (1969).

Bu modellashtirish 3 turga bo‘linadi:

fizika-ashyoviy;

ashyoviy-matematikali;

mantiqiy-matematikali.

Boshqa turlarga nisbatan o‘rtadagi ashoviy-matematikali tur modellashtirish-ning 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:

Birinchi, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko‘proq rivojlanayotgan samarali sportga yo‘llaydi).

Ikkinchi, musobaqa mashg‘ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi (“jang shartlariga ko‘nikish” deb ataladi).

Uchinchi, texnik vositalar, axborotlar har xil turdagi trenajyor program-



malaria 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, kimyoviy 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 modellashtirish 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'sishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi (*m. kg*);

b) tayyorgarlik darajasi;

c) jismoniy sifatlarning tuzilishi;

d) sportchi texnik mahoratining 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, sifatlari 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 evristik roli shuni taqozo qiladiki:

Birinchiidan, deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

Ikkinchiidan, aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydo-nidagi 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 obyektga 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 yechib berdi desak bo'ladi:

- 1) sportchi darajasida (uning mahoratining model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);
- 2) sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM VA ASUni 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

(tahlilga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsatilgan kamchiliklari).

### **8.2.2. 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 quyidagilarni yaratganlar. "Kelajakning evristik modeli" (A.A. Gujalovskiy, 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 oldinga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslashtirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritildi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan.

Bir qator mualliflar 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. Blauberger, 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 (funktional va ruhiy tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashish tadqiqotchilar tomonidan keng qo'llangan. V.M. Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-muta-xassislar 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 muammolari).

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 qilish faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg'unligi.

Uchinchisi – funksional tayyorgarlik 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‘u-lot jarayonidagi natijalari ta’siridagi muammolarni yechib 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 xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko‘rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyasi) kiradi (V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov).

### **O‘z-o‘zini tekshirish uchun nazorat savollari**

1. *“Model” atamasi tushunchasi nima degani?*
2. *Sportda “modellashtirish” atamasi tushunchasi nima degani?*
3. *Sport faoliyatida qaysi model turlari qo‘llaniladi? (V.N. Platonov bo‘yicha).*
4. *“Imitatsion modellashtirish” tushunchasini aniqlab bering.*
5. *Sport kurashida musobaqa faoliyati modelini qanday ko‘rsatkichlar tavsiflaydi?*
6. *Sport kurashida hujum harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?*
7. *Sport kurashida himoya harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?*
8. *Bellashuvni olib borish samarasi ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?*
9. *“Texnik harakatlarning o‘rtacha bahosi” ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?*
10. *“Hujum harakatlari oralig‘i” (intervali) ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?*
11. *Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik modeli ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?*
12. *Kurashchining jismoniy tayyorgarligi modeli qanday ko‘rsatkichlar yordamida aniqlanadi?*
13. *Morfofunksional model tuzilmasiga qaysi ko‘rsatkichlar kiradi?*
14. *Mashg‘ulot jarayoni tashkiliy tuzilmasining model tuzulishini ko‘rsating.*
15. *Kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik tuzilmasi qanday bosqichlardan iborat?*

16. *Mashg'ulotning yillik sikl tuzilmasini ko'rsating.*
17. *Yillik tayyorgarlik sikli makrotsikl tuzilmasini ko'rsating.*
18. *Tayyorgarlik davri tuzilmasi qaysi elementlardan iborat?*
19. *Musobaqa davri tuzilmasi qaysi elementlardan iborat?*
20. *O'tish davrining asosiy vazifalarini ko'rsating.*

## **IX BOB. SAMBO KURASHIDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI**

### **9.1. 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 murabbiy 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. O‘quv qo‘llanmada ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllantirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo‘yiladigan talablar sanab o‘tilgan.

### **9.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari**

#### **9.2.1. 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 metodo-logiyasi), jumladan, uning muayyan bir sohasida (bu yerda sport fani metodolo-giyasida) 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 (yechimi), 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 faoliya-tini 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‘rtaga 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 yuklama-larining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo‘nalishdagi mashg‘ulot yuklama-larining bajarilishi.

Induksiya (to‘g‘rilash, qo‘zg‘atish) – predmetning ayrim unsurlariga xos belgi-larni 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, yerga 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, sifatiy 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.

### **9.2.2. 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, determinizm, 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.

Determinizm 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 h.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 usullarni va ularga qo'yiladigan umumiy talablarni asoslashda katta ahamiyatga ega. Bu talablar quyidagilardir: tanlangan usulning tadqiqot obyekti 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 zahirasiidagi 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‘shish, 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 rivojlanishini, 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 tekshirilayotgan 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‘nal-tiradi.

Sport fanida kashfiyot va yutuqlarni baholash maqsadida tarixiylik tamoyili qo‘llanilar ekan, ularning ilgarigi qarashlar hamda yutuqlarga bog‘liq tomonlarini ochish, nazariy manbalarini topish lozim. Bunda u yoki bu ta’limotni, nazariyani

baholash chog'ida ularning bugungi kundagi qimmatini emas, paydo bo'lgan davri uchun qimmatini 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'rtaga 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 jarayo-niga 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 sohaslarida ishlaydigan tadqiqotchilarning usuliy apparatlaridan yaxshi xabardor bo'lishi ham kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari**

1. *“Tadqiqot” atamasi nimani anglatadi?*
2. *“Tadqiqot uslubi” atamasi nimani anglatadi?*
3. *Ilmiy tadqiqot jarayoni qanday qismlardan iborat?*
4. *Ishlanayotgan muammo bo'yicha tadqiqot jarayoni qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?*
5. *Ilmiy idrok etish uslublari qanday yo'sinda guruhlariga ajratiladi?*
6. *Tajribaviy-empirik daraja uslubi guruhiga nimalar kiradi?*
7. *Tadqiqot uslublari qanday talablarga ega bo'lishi shart? (B.A. Ashmarin bo'yicha).*
8. *Ta'sirlarga turg'un bo'lgan uslublarga tavsif bering.*
9. *Tadqiqot usullarini tanlashga tavsif bering.*
10. *Tadqiqot usulining qayta takrorlanishi qanday imkoniyatga ega?*
11. *So'rovnoma usuli deb nimaga aytiladi?*
12. *“Intervyu” deb nimaga aytiladi?*
13. *So'rovnoma qanday asosiy qismlardan iborat?*
14. *Pedagogik kuzatish uslubiga tavsif bering.*
15. *Pedagogik kuzatish obyektiga asosan nimani kiritish mumkin?*
16. *“Xronometrlash” tushunchasiga aniqlik bering.*
17. *Nazorat tajriba uslubi nimani aniqlaydi?*
18. *Nazorat tajribasi nima yordamida o'tkaziladi?*
19. *Testning ishonchliligi deganda nima tushuniladi?*
20. *Testning axborotlilik tushunchasiga aniqlik bering.*
21. *Ilmiy tadqiqotning borishida qanday pedagogik tajriba turlari o'tkaziladi?*

22. *“Tabiiy tajriba” tushunchasiga aniqlik bering.*



## 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., Истиқлол, 2012.
30. Илов А.Н., Арсланов Ш.А. Дзюдо. Программа и учебное пособие. Т., Истиқлол, 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., Ерегиная 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 texnologiya-lardan 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

<b>Soʻz boshi.....</b>	<b>3</b>
<b>I BOB. SAMBO KURASHIDA OʻRGATISH USLUBLARI .....</b>	<b>4</b>
1.1. Oʻqitishning maqsadlari va vazifalari .....	4
1.2. Oʻqitish tamoyillari .....	5
1.2.1. Oʻqitishning ilmiylik tamoyili .....	7
1.2.2. Oʻqitishning yengillik tamoyili .....	7
1.2.3. Oʻqitishning muntazamlilik tamoyili .....	8
1.2.4. Oʻqitishning onglilik va faollik tamoyili .....	9
1.2.5. Oʻqitishning koʻrgazmalilik tamoyili.....	10
1.2.6. Oʻquv materialini puxta oʻzlashtirish tamoyili .....	11
1.2.7. Jamoali oʻqitish va oʻquvchiga individual yondashish birligi tamoyili.....	12
1.2.8. Oʻqitishning amaliyot bilan bogʻliqligi tamoyili .....	14
1.2.9. Oʻqituvchining oʻqitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili .....	14
1.3. Oʻqitish uslublari.....	15
1.4. Oʻqitish bosqichlari .....	17
1.4.1. Dastlabki oʻrganish bosqichi.....	17
1.4.2. Qismlarga boʻlinib oʻrganish bosqichi.....	18
1.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi .....	18
<b>II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TOʻGRISIDA TUSHUNCHA .....</b>	<b>20</b>
2.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi .....	20
2.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	22
2.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	25
2.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	26
2.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	30
2.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	32
2.2. Oʻsmir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi .....	33
<b>III BOB. SAMBO KURASHCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH .....</b>	<b>38</b>
3.1. Sambo kurashchilarini mashgʻulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari	38
3.2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashgʻulotlarda yoʻl qoʻyiladigan xatolar.....	38
3.2.1. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashgʻulotlarda jarohatlanishning oldini olish boʻyicha uslubiy tavsiyalar .....	39
3.3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar .....	41
3.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish boʻyicha uslubiy tavsiyalar .....	41
3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yoʻl qoʻyiladigan uslubiy xatoliklar .....	42
3.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimida tanglikni oldini olish boʻyicha tavsiyalar .....	42
3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yoʻl qoʻyiladigan uslubiy xatoliklar.....	44

3.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldin olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar .....	44
3.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar .....	45
3.6.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar .....	46
<b>IV BOB. SAMBO KURASHIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI .....</b>	<b>48</b>
4.1. Kurashda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi.....	48
4.1.1. Sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari .....	48
4.1.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining usuliy qoidalari .....	51
4.1.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish .....	53
4.1.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi .....	56
4.1.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar .....	58
4.1.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi .	60
4.1.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi .....	61
4.1.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi .....	62
4.1.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi.....	64
4.1.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi.....	69
<b>V BOB. SAMBO KURASHIDA MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH .....</b>	<b>71</b>
5.1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot foaliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi.....	71
5.2. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar .....	72
5.3. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari.....	74
5.3.1. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar .....	76
<b>VI BOB. SAMBO KURASHIDA MASHG'ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI.....</b>	<b>81</b>
6.1. Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish .....	81
6.2. Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi.....	83
6.3. Nagruzka hajmi .....	85
<b>VII BOB. SAMBO KURASHIDA TIKLANISH VOSITALARI.....</b>	<b>87</b>
7.1. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari .....	87
7.1.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash .....	87
7.1.2. Tiklanishning pedagogik vositalari .....	87
7.1.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.....	88
7.1.4. Farmakologik vositalar.....	88
7.1.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.....	89
7.1.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj .....	90
7.1.7. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida .....	92
7.1.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari .....	93

<b>VIII BOB. SAMBO KURASHIDA MODELLASHTIRISH .....</b>	<b>99</b>
8.1. Sportda modellashtirish.....	99
8.1.1. Umumiy qoidalar.....	99
8.1.2. Tayyorgarlik modellari.....	104
8.1.3. Mahorat modeli .....	104
8.1.4. Bellashuv faoliyatining modellari.....	105
8.1.5. Morfofunktsional model.....	108
8.1.6. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko‘ra tayyorgarligi .....	109
8.2. Modellashtirish usullari.....	109
8.2.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash.....	111
8.2.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi).....	115
<b>IX BOB. SAMBO KURASHIDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI .....</b>	<b>119</b>
9.1. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.....	119
9.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari .....	119
9.2.1. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari .....	119
9.2.2. Ilmiy bilish tamoyillari.....	123
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....</b>	<b>129</b>
<b>Mulohazalarim: .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>