

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК 796.8

ОЧИЛҲОНОВ АЗАМАТҲОН ТЎРА ЎҒЛИ

**“МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК
ҲАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШ”**

5A810201 – Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)

**магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация**

**Илмий раҳбар:
п.ф.н. доц.Бакиев З.А**

Тошкент – 2012

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	4
I БОБ. МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШ МУАММОЛАРИ...	8
1.1. Муаммонинг қўйилиши.....	8
1.2. Тезкорлик тўғрисида тушунча... ..	24
1.3. Курашчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш.....	33
1.4. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш масалалари.....	38
II БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.....	41
2.1. Тадқиқот вазифалари.....	41
2.2. Тадқиқот услублари.... ..	41
2.2.1 Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	41
2.2.2. Педагогик кузатишлар.....	42
2.2.3. Педагогик назорат тестларидан фойдаланиш, малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.....	42
2.2.4. Математик-статистика услублари.....	43
2.3. Тадқиқотни ташкиллаштириш.....	43
III БОБ. МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШДАГИ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.....	45
3.1. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубияти.....	45
3.2. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш бўйича тадқиқот кўрсаткичлари.....	55
ХУЛОСА.....	63

Фойдаланилган адабиётлар.....	65
Далолатнома.....	74

КИРИШ.

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада «Таълим тўғрисида»ги Қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни қабул қилиниши катта аҳамиятга эга (1,2,3,6). Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда Жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг хиссаси каттадир. Шу билан бирга юртбошимизнинг “Ҳеч бир нарса мамлакатни спортчалик дунёга танита олмайди” ва “Бизнинг заминимиз баҳодирлар ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга азалдан бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда” деган сўзлари спорт соҳасидаги спортчи ҳамда мутахассисларни янада руҳлантиради, янги ва янги спорт чўққиларига эришишда мадад беради. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори, «Соғлом авлод учун» нодавлат дастури, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда (4,5,7). Жисмоний тарбия ва спортга халқ орасида кундан-кунга қизиқиш уйғониб борилмоқда. Чунки одамларнинг саломатлигини ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишининг ажралмас қисмидир. Инсонни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунида инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш асосий вазифалардан ҳисобланган.

Президентимиз раҳнамолигида 1998 йилда ташкил топган Кураш Халқаро Ассоциацияси миллий урф одатларимизга, миллий спорт турларимизга эътиборнинг юқори эканлигидан далолат беради. Бунинг таъсирида миллий курашимиз халқаро аренага чиқди ҳамда қатор Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, шунингдек халқаро ва Республика миқёсидаги мусобақалар ўтказиб келинмоқда. Курашчиларимиз халқаро аренаalarda юқори савияда, яъни Ўзбекистон полвонлар юрти эканлигини Жаҳонга кўрсатмоқда. Халқаро аренаalarda кураш бўйича рақобат вужудга келди. Ўзбекистонлик полвонларга шохсупанинг юқори ўринларига асосан Япония, Моғулистон, Бразилия, Эрон ва бошқа мамлакат полвонлари давогарлик қилмоқдалар. Айни пайтда, уларга нисбатан қарши тайёргарликда бизнинг полвонларимиз техник ҳаракатларни рақибдан олдин, тезкор амалга оширишида айрим камчиликларга йўл қўйилмоқдалар.

Магистрлик диссертацияда юқоридаги муаммони долзарб масала сифатида кўришга ҳаракат қилдик. Жисмоний тарбия ва спортда тезкорликни ошириш учун бир қатор мутахассислар (55,74,80,82) ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда курашчиларни тайёрлашда техник ҳаракатларни тезкор амалга оширишга кам эътибор берилмоқда. Энг аввало малакали курашчилар даври, яъни мутахассисликка чуқурлаштириш давридан бошлаб спорт юкламаларини яхши тақсимлаш керак, тезкорликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим (25,30,43,46). Курашчи тезкор бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим. Тезкорлик даражасини ошириш, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутди (71,89,90,91,93). Тезкорликни тарбиялашда, тренировкани бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Тезкорлик курашчининг техник

ҳаракатларни амалга ошириш талабига қараб бажарилади. Бир текислик услубнинг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир-бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкломани ошиб бориши билан боғлиқ.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниши курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширилишини яхшилайти. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, диссертация ишининг танланган мавзуси долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мақсад. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубиятини ишлаб чиқариш ва шунинг таъсирида уларнинг тайёргарлик даражасини кўтариш.

Тадқиқотнинг фарази: Фараз ҳилиндики, курашчиларнинг техник ҳаракатларини амалга оширишда тезкорлик воситаларидан фойдаланиш, уларнинг техник ҳаракатлари самарадорлигини оширади.

Тажриба-синов тадқиқотлари базаси: ЎзДЖТИ базасида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти: ЎзДЖТИ малакали курашчи талабаларининг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишга қаратилган, спорт педагогик маҳоратни ошириш фани бўйича олиб бориладиган кураш бўйича машғулотлар, бундаги мустақил тайёргарлик учун вазифалар.

Ишнинг янгилиги: Машғулотлар жараёнида илк бор:

- ишда малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш воситалари ёрдамида шуғулланган курашчиларнинг умумий тайёргарликларига таъсирини ўрганиш;

- малакали курашчиларнинг техник ҳаракатлар ва тезкорлик сифати кўрсаткичларининг ўзгариш даражасини ўрганиш;

- тадқиқот давомида малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник кўрсаткич ўзгаришларини кузатиш.

Ишнинг амалий аҳамияти: Тадқиқот натижалари қуйидаги ҳолларда қўлланилиши мумкин:

- малакали курашчилар бўлажак юқори малакали курашчилар хисобланиб, тадқиқотлар уларнинг умумий спорт тайёргарлик даражасига ижобий таъсир кўрсатади;

- ишлаб чиқарилган малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубиятини мутахассислар кенг миқёсда фойдаланиши мумкин.

Тадқиқот предмети: малакали курашчиларнинг техник ҳаракатлари ва тезкорлик сифатини ривожлантиришнинг илмий-методик услублари ва воситалар.

Ҳимояга чиқариладиган асосий ҳолатлар.

- малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарликларнинг уйғунлашган ҳолда умумий спорт тайёргарлигига таъсири.;

- малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарликларнинг ўзлаштириш динамикаси;

- малакали курашчиларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида техник тайёргарлик ва тезкорлик кўрсаткичлари динамикаси.

I БОБ. МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШ МУАММОЛАРИ

1.1. Муаммонинг қўйилиши.

Спортчиларни тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига машғулот тузилмаси киради. М.Я.Набатникова фикрича, спортчиларни умумий тайёрлаш моделига учта асосий, яъни мусобақа фаолияти(МФ), тайёргарлик томонлари(ТТ) ва организм имкониятлари(ОИ) киради. Мусобақа фаолияти (МФ) тузилмаларини спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан, МФ кўрсаткичлари билан бирга спортчилар машқланганлиги тузилмасининг аниқ сон ифодаси билан боғланганда тренировка жараёнини оқилона тузиш мумкин бўлади (9,13,14,34,43,44,45,46,47,52,56,65,69,70,73,82,83,93). Бу ишларда МФ бирламчи ҳисобланади. У тренировка воситалари ва тузилмаларини танлашни ҳамда тайёргарликларни режалаштиришни аниқлаб беради. Бироқ тайёргарликларни тўғри режалаштириш зарурлиги тўғрисидаги таклифлар амалга оширилмай қолмоқда.

Матвеев Л.П. таъкидлайдики(50;51;52;53), машғулотларни бошқариш унинг тайёргарлик йўналиши, оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш демакдир. Тайргарликни оптимиллаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усуллариға такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради. Билвосита бошқариш услубларига ташқи шароитларни ўзгартириш киради, масалан, қум ёки опилка тўшалган йўлқадан югуриш, тоққа ёки текис йўлқада югуриш, мусобақа услубиятини киритиш ва ҳ.к. Тайргарликларнинг умумий турларида аниқ ва батафсил томонларини очиб беришга ўтиш зарур.

Машғулот тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим.

Курашдаги тайёргарликга эса кураш турлари бўйича мутахассислар фикрларига асосланган ҳолда ёндошув зарур. Керимов Ф.А.нинг фикрича тайёргарлик томонларида мавжуд бўлган техник ва жисмоний тайёргарликларнинг уйғунлашуви яхши натижаларни таъминлашда ҳал қилувчи ролни ўйнайди(41;42;43;44;). Агарда техник тайёргарлик бўйича Атаев А.Қ.нинг ва жисмоний тайёргарлик бўйича Верхошанский Ю.В.нинг услубларини биргаликда уйғунлаштирган ҳолда қўлланилса юқори натижаларга эришиш мумкин(18;19;20). Бу фикрдан ташқари мутахассисларнинг бошқа фикрлари ҳам йўқ эмас. Уларни ҳам биринчи бобда кўриб чиқамиз.

Курашда полвонларнинг муваффақиятга эришиши, уларнинг иш қобилиятининг тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Ж.М.Нуршин, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов (1993), Ж.М.Нуршин, А.Р.Тоймуратов, А.Шокиржонов (1987)лар малакали курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёнда техник маҳоратини шаклланишда асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

Ю.М.Чуйко, Ф.А.Керимов (1987)лар курашчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавсия этишган:

- баланд стартдан 30 метрга югуриш:
- қўл-елка ва бел мушаклари кучини аниқлаш:
- жойдан туриб юқорига сакраш:
- 2 x 800 метрга югуриш:
- катта тезликда (20с) манекенни кўтариб ташлаш:

Муаллифлар ўз тадқиқотлари натижаларига асосланиб, курашчиларни 3 та шартли гуруҳга ажратганлар, «тезкор-куч хусусиятли курашчилар, махсус чидамкорлик хусусиятига эга курашчилар ва универсал» курашчилар. Ф.А.Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратга ва мусобақа (беллашув) жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик макаммал ўсиб боради.

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

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

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

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини

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

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

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагрукаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрукка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нагрукаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни

қўйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

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

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки оралиқли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

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

сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

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

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкасида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади. Спорт тренировкасининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкасининг қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эришишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкаси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган

спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

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

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

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

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади.

Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

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

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

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарлик-нинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

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

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

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тре-нировканинг алоҳида

томонларини мусобака фаолияти талаб-ларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

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

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

Курашда тренировка нагрузкаларини оширмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрузкалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқ-лиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегара-сига яқин бўлган тренировка нагрузкалари маълум бир шароит-ларда унда ўсиб боровчи муҳим ўзгартиришларни юзага келти-риши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрузкалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб беради, кейинчалик эса жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган

ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

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

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

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

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

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрузкаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутди. Нагрузкаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг

ундан узоқ фазалари (босқичлар, даврлар, цикллари) учун хосдир. Нагрузкаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

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

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

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

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

Тренировка нагрузкалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

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

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

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бўғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вақт кўламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади),

кичик цикллар ёки микро цикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезоцикллар (кўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировксини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда цикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагрузкалари даражаси бўйича ифодалайди.

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

В.С.Дахновский ва бошқалар тезкор ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлиги тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг ҳажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак. Лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусиятига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишда беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишга олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишга ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир курашчининг ёши, кураш турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали курашчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт тренировкаи жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Юқоридагилар билан бир қаторда жисмоний сифатларни ривожлантиришда нагрузкаларнинг курашчилар организмга ижобий таъсир этиши билан салбий таъсир этишини ҳам ёддан чиқармаслик зарур. Бунда нагрузкалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И. Волков тавсияларидан фойдаланиш зарур:

а) анаэроб — алактат машқлар (энергия таъминотининг креатфосфат манбаини ривожлантирувчи): давомийлиги—8с, шиддати - максимал (200 ур/мин гача ва юқори);

б) анаэроб—гликолитик (энергия таъминотининг гликолитик манбаларини ривожлантирувчи): давомийлиги — 0,3 дан 0,5 мин гача, шиддати — субмаксимал (186 ур/мин гача);

в) анаэроб—аэроб: машқлар давомийлиги — 1 мин гача, шиддати — катта (174 ур/мин гача);

г) аэроб машқлар: давомийлиги — 2 дан 3 мин гача, шиддати - сусти (150—156 ур/мин).

Тезкорлик сифатлари, яъни анаэроб — алактат ва анаэроб — гликолитик машқларни биз кузатаётган курашчилар 3-4 марта такрорлашдан сўнг оптимал (даража) чегара ($P < 0,001$) булади.

Бундай йўналиш режимида машқлар давимийлиги 10с дан ошмаслиги лозим (креатинфосфат энергия таъминотини ривожлантириш учун оптимал давомийлик 6—8с. га етади).

Максимал шиддат режимидаги кириш билан 10 с ичида махсус нагрузка таркиби қуйидагича: тик туришда ташлашларни камида 6—7 марта бажариш лозим. Танаффус вақти 1—2с, кейин ташлаш сериясини давом эттириш зарур. Битта ёндошишда ташлашларни 4—6 серияда бажариш.

Анаэроб — гликолитик йўналишдаги машқларни (бажаришда қуйидаги ҳолларда) бир марта такрорлашдан кейин таъминланади ($P < 0,005$). Машқлар ўртасидаги дам олиш вақти 0,5 мин. гача оптимал давомийликда 1—2 мин.ни ташкил этади ($P < 0,001$).

Машқларнинг битта сериясидаги такрорлашлар сони 12—16 марта.

Кураш тренировкалари учун қуйидаги (тезкор меъёрлаш) нагрузкалар меъёрланди.

Анаэроб—алактат ихтисослаштирилган нагрузкалар учун машқларни 6 сериягача такрорлаш, давомийлиши 10 с дан ошмайди ($P < 0,01$).

Анаэроб — гликолитик нагрузка машқлари 4 сериягача такрорлаш.

Аралаш нагрузка машқларини 2—3 серия такрорлаш.

Биз тренировка нагрузкалари зичлигини ошириш учун С.П. Летуновнинг қуйидаги тестидан фойдаландик: машқларнинг тавсия этилган сериялари бажарилгандан сўнг 1 мин гача давом этадиган дам олиш оралиғи берилди. Агар шу вақт ичида (шиддатдаги нагрузкани давом эттириш лозим) ЮҚЧ 120

ур/мин гача ва ундан пасайса, юқори шиддатдаги нагрузкани давом эттириш лозим,

Агар ЮҚЧ шу даражагача камаймаса, дам олиш вақтини узайтириш зарур.

Анаэроб—алактат, анаэроб—гликолатик ва аралаш аэроб-анаэроб нагрузкалар учун ихтисослаштирилган нагрузка сифатида қуйидагиларни қўлланилди (тавсия этамиз);

— тезкор ташлашлар, унинг маълум бир вақт: 10 сек, 20 с, 30 с, 1 мин, 3 мин ва х.к. ичида максимал ташлашлар сони;

— усулларни тайёрлашнинг тактик йўллари: рақибнинг турли даражадаги қаршилигида мувозанатдан чиқиш усуллари, курашчилар махсус тайёргарлик машқлари, ташлашлар, ишора билан ўхшатиб бажариш ва бошқалар;

- қисқа вақт ичида (30 с., 1 мин, 2 мин) тезкор беллашувларни ўтказиш;
- беллашувларда маълум бир буйруқлар борилгандан сўнг спуртлар ўтказиш (спурт давомийлиги— 6 с., 10 с, 20 с.).

Нагрузкалар йўналишининг режалаштирилаётган режимдан келиб чиқиб, олдиндан белгиланган параметрлар: вақти ва шиддати меъёрлари бўйича оғирликлар билан ҳамда уларсиз бажариладиган циклик, ациклик, умумий ривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади.

Г.С.Туманяннинг фикрича, спортнинг, жумладан, спорт курашининг келажаги энергия таъминотининг анаэроб механизmlарини шакллантиришга қаратилгандир.

В.В.Шиян жисмоний машқ шароитида курашчининг махсус чидамлилиги ривожланиши даражасининг спортчилар техник-тактик махорати намоён бўлиши хусусиятига таъсирини биринчи даражали, деб ҳисоблайди. Муаллифлар мусобақалашаётган иккита спортчининг техник— тактик имкониятлари ва махсус чидамлилигининг намоён бўлиш

хусусиятларини бир вақтнинг ўзида комплекс равишда ўрганишни таклиф қилади.

Муаллиф махсус чидамлиликини баҳолайдиган кўрсаткичлар сифатида спортчи организмдаги ацидотик ўзгаришлар ўлчамларини белгилаб берувчи кўрсаткичлардан фойдаланишни тавсия этади.

А.Н.Абдиев шуни таъкидлаб ўтадики, мусобақа олди тайёргарлигининг охириги, махсус—тайёрлов босқичида (айниқса шу босқичда спорт ҳолати ривожланади) ва мусобақадан кейинги босқич охирида, ҳажми бўйича тўлиқ шиддатдаги тренировқалар бошланиши олдидан курашчиларнинг махсус тайёргарлиги (машқланганлиги) динамикасини ўрганиш алоҳида қизиқиш уйғотади.

Муаллиф нагрузкалар таъсиридан сўнг жисмоний ва рухий компонентларнинг тузилмадаги нисбатларини ўрганиш учун тестлар мажмуасини қўллашни таклиф қилади. Бунга динамометрия, жисмоний иш қобилиятини баҳолаш, педагогик назорат услублари (ПНУ), РВ: 170, ўз-ўзини табақали баҳолаш тестлари, терининг электр қаршиликлари ўлчамлари, сейсмотроморография , «вақтни хис этиш» ни баҳолаш, томир уриш тезлиги ва бошқалар киради.

Танланган мазкур диссертация иши мавзусига ва унинг мақсадига асосланган ҳолда шуни айтиш лозимки, курашда жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш ва бу сифатларни техник маҳоратга ижобий таъсир этишига эришиш учун йўналтирилган жисмоний машқларни комплексли тезланишларга оид машқлар билан қўшиб қўллаш кутилган натижани беради деб ўйлаймиз.

1.2. Тезкорлик тўғрисида тушунчаси

Халмухамедов Р.Д.нинг фикрича, спортчининг умумий ва махсус тезкорлиги ажратилади. Умумий тезкорлик – турли-туман ҳаракатларда, масалан, спринтерлик югуришда, спорт ўйинларида ва ҳ.к., тезликни намоён

қилиш қобилиятидир. Умумий тезкорлик ҳаракатнинг тез бошланишида, спортчининг махсус бўлмаган силжишлари тезлигида, битталиқ ва тез-тез бажариладиган ҳаракатларнинг тез амалга оширилишида, битта ҳаракатдан иккинчисига бир зумда ўтиш қобилиятида намоён бўлади.

Спортчининг махсус тезкорлиги реакциянинг латент вақти, битта ҳаракатни бажариш вақти, ҳаракатлар серияларини бажаришнинг максимал суръати, силжиб юришлар тезлигида намоён бўлади.

Спортчининг беллашув шароитларида ушбу тезкорлик шакллариининг комплекс ҳолда намоён бўлишига дуч келади (битталиқ ва серияли ҳаракатлар, силжишлар тезкорлиги, ҳимояга ўтиш тезкорлиги).

Умумий ва махсус тезкорлик ўртасидаги узвий алоқа одатда кичик разряддаги спортчиларда уларнинг спорт формаси шаклланишининг бошланғич спортчиларда намоён бўлади. Спортчининг спорт маҳорати ва малакаси ўсиб борган сари умумий ривожлантирувчи машқлардан махсус машқларга машқланганликнинг “кўчиши” камаяди. Шунинг учун машғулот жараёнида умумий тезкорликни тарбияловчи воситалардан спортчининг махсус тезкорлик сифатларини ривожлантириш мақсадида фойдаланиш спортчининг бошланғич тайёргарлик босқичида ўзини оқлайди. Спортчининг спортдаги натижалари ва машқланганлиги ортиб борган сари тезкорликни янада такомиллаштириш шундай йўлдан бориши керакки, координация жиҳатдан асосий махсус машқларга максимал даражада яқинлаштирилган умумривожлантирувчи машқларни оқилона ва қунт билан танлаб олиш лозим.

Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х.лар фикрича, тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. Тезкорликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Яккаҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш билан);
2. Ҳаракатлар частотаси;

3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлиши бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан кореляция қилинмайди. Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан (кўшилмасидан) аниқлаш мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиш тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

- а) Тезкорликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) Тезкорликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезкорликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югура олмаслиги ёки унинг акси ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга реакция яхши бўлган ҳолда, ҳаракат частотаси оз бўлиши ҳам кузатилади.

Психофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характериини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характериини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин.

Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамнинг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Физиологик нуқтаи назардан, анаэроб имкониятлар ривожланишининг энг кўп маълумот берувчи миқдорий кўрсаткичи максимал кислород истеъмоли (МКИ), у инсон қила оладиган энг кўп кислород миқдори ҳисобланади. МКИ тўғридан-тўғри аниқлаш ҳамда «масофа-вақт» алоқадорлигининг таҳлилига асосланиб критик тезлик тўғрисидаги тушунча киритилган (8,15,18,31,32,95). Ҳозирги замон тасаввурига кўра (28) спортчиларда тинч ҳолатда лактат даражаси 20 мг% гача кўпаяди. Аралаш зонада машғулот ўтказилганда, яъни шиддат билан нисбатан бир текис таъминланувчи зонада аэроб ва анаэроб манбалардан сут кислотаси концентрацияси юзага келади. Мусобақа вақти энг юқори бўлган ҳолларда лактат даражаси ҳам шу спортчи учун энг юқори кўрсаткичларга етади. Қонда сут кислотаси концентрацияси 20 мг% дан ошганда ўтказиладиган машғулотлар анаэроб зонадаги фаолият ҳисобланади. Бажарилаётган ишни энергия билан таъминланишининг умумий кучида анаэроб оксидланиш улуши кўпайиб кетади (8,15,16,17,49,50,58). Малакали спортчиларда барча ўзгаришлар камроқ кўзга ташланади. Муаллиф маълумотларига кўра (54), разрядлиларидан сут кислотаси миқдори тахминан 13 мг% ни, юкламадан сўнг 19 мг% ни, юклама берилганидан 2 соат ўтгач 16,5 мг% ни, 4 соат ўтгач 10 мг% ни, юклама берилганидан сўнг орадан 24 соат ўтгач эса 11 мг% ни ташкил этади. Мушак фаолиятидан кейин қондаги сут кислотаси миқдори тахминан 45 мг% га етганда, кислород қарзи лактат функцияси ҳосил бўлиши

бошланади. (O_2 -қарз). Демак, қонда йиғиладиган сут кислотаси максимал миқдори билан O_2 - қарзнинг лактат фракцияси катталиги орасида тўғридан-тўғри алоқа бор.

Курашчиларнинг халқаро мусобақаларга тайёрлашнинг усулий йўналтирилганлигини белгилашда қуйидагиларни ҳисобга олмоқ лозим: махсус жисмоний тайёргарликнинг омиллар асосидаги «суръати» ўз таркибига тезлик имкониятлари йиғиндисини, умумий чидамлилиқни, махсус чидамлилиқни олади. Бу сифатларнинг манекенни 15 марта ташлаш машқида қўшган улуши 70 % ни, манекенни 8 марта ташлаш машқида қўшган улуши эса 77% га тенг. Энг муҳими махсус тезкорлик омили саналади. (манекенни 15 марта ташлашда – 31%, манекенни 8 марта ташлашда эса – 26,3%).

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

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

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби: ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги

бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

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

3. Такрорий кучланишлар услуби икки хил кўринишда қўлланилади:

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

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

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

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи

томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

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

Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х.лар фикрича, тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа “кўчириш” қоидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашлиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсонҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханик бўлакларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини – кескин ҳаракатни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди. Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул қўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда сода ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун динамик зўриқиш услубидан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада,

энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Рахимов М.М. фикрича, ташқи жисмоний сифатлар қаторига тезкорлик ҳам киради. Тезкорлик – бу муайян шароитлар учун максимал ҳисобланган вақтлар мобайнида инсоннинг ҳаракат амалларини бажариш қобилиятидир. Рахимов М.М. фикри Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х.лар фикрига ўхшаш бўлиб, лекин у курашчилардаги тезкорлик ҳақидаги фикрларини ишлаб чиққан.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезкорликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Машғулотлар бошида умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезкорлик тўсиғининг пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса тезликнинг стабиллашуви демакдир.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш анаэроб шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Эмоционаллик ва кўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажаришда чарчаш кўзга ташлана бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидам-лилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезкорликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди.

Ҳаракат реакциясининг тезкорлиги индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашда масалан, ўйинчининг рақиб томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқалари га ҳам худди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Қийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезкорлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезкорликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезкорлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезкорлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман

ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир. Уни тарбиялашнинг асосий методи - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борида тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиш олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Шу билан биргаликда сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (Геллерштейн С.П., 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

1.3. Курашчиларнинг техник ҳаракатини такомиллаштириш

Кўп йиллик тайёргарликда спортчи базавий, мутахассисликка чуқурлаштириш, спортда такомиллаштириш, олий спорт маҳорати давларини ўтади. Малакали курашчилар тайёргарлиги эса кўпроқ мутахассисликка чуқурлаштириш ва спортда такомиллаштириш даврига тўғри келади. Мавзумиз бўйича, уларнинг техник ҳаракатларини мазкур даврга ҳос равишда такомиллаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунинг учун қўйидаги мутахассислар фикри билан танишиб чиқиш фойдадан ҳоли эмас.

Керимов Ф.А. фикрича, курашчининг техник ҳаракатлар заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллаш билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

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

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва

одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

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

- амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шу билан бирга техник такомиллаштириш жараёнида юзага келган ҳаракатланишдаги хатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур(16,23,76).

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади. Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Курашда техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезкорлиги аниқлигини ошириш.

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

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

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

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

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

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

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

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари куйидагилардан иборат:

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

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

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби

қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга (сопряженный) таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

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

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

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

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

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли ҳилдаги усулларда амалга оширилади:

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

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

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

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи

химоянинг техник усуллари, ёки аксинча, хужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

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

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

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

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

Техник ҳаракат тўғрисидаги тезкор ахборот учун уяли телефонлар (видеокамерали), рақамли видеокамера ва DVD плеерлардан фойдаланиш қулайдир.

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

1.4. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш масалалари

Юқорида таъкидланган фикрларга кўра, малакали курашчиларда техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш учун Керимов Ф.А., Холмухамедов Р.Д., Ханкелдиев Ш.К. ва бошқаларнинг услубларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу услубларни малакали курашчиларнинг машғулотларига тадбиқ этишга уринишлар ҳам йўқ эмас.

Мисол учун, кўплаб Жаҳон чемпионлари, халқаро, Республика миқёсидаги мусобақа ғолибларини тайёрлаган мураббийлардан Тоймуратов А.Р., Хайитов О.Т. ларнинг машғулотларини таҳлили шуни кўрсатадики, асосий эътибор машғулотнинг асосий қисмига қаратилган. Бунда тайёргарлик ва якуний қисмларда машқлар мажмуи дарс вазифаларидан биров четлашган. Жисмоний сифатларни техник ҳаракатларга мўлжаллаб, йўналтириб курашчилар организмни асосий қисмдаги вазифаларга мослаштириш, ундан кейин якуний қисмда эса асосий қисмдаги вазифалардан олинган нагрузкалардан фориғ бўлиш учун машқлардан кам миқдорда фойдаланилади. Ваҳоланки тайёргарлик ва якуний қисмларга қўйилган талаб тўлиқ бажарилмай, ривожлантирувчи ҳамда реабилитация жараёнларига кам аҳамият берилмоқда. Асосий қисмда тезкор амалга оширишга йўналтирилган техник ҳаракатлардан фақатгина усулнинг ўзи бажарилмоқда. Биз биламизки, техник ҳаракатлар дешанда биргина техник усул эмас, балки ҳар бир усулни химояси, қарши усули ва комбинация ҳаракатлари ҳам мавжуд. Юқорида келтирилган таҳлил Республикамизда энг кўзга кўринган ва олдинги ўринлардаги мураббийлар бўлса, демак кейинги ўриндаги мураббийлар ҳам бу муаммога этарлича аҳамият бермайди деб хулоса қилиш мумкин.

Менинг мавзуим бўйича, яъни малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантиришнинг янги услубларини ишлаб чиқариш лозим. Бунда эътиборни биргина асосий қисмга эмас, балки тайёргарлик ва якуний қисмларга ҳам қаратиш керак. Асосий қисмда биргина техник усулни амалга оширибгина қолмай, техник усул учун қулай ушлаш, алдамчи ҳаракатларни амалга ошириш, комбинация ҳаракатлари, химоя ҳаракатларининг тезкорлигини ошириш мақсадга мувофиқдир.

Хозирги пайтда Верхошанский Ю.В.(1988), Данко В.Г., Бойко А.И. (2006) ларнинг махсус тезкорликни ривожлантиришга йўналтирилган услублари бошқа спорт турларида ижобий таъсир кўрсатмоқда. Махсус

тезкорликни ривожлантиришда асосан 40%дан 80%гача бўлган диапазонни ҳар хил суръатда бажариш қўлланилмоқда. Бунда албатта сериялар сони ва улар орасидаги интервал, ёндошувлар сони ва улар орасидаги интервал, ҳар бир ёндошувдаги машқни бажариш сони ҳамда машқни бажариш суръатига эътиборни тўғри қаратиш лозим. Лекин бу услубларни тўғридан тўғри курашчиларга қўллаш нотўғри бўлади деб ўйлайман. Сабаби, курашнинг бошқа спорт кураши турларига нисбатан ўзига ҳос, ихтисослик томонлари бор. Масалан, олишув вақти, мусобақага чиқиш спорт кийими, руҳсат этилган, тақиқланган ҳаракатлар ва шунга ўхшаш мусобақа қоидалари.

II БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.

2.1.Тадқиқот вазифалар

Тадқиқот жараёнида қўйидаги вазифалар ҳал қилинди:

- 1.Малакали курашчиларининг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш кўрсаткичлар динамикасини аниқлаш;
- 2.Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш услубини ишлаб чиқариш ва тадқиқотда синаб кўриш;
- 3.Тадқиқотда ижобий натижани кўрсатган малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш услубини мутахассисларга тавсия этиш.

2.2.Тадқиқот услублари

Диссертацияни бажариш жараёнида қўйидаги услублардан фойдаланилди:

- 1.Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
- 2.Педагогик кузатиш.
- 3.Педагогик назорат тестларидан фойдаланиш, малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.
- 4.Математик-статистик услублари.

2.2.1 Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш

ва таҳлил қилиш.

Ушбу услуб диссертациянинг ҳамма вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида машғулотларни ташкил этишнинг умумий ва махсус қонуниятлари, техник ва жисмоний тайёргарлик, махсус функционал хусусиятларининг услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фазини олдинга суришга имкон туғдирди ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам берди.

2.2.2. Педагогик кузатишлар.

Педагогик кузатишлар малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлик динамикасининг тайёргарлик даражасига қараб таҳлил қилиш, техник ва жисмоний тайёргарлик ҳамда махсус функционал хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилди.

2.2.3. Педагогик назорат тестларидан фойдаланиш, малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Тадқиқотлар жараёнида малакали курашчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди. Тадқиқотлар жараёнида курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни баҳолаш мақсадида қўйидаги назорат машқлари қўлланилди:

- 1) Брусьяда қўлларни букиш-ёзиш (сони).
- 2) Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш-ёзиш (сони).
- 3) Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см).
- 4) Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг).
- 5) Турникда тортилиш (сони).
- 6) Шерикни 30 сек. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).
- 7) Шерикни 3 мин. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).

Ушбу синовлар қатор тадқиқот ишларида ўз самарасини оқлаган (В.Н.Селуянов, 1987; В.С.Бегидов, В.С.Дахновский, 1991; Ш.К.Шахов, 1993 ва бошқалар).

Текширувда иштирок этган малакали курашчиларда асосий эътиборни қўйидаги иккита тестга, яъни шерикни ёнбошдан ошириб ташлаш усулини 30 секунд ва 3 минут давомида тезкор бажариш тести ёрдамида уларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш қобилиятларини текшириш имконияти яратилди.

2.2.4. Математик-статистик услублари.

Тадқиқот натижалари математик-статистик усул билан таҳлил қилинди, унда тадқиқотда қатнашган назорат ва тажриба гуруҳидаги малакали курашчиларнинг тадқиқотдан олдинги ва тадқиқотдан кейинги кўрсатган кўрсаткичлари ҳисобланди, шунингдек статистик фаразлар (студент t -мезон бўйича), ўрта арифметик қиймат текширилди, ўртача квадратик оғишма, вариация коэффициенти таҳлил этилди.

2.3.Тадқиқотни ташкиллаштириш

Тадқиқотда иштирок этган қатнашувчилар малакали курашчилар икки гуруҳга бўлинди. 1-гуруҳ назорат гуруҳи 10 киши, ушбу гуруҳ таркибига қиравчилар 2011 йилнинг январ-май ойларида юқорида қайд этилган синов машқлари ёрдамида тестдан (текширувдан) ўтказилди, ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб анъанавий тарзда (ЎзДЖТИнинг ўқув дастурига биноан) ўтказиладиган машғулотларда иштирок этишни давом эттиришди.

2-гуруҳ педагогик тажриба гуруҳи (10киши) - бу гуруҳ ҳам 1-гуруҳ каби параллел равишда назоратдан ўтказилди. Лекин, тадқиқот гуруҳи 5 ой давомида (2011 йил январ-май ойларида) малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантиришга йўналтирилган янги услуб қўлланилди. Тадқиқотни илк бор ўтказишда (январ 2011 йил) назорат ва тадқиқот гуруҳлар таркибидаги шуғулланувчилар тайёргарлиги у

ёки бу даражада бўлганликлари сабабли барча текширилвчиларда қайд этилган натижалар умумий равишда ($n-20$) статистик ҳисобланди, сўнгра икки гуруҳ натижалари алоҳида статистика асосида ҳисоблаб чиқилди. Педагогик тадқиқот тугаганидан сўнг ушбу икки гуруҳ таркибидаги курашчилар натижалари яна қайта алоҳида статистик услубда таҳлил қилинди.

III БОБ. МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШДАГИ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубияти

Маълумки, инсоннинг жамийки ҳаётий фаолиятида (меҳнатда, турмушда, спортда) муайян ҳаракатни аниқ, мукаммал, тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан тўғри жисмоний сифатларнинг қай даражада ривожланганлигига боғлиқдир. Турли йўналишда бажариладиган тезланишлар вестибуляр рецепторларига бевосита таъсир этади. Лекин, бу ҳаракат тебраниши мазкур тезланишнинг йўналишига қарама-қарши томонга ҳаракат қилади, тезланиш вақтида мушакларнинг тонуси ўзгаради. Ана шу ҳолатлар вестибуляр аппаратлари ва бошқарув органлари (бош мия, орқа мия в.х.) ўртасидаги функционал боғланишни вақтинча “ўзилган”лигини билдириш билан бир қаторда тўғри йўналиш бўйлаб ҳаракатланишни ниҳоятда чегаралаб қўяди, одам мувозанат сақлаш имкониятини кескин камайтиради, ҳаракатни аниқ ва самарали бажарилишига йўл қўймайди. Кураш амалиётида ҳаракат мукаммаллигини ошириш (аниқлик ҳаракат тезлиги ва якуний самара) турли ихтисослаштирилган машқларни мусобақа моделига мослаб мунтазам қўллаш асосида амалга оширилади. Лекин, аксарият ҳолларда ташқи экстремал таъсирлар ушбу мукаммал ҳаракатнинг мустаҳкам эмаслигини ошкор қилади.

Фикримизча, малакали курашчилар тренировкеси жараёнида техник ҳаракатларни тезкор амалга оширишга оид турли машқлар мажмуаси билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукаммаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратади. Агар, ушбу тезкорлик машқлари жисмоний сифатлар ва техник-тактик малакаларни шакллантиришга оид машқлар билан биргаликда (навбатма-навбат) қўлланилса кутилган самара янада юқорироқ даражага кўтарилади (М.М.

Казимов, 1979, А.А. Пўлатов, 1995, 2001, В.П. Безверхов, А.А. Пўлатов ва бошқалар 1998).

Бизнинг тадқиқот ишларимизда адабиётлар шарҳи ва мутахассислар фикрига асосланиб малакали курашчиларнинг машғулоти тизимини ва ундаги қисмлар ўрганиб чиқилди. Сабаби, кураш бўйича машғулотлар педагогик таҳлил қилинганда Жаҳон чемпионлари, халқаро, Республика миқёсидаги мусобақа ғолибларини тайёрлаган мураббийлар машғулотларининг таҳлили шуни кўрсатадики, асосий эътибор машғулотнинг асосий қисмига қаратилган. Бунда тайёргарлик ва якуний қисмларда машқлар мажмуи дарс вазифаларидан биров четлашган. Жисмоний сифатларни техник ҳаракатларга мўлжаллаб, йўналтириб курашчилар организмни асосий қисмдаги вазифаларга мослаштириш, ундан кейин якуний қисмда эса асосий қисмдаги вазифалардан олинган нагрузкалардан фориғ бўлиш учун машқлардан кам миқдорда фойдаланилган. Ваҳоланки тайёргарлик ва якуний қисмларга қўйилган талаб тўлиқ бажарилмай, ривожлантирувчи ҳамда реабилитация жараёнларига кам аҳамият берилган. Асосий қисмда тезкор амалга оширишга йўналтирилган техник ҳаракатлардан фақатгина усулнинг ўзи бажарилган. Биз биламизки, техник ҳаракатлар деганда биргина техник усул эмас, балки ҳар бир усулнинг химояси, қарши усули ва комбинация ҳаракатлари ҳам мавжуд. Юқорида келтирилган таҳлил Республикамизда энг кўзга кўринган ва олдинги ўринлардаги мураббийлар бўлса, демак кейинги ўриндаги мураббийлар ҳам бу муаммога этарлича аҳамият бермайди.

Демак, адабиётлар таҳлили, мутахассислар фикрини ва юқоридаги келтирилган камчиликларни ҳисобга олган ҳолда, биз малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубиятини ишлаб чиқдик. Янги ишлаб чиқарилган услубда машғулотнинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларида техник ҳаракатларни тезкор амалга ошириш учун воситалар берилган.

Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) тажриба машқлари:

1. Гуруҳ курашчилари гилам бўйича иккига бир-бирига ҳалақит бермасдан бўлиниб, жойида максимал тезликда 10 марта олдинга умбалоқ ошиш, яъни бир марта олдинга ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180^0 га бурилиб бажарилади; 10 марта орқага ўнбалоқ ошиш, яъни бир марта орқагага ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180^0 га бурилиб бажарилади; 10 марта олдинга ўзини сақлаш билан умбалоқ ошиш, яъни бир марта олдинга ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180^0 га бурилиб бажарилади.

Бунда ҳар бир курашчи машқни иложи борича тезлик билан амалга оширади. Мазкур машқни амалга оширганда курашчиларнинг тезкорлиги, асосий қисмдаги бериладиган вазифаларга мос келишини эътироф этиш мумкин. Курашчиларнинг биргина тезкорлик сифати ривожланиб қолмай, балки бошқа жисмоний сифатларига ҳам ижобий таъсир этади.

2. Гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида ҳар бир томонга 5 мартадан айланиб максимал тезликда югуриш. Айлана югуриш пайтида тезкорлик сифати ва бошқа сифатлар чаққонлик, махсус чидамкорлик, эгилувчанлик ҳамда чайирлик ривожланади.

3. Жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар бир сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360^0 айланиб, ерга қўниш. Мазкур машқни бажарганда курашчиларнинг портловчи кучи, старт кучи, фазода ўзини бошқариш, чаққонлик, шароитни тезкор баҳолаш ҳамда тепа-тенгликни сақлаш қобилиятлари ривожланади.

4. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади). Курашчиларнинг елка, бўйин ва қўл мушак гуруҳларининг куч, тезкор куч, куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳисобланади.

5.Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Мазкур вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларини амалга оширишда, ҳар бир техник усулни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

6. Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бу вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларига ўз вақтида химоя ҳаракатларини амалга оширишда, ҳар бир техник усул учун химояни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

7. Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бу вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларининг комбинацион ҳаракатларни амалга оширишда, ҳар бир техник усул учун комбинацияни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

8. Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси

техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Шерик билан билан имитация машқлари ҳар бир усулнинг бурилиш қисмигача кириб ва чиқилади. Бу ҳаракатларни тезкор амалга ошириш курашчиларнинг махсус тезкорлигини ривожлантириш учун амалга оширилади.

9. Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бунда курашчи ҳамда унинг шериги келишилган ҳолда, ҳар бир усулга кириш пайтида тезкор химоя амалга оширилади.

10. Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Курашчи техник усулларнинг комбинациясини амалга оширишида бир усул кўрсатилади, унга рақиб химоя қилади ва рақибнинг химояси асосида иккинчи усулга кириб ва чиқилади. Бу ҳаракатларни тезкор амалга ошириш курашчиларнинг махсус тезкорлигини ривожлантириш учун амалга оширилади.

Асосий қисмдаги тажриба машқлари:

1. Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усул қўллаш. Дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади. Вазифани 8 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Яъни 8 марта 10тадан усул юқори тезликда амалга оширилади, оралиқ танаффус 30 секунддан. Техник усул амалга оширилиш пайтида рақиб иложи борича тез ўз жойига, дастлабки ҳолатига қайтади.

2. Максимал тезликда шерикни ҳар хил ушлаб кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга иложи борича тезкор айланиш.

3.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усул қўллаш. Дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади. Вазифа 10 минут давом этади. Мазкур вазифа курашчиларнинг ўз “коронали” усуллари, яъни энг яхши кўриб бажарадиган ва мусобақада қўллай оладиган усулларинг бажарилиши, ҳар хил шароитда бажариш, 50%ли қаршилиқ билан бажариш амалга оширилади.

4.Максимал тезликда шерикга нисбатан 5 марта усул қўллаш. Вазифани 8 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Яъни 8 марта 10тадан усул юқори тезликда амалга оширилади, оралиқ танаффус 30 секунддан. Техник усул амалга оширилиш пайтида рақиб иложи борица тез ўз жойига, дастлабки ҳолатига қайтади.

5.Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади.

6.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифа 5 минут давом этади. Рақибнинг тахминий қаршилиқ даражалари 25%, 50%, 75%, 100%ни ташкил этади.

7.Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Рақибнинг тахминий қаршилиқ даражалари 25%, 50%, 75%, 100%ни ташкил этади.

8.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифа 5 минут давом этади. Комбинация турларига қараб 2талиқ, 3талиқ, 4талиқ техник ҳаракатлар амалга оширилади.

Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг вазифанинг оддий ва мураккаблигига қараб 30 секунддан 1,5 дақиқача мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилади.

Якуний қисмдаги тажриба машқлари:

Малакали курашчилар машғулотининг якуний қисмида “стречинг” машқлари қўлланилди. Бу машқлар эгилувчанликка йўналтирилган изометрик ҳолатдаги курашчининг махсус машқларидан таркиб топган (кўприк, кўприкча, шпагатга туриш ва бошқалар). “Стречинг” машқларини бажаришда жуда эҳтиёткорлик билан бажариш керак. Ҳар бир курашчи ҳар бир машқни бажариш пайтида оғриқ (мушаклар чўзилишидаги оғриқ) чегарасини аниқ била олиши, ҳамда айти шу оғриқ бошланган ҳолатни сақлаб туриши лозим. Агарда оғриқ чегарасидан ўтиб кетилса ёки унга етиб борилмаса машқ самараси йўқолади.

2011 йилнинг январидан 2011 йилнинг май ойигача ўтказилган тадқиқотлар давомида, малакали курашчиларининг тренировка жараёнида қўлланиладиган асосий техник-тактик усуллари аниқлаш асосида техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш услублари қўлланилди. Педагогик тадқиқотда тажриба гуруҳи тренировкаларининг тайёргарлик қисмида, асосий қисмида ва якуний қисмида йўналтирилган педагогик тажриба услуби қўлланилди ва ушбу берилган услублар №1 жадвалда кўрсатилган режа асосида амалга оширилди.

Малакали юнон-рим курашчиларнинг комбинацион ҳаракатларини ривожлантириш режа. №1 жадвал

Дарс қисмлари	№	Вазифалар	январ			феврал			март			апрел			май		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Тайёргарлик қисм	1	Гуруҳ курашчилари гилам бўйича иккига бир-бирига ҳалақит бермасдан бўлиниб, жойида максимал тезликда 10 марта олдинга ва 10 марта орқага ўнбалок ошиш машқини бажариш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида ҳар бир томонга 5 мартадан айланиб максимал тезликда югуриш.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
	3	Жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар бир сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш.		+		+		+		+		+		+	+		+
	4	Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
	5	Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шериксиз бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+
	6	Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шериксиз бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).			+	+		+	+		+	+		+	+		+
	7	Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шериксиз бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).				+	+		+	+		+	+		+	+	

	8	Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шерик билан бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).	+			+			+			+			+		
	9	Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шерик билан бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+
	10	Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шерик билан бажариш (келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади).	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
Асосий қисм	1	Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усул қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 8 марта, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади.		+		+		+		+		+		+	+		+
	2	Максимал тезликда шерикни ҳар хил ушлаб кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга айланиш.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
	3	Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усул қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифа 10 минут давом этади.		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+
	4	Максимал тезликда шерикга нисбатан 5 марта усул қўллаш.			+	+		+	+		+	+		+	+		+
	5	Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралик танаффус 30 секунддан бажарилади.				+	+		+	+		+	+		+	+	

[illegible]

3.2. Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш бўйича тадқиқот кўрсаткичлари

Педагогик тадқиқотда иштирок этган назорат ва тажриба гуруҳлари таркиби, тадқиқотнинг мазмуни, уни ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби ҳамда услублари юқорида акс эттирилган. Назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якуни қайд этилган кўрсаткичлар №2;3 жадвалларда берилган.

Жадваллардан кўриниб турибдики (№2;3 жадваллар), назорат ва тадқиқот гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг асосий ва унинг олдида қўйилган илмий фараз ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Хусусан назорат гуруҳидаги кўрсаткичлар қўйидагича кўринишга эга бўлди:

1. Брусда қўлларни букиш-ёзиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $15,8 \pm 3,9$ марта, тадқиқотдан кейин эса $17,9 \pm 3,2$ мартани кўрсатди, бунда ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

2. Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш-ёзиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $20,3 \pm 4,7$, тадқиқотдан кейин $21,2 \pm 5,1$, бунда ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

3. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш тести бўйича тадқиқотдан олдин 915 ± 52 , тадқиқотдан кейин 938 ± 46 , ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

4. Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $117,7 \pm 34,5$, тадқиқотдан кейин $120,1 \pm 33,21$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

5. Турникда тортилиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $11,2 \pm 2,1$, тадқиқотдан кейин $14,8 \pm 3,2$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

6. Шерикни 30 сек. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $7,2 \pm 0,4$, тадқиқотдан кейин $8,8 \pm 1,2$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

7. Шерикни 3 мин. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $72,2 \pm 3,3$, тадқиқотдан кейин $78,6 \pm 4,2$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичлар қўйидагича кўринишга эга бўлди:

1. Брусъда қўлларни букиш-ёзиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $16,0 \pm 3,8$, тадқиқотдан кейин $22,0 \pm 3,4$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

2. Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш-ёзиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $21,7 \pm 3,0$, тадқиқотдан кейин $24,0 \pm 3,6$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

3. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш тести бўйича тадқиқотдан олдин 922 ± 64 , тадқиқотдан кейин 1048 ± 43 , ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

4. Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $119,4 \pm 29,3$, тадқиқотдан кейин $126,8 \pm 28,5$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

5. Турникда тортилиш тести бўйича тадқиқотдан олдин $12,0 \pm 2,4$, тадқиқотдан кейин $14,9 \pm 3,0$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

6. Шерикни 30 сек. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $7,6 \pm 0,8$, тадқиқотдан кейин $11,8 \pm 1,1$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,05$ ташкил қилди.

7. Шерикни 3 мин. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш тести бўйича тадқиқотдан олдин $71,6 \pm 3,6$, тадқиқотдан кейин $86,2 \pm 4,1$, ахамиятлилиқ даражаси Студент бўйича $P < 0,01$ ташкил қилди.

Юқорида қайд этилган тадқиқот натижалари тажриба гуруҳида йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасини афзаллигидан далолат

беради. Тажриба гуруҳида қайд этилган махсус тезкорлик малакали курашчиларда кутилган натижа даражасида ривожланганлиги тасдиқланди. (В.С.Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993). Ушбу таққослов қўлларни букувчи (турникда тортилиш) ва ёзувчи (брусьяда қўлларни букиш ёзиш) мушаклар кучига ҳам таалукли (В.С. Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993).

Назоратт гуруҳида техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши (n-10). №2жадвал

Тест машқлари	Кўрсаткичлар		Студент мезони
	Тадқиқот боши	Тадқиқот охири	
1. Брусьяда қўлларни букиш-ёзиш (сони).	15,8 ± 3,9	17,9 ± 3,2	P<0,05
2. Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш-ёзиш (сони).	20,3 ± 4,7	21,2 ± 5,1	P<0,01
3. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см).	915± 52	938± 46	P<0,05
4. Динамометрия-қўл, елка, корин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг).	117,7 ± 34,5	120,1 ± 33,21	P<0,05
5. Турникда тортилиш (сони).	11,2 ± 2,1	14,8 ± 3,2	P<0,01
6. Шерикни 30 сек. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	7,2 ± 0,4	8,8 ± 1,2	P<0,05
7. Шерикни 3 мин. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	72,2 ± 3,3	78,6 ± 4,2	P<0,01

Тажриба гуруҳида техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши (n-10). №3жадвал

Тест машқлари	Кўрсаткичлар		Студент мезони
	Тадқиқот боши	Тадқиқот охири	
1. Брусъяда кўлларни букиш-ёзиш (сони).	16,0 ± 3,8	22,0 ± 3,4	P<0,05
2. Кўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда кўлларни 30 сек. давомида букиш-ёзиш (сони).	21,7 ± 3,0	24,0 ± 3,6	P<0,01
3. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см).	922 ± 54	1048 ± 43	P<0,01
4. Динамометрия-кўл, елка, корин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг).	119,4 ± 29,3	126,8 ± 28,5	P<0,05
5. Турникда тортилиш (сони).	12,0 ± 2,4	14,9 ± 3,0	P>0,05
6. Шерикни 30 сек. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	7,6 ± 0,8	11,8 ± 1,1	P<0,05
7. Шерикни 3 мин. давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	71,6 ± 3,6	86,2 ± 4,1	P<0,01

Юқоридаги кўрсаткичларга қараб айтиш мумкинки, тажриба гуруҳи учун режа асосида олиб борилган тадқиқот ишлари ўз самарасини берди. Режа бўйича бир дарснинг асосий қисмидаги вазифаларгина эмас, балки тайёргарлик ва якуний қисмдаги вазифалар мақсадга мувофиқ равишда ўз аксини топди.

Малакали курашчилар машғулотининг тайёргарлик қисмида гуруҳ курашчилари гилам бўйича иккига бир-бирига ҳалақит бермасдан бўлиниб, жойида максимал тезликда 10 марта олдинга ва 10 марта орқага ўнбалок ошиш машқини бажаришда – уларнинг биргина тезкорлиги, балки вестибуляр аппаратиға ҳам ижобий таъсир этувчи омилларни кўриш мумкин. Шу билан биргаликда махсус чидамкорлик, айрим техник ҳаракатларидаги

элементларни, яъни кўпроқ химоя ҳаракатларидаги элементларни ривожлантиради. Техник усулларни бажаришда эса умбалок ошиш ва акрабатик машқлари ўз-ўзини травмалардан сақлаш, қалтис йиқилишни олдини олиш вазифаларини ҳам бажаради. Бизнинг тадқиқотларимизда курашчилар мазкур машқни бажариш ҳисобига ҳеч қандай травмалар олмади, тадқиқот вазифаларини бажаришда ижобий таъсир этди.

Гидамга бошни тираб ўз ўқи атрофида ҳар бир томонга 5 мартадан айланиб максимал тезликда югуриш машқи тезкорлик сифатини ривожлантириш билан биргаликда оёқлар ҳаракатини, эгилувчанликни, рақибни сезиш ҳислатларини ривожлантиришда муҳим рол ўйнади. Тадқиқотни амалга оширишда бу машқ ёрдамида оёқларнинг тезкор ҳаракатчанлиги, тана эгилувчанлигига, фазода ҳаракатланиш қобилиятлари ривожланишига ижобий таъсир этди.

Жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар бир сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш машқлари ёрдамида тепа-тенглик, мувозанатни ушлаш, портловчи тезкор ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган ҳисобланади.

Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади) машқлари асосан қўл, елка, бўйин, ўмиртқа поғонаси мушакларини мустаҳкамлаб, тезкор-куч йўналишидаги ишни бажариш учун бажарилади.

Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шериксиз бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди. Бунда рақибга нисбатан қайси усул ишлатилмоқчи бўлса, ўша усулларни бажариш учун организмни ҳолатини тайёрлаш ва усулни иложи борида тезроқ бажаришга қаратилган.

Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шериксиз бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди. Ҳар бир усулнинг ўз химоясига мувофиқ ҳолда бажарилган имитация ҳаракатларини ривожлантириш рақибнинг ҳаракатини ўз вақтида тўхтатишга ёрдам беради ҳамда хавфли ҳолатнинг олдини олади.

Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шериксиз бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди. Мураккаб ҳаракатлардан ҳисобланган комбинация ҳаракатларига кўникиш қийинлиги учун тайёргарлик қисмида организмни тайёрламасдан киришиш нотўғри. Шу сабабдан барча ҳаракатларни тайёргарлик қисмида имитация ва келтириш машқлари ёрдамида амалга оширилди. Ундан кейин эса максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шерик билан бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Шу билан биргаликда максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шерик билан бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди, максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шерик билан бажариш, келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади.

Асосий қисмда режа асосида малакали курашчилар техник ҳаракатни тезкор амалга оширишни ривожлантириш мақсадида максимал тезликда 10

марта шерикга нисбатан техник усул қўллаш, дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилди. Вазифани 8 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади.

Максимал тезликда шерикни ҳар хил ушлаб кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга айланиш вазифалари бажарилди.

Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усул қўллаш, дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади. Вазифа 10 минут давом этади.

Максимал тезликда шерикга нисбатан 5 марта усул қўлланди.

Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш, дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилди. Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди.

Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш, дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади. Вазифа 5 минут давом этди.

Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилди.

Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш, дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилди. Вазифа 5 минут давом этилди. Тадқиқот вазифаларини амалга оширишда ижобий таъсир этди.

Ҳар бир вазифа тури бажариб бўлингандан сўнг вазифанинг оддий ва мураккаблигига қараб 30 секунддан 1,5 дақиқагача мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилганлиги тикланиш учун яхши таъсир этди.

Малакали курашчилар машғулотининг якуний қисмида “стречинг” машқлари қўлланилди. Бу машқлар эгилувчанликка йўналтирилган изометрик ҳолатдаги курашчининг махсус машқларидан таркиб топган (кўприк, кўприкча, шпагатга туриш ва бошқалар). “Стречинг” машқларини бажаришда жуда эҳтиёткорлик билан бажариш керак. Ҳар бир курашчи ҳар бир машқни бажариш пайтида оғриқ (мушаклар чўзилишидаги оғриқ) чегарасини аниқ била олиши, ҳамда айна шу оғриқ бошланган ҳолатни сақлаб туриши лозим. Агарда оғриқ чегарасидан ўтиб кетилса ёки унга етиб борилмаса машқ самараси йўқолади. Ёндошувлар орасидаги дам олиш интервали 25-30 секундни ташкил этди, ҳар бир машғулот охирида, яъни якуний қисмда 12тадан 14тагача машқ 2 мартадан қайтарилиб бажарилди.

Хулоса

Олиб борилган ишлар ва тадқиқот натижасига кўра малакали курашчилада техник ҳаракатларни тезкор амалга ошириш катта рол ўйнаши аниқланди. Техник ҳаракатларни тезкор амалга ошириш эвазига катта ютуқларга эришиш мумкин.

1.Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, тезкорлик сифати мусобақа шароитида ҳал қилувчи ва ривожлантирувчи аҳамиятга эга эканлиги кўзга ташланди. Бу соҳада узоқ йиллар давомида ишлар олиб борган олимларнинг ишлари кўлёзма ва адабиётлардан фойдаланилди(А.В.Бернштейн, Ю.В.Верхашанский, М.А.Годик, В.Н. Платонов, А.А.Нокиков, Г.С.Туманян, Н.А.Керимов, Ф.А.Керимов, А.П.Купцов, В.П.Климин, В.В. Кузнецов, Н.Н. Сорокин,А.Н. Ленц, В.М.Рибалко, П.А.Сешенко, В.К. Петров, Р.Д.Холмухамедов ва бошқалар). Адабиётларда қайд этилган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, ўқув машғулот жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган тезкорлик сифатлари малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигида техник-тактик маҳоратининг шаклланишида муҳим роль ўйнайди ва ижобий таъсир этади.

2.Кузатувда биз қўллаган машқлар малакали курашчиларга яхши таъсир этганлигини таъкидлаб ўтмоқчимиз. Биринчи босқич якунида натижалар текширилди. Иккинчи босқич якунида тадқиқот гуруҳининг назорат тести бўйича кўрсаткичлари сезиларли даражада юқори натижага эга бўлишди.

3.Малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга оширишни ривожлантириш учун танланган машқлар ва режадан фойдаланиш самарали натижа берди. Айниқса 6 ва 7-чи назорат тестлари бўйича, яъни техник тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳи ($P < 0,05$ ва $P < 0,01$) юқори натижага эришди. Демак, биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот ишлар малакали курашчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришда ҳал қилувчи услублардан хисобланади деган фикрдамиз.

4. Ишлаб чиқарилган экспериментал услуб малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ҳам ижобий таъсир этди. Шулардан зарбдор методлар, сакраш машқлари, комплексли тизим ва кенг миқёсда ускуналаридан фойдаланиш яхши самара беради.

5. Ишлаб чиқарилган малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш экспериментал услубни малакали курашчиларнинг тайёргарлиги билан шуғулланувчи мутахассислар ва мураббийларга тавсия этамиз.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни 2001 йил янги таҳрири.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992 йил, 62 б.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори – Т: Ўзбекистон – 1991 йил, 26 б.
4. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли- Т: Ўзбекистон – 1992 йил, 78 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони (1993й 4 март) «Ўзбекистон овози» газетаси, 1993 йил 5 март.
6. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси» (1992 йил). Маърифат газетаси, 1992 йил, 43-44-48 б.
7. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.
8. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 , 24 с.
9. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.
- 10.Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши. Т.,“Ўқитувчи”, 1998, 104 б.
- 11.Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. докт.пед.наук. -М., 1992, 40 с.
- 12.Алиханов И.И. Техника-тактика вольной борьбы. Изд. 2-е перераб. - М., “ФиС” , 1986, 304 с

- 13.Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф. дисс. канд. пед.наук -М., 1991, 42 с.
- 14.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М. “ФиС”, 1978, 223 с.
- 15.Анамамедов О. Совершенствование физической подготовленности студентов на основе учёта особенности их морфофункционального состояния (на примере Туркменской ССР). Авто.риф.дис канд.пед.наук.-М;1980-156.
- 16.Бутенко Б.И. О развитии выносливости – теория и практика физической культуры. 1973, №12,с59-61.
- 17.Вейцеховский С.М. Книга тренера-М: Физкультура и спорт,1971-312с.
- 18.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М, “ФиС”, 1985, 176 с.
- 19.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.,”ФиС”, 1988, 311 с.
- 20.Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физкультуры. №2, 1998, с.41-54.
- 21.Волков Н.И. Физиологические основы современных методов развития выносливости (на материале бега).-М.: Физкультура и спорт, 1962.-13с.
- 22.Волков Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой – теория и практика физической культуры, 1962,№2,с.32-34.
- 23.Волков Н.И. Максимум анаэробной производительности у спортсменов.– В кн.: материалы VIII научной конференции по вопросам морфологии, физиологии, биохимии мышечной деятельности. М., 1964,с. 42-43.

24.Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях мышечной деятельности: Автореф. дис...канд. биол. наук. - М.,1969.-22с.

25.Волков Н.И. Черемисинов В.Н. Кислородный долг в упражнениях различной мощности и продолжительности.- Теория и практика физической культуры,1970, №10, с. 17-23.

26.Волков Н.И. Биохимия (учебник для ИФК). Ч. III. М. Фис. 1986.

27.Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.

28.Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.

29.Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов //Теория и практика физкультуры. -М, 1987, №4, С.4-43

30.Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физкультуры. -М, 1991, №10, С.40-43

31.Джапаралиев В.Т., Керимов Ф.А., Ибрагимов У.М. Тактика вольной борьбы (Методические рекомендации для студентов ИФК. - Т. 1988 - 24 с.

32.Жалей А.А. Развитие силовой выносливости в зависимости от режима интенсивности. - Теория и практика физической культуры, 1965,№3, с. 57-59.

33.Жалей А.А. Факторы, повышающие работоспособность в упражнениях силового характера при тренировке на выносливость.- Теория и практика физической культуры., 1965,№8, с. 30-31.

34.Зациорский В.М. Спортивная метрология-(Учебник для институтов физической культуры). М: Физкультура и спорт, 1982,-256с.

35.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1970- 103с.

36.Зациорский В.М. Спортивная метрология (учебник для ИФК 1982, 12.2.2).

37.Иванков Ч.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. -М, 1995, 150 с.

38.Карпман В.Л., Белоцерковский, Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.- 96 с.

39.Кариоск О. Объем или выносливость? (Планирование подготовительного периода) : - Легкая атлетика, 1964, №2, с 10.

40.Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

41.Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т, 1990, 144-156 бетлар

42.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т, 2001, 125-143 бетлар

43.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т, 2005, 146 - 188 бетлар

44.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Т, 2005, 103 -118 betlar.

45.Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.

46.Ким В.А. Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -М, 1980, 24 с.

47.Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методическая разработка) -Т, 1998, 116 с.

48.Коробков А.В. с. соавт. Физической культура людей разного возраста. Гл. 2.7. М, Фис, 1962, с 247.

- 49.Леоненко И. Формулы выносливости. – Легкая атлетика, 1977, №4, с 16-17.
- 50.Максименко Г. Физические качества и результат. – Легкая атлетика, 1979, №5. с15.
- 51.Матвеев Л.П. Некоторые черты многолетней динамики спортивных результатов – Теория и практика физической культуры, 1966, №6, с26-28.
- 52.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры – М, 1991, с 543.
- 53.Матвеев Л.П. Воспитание моральных и волевых качеств, специальная психическая подготовка в процессе в спортивной тренировки. В. кн. Основы спортивной тренировки. Гл. IV. М., Фис. 1977. с 425.
- 54.Матвеев Л.П. Проблемы выявления и формирования специфических закономерностей и принципов спортивной тренировки // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. (Сб. научных трудов).-М, 1984, С. 30-39.
- 55.Маркасян А.А.Вопросы возрастной физиология. М. «Пресвещение» 1974. с 223.
- 56.Мотылянская Р.Е. Спорт и здоровье подросткового поколения. ТИНФК. 1979, IVII, с 27-29.
- 57.Набатникова М.Я. Педагогические методы определения уровня развития специальной выносливости у спортсменов – В кн : Проблемы высшего спортивного мастерства. М, 1968, с118- 126.
- 58.Набатникова М.Я. Педагогические критерии оценки развития специальной выносливости спортсменов высших разрядов – Минск, 1972, с 44-45.
- 59.Набатникова М.Я. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов – В.кн : Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под общей ред. Набатниковой М.Я) – М. Физкультура и спорт, 1982, с 22-41.

60.Набатникова М.Я. «Модельные характеристики юных спортсмеов». – В кн.: Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под общ. ред. Набатниковой М.Я.). – М.: Физкультура и спорт, 1982, с 41-73.

61.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. Фис, 1982, с 289.

62.Никуличев В.А, Ивлев В.Г. Оценка влияния тренировочных нагрёзок на параметры соревновательной деятельности борцов/ Тезисы докл. Всесоюзной научно-практической конф. “Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. -М, 1986, 164 с.

63.Новиков А.А. , Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов .в видах спортивных единоборств//Методические рекомендации.-М,1986,44 с.

64.Новиков А.А и др. Оценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками манекена/ Теория и практика физкультуры. -М, 1988, №9, С. 29-31.

65.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970, с 353.

66.Орывал З. Многоплановость тренировки. – Спорт за рубежом. 1977, №11, с10-13.

67.Пастушенко Г.А. Домашние задания по физвоспитанию. – теория и практика физической культуры, 1973, №6, с54-56.

68.Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.1986г.

69.Платонов В.Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.

70.Пулатов Ф.М. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток высокой квалификации /Методические рекомендации. -Т, 1999, 22 с.

71.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рўзиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Т, ЎзГосИФК, 1999, 24с.

72.Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе. Сб научных трудов “Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.

73.Пинчук Е.А. Комплексная методика и эффективные формы политико воспитательной работы в процессе занятий по физическому воспитанию студентов. : Автореф. дис.... канд. пед.наук. – Киев, 1983. –24с.

74.Рўзиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов. -Т, 1999, 207 с.

75.Рўзиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.

76.Рўзиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Ўзбекистан - Т, 1997, 30с.

77.Суслов Ф.П., Баранов В.Н., Фруктов А.Л. Классификация тренировочных методов в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости. – В.кн.: Совершенствование специальной выносливости спортсмена М., 1974, с 19-21.

78.Травин Ю.Г. О развитии двигательных качества школьников. А. Физическая культура в школах. 1983, №11. с 15-16.

79.Травин Ю.Г. Интенсивность нагрузки при развитии общей и специальной выносливости. Физическая культура в школах. 1975, № 9. с 7-8.

80.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с. .

81.Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта//Теория и практика физкультуры. -М, 1989, №9, С.29.

82.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Книга 2. Кинезиология и психология - М., 1998, 279с.

83.Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Педагогический контроль за динамикой развития мышечной силы борцов старших разрядов//На борцовском ковче. Сб. статей.-М, 1966, С. 28-34.

84.Фарфель В.С. Выносливость и спортивное утомление на дистанции.- Теория и практика физической культуры, 1969, №1, с 43-47.

85.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте – М: Физкультура и спорт, 1975 – 208с.

86.Филин В.П., Горшков В.Е. Проблемы воспитания выносливости в детском возрасте – Теория и практика физической культуры, 1968, №7, с 48-51.

87.Филин В.П. Основы юношеского спорта. М. Фис, 1980, с157.

88.Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М, Фис, 1974, с 153.

89.Филин В.П. Нормирование тренировочных нагрузок. М.Фис. 1964, с 245.

90.Фомин Н.А. Основы возрастной физиология спорта. Челябинск. 1973, с 153.

91.Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М. Фис, 1984, с 247.

92.Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дисс. канд.пед.наук. -Т, 2001, 26 с.

93.Шиян В.В., Рожков Л.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Метод. разработ. для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии РГАФК - М., 1996, 28с. .

94.Шорец П.Г. Учет, планирование и управления тренировочным процессом спортсменов высших разрядов: Материалы республиканской научно- методической конференции. М, 1971, с99-100.

95.Шврец В.Б. Развитие двигательных способностей у детей. АПН. Соед, 1976, с 210- 211.

96.Шумилин В.Я. , Хадишин В.С. Эффективность методов педагогических наблюдений соревновательной деятельности в борьбе самбо. // Теория и практика физкультуры. -М, 1986, №2, С.19-21.

97.Шустин Б.Н. Выбор показателей специальной физической подготовленности для включения в “модели” сильнейших спортсменов/ В сб. научн. трудов “Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов., Вып 2., -М, 1975, С. 36-40.

98.Юшков О.П. Управление тренировочным процессом //Спортивная борьба: Ежегодник, -М, 1979, С. 34-36.

99.Юшков О.П., Репневский С.М., Сердюк В.И. Использование показателей ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок // Спортивная борьба: Ежегодник-М, 1984,С.56-60.

100.Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дисс. докт.пед.наук - М., 1994, 38с.

101.Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства:Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23с.

102.Яковлев Н.А. Биохимия спорта - М.: Физкультура и спорт, 1974, 288с.

103.Яковлев Н.Н. Биохимия выносливости – В кн: Материалы II . Всесоюзной конференции по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности. Свердловск, 1970, с18.