

**O'zbekiston Respublikasi
Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon davlat universiteti**

Jismoniy madaniyat fakulteti

BITIRUV MALAKAVIYISHI

**Mavzu: Sport kurash mashg'ulotlarida jismoniy
yuklamalarni boshqarish metodikasi**

Bajardi:

Ostonaev Suxrob

Ilmiy rahbar:

X Madaminov

Andijon 2013

**Mavzu: Sport kurash mashg`ulotlarida jismoniy
yuklamalarni boshqarish metodikasi**

Reja:

Kirish

Sport kurashi turlari va ularni rivojlanib borishi

Asosiy qism

Sport kurashi turlarida umumiy tayyorgarlik jarayonlari

Sport kurashi turlarida texnik va taktik mahoratlarni takomillashtirish

Xulosa

**Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda jismoniy yuklamalarning
ahamiyati**

Foydalanilgan adabiyotlar

Ilovalar

Kirish

O'zbek yoshlari kurash mashg'ulotlariga katta qiziqish bilan qatnashib musobaqalarda zafar quchmoqdalar, erkin va yunon rum, dzyu do va sambo kurashi turlari bilan ham ming minglab yoshlar shug'ullanmoqdalar. Jismoniy tarbiya jamoalarida ommaviy sport va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish davr talabidir. Mehnatkashlar va yoshlarning ish joylarida, yashash joylarida, dam olish va o'qitish joylarida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish masalalariga ko'proq e'tibor berilmoqda.

Keyingi yillarda ishlab chiqarish korxonalariga jismoniy tarbiya va sport borgan sari tez kirib bormoqda. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilari xalkaro maydonga dadil chiqdilar. O'zbek sportchilarini ham jahon tanidi. O'zbekiston sportchi olimpiadachilari 1952 yili Xelsinkida o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan boshlab Afina olimpiadasi o'yinlarida ham mamlakat sporti sharafigini munosib himoya qilib kelmoqdalar.

O'zbekistonning olimpiadachilari Janubiy Koreyada 15 ta oltin, 12 kumush va 24 ta bronza medallarini qo'lga kiritgan bo'lsalar, 2004 yil Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII yozgi olimpiya o'yinlarida yurtimiz sportchilari 2 ta oltin, bitta kumush, 2 bronza medallarini qo'lga kiritishib, 202 mamlakat o'rtasida 34 chi o'rinni egalladilar. Kelajagimiz egalari bo'lmish millionlab o'smir va yoshlarimiz ana shu sport turlari va musobaqalari orqali turmush tarzini qapop toptirish ishining bevosita ishtirokchilariga aylandilar. Yoshlarimizning dunyo qarashi, ma'naviy olamida katta o'zgarishlar ro'y berdi.

Musobaqalar davomida Vatanimiz sporti uchun ko'plab omadli nomlar kashf etildi. Erkin kurashchilar Artur Taymazov, Magomed Ibragimov, yunon rum kurashi ustasi Aleksandr Doktorashvili, bokschilarimiz O'tkirbek Haydarov va Baxodirjon Sultonovlar mamlakat terma jamoalari tarkibida turli darajadagi musobaqalarda Vatanimiz shonu- shuhratini oshirmoqdalar. Yangi xuquqiy demokratik jamiyat qurish davrida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning uch bosqichli tizimi —«Umid nihollari», «Barkamol avlod» «Universiada» musobaqalari shakllandi. Bularning barchasi o'zining hayotiy, umrboqiy ekanligini

amalda isbotladi. Yoshlarimiz jismonan sog'lom, ma'nan boy, barkamol bo'lib o'sishmoqda va ular Vatanimiz taraqqiyotining tayanchiga aylanmoqda. Bundan, yoshlarimizning davr talabi darajasida tarbiyalanishlarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish muhim o'rin egallashi ko'rinib turibdi.

Prezidentimizning mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor berayotganligining sabablaridan biri ham shundadir. Yana bir eng muhim tomoni shuki, sport xar bir davlatniig dunyo miqyosida bo'yini ko'rsatadigan, o'zligini namoyon etadigai, kishilarda faxr-iftixor hislarini uyg'otadigan vositadir.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi: Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan sport va sog'lomlashtirish ishlarining maqsad va vazifalari hamda shakl va uslublari tahlil etilgan. Kasb hunar kollejlarida tashkil etiladigan sport to'garaklariga talablarni jalb etish, ular bilan sport mashg'ulotlari tashkil etish jarayonlari o'rganilgan.

Shuningdek bitiruv malakaviy ishda sport kurashi turlari bo'yicha tashkil etiladigan mashg'ulotlar va musobaqalarning maqsad va vazifalari ham o'rganildi. Kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonlarida texnik va taktik tayyorgarliklari hamda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish shakl va uslublari yoritildi.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash: Andijon viloyati Andijon Olimpiya zahiralari sport kollejida tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida 20 dan ortiq kurashchi sportchilarning sport mahoratini ortirish mashg'ulotlari o'rganilgan.

Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida sport kurashi turlarida kurashchilar sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda jismoniy yuklamalarning ahamiyati o'rganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni: Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda adabiyot va o'quv materiallari hamda Internet materiallarini tahlili o'tkazildi. Pedagogik nazoratda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar nazorat me'yorlari orqali baholandi. Ma'naviy va ahloqiy tayyorgarlik jarayonlarini o'rganishda suhbatlar, anketalar, testlar o'tkazildi. Tibbiy ko'rik davomida tana tuzilishi, bo'y va tana qismlari uzunligi hamda tana vazni o'rganildi.

Sport kurashi turlari va ularni rivojlanib borishi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo`lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. qadimgi inson ko`p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo`lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo`lni bosib o`tgan. Misr ehromlari devorlari ko`rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo`lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog`li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o`rin tutadi. Eramizdan avvalgi 9-8 asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va o`z ahamiyatini yo`qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o`qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishdan tashkil topgan dastur bo`yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug`ullanuvchilar qo`l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlari bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o`sha davrning o`ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o`sha davrning yirik vakillari-olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug`ullangan. qadimgi Yunoniston Olimpiya o`yinlari vataniga aylandi eramizdan avvalgi 766 yilda Birinchi Olimpiya o`yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi bo`lib eramizdan avvalgi 708 yildan boshlab kiritilgan. O`sha davrdagi ko`pgina taniqli arboblardan matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindarlarning Olimpiya o`yinlari g`oliblari bo`lishgan.

Dzyu-do: Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari 19 asrning oxirida, ushbu qurolsiz qo`l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi. Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. U dzyudo, ya'ni– “yumshoq yo`l” deb nom oldi. Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi-“Kadokan”ni ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o`rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo`lmagan kishi ustidan g`alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi-bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o`tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo`yicha birinchi musobaqalar o`tkazilganda ishtirokchilarning vazn toifalariga qarab bo`lmaganlar.

Sambo: 20 asrning 30 yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi–sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo`lishi va rivojlanishida V.S.Oshchepkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko`rsatadilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko`ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V. Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi “Kadokan” maktabida o`rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda yangi kurash turini o`rganish boshlandi. Yangi kurash turida V.Oshchepkov kurashchilar kiyimini o`zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o`zgartirdi. V. Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o`zgartirib, yunon- rum kurashidagi kabi, lekin qirg`og`i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og`riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo`g`ib ushlab olish usullarini bekor qildi. Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o`zgartirishlardan so`ng 1947 yilga kelib rasmiy ravishda “Sambo” deb ataldi. U so`zlarning qisqartirilmasidan hosil qilingan bo`lib, “samo-zashita bez orujiya” - “quolsiz o`z-o`zini himoya qilish” demakdir.

Yunon-rum kurashi: 18-19 asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o`rtasida kurashga bo`lgan qiziqishning uyg`onishi ko`p sonli professional kurashchilarning paydo bo`lishiga sabab bo`ldi. Ular sirklarda va yarmarkalarda o`z san'atlarini namoyish qilardilar. 19 asr o`rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblangan. Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida “frantsuzcha kurash” nomi bilan keng tarqalgan. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganini

hisobga olgan holda frantsuzcha kurashga yunon-rum kurashi deb nom berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt “klassik kurash” deb atab kelingan. Olimpiya oʻyinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya oʻyinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1912 yilda havaskorlar oʻrtasida kurash musobaqalarini kuzatish va oʻtkazish boʻyicha Halqaro qoʻmita tuzildi. 1921 yil qoʻmita Halqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga aylantirildi.

Erkin kurash: Erkin kurash tarixi ildizi qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari boʻyicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega boʻlgan. Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarning fikricha, Angliyada shakllangan. 18 asrdanoq bu erda shunday kurash mavjud boʻlganki, bunda kurashchilarga hujum vositalarini tanlashdan keng imkoniyat berilgan.

Kurash: Oʻzbek kurashi qadimgi dunyoga kelgan boʻlib, bu koʻp sonli tarixiy yodgorliklarda oʻz aksini topgan. Bahslarni tinchlik yoʻli bilan hal qilish, shuningdek dushmani asirga olish usullarini oʻz ichiga oladigan kurash usullarin tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi Oʻzbekiston xududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Oʻzbekiston xududida yashovchi halqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Hozirgi Oʻzbekiston xududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbogʻni oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi Fargʻonacha, ikkinchisi Buxorocha usul deb nomlangan. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar boʻyicha respublika, Osiyo va halqaro musobaqalar oʻtkaziladi.

Sport kurashi mashgʻulotlarining maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining asosiy tamoyillari hamda maqsadi sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va hayot muhofazasiga tayyorlashdir. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarini vazifalari shugʻullanuvchilarda harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirish, hayotiy zarur jismoniy harakatlariga oʻrgatish hamda sport turlari boʻyicha mutaxassislikka erishtirishdir.

Jismoniy tarbiyaning va sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi bo'lgan sog'lomlashtirish tamoyili jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar davomida organizmni tabiat omillari suv, quyosh va havo tasirida chiniqtirish va kasalliklarda chidamliligini orttirishdir. Jismoniy rivojlantirish tamoyili asosida organizm antropometrik ko'rsatkichlari bilan bir qatorda boshqa organlar sistemalari funksiyasini hamda morfologik tuzilishini rivojlantirish, organlar faoliyatini takomillashtirishdir. Hayot muhofazasiga tayyorlash tamoyilida har tomonlama etuk, jismoniy va ma'naviy barkamol, aqlan teran yoshlarni vatanparvarlik hamda milliy istiqlol ruhida tayyorlash, ularni kelajakda ijtimoiy sohalarining etuk kadrlari, o'z sohasining malakali mutaxassislari bo'lib tarbiyalashni ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy vazifalari bo'lgan hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, osilish va tayanish, suzish kabi mashqlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga jismoniy mashqlar hamda sport turlari mashqlariga o'rgatishdir. Jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonida mashqni bajarish texnika va taktikasini egallash bilan bir qatorda shug'ullanuvchining jismoniy fazilatlaridan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotlari davomida shug'ullanuvchilar sport turlariga muvofiq bo'lgan harakatlar texnika va taktikasini egallaydilar, sport turlariga xos bo'lgan jismoniy fazilatlarini takomillashtiriladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida shug'ullanuvchilarning ahloqiy, estetik, aqliy, ma'naviy iroda hamda ruhiy fazilatlarini va sifatlarini shakllanib, tarbiyalanib boradi. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish bilan birga sport turi bo'yicha mutaxassislikka ega bo'linadi. Bu bilan sport murabbiylari hamda hakamlik vazifalarini bajarish malakalari shakllanadi.

Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib mashq qilish metodlar sistemasi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni takidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, balki tarbiyalash,

sogʻlomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir. Sport mashgʻulotining maqsadi ruhiy tetiklik va ahloqiy poklik bilan garmonik munosabatda yuqori jismoniy takomillilikka erishishdan iborat. Sport mashgʻulotining vazifalari: sogʻlikni mustahkamlash va ahloqiy talablar ruhida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va tantikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport, gigiena va oʻz-oʻzini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qatʼiy bajarishlari lozim. Sport mashgʻuloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sogʻlik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlar rivojlanadi, mehnat va favquloddagi hodisalar uchun zarur boʻlgan malakalar oʻzlashtiriladi.

Bu vazifalar yuqori malakali sportchilar tayyorlashning butun davri mobaynida hal kilinadi. Vazifalarni hal etish doimo planlashtirilishi, nazorat qilinishi va baxolanishi zarur.

Trenirovka jarayoni qonuniyatlari. Mashgʻulot jarayoni muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport komolotiga erishish koʻp qirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining oʻzini har tomonlama funktsional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining oʻsishiga tasir qiluvchi boshqa omillar tasirida ham amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi oʻrinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini, uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xoʻjalik va meditsina taminotini kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord oʻrnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Sport va mehnat jarayonida sportchida stress holatini qoʻzgʻatuvchi muhitning noqulay omillari tez-tez tasir etib turadi. Shu sababli bir qator kuchli tasir etuvchi omillarga organizmning qarshiligini oshiradigan yoʻl qidirish zarurati tugʻiladi. Shuningdek, oʻrtacha jismoniy nagruzkalar bilan yoki imkoniyatning oxirida

bo'lgan jismoniy zo'r berishlarning o'zaro ratsional munosabatining qonuniyatlarini nazariy va amaliy nuqtai nazardan aniqlash juda muhimdir.

Organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Bu masalada organizmning yuqori va past haroratga ko'nikishini o'rganish alohida o'rinni egallaydi. Shuning uchun sport mashg'ulotining sistema va usullarini tabiiy-ilmiiy asoslab berish kishining konkret tabiiy-metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologik omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak. Bolalarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, sport turi va mashg'ulotlarining intensivlik darajasiga qarab o'quv trenirovka ishlarining muayyan rejimini tuzib chiqish ko'zda tutildi.

Jismoniy tarbiya bilan ommaviy shug'ullanish, ishlab chiqarish korxonalari va dehqon fermer xo'jaliklarida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish jarayonlarida xalqni sog'lomlashtirish va yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash amalga oshiriladi. Ta'lim muassasalarida o'quvchi talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari hisoblangan ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli o'yinlar, sport to'garaklaridagi sport mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlari, sog'lomlashtirish va tabiat omillari yordamida chiniqtirish tadbirlari hisoblangan sayohatlar va turizm mashg'ulotlarining shakllari bilan shug'ullanadilar.

BO`SMLar va yashash joylaridagi sport to'garaklari mashg'ulotlariga jalb etish, yo'naltirish hamda sport turlariga saralash metodikasi muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi bo'lgan sport turida yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimi, sportchilarning umumiy tayyorgarligi hisoblangan ma'naviy-iroda, ruhiy, nazariy tayyorgarliklari shuningdek, maxsus tayyorgarlikning asosi bo'lgan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarliklari hamda jismoniy rivojlantirish pedagogik jarayon. Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari hisoblangan sport turi uchun xos bo'lgan maxsus mashqlar, musobaqa mashqlari, mashg'ulotlarga hamda jismoniy yuklamalarga organizmni tayyorgarligini ta'minlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar, ulardan sport

mashg'ulotlari davomida shug'ullanish uslublari hamda talablari sportchilar tayyorlashda muhim.

Sportchilarning yosh tayyorlov guruhi, dastlabki mutaxassislik guruhleri, chuqur takomillashtirish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash guruhlarining mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borish metodikasi, ularning jismoniy tayyorgarliklari va qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari, yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq jismoniy yuklamalar bilan shug'ullanish uslublarni trenirovkada e'tiborga olish kerak. Sport mashg'ulotlari davomida sportchilarni tayyorgarliklarini rejalashtirish, tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarining o'ziga xos xususiyatlari shuningdek, sportchilarning mutaxassislikka erishish bosqichi, yuksak natijalar ko'rsatish bosqichi, sportda uzoq muddat ijobiy natijalarga ega bo'lish bosqichlarining pedagogik, fiziologik va tibbiy asoslari xar bir trener uchun asosiy vazifadir

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni: umumiy va maxsus tayyorgarlikni tarkiban birlashtiradi. Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida organlar, sistemalar va funktsiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalari munosabatini boyitadi. Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taminlaydi, shuningdek, unga xos texnika va taktika bilan qurollantiradi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro bog'liqlik mavjud bo'lib, ular o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Maxsus tayyorgarlik sport ixtisosining muhim omilidir, umumiy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi har xil aloqalar orqali iqtisoslashish jarayoniga bilvosita tasir qiluvchi omildir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport mashg'ulotida har doim, ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayoni davomida qo'llanilishi kerak. Sportchining mahorati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak. Sportchining mahorati ortib borgan sari organizm ko'proq ozuqa talab qila boshlaydi. umumiy jismoniy tayyorgarlikning

hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko`proq ishlash hisobiga qisqartirilishi kerak.

Mashg`ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) mashg`ulot jarayoni tanlangan sport turi bo`yicha takomillashish mohiyatini saqlagancha yil va yillar davomida o`tkaziladi;

2) navbatdagi har bir mashq oldingi o`tgan mashqning iziga joylashtirilib, uni mustahkamlab va chuqurlashtirishi kerak;

3) mashg`ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o`sishi umumiy tendentsiyaga to`g`ri keladigan darajada bo`lishi kerak.

Haftada o`tkaziladigan barcha mashg`ulotlarning organizmga tasiri bir xil bo`lmaydi. Bir xil nagruzkalar to`liq tiklanishdan keyin boshqalari o`ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funktsional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin –geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Yurak qon tomir sistemalari nafas olish sistemalarining funktsiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon hosil qilish, chiqarish sistemalarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to`g`ri tanlansa, mashg`ulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli bo`ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashg`ulot jarayonida har 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg`ulotlar o`rtasida, shuningdek, to`q tutuvchi taomlar beriladi. Biroq mashg`ulotning har xil davr bosqichlarida bunday qismlarning davom etishi turlicha bo`ladi, chunonchi ish bosqichlarda ish hajmini boshqalarida shiddatini oshirish zarurligini hisobga olgan holda belgilanadi.

Hozir nagruzka va dam olishning navbatlanishini ko`rib chiqib biz mavhum nagruzka to`g`risida fikr yuritdik. Biroq amaliy mashg`ulotda nagruzka hajmi shiddati bo`yicha to`xtovsiz navbatlantiriladi, shuning uchun navbatlanishining real sistemasi turli- tuman bo`lishi mumkin. Masalan, agar butun nagruzka qo`llanilsa, albatta shu nagruzkadan keyin to`liq tiklanishni kutish zarur emas,

balki boshqa allaqachon tiklangan nagruzkani berish mumkin va shuning bilan bir vaqtda u nagruzka uchun aktiv dam olish nuqtasi hisoblanadi.

Bundan ayonki, sportchilarimiz haddan ziyod mashq qilib qo`ymaydilar va yuqori sport natijalariga erishadilar. Tabiiyki, yig`in vaqtida faqat qat`iy sport rejimi yaxshi ijobiy samara berishi mumkin.

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari: Jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog`lomlashtirish kuchlari, shuningdek, mashg`ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqarilgan sistemasi qo`llaniladi. sport turlarini 5 guruhga ajratadi.

1. Yakka kurash, engil va og`ir atletika, sport o`yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.

2. Texnika vositalari.

3. Nishonga olish sport turlari.

4. Konstruktorlik sport turlari.

5. Shaxmat, shashka, manaviy sport xillari.

Barcha mashqlar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo`linadi, tayyorlov mashqlariga bo`linadi, tayyorlov mashqlari o`z navbatida maxsus tayyorlov va umum tayyorlov mashqlarini o`z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari-bu sport turiga xos bo`lgan va to`liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit xarakat faoliyatidir. Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi-doimiy mazmunga ega bo`lgan ikki kurash va ko`pkurashlardan iborat. Bir turli ko`pkurashga konkida yugurish to`rt kurashi, tog` chang`isi uch kurashi kirsa, har xil turli ko`p kurashlarga engil atletika o`n kurashi, zamonaviy beshkurash, chang`i ikkikurashi, Alpomish Barchinoy ko`p kurashlari kiradi, Mashg`ulotda musobaqalashish mashqlari asosiy o`rinni tutadi. Bu birlik boshqa mashg`ulotlarda kam qo`llaniladi. Chunki, ular organizmni tez charchatadi, har doim ham samarali bo`lmagan stereotiplar mustahkamlanishiga sabab bo`ladi. Sport mashg`ulotining vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo`libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi hamdir.

SPORT KURASHI TURLARIDA UMUMIY TAYYORGARLIK JARAYONLARI

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig`indisi tushuniladi. Kurashchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o`z ichiga oladi: Umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o`ziga xos vazifalar hal etiladi:

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muxitni shakllantirish.

Iroda sifatlarini tarbiyalash.

Ilg`ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg`ashning maxsus turlarini takomillashirish.

Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda birdan ikkinchisiga o`tishni rivojlantirish

Taktik fikrlashni rivojlantirish.

O`z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik: Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

Kurashchilarning oldindagi musobaqalar ahamiyatini anglashi.

Musobaqalar sharoitlari xususiyatlarini o`rganish.

Raqibning kuchli va bo`sh tomonlarini o`rganish, o`zining imkoniyatlarini hisobga olib musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish.

Musobaqalarga g`alabaga erishish uchun o`z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish.

Musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o`tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Ruhiy tayyorgarlik va texnik –taktik mahorat: Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchiligi uning emotsional qobig`i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror-bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo`yicha qaror qabul qladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayrgarlik tizimini asos bo`lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o`z navbatida takomillashuvning o`ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi. Tanlashni bilish hamda qabul qiliingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Aqliy tarbiya: Mustahkam sog`liq, harakat malakalari, jismoniy kamolotni ta'minlaydigan jismoniy tarbiya jarayoni kishilarning aqliy ishlash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo`lib hisoblanadi. O`z navbatda shug`ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o`ylab, ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qobiliyatlarini, ahloqini sport, mehnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi.

Aqliy tarbiyaning mazmunida ikkita o`zaro bog`liq bo`lgan tomon-ta'limiy va tarbiyaviy tomonlar bor. Aqliy tarbiyaning ta'limiy tomoni shug`ullanuvchilarni maxsus bilimlar bilan qurollantirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning tarbiyaviy tomoni shug`ullanuvchilarda qilish qobiliyatini o`stirish bilan bir qatorda akl- idrokni o`stirishdan iboratdir.

Aqliy tarbiyaning vazifalari. Jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning mazmuniga muvofiq ravishda aqliy tarbiyaning uchta asosiy vazifasini ko`rsatish mumkin:

1. Shug`ullanuvchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlar bilan boyitib borish.
2. Muhokama yurita bilish malakalarini, o`rganilayotgan harakat tajribasini tahlil etish, umumlashtirish, tanqidiy jihatdan baholash qobiliyatini tarbiyalash.

3. Harakat faoliyatida ijodiy, aqliy aktivlik ko'rsatish ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda jismoniy qobiliyatlarini mehnat va sport manfaatlariga muvofiq ravishda ratsional ishlatish.

Aqliy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlar jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy tarbiyaning asosiy vositalari deb hisoblanadi. O'qituvchi bularga tayangan holda shug'ullanuvchilarning faoliyatini aktivlashtiradi. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan nazariy bilimlar shug'ullanuvchilarni jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni ta'minlabgina qolmay, har bir harakat yoki mashqlarni organizmga ta'sir darajasi hamda ularni qo'llash va bajarish uslublari haqida tushunchalar beradi. Jismoniy mashqlar va harakatlar shakli mazmuni murakkablashib borishi bilan shug'ullanuvchilarda aqliy faollik ya'ni tahlil qilish darajalari takomillashadi.

Aqliy tarbiya uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonidagi fikrlash jarayoni so'zlash shaklida bo'ladi hamda mashg'ulotda aniqlangan bog'lanishlarni og'zaki ifodalash bilan tugallanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilar fikrlash qobiliyatlarini o'stirishning eng samarali yo'li muhokama yuritishdir. Bu bilan o'quvchilarda tafakkur rivojlanadi va namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida muhokama yuritish ko'nikmasi asta-sekinlik bilan ortib boradi. Harakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarda o'quvchilardan so'rash, shuningdek, ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muhokama yuritish malakasi hosil qilinadi.

Jismoniy mashqlar va harakatlarga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash, ularni kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muhokama yuritish malaka va ko'nikmalari hosil bo'ladi. Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgani sari, tarbiyada tahlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baxo berish uslublari hamda aqliy tarbiya usullarida foydalaniladi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish: Taktik fikrlash-bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Diqqatni rivojlantirish: Kurashchining texnik –taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarda harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini, vaqt va makonni to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq.

Aхлоqiy tarbiya. Jismoniy va ahloqiy tarbiya o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjud. Bu bog'liqlik shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi qonuniyatlari bilan belgilanadi. Ahloqiy tarbiyaning mazmuni ijtimoiy va davlat manfaatlarini yuqori tutish, mehnat va vatan himoyasiga tayyorlanishda salomatlikni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish shuningdek, jismoniy madaniyat va sport inshootlarini asrash, ulardan qoidali foydalanish hamda jismoniy tarbiya jarayonida jamoatchilik ahloqiy kamolotga erishish.

Sport etikasi-bu sportchining o'ziga xos faoliyatida uning uchun majburiy bo'lgan ahloq normalari va qoidalarining yig'indisidir. Sportchilarni ahloqiy fazilatlarini insoniylik manfaatlarini ko'zlab jismoniy kamolot uchun, salomatlikni mustahkamlash hamda ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda ongli intizom, sportcha mehnatsevarlik namoyon qilish; jismoniy qobiliyatlarini ishlab chiqarish mehnatida ijtimoiy faoliyatda qo'llash; yuksak sport mahorati va jahon rekordlarini o'rnatish uchun aktiv kurashib, o'z Vataniga, sportiga hamda jismoniy madaniyat jamoasiga shuhrat keltirish; jismoniy madaniyat va sportni halq hayotiga singib borilishini targ'ibot kilishni o'zining ijtimoiy burch; sport tajribalarini yoshlarga, sport bilan yangi shug'ullanuvchilarga, yosh sportchilarga berish hisoblanadi. Sportchi kamtar, vijdonli, rostgo'y, adolatli bo'lishi, belgilangan qoidalarni bekami ko'st bajarish, ozoda, batartib va xushmuomala bo'lishi, sportdagi raqibi, hakami va tomashabinlarni xurmat qilishi, o'zining xizmatlari, sportda erishgan yutuqlari bilan mag'rurlanmasligi, sport rejimiga amal qilishi kerak.

Iroda sportchining aql-idrok va ahloqiy his-tuyg`ularning faol jihati sifatida uning faoliyatini, hatti-harakatini, maydonchasida ham, mehnat va turmushda ham tartibga solib turadi. Maqsad sari intilish, kat'iylik, botirlik, o`zini tuta bilish, sabotmatonat, tashabbuskorlik shaxsning irodaviy sifatlaridir. Jismoniy tarbiyaning jarayoni irodaviy fazilatlarining umumiy rivojlantirishni nazarda tutadi. Bulardan tashqari, sport tayyorgarligida va amaliy jismoniy tayyorgarlikning hilma-xil turlarida tanlangan sport faoliyatiga xos qiyinchiliklarni engish uchun zarur bo`lgan irodaviy fazilatlarni ixtisosga moslab rivojlantirish ham nazarda tutiladi.

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash: Kurashchini tarbiyalash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllashnishiga ta'sir ko`rsatish juda muhimdir.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko`rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo`ladi.

O`z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish: Sportchilarning o`z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko`p jihatdan ular sport mahoratining olishishga yordam beradi.

Ahloqiy tarbiya vazifalari. Bevosita jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiyaning to`rtta asosiy vazifalarini ko`rsatish mumkin:

1. Umuminsoniy ahloqiy normalarini tarbiyalash.
2. Do`stlik, o`rtoqlarcha o`zaro yordam hislarini tarbiyalash.
3. Harakterning irodaviy xislatlarini tarbiyalash.
4. Vatanparvarlik hislarini tarbiyalash.

Ko`rsatib o`tilgan vazifalar bir-biriga mustahkam bog`liq tarzda hal qilinadi.

Ahloqiy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiya jarayonida qo`llaniladigan barcha vositalar jismoniy mashqlar tabiat omillari hamda gigienik talablar ahloqiy tarbiyaning vositasi bo`lib xizmat qiladi. Ular shug`ullanuvchilar ongiga his tuyg`ulariga, irodasi va ahloqiga har tomonlama ta'sir etadi. Ahloqiy kamolotga erishishda jismoniy harakatning roli katta.

Ahloqiy tarbiya uslublari Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiyaning hilma-xil uslublardan foydalaniladi. Bular avvalo soʻz orqali taʼsir etishning tushuntirish, suxbat va boshqa shaklidagi ishonitirishdan, koʻrgazmali namuna va amaliy oʻrgatishdan iboratdir. Ishonitirish uslubini umumiy ravishda olganda tarbiyachining soʻz orqali oʻtkazgan har tomonlama taʼsirlarining yigʻindisi, deb taʼriflash mumkin. Soʻz bilan taʼsir koʻrsatish shugʻullanuvchilarda eʼtiqod psixologik bir sifat tarzida tarkib topishga imkon beradi. Bolalar va oʻsmirlarni ahloqiy jihatdan tarbiyalashda koʻrgazmali namunaning ishonitiruvchi kuchi ayniqsa muhimdir. Amaliy oʻrgatish uslubini mashq qilish uslubi deb qarash mumkin, biroq u oʻqitishdagi mashq qilish uslubdan farq qiladi.

Ragʻbatlantirish shugʻullanuvchilarning yaxshi ishlarni hatti-harakatlarni takrorlashga undaydi. Aksincha, tanbeh berish shaklidagi taʼsir etish shugʻullanuvchilarda salbiy his-tuygʻular uygʻotib, yaramas ishlarning takrorlanishiga qarshilik koʻrsatishga daʼvat etishi kerak.

Estetik tarbiya: Jismoniy tarbiya bilan estetik tarbiyaning bir-biriga bogʻliqligi obektiv suratda, kishi ongiga bogʻliq boʻlmagan holda mavjuddir. Estetik tarbiya insonning jismoniy kamol topishiga qaratilgan jismoniy tarbiyadan farq qilib insonning maʼnaviy qobiliyatlarini tarkib topishini nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya kishi sogʻligini mustahkamlab organizmni va sezgi organlarini rivojlantirib, harakat madaniyatini takomillashtirib estetik tarbiya uchun qulay sharoit yaratadi. Shuningdek, sportchilar maʼnaviy qiyofasini fazilatli qilib, jismoniy goʻzallikka intilish uygʻotib, harakatlarni estetik jihatdan chiroyli bajarishga undab, jismoniy tarbiya samaradorligini orttiradi.

Estetik tarbiyaning vazifalari. Sportchilarning voqelikka estetik munosabatlari quyidagi vazifalarni hal etish jarayonida tarkib topadi:

1. Jismoniy madaniyat doirasidagi estetik his, did, qarash va gʻoyalarni tarbiyalash.
2. Gavda goʻzal boʻlishiga, harakat nozik, oddiy va ifodali boʻlishiga intilishni tarbiyalash.

3. O'zini ijodiy tomondan ko'rsatish, jismoniy tarbiyada, jumladan, sportda yangilik izlash va go'zallik yaratish.

4. Estetika nuqtai nazaridan to'g'ri, ahloqiy normalarga muvofiq ish tutishga harakat qilishni tarbiyalash.

Estetik tarbiyaning vositalari. Estetik tarbiya vazifalari avvalo jismoniy tarbiyaning maxsus vositalari, ya'ni jismoniy mashqlarning tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi faktorlar va gigiena sharoitlarining estetik tomonlari yordami bilan hal qilinadi. Jismoniy mashg'ulotlarni olib borish jarayonida qo'llaniladigan badiiy tarbiyaning o'ziga xos vositalari ham shug'ullanuvchilarning estetik tuyg'ulariga ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy madaniyat namoyishlari, sportchilarning ommaviy chiqishlari jismoniy mashqlarning estetik xususiyatlarini namoyon etadi. Bunday bayramlar estetik ta'sir kuchiga qarab san'atga tenglashib boradi. Shug'ullanuvchilarning estetik tuyg'ulariga tabiat go'zalliklari, jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, sayyohlik, turizm va alpinizm mashqlari o'tkaziladigan sharoitlar ham ta'sir etadi. Estetik tarbiyaning oddiy shakli gigienik talablarga rioya qilishdir. Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonidagi badiiy tarbiya-musika jo'rligi, ashula, raqs hamda kinofilmlar namoyishi estetik tarbiya vositasi hisoblanadi.

Estetik tarbiya uslublar. Jismoniy tarbiya jarayonida maqsadga qaratilgan estetik did, ehtiyoj, intilish, ko'nikma va odatlarni bolalik yoshidan boshlab tarbiyalab borish lozim. Bunga estetik tarbiya uslublari yordamida erishiladi. Estetik tarbiya uslublarini esa uchta asosiy gruppaga umumlashtirish mumkin.

1. Jismoniy mashqlarni jonli, ravshan va ifodali tushuntirish, harakat faoliyati haqida obrazli qilib so'zlab berish, shug'ullanuvchilarning harakatlarini, ishlari va xulq-atvorlarini estetik baholash.

2. Jismoniy mashqlarni texnik jihatdan mukammal va ifodali qilib ko'rsatish, hatti-harakat va ishda ilxomlantiruvchi namuna ko'rsatish.

3. Harakat faoliyatida ijodiylik ko'rsatishni amalda o'rgatish. Shug'ullanuvchilarni bolalikdan boshlab kuchi etadigan harakatlar vazifalarini mustaqil ravishda hal etishga odatlantirib borish zarur.

Mehnat tarbiyasi sistemasida hilma-xil mehnat turlaridan foydalaniladi, quyidagi mehnat turlari bevosita jismoniy tarbiya bilan bog`liqlikda qo`llaniladi:

1. Shug`ullanuvchilar harakat tajribalarini egallash va jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda o`quv mehnati.

2. Jismoniy mashq qilish amaliy mashg`ulotlarda mehnat jarayonlari.

3. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlaridan tashqari vaqtlarda, ijtimoiy foydali mehnat.

4. qishloq xo`jaligida, sanoatda, aholiga xizmat ko`rsatish sohasidagi unumli mehnat.

Mehnat tarbiyasining vazifalari uchta asosiy vazifani hal etadi.

Mehnat ko`nikma va malakalarini egallash

Mehnatsevarlikni tarbiyalash.

Mehnatga insoniylik munosabatlarini shakllantirish.

Mehnat tarbiyasining vazifalari shug`ullanuvchilar tarkibi va ularning tarbiyalash sharoitlariga muvofiq holda hal etiladi.

Mehnat tarbiyasining vositalari. Mehnat qilish malakasi, mehnatga muhabbat mehnat jarayonlarida tarkib topadi. Shuning uchun oldin ko`rsatib o`tilgan mehnat turlarining hammasi mehnat tarbiyasining vositalaridir. Ularning har biri shug`ullanuvchilarning kuchi etadigan va shu bilan birga ularning yoshi, jismoniy tayyor ekanligi hamda ong darajasiga mos holda murakkab bo`lish kerak.

Mehnat tarbiyasining uslublari. Mehnat sportchilarning extiyojiga, ular odatlangan mashg`ulotga aylanishi uchun sistemali ravishda mehnat qilishga ko`nikib borish, doimiy mehnat trenirovkasi zarur. Mehnat tarbiyasining asosiy uslubi mehnat qilishga amalda o`rgatishdir.

Mehnat psixologik jarayon sifatida kishining ongli, maqsadga qaratiladigan faoliyatlari kategoriyasiga kiradi. Psixologlar mehnat jarayonida quyidagi bosqichlarni ko`rsatadilar:

1. Mehnat vazifasini qo`yilishi.

2. qo`yilgan vazifani bajarish usullari va vositalarni tanlash.

3. Mehnat vazifasini hal etish.

4. Natijani tekshirish, amaliy baho berish, bajarilgan ishga tuzatish kiritish va uni to'ldirish.

Mehnat natijalarini o'z vaqtida va obektiv suratda baholash juda muhimdir. Mehnatga amaliy o'rgatish bilan bir qatorda mehnat xaqida jonli, aniq va ifodali qilib so'zlab berish, individual va jamoa ravishda suhbat o'tkazish, mehnat muvaffaqiyatlarni obektiv suratda baholash shaklidagi so'z orqali ta'sir etishdan ham foydalanish kerak.

O'rnak bo'ladigan mehnat namunasining, ayniqsa kishilarning shu jumladan, sportchilarning ham, mehnat g'alabalarining tarbiyaviy ta'sir kuchi nihoyatda kattadir. Mehnat tarbiyasi tajribalari shuni ko'rsatadiki, kishining aql idroki his tuyg'usi va irodasi mehnat jarayonida qatnashganda mehnat natijalari samarali bo'ladi hamda mehnat jarayonidan inson mamnunlanadi. Bu bilan murabbiylarga jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasining uslublaridan tashqari jismoniy, ahloqiy, aqliy va estetik tarbiyaga xos bo'lgan tarbiya uslublaridan foydalanish imkoni yaratiladi.

O'z-o'zini tarbiyalash: Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish jarayonida erishilayotgan natijalar hamda yutuqlarni nazorat qilish va jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun o'z-o'zini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiyani va sport bilan shug'ullanishni, o'z-o'zini tarbiyalashsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sportchining o'z-o'zini tarbiyalashi qator talablarni bajarishdan iborat. Avvalo sportchi o'zini bilishi, o'zining yaxshi va yomon tomonlarini ko'ra bilishi, o'z hatti-harakatlarni tanqidiy baholay olishi kerak. O'z hatti-harakatlari, ishlari va xulq atvorini tahlil qila bilish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun kundalik daftar tutish va unga mashg'ulotlar va hayotdagi qilinayotgan tadbirlarni qayd etib boriladi. Kundalikda o'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha dastur va rejalar hamda qoidalar tuzilgan bo'ladi.

Kun tartibiga va shaxsiy mashg'ulot rejimiga qat'iy rioya qilish, ixtiyoriy diqqat va irodaviy fazilatlarining rivojlantiradigan maxsus mashqlar o'z-o'zini tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiyaning umumiy uslublari o'z-o'zini tarbiyalashda o'zini kuzatish, ishontirish, o'rgatish kabi xususiyatlarni belgilaydi.

Shuningdek jamoatchilik bilan shug'ullanganda o'ziga dalda berish, tavsiya berish uslublarini qo'llanadi. O'z-o'zini tarbiyalashda yomon illatlar va odatlardan alahsitish, ichkilik, chekish kabi odatlarni tark etish irodasini mustahkamlash va yurish-turishlarga e'tibor berish muhim o'rin tutadi.

O'z-o'zini tarbiyalashda biror vazifani bajarishga qaror qilinib albatta uni bajarish kerak. o'zining ma'naviy va aqliy, ahloqiy fazilatlarini boshqara olish muhim ahamiyatga ega. Bu bilan iroda sifatleri tarbiyalanadi. O'z-o'zini tarbiyalash usullari sport turi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari xususiyatlaridan kelib chiqib shug'ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga muvofiq tanlanadi.

Sport yakkakurash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarining besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funktsional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Yunon-Rum va erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. g'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim. Sambo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish tuzilmasi erkin hamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g'olibni aniqlash shakli bir xil. Dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalaridan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 min. davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o'tkazadi. Har bir bellashuv hal qiluvchi hisoblanadi, chunki kurashchi mag'lubiyatga uchragan holda finalga chiqa olmaydi.

SPORT KURASHI TURLARIDA TEXNIK VA TAKTIK MAHORATLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallangan darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamida sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishiga qaratilgan. Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlagan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Kurash texnikasi-bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir. Usullar-bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda-o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar: parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin. Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli haraatlar ham bajariladi, ya'ni bular-chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib olishlar.

Himoyalanishlar-bu raqibning usullarni bajarishga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatdir. Tik turish-bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi.

Parter-bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekkis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25sm uzoqlikda joylashadi. Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat- bu kurashchining parterdagi holati, past holat esa-bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir. Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda

yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qoʻl kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Koʻprik – bu kurashchining quyidagi holati boʻlib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari, ular taxminan elka kengligida yozilgan va bosh, istagan qismi gilamga tayanadi.

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari koʻp va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar oʻrtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Kurash usullarini oʻrtasidagi ichki bogʻliqliklar tizimlashtirish asosida koʻrib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat:

Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida oʻz raqibi ustidan gʻalabaga erishadi.

Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini oʻzgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat.

Gilamga nisbatan holatni oʻzgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan ogʻirlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga zarur kuch berish har bir usulning biomexanikaviy asosiy tashkil qiladi.

Usul gʻolib boʻlishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

Har bir usul oʻzgarilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilish mumkin.

Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotida ularning yagona ta'rifi yo'q. Kurashchilar tayyorgarligi tizimi-yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir. Kurashchining trenirovkasi- bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir. Trenirovka faoliyati-trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir. Sport musobaqalari-kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi. Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi holatlarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday holatlarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sportchining taktik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka

yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi-ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining nazariy tayyorgarligi- sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish. Kurashchining integral tayyorgarligi- samarali masobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarning integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir. Trenirovka nagruzkasi-mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir. Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari-sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish-kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi.

O'ng tomonlama tik turish-kurashchining o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish-kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish-kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish- tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish- kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib, oyoqlarni tizzalardan bukkani holda tik turishdagi holatidir.

Parter-kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko`prik-shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurash texnikasi – kurashchining g`alabaga erishish uchun qo`llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig`indisidir.

Usul- kurashchining g`alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o`zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalash-kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshiralayotgan usulni to`xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

qarshi usul-kurashchining raqib usuliga javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog`lanish-tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o`tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg`unligidir.

To`xtab qolish-tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko`tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo`yadigan usullardir.

O`tkazish-tik turishda usulni bajarish yo`llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibni parterga turg`azadi.

Ag`darish-bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko`tarmasdan turib, uni havfli holatga tushirib qo`yadi.

O`girishlar-parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko`tarmagan holda uni orqasi bilan ag`daradi.

Ushlab turishlar-kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar-parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o`tib olishga yordam beradigan usullar.

Og`riq beruvchi usullar-bo`g`imni qayirish, qattiq bukish yoki paytlarni ezish bilan bog`liq bo`lgan usullardir, natijada raqib og`riqni his qiladi.

Bo`g`ishlar-bo`yinni qisish bilan bog`liq bo`lgan usullar, ular natijasida raqib bo`g`ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.

Siltab-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o`tib oladi.

qo`l tagidan o`tib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo`li tagidan o`tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib-kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho`kkalab-harakat bo`lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o`tirish orqali raqib orqasiga o`tib oladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib-usul bo`lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko`tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o`tkazadi.

Elkadan oshirib-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni qo`llari, qo`l va oyog`i, kiyimidan ushlab, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish harakatni bajaradi.

Orqaga egilib-usul, bunda kurashchi gavdasini harakatni bajaradi.

Orqaga egilib-usul, kurashchi gavdasini egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib-usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o`q bo`ylab aylantirib, keyin yiqitadi.

Zarba bilan-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, uni bo`yi o`qi atrofida aylantiradi.

O`tirib-usul bo`lib, bunda kurashchi gilamga o`tiradi, raqibni oyog`ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o`zining ustidan oshirib tashlaydi.

qayirib-usul, kurashchi raqibni ko`tarib, bo`y atrofida aylantiradi.

Kurashchining parterdagi harakatlari

qayirib-kurashchining harakati bo`lib, raqibni uning bo`yi o`qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o`tirishga yordam beradi.

Yugurib-harakat bo`lib, kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Ustidan o`tib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo`lidan yoki oyog`idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Yumalatib-harakatlar bo`lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va ko`prik holatiga o`tib, uni o`zining ustidan, oldidan oshirib, o`z boshi tomonga o`giradi.

Orqaga egilib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi, ko`prik holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Ustidan yumalatib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilam orqasi bilan o`giradi.

Yozilib harakat-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o`rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Og`riq beruvchi usullar

Yozilib-kurashchining harakati bo`lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo`llariga og`riq beruvchi usul qo`llaniladi. qayirib- kurashchining harakati bo`lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo`llariga, uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish og`riq beruvchi usul qo`llaniladi.

qisib olib- kurashchining raqib ahil paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog`liq bo`lgan va og`riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo`g`uvchi usullar

Siqib olib-kurashchining raqib bo`yinini bilagi yordamida siqib turish bilan boqliq bo`lgan va bo`g`ilishga olib keladigan harakati.

Tortib-kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo`yinini siqish bilan bog`liq va bo`g`ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar-qo`llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanishlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turish mumkin.

Nomdosh bo`lmagan qo`ldan ushlab olish-kurashchining o`ng qo`li yoki oyog`i bilan raqibning chap qo`li yoki oyog`idan ushlab olish.

Nomdosh qo`ldan ushlab olish- kurashchining o`ng qo`li yoki oyog`i bilan raqibning o`ng qo`li yoki oyog`idan ushlab olish.

Oldingi qo`ldan ushlab olish-parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo`ldan ushlab olish.

Uzoqdagi qo`ldan ushlab olish-parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoqda turgan qo`ldan ushlab olish.

qo`l tagidan bo`yinni ushlab olish –bunda o`ng qo`lni raqibning o`ng qo`li tagidan o`tkazib, bo`yin ustida chap qo`l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo`li bilan bajarish.

qo`ltiqlar tagidan bo`yinni ushlab olish-parterda orqadan-yonidan ikkala qo`lni raqibning nomdosh qo`llari tagidan o`tkazib, ularni bo`yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish-nomdosh bo`lmagan qo`l tagidan qo`lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo`yinni ushlash.

Chalishtirilgan qo`llar bilan ushlab olish-raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo`llar bilan ushlab olish.

Kurash taktikasi–bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishi uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodali imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g`alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko`rsatish maqsadida sport bellashuvini to`g`ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

taktik bilimlarga ega bo`lish:

taktik ko`nikmalarni egallash:

taktik malakalarga ega bo`lish:

Kurashda taktika uchta bo`limlardan tashkil topadi:

hujum harakatlarni tayyorlash taktikasi:

bellashuvni tuzish taktikasi:

musobaqalarda qatnashish taktikasi:

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulining bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Sport kurashi taktikasi texnik rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Texnika-taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Bellashuv maqsadi va unga erishi uslublari

Texnik harakatlarni tanlash

Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi

Bellashuv surati.

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuv va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarni hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari-bu hujum harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakati maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari- kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka-kurashchi raqib to'g'risida ma'lumot olish taktik harakatlari.

Niyatni yashirish- kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish- kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat- hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazmaydigan va raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi: Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olishi lozim. Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi. Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati, o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi.

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarini belgilab beradigan qoidalar yaratilgan. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin.

Yuqori malakali ustalarining sport tayyorgarligi tizimida individuallashtirish tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarining kurashchini alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Hujum harakatlarining optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi: Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirgi qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va

turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. “Shoh” usul turli dastlabki holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so`ng amalga oshirila boshlandi. Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko`rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarning 16-20ta variantini qo`llaydi. Aldamchi harakatlar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi.

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarining hujum, himoyalash va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Hujumkor taktika-g`alabaga bo`lgan eng to`g`ri yo`l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlik qilish uslubiga ko`proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari-yorqin ifodalangan hujumkor uslubidagi sportchilardir.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarini qo`llab, xattoki jismonan kuchli bo`lgan raqibni engadilar. Ichki va tashqi kuchlar to`g`ri uyg`unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili-yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir. Usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo`llash vaqt omili bilan uzviy bog`liq. Usul shunday paytda va shunday yo`nalishda bajariladigan bo`lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag`darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi. Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini qulay dinamik vaziyat paytlarida qo`llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir. qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tizilmalari bitta harakatga, ya'ni–“harakat ansambliga” birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo`llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashga va maxsus hujum hamda “harakatlar ansamblini” yarata olishi lozim. Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo`llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalashga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur. Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq.

Kurash bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri-bu texnik-taktik mahorat darajasidir. Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'satadiki, kurashchida texnik-taktik mahoratning minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudligi sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi. Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday hajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo'nalishdagi harakatlari: birinchisi-harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo'li orqali, ikkinchisi-murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi. Bu taktik tayyorgarlik usulini xal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga birlashtirishidir.

Himoyalash samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum harakatlarini kamdan-kam boy

beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniş-kurashchi mahoratning muhim ko`rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashning model tavsiflari ko`rsatkichi-330 ms.dan ko`p.

Hozirgi zamon hakamlık tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to`xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko`rsatkichlari, o`z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo`yicha uning butun musobaqa faoliyati va trenirovka ishi jarayonidan hosil bo`ladi. Musobaqa faoliyati jarayoni o`zining minimal ko`rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni musobaqalardagi natijalar, musobaqa tajribasi kiradi. Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo`lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak. Harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obektiv ko`rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o`lchovlariga ega bo`lmasliklarida va, shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to`g`rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borishi uchun texnik vositalar yordamida tez malumot olish metodlariga ega bo`lishlari shart. Texnik mahorat darajasi harakat potentsialidan samarali foydalanish darajasi bilan aniqlanishi kerak. Bu erda texnik mahorat darajasi va sport natijasining o`lchov birligiga zo`r berish hajmi va sarf qilingan jismoniy kuch orasida nomutanosib bog`liqlik mavjuddir. Bunda harakat samarasining mutlaq birlikdagi hajmigina emas, balki harakat potentsialining tejamlık ko`rsatkichi ham hisobga olinadi.

KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY YUKLAMALARNING AHAMIYATI

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 tizimlarning funktsional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda 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:

Kurashchining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

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

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 sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

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 boʻlgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qoʻllaniladi.

Kuch va uni rivojlantirish usuli: Jismoniy sifat boʻlmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini engib oʻtish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik koʻrsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Insonning kuch qobiliyati va uning shaxsiy, jins va yosh xususiyatlariga hamda fiziologik tibbiy koʻrsatkichlariga muvofiq boʻlishi aniqlangan. Kuch namoyon qilish darajalari muskul toʻqimalarining shakli va joylashuviga muvofiq boʻladi. Muskul toʻqimalarining asosiy boʻlinmalari boʻyin, qoʻl, koʻkrak, oldi va orqa, qorin, oyoqlar muskul guruhlariga boʻlish mumkin.

Kuch organizmni tashqi taʼsirlarni engishga qaratilgan muskul kuchlanishi hisoblanadi. Bu muskullarni ish tartibi ham deyish mumkin. Muskullar jismoniy harakat davomida oʻz uzunligini kamaytirib yoki choʻzilib va oʻzgartirmasdan, taranglashib faoliyat koʻrsatadi. Muskullarning statik va sust harakatlar davomida namoyon boʻladigan shaxsiy kuch, tez harakatlarni katta kuch bilan bajarish davomida paydo boʻladigan tezkor kuch qobiliyatlari farqlanadi. Tezkor kuchning qisqa vaqt ichida katta kuch namoyon qilish sharti portlovchi kuch va uning koʻrinishlari turli boʻladi. Shuningdek sportchilarning tashqi taʼsirini engishdagi kuch namoyon qilish koʻrsatkichlari mutloq-absolyut kuch va bu koʻrsatkichlarni tana vazniga taqsimlanishi nisbiy kuch deb ataladi. Kuch qobiliyatini rivojlantirish vositalari va metodlaridan boʻlgan tashqi qarshilikka bogʻliq mashqlar, oʻz tana ogʻirligini engish bilan bogʻliq mashqlar, izometrik mashqlar oʻrganiladi. Tashqi qarshilik bilan bogʻliq mashqlar jumlasiga ogʻirlik bilan bajariladigan harakatlar, trenajyordagi mashqlar hamda rezina espanderlar yordamidagi mashqlarni kiritish mumkin. Tana ogʻirligi bilan bajariladigan mashqlarga har-xil jismoniy harakatlar bajarish shakllari koʻzda tutiladi. Izometrik mashqlarda muskullar statik

kuchlanish holatida bo`lib og`irlik bilan mashqlar sust harakatlar yordamida bajariladi.

Muskullarning bir-biriga muvofiq holda faoliyat ko`rsatish shakllari sinergist muskullar shuningdek qarama-qarshi faoliyat ko`rsatishda ishtirok etuvchi antagonist muskullarning ta'rifi hamda ularni rivojlantirish usullari hisoblangan maksimal urinishlar, chegarasiz bo`lgan urinishlar, izometrik urinishlar, izokinetik urinishlar, dinamik urinishlar va jadal urinish usullari, bunda kuch mashqlaridan foydalanish, muskullar tonusini orttirish va bo`shashtirish, muskul faoliyatini ta'minlashda va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish jarayonlarda sport harakatlarining hamma turlaridan keng foydalanish muhim hisoblanadi.

Umumiy kuch-bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo`lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo`lgan maxsus haraatlarda sportchi tomonidan namoyon bo`ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo`ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch ya'ni sportchining bir kg vazniga to`g`ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og`irligini engib o`tish imkoniyati ko`rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishda muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib 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.

Tezkorlik qobiliyati va uning fiziologik asoslari, oddiy va murakkab reaksiyalar, tezkorlik fazilatining jihatlari va ularni rivojlantirish talablari va qonuniyatlari tezkorlikni rivojlantirish asoslaridan. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida katta tezlik bilan bajara olish qobiliyati hisoblanadi. Tezkorlik

harakatni tez bajarish, tez harakatga kirishish, harakatni maksimal sur'atda bajarish hamda harakatlarni tez aniqlash qobiliyatlariga farqlanadi. Dastlabki tezlikni olish, harakat shakllarini tezlikda o'zgartirish, harakat davomida yuqori tezlikka erishish ham tezkorlik qobiliyati yordamida amalga oshiriladi.

Tezkorlik harakatlari oddiy va murakkab reaksiyalar hisobiga amalga oshadi. Oddiy reaksiyalar avvaldan ma'lum bo'lgan signalga sportchi organizmining javob reaksiyasidir. Murakkab reaksiya noma'lum signalga sportchining markaziy nerv sistemasi va tayanch harakat apparati, muskul tizimining tayyorgarligi va javob reaksiyasi hisoblanadi. Oddiy reaksiyalarda yakka harakat tezligi talab etiladi. Murakkab reaksiyalarda tanlash tezligi va harakatlarni o'zgartirish tezligi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatlarni tez bajarish va to'g'ri amalga oshirish uchun kuch qobiliyati ham talab etiladi. Bunda tezkor-kuch sifatleri muhim rol o'ynaydi. qisqa masofaga yugurish, sport o'yinlaridagi tezkor hujum holatida tezkorlik qobiliyati zarur. Boshqa harakatlar va sport turlaridagi barcha mashqlar tezkor-kuch hisobiga amalga oshiriladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy shartlari harakatlar va jismoniy mashqlarini tezlik to'sig'igacha bajara olish qobiliyatini shakllantirish. Shuningdek harakatlar davomida zo'riqqan muskullarni tonusini o'z vaqtida bo'shashtirish mashqlarida keng foydalanish zarur hisoblanadi. qisqa masofaga yugurishda tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun yugurish masofalarining uzunligi, mashqlar takrorlash soni, harakatlarning samaradorligi, dam olish oralig'i hamda muskullarni bo'shashtirish mashqlari muhim ahamiyatga ega. Tezkor-kuch sifatini tarbiyalashda harakatlarni tezlik va kuch ta'sirida bajarishga katta e'tibor qaratish kerak. Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy shakllaridan bo'lgan qisqa masofaga yuguruvchilarning start tezligi, tezlikni masofa bo'ylab saqlash va maksimal darajaga etkazish, harakatlardan so'ng tezlikni pasaytirish va muskullar zo'riqishini bartaraf qilish mashqlari hamda ular bilan shug'ullanish qonuniyatlari tezkorlikni rivojlantirishning zamonaviy uslublaridan.

Kurashchi tezkorligi- 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 xatto 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. Kurashchining tezkorlik harakatlarini 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. Mashqlari bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak.

Chidamlilik organizmning harakatlarni uzoq vaqt samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish imkoniyatidir. Shuningdek uzoq vaqt jismoniy harakat bajarish davomida organizmda charchash holati paydo bo'ladi. Bu harakat samaradorligini pasayishi, harakatlardan to'xtash, ruhiy va asabiy zo'rliq bilan namoyon bo'lishi mumkin. Kompensatsiyalangan charchash oqibatlarini biroz dam olish va bo'shashtirish mashqlaridan so'ng jismoniy harakatlarni bajarish imkoniyatlari tiklanadi. Dekompensatsiyalangan charchashda esa harakatlar ruhiy va asabiy taranglik oqibatida bajarilgan bo'lib, charchash sabablarini bartaraf etish uzoq muddat va har tomonlama dam olish talab etiladi. To'la charchash natijasida organizmning jismoniy harakatlar bajarish qobiliyati yo'qoladi. Tiklanish jarayonlari zaruriy muolajalar talab etadi.

Chidamlilik shakllari umumiy va maxsus chidamlilik holida bo'ladi. Har bir harakatlarni uzoq muddat bajara olish qobiliyati umumiy chidamlilik bo'lsa, maxsus chidamlilik bir xil faoliyat yoki yo'nalishdagi harakatlarni uzoq muddat bajara olish imkoniyatlari hisoblanadi. Shu bilan birga chidamlilikni namoyon

qilishning asosiy omillari organizm tabiiy zahiralari mavjudligi, organlar faoliyatining funktsional imkoniyatlari, ularning takomillashuv darajasi fiziologik va ruhiy holatining turg'unligi, tayanch harakat apparati va muskul tizimining tayyorgarligi, shaxsiy, ruhiy tayyorgarlik hamda harakatlar maqsad va vazifasining ijodiy hal etilishi hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu organizm sistemasini kislorodli va kislorodsiz muhitda faoliyat ko'rsata olish qobiliyatlari hisoblanadi. Jismoniy harakatlar bajarishning dastlabki davrlarida kislorodli muhit bo'lib, harakatlar bajarishning keyingi davrlari kislorodsiz muhitga to'g'ri keladi. Chidamlilikni rivojlantirishda to'g'ri nafas olish ham muhim ahamiyatga ega. Xozirgi sport amaliyotida chidamlilikni rivojlantirishda harakatlar shakli, takrorlashlar soni, harakatlarning bajarish muddati, dam olishlar shakli, soni muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni rivojlantirishda bo'g'imlarni faol ishlashini ta'minlash, harakatlarni uzoq muddat davomida bajarish, o'rtacha, katta va o'zgaruvchan hajmda bo'lishini e'tiborga olish, harakatlar va mashqlarni ko'p marotaba takrorlash, shuningdek dam olish intervallarini muntazam kamaytirib borish va shunga muvofiq harakatlar davrini uzoq davom ettirish uslublaridan keng foydalanish murabbiylarning asosiy vazifalaridan

Kurashchining chidamliligi –bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarning shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvlar davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori suratda bajarish orqali tavsiflanadi.

Chaqqonlik fazilati va uni belgilovchi omillar, chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asosiy qonuniyatlari sport trenirovkasi asosini tashkil etadi. Chaqqonlik qobiliyati harakatlar majmuini tez va samarali hamda uyg'un bajarish

imkoniyatidir. Chaqqonlik qobiliyati sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarliklarini o`zaro muvofiqligiga bog`liqdir. Bular nerv sistemasining harakatlarni muskullar qisqarishi hisobiga boshqaruv shakllarining muvofiqligi, muskullar tizimining nerv sistemasi impulsariga javob holatida qisqarishining muvofiqligi, tana qismlarining fazo va vaqt birligi tashqi ta'sir va harakat shakllari hamda sportchi jismoniy tayyorgarligiga bog`liq bo`lgan harakatlar muvofiqliklaridan iborat bo`ladi. Tayanch harakat apparatining boshqarishda organizm qismlari va bo`g`imlari harakatlariga e'tiborni jamlash va muvofiqlashtirish, organizm imkoniyatlari chegaralarini engib o`tish, muskullarni tug`ma va orttirilgan egiluvchanligi muhim ahamiyatga ega bo`ladi. Sport mashg`ulotlari davomida chaqqonlik muhim fazilat sifatida namoyon bo`ladi. Uni aks etishida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining harakatlarini boshqara olish va makon va zamonni his qila olish qobiliyati asosiy o`rin tutadi. Harakatlarni boshqara olish sport mashg`ulotlari vazifasi organizm tayyorgarligi hamda harakat faoliyati talablariga mos bo`lgan muvofiqlashtirilgan harakatlar to`plami deyish mumkin. Makon va zamonni his qila olish qobiliyati sportchilarning harakatlarni faol, uyg`un hamda muvofiqlashtirish holda bajarish imkoniyatini beradi. Harakatni samarali bajarish vaqtini va joyini aniqlay olish qobiliyati muhim o`rin tutadi. Bunday harakatlar yakka kurash va sport o`yinlarida tezkor hujum uyushtirish, kombinatsiyalar amalga oshirishda namoyon bo`ladi.

Chaqqonlik imkoniyatlarini belgilashda harakatlarni to`g`ri bajarilishi, natijalarning tezligi, samaradorligi hamda harakatlar va mashqlarning ijobiy natijalari, shuningdek sharoitni eng qulay holatlari foydalanish imkoniyatlari katta o`rin tutadi. Chaqqonlik fazilatining asosiy ko`rsatkichlari harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini takomillashtirishda sportchining harakatlarni bajarishda vaqt, fazoviy hamda kuch imkoniyatlarini muvofiqlashtirish, fazoda mo`ljallash olish va harakatlarni saralash, muvofiqlashtirish qobiliyati, bir harakatdan ikkinchi harakatga tez o`tish va ularni muvofiqlashtirish, o`zgaruvchan vaziyatlarda to`g`ri qaror qabul qilish, harakatlar natijasi va yo`nalishini oldindan belgilash qobiliyatlari chaqqonlikni takomillashtirish mezonidir.

Kurashchining chaqqonligi –bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez va 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. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart. Chaqqonlikning rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Uchinchi yo'li bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq. 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 favqulodda sharoitlarda o'z harakatini baholash va qayta qurish qobiliyatini takomillashga qaratilgan.

Egiluvchanlik fazilati inson tayanch harakat apparati bo'g'imlarining keng amplitudada harakatlana olish qobiliyati hisoblanadi. Egiluvchanlik fazilati faol va sust shaklda namoyon bo'ladi. Faol egiluvchanlik organizm harakatlarining katta amplitudadagi shakllari hisoblanadi. Sust egiluvchanlik esa tashqi ta'sir natijasida egiluvchanlik holatini vujudga kelishi hisoblanadi. Umumiy egiluvchanlik inson tana bo'g'imlarining harakatchanligi darajasidir. Maxsus egiluvchanlik esa ma'lum bir bo'g'imlarning yuqori darajadagi harakatchanligi hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda harakatlarni yuqori amplitudada bajarishni ta'minlash, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari sport turi harakatlariga muvofiq bo'lishi, shuningdek egiluvchanlikni rivojlantirishda yosh, jins xususiyatlariga katta e'tibor berish, yo'qotilgan egiluvchanlik darajasini tiklash tadbirlarini amalga

oshirish muhim o`rin tutadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari dinamik, statik va aralash mashqlar hisoblanadi. Dinamik mashqlar sherikning yordami yoki o`z gavdasi orqali bajariladigan faol mashqlar hisoblanadi. Statik mashqlarga muskullarni zo`riqtirish va jihozlar yordamidagi mashqlar kiritiladi. Aralash mashqlar muskullarni cho`zilishini tashqi va ichki ta'sirlar yordamida amalga oshiriladi. Ular keskin harakatlar yoki bo`g`imlarni yozuvchi sust harakatlar bo`lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish muntazam amalga oshirilishi kerak bo`lgan uslublarni o`z ichiga oladi. Chunki bo`g`imlar egiluvchanlik darajasi harakatlar to`xtatish natijasida pasayib borishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda muskul va bo`g`im tizimlarini jismoniy yuklamalarga tayyorlash muhim ahamiyatga ega. Bunda muskullar cho`zilishi va pay uzilishi kabi lat eyishlar oldi olinadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda og`ir yuk bilan bajariladigan mashqlarni bartaraf etish kerak. Bunday mashqlar muskullarni taranglik holatini kuchaytirib, bo`g`imlardagi harakat doiralarini pasaytirib yuboradi. Egiluvchanlik darajasini aniqlashning tibbiy-biologik, pedagogik asoslari, muskullar va pay tizimini shakllanishi hamda faoliyatida markaziy nerv sistemasining roli hamda egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari hisoblangan bo`g`imlarning faol va keng amplitudadagi harakatlarini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, raqibining qarshiligi yoki rezina espanderlar yordamida amalga oshiriladigan sust harakatlar, muskullar tonusini va egiluvchanligini orttirishni ta'minlovchi statik harakatlar bilan shug`ullanish metodikasini to`liq egallash maqsadga muvofiq.

Egiluvchanlik-bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo`g`imlaridagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik-bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik-bu tashqi kuchlar: og`irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Dinamik egiluvchanlik-dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo`ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik –statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo`ladigan egiluvchanlikdir. Umumiy egiluvchanlik-turli yo`nalishlarda

eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik-kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib takomillashtirilib borilishi lozim. Texnik–taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Sportchilarni jismoniy fazilatlari hisoblangan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish metodikasi takomillashib bormoqda. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining asosi hisoblangan organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda yosh sportchilar organizmi jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni bartaraf etish, sport turiga muvofiq holda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sport turiga xos bo'lgan harakat shakllarini bajarishda ishtirok etadigan muskul guruhlarini faoliyatini takomillashtirish, organizmning yuqori hajmdagi jismoniy yuklamalarga chidamlilik qobiliyatlarini orttirish, sport musobaqalaridan so'ng va jismoniy yuklamalar ta'sirini bartaraf etish bo'lgan tiklanish jarayonlarini tez o'tishini ta'minlash masalalari ham sport trenirovkasining muhim qismidir.

Sportchilarning jismoniy qobiliyatlari, jismoniy sifatleri va ularning muvofiqligi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi asosiy omil hisoblangan jismoniy harakatlar majmui, ularning rejimi va tartibi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari, bosqichlarining o'zgarib turishi, notekisligi, qaytarilishi, jismoniy qobiliyatlarini ko'chishi, harakat malakalarining jismoniy qobiliyatlari bilan a'loqasi va birligi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning muntazamlilik, izchillik, muvofiqlik, yosh va jins ko'rsatkichlari adekvatligi, taraqqiyot, muvofiqlik tamoyillari sportchilar tayyorgarligining asosidir.

Shu bilan birga jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari va individual jihatlarini hisobga olgan holda chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va

chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash uslublari muhim. Kuch fazilatini rivojlantirishda bolalarning mushak to'qimalari, pay-bo'g'im tizimlarining xususiyatlari va ularning jismoniy qobiliyatlar va sport turiga muvofiq xolda takomillashtirish talablari asosiy o'rin tutadi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari hisoblangan jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish darajasini oshirish, qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichlarga erishish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayish darajalarini tahlil etish va ularga muvofiq sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishining notekis borishini nazorat qilish va salbiy ta'sirlarni oldini olishda test sinovlari va ko'rsatkichlarni tahlil etish nazoratlarni olib borish har bir trenerning asosiy vazifasidir.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturi asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va trenirovka qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining –yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi 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 tutish lozim. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida, odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar, optimal imkoniyatlar va yuqori natijalarni ushlab turish. Trenerning yosh zonalarini bilish ko'p yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirilishiga imkon beradi.

Sportchini ahloqiy-irodaviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan ahloqiy va

irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Sport kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchilarning yuqori ahloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, hatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo`lib xizmat qiladi. Sport etikasi-bu sportchining o`ziga xos faoliyatda sportchi uchun majburiy bo`lgan hatti harakatlar normasi va qoidalarining yig`indisidir. Sport etikasining asosi sportchiga qo`yiladigan ahloqiy talablardir. Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g`oliblarni aniqlashda obektiv bo`lish, raqib va sudyaga nisbatan hurmatda bo`lish, musobaqalarda xavfsizlikni taminlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ`ibot va tashviqot qilishdir.

Sport etikasi umuminsoniy fazilatlari: kamtarin, haqqoniy, to`g`ri so`z, sof dil, batartib, xushmuomala bo`lishni, raqibni hurmat qilish, sudyani ko`rish yoki ko`rmasligidan qat'iy nazar musobaqa qoidasiga rioya qilishni, sudya, tomoshabinlarni hurmat qilish va manmallikka berilmaslik fazilatlarining namoyon bo`lishini talab etadi. Sport mashg`ulotlarida amalga oshirilgan etika normalari kishi xarakteriga xos bo`lib qoladi. Sportchining o`ziga xos xususiyati, qo`llaniladigan vositalarning, mashg`ulot shakllarining, tashqi muhit va mashg`ulot sharoitining turli tumanligi-bularning xammasi shug`ullanuvchilarning onggi, hissiyoti, irodasi va hatti harakatiga har jihatdan tasir ko`rsatishiga imkon beradi. Ayniqsa harakat faoliyatidagi ahloqiy tarbiyaga ahamiyati kattadir.

Ahloqiy fazilatlarni tarbiyalashda o`yin alohida iz qoldiradi, u o`zini fido qilish, qarama qarshilik sharoitida o`z emotsiyalarini boshqara bilish, aktiv bo`lish, o`zaro yordam ko`rsatish, birodarlik, yagona maqsad sari intilishni talab qiladi. Ular sportchi kurashini malum bir qat'iy sharoitga qo`yadi, sof intizomni talab etadi, haqqoniylik, sof dillik va mustahkam xarakterni tarbiyalaydi. So`z tasiri orqali ishontirish usulidan foydalanib, trener ahloqiy printsiplarni, sport etikasi

tushuntiradi, irodaviy bo'lishga ishonch hosil qildiradi, o'z natijalariga va harakatlariga obektiv qarashga o'rgatadi. Tushuntirish bilan birga rag'batlantirish, maqtash, koyish, xayfsan berishlar qo'llaniladi.

qo'llab quvvatlash va maqtash, ayniqsa, boshlovchi sportchilari uchun ijobiy tasir ko'rsatadi, o'z kuchiga ishonchsizlik hissini engishga yordam beradi. Tajribali sportchilar bilan ish olib borganda texnika, taktika va hatti-harakatidagi kamchilik va xatolar to'g'risida suhbat olib borish maqsadga muvofiqdir. Trenerning obro'si qanchalik yuqori bo'lsa, uning shaxsi sportchilarga shunchalik katta tasir ko'rsatadi. Trener har tomonlama mukammal, ilimli bo'lishi, sport mashg'ulotining turli tuman vosita va usullariga hamda yuksak madaniyat, yuksak idrok, qobiliyatga ega bo'lishi kerak.

Sportchining ruhiy holatini boshqarish murakkab hisoblanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hissiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga o'rganish zarur. Sportchini musobaqalarga psixologik tayyorlash bir qancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo musobaqaning ahamiyati aniqlanadi.

Bitiruv malakaviy ishda yakkakurash turlarida kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklarini tashkil etishda tarbiya turlarining ahamiyati keng o'rganilgan. Kurash usullari sportning yakka kurash turlariga kiradi. Kurashchining musobaqalarda ijobiy natijalarga erishishi va sport turlarida yuqori malakali sportchi bo'lib etishishining bosh omili uning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liqdir. Kurashchilarning sport tayyorgarligi jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlar kuch va egiluvchanlikni hamda umumjismoniy sifat hisoblansa chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Texnik tayyorgarlik kurashchilarning turli holatlari, siljishlar, ushlarlar, uloqtirishlar, qo'l, oyoq va gavda harakat texnikasi egallashdan iborat bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida hujum va himoya harakatlarini, aldov, fint, soxta harakatlar, chalg'itish harakatlari, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari nazariy,

hakamlik, ahloqiy-iroda va ma'naviy tayyorgarliklardan iborat bo'lishi mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik va taktik mahoratni orttirish va jismoniy fazilatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Nazariy tayyorgarlikda sport kurashchilar kurash bo'yicha nazariy bilimlari shakllantiriladi.

Hakamlik tayyorgarlikda kurash usullarida musobaqalar tashkil etish, musobaqa qonun qoidalari va talablari, musobaqaning me'yoriy xujjatlari nizom, dastur va bayonnomalar o'rganiladi. Sport tayyorgarligi sport turi bo'yicha harakatlar texnikasi va taktikasini mukammal egallash xamda jismoniy fazilatlarni barkamol bo'lishidir. Kurashchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida texnik va jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'ladi. Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ularni kurash xarakatlar texnikasini mukammal o'rganishga yordam beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hujum va himoya taktik xarakatlarini mukammal egallashga ham asos bo'ladi. Jismoniy fazilatlarni kurashchilarga xos bo'lgan jihatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Kuch va egiluvchanlik kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlar hisoblanadi. Shunga qaramay chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik fazilatlari ham kurashchilar uchun zaruriy bo'lib hisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari ularning jismoniy fazilatlari bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish hisoblanadi. Kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy fazilatlar, asosan kurashchining sust bo'lgan jismoniy sifati takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tayyorgarlik trenajyorlar, rezina espanderlar, og'ir buyumlar va raqiblar qarshiligida bajariladi.

Kurashchilarning maxsus mashqlari uloqtirish, qayrish, egish, bukish, kurashchining oyoq, qo'l gavda harakatlari, hujum va himoya harakatlari, aldov, sohta harakatlar va fint kabi, kurashchilarning texnik va taktik harakatlaridan iborat bo'ladi. Yordamchi mashqlarga kurashchilar texnik taktik tayyorgarligini ta'minlaydigan va jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, suzish mashqlari, engil atletika va kross yugurishlari, og'irlik bilan mashqlar hamda soxta raqiblar bilan mashqlar shaklida bo'lishi mumkin.

Kurash mashqlari malakali kurashchilar tayyorlashning asosiy vositasi hisoblanadi. Kurash bo'yicha o'g'il bolalar 10-12 yoshdan mashg'ulotlarga jalb etiladi. Hozirgi kunda kurash usullari qizlar o'rtasida xam ommaviylashib bormoqda. qizlarni kurash bilan shug'ullanishga 13-15 yoshdan jalb etishi mumkin. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarlik darajasi kurashchilarni ruhiy tuzilishiga va harakterlariga muvofiq mashg'ulotlar davomida yondashish, har bir kurashchining shaxs belgilarini hisobga olish, ularni har qanday sharoitda rag'batlantirish va tarbiyalash ishlarini amalga oshirishda aks etadi.

Shu bilan birga kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonlarida ma'naviy va ahloqiy tarbiya usullariga katta e'tibor berishi kerak. Ma'naviy va ahloqiy tarbiya kurashchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bilan bir qatorda o'zini, ustozini, raqibini va kurash jihozlarini hurmat qilish, e'zozlash fazilatlarini tarbiyalaydi. Kurash mashg'ulotlarida yoshlarda ahloqiy sifatlar hamda ma'naviy ma'rifiy dunyoqarashlar shakllanib boradi. Vatanga muhabbat, do'stlik, birodarlik, baxodirlik, milliy g'urur, o'zbekona urf odatlar va an'analar qadriyatlar ruhi tarbiyalanadi. Bu bilan vatanparvar, mehnatga tayyor yoshlar etishib chiqadi.

Kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri va samarali tashkil etishda tarbiya turlarining ahamiyati katta hisoblanadi.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari:

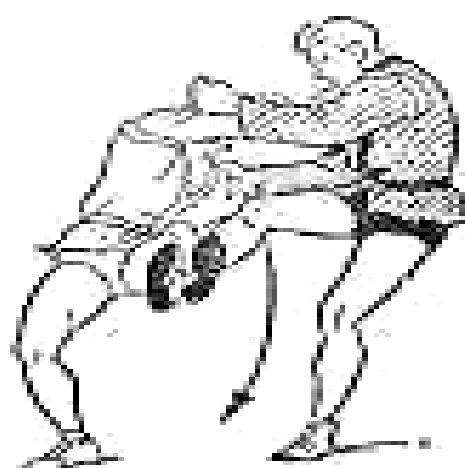
1. Sport kurashi turlari yoshlarni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk hamda sog'lom qilib tarbiyalash vositalaridan hisoblanadi.
2. Sport kurashi mashg'ulotlarida kurashchilarning texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik jarayonlari muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.
3. Kurashchilar sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda jismoniy yuklamalarning ta'sirini to'g'ri tashkil etish va boshqarish muhim ahamiyatga ega.
4. Sport kurash mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni bosqichma bosqich, to'liqsimon, bir tekisda ortish uslublaridan foydalanish katta aqamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон ХХІ-асрга интилоқда. И.Каримов Тошкент. 2000
2. Ватанамиз ва халқимизга садоқат билан хизмат қилиш олий саодатдир. И.Каримов Тошкент. 2007
3. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
4. А. Атоев Кураш. Т. Ўқитувчи, 1987.
5. Керимов Ф А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
7. Югай Л. Утенов У. Таймуратов О. Абдиев А.Н. Самбо. 2000 г. Ташкент.
8. Тастанов Н. А. , Абдиев А. Н. , Боймуродов И. Х. Греко-римская борьба. 2001г. Ташкент.
9. Арсланов Ш. Дзюдо. 2002 г. Ташкент.
10. Техника борьбы с оружием Смит Дж. У Москва 2002
11. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
12. Керимов Ф А., Юнусов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. 2004 й. Тошкент.
13. Керимова Ф. А., Нуруллаев А. К. Вольная борьба. Ташкент. 2004 г.
14. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
15. Спорт кураш назарияси ва усулияти. Керимов Ф. К. Тошкент 2005
16. Борьба Самбо Ф. М. Пўлатов Тошкент 2005
17. Интернет материаллари (Rambler: ru., [http://www.mail: ru.](http://www.mail.ru),Google.)

Sambo kurashda tik xolatda uloqtirish shakllari





a



**ИОЗБЎСМ КУРАШ тўгарагида шуғулланувчи ўқувчиларнинг
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Спортчининг фамилияси ва исми	Туғилган йили	Шуғулланиш йили	Бўйи	Вазни	Кўкрак айланаси (см)			Юрак уришлар сони (марта)		
						Тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас чиқарганда	Жисмоний юкламадан олдин	Жисмоний юкламадан сўнг (20 та ўтириб туриш)	Дам олишдан сўнг (5 мин)
1	Хўжамбердиев С	1999 й	2010 й	1.70	50	75	83	74	73	96	73
2	Қадиров Ф	2000 й	2009 й	1.60	46	80	88	78	72	94	72
3	Ғаниев Г	2000 й	2010 й	1.62	50	80	85	79	71	94	71
4	Абдураззақов Х	2000 й	2010 й	1.22	40	77	83	76	72	92	72
5	Олбоева Х	2000 й	2011 й	1.50	40	70	82	77	74	98	74
6	Сотволдиев Б	2000 й	2010 й	1.70	45	74	80	73	72	92	72
7	Абдулажонов А	2000 й	2011 й	1.60	40	64	87	82	70	92	70
8	Эгамбердиев С	2000 й	2011 й	1.64	46	67	84	80	72	96	72
9	Мусахонов И	2000 й	2010 й	1.60	45	70	81	87	70	92	70
10	Собиров Ш	2000 й	2011 й	1.40	42	74	80	73	72	94	72

Амалиётчи талаба Останаев Сухроб

Ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Ўқувчининг фамилияси ва исми	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари							
		60 м га югуриш мин.сек.	Турникда тортилиш (ўғил болалар) марта	Полда ётиб қўлларни букиб ёзиш (қизлар) марта	1 км га югуриш мин.сек.	Узунликка сакраш см	Теннис тўпи улоқтириш марта	Брусъяда пресс тутиш (ўғил болалар) секунд	Ётган ҳолда гавдани олинга букиб ёзиш (қизлар) марта
1	Аббосов Э	10.0	6	-	4.2	160	32	15	15
2	Абдурахмонов М	10.2	7	-	4.20	160	38	13	15
3	Араббоев М	9.9	8	-	4.9	125	39	10	14
4	Жўраев Р	11.7	6	-	4.9	170	39	14	15
5	Жалолдинов И	10.9	6	-	4.22	155	37	13	14
6	Муқимжонов Э	9.7	8	-	4.31	157	33	15	15
7	Мамасодиқов У	9.5	9	-	4.26	147	33	12	15
8	Рахимбердиев Э	10.3	6	-	4.50	161	33	13	14
9	Рахимов Д	11.1	7	-	4.38	159	31	12	12
10	Турсунов И	9.9	8	-	4.20	161	39	10	10

Амалиётчи талаба Останаев Сухроб

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Sport kurashi turlari va ularni rivojlanib borishi.....	5
Asosiy qism	
Sport kurashi turlarida umumiy tayyorgarlik jarayonlari.....	14
Sport kurashi turlarida texnik va taktik mahoratlarni takomillashtirish.....	24
Xulosa	
Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda jismoniy yuklamalarning ahamiya.....	37
Foydalanilgan adabiyotlar.....	52
Ilovalar.....	53