

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИ ФАКУЛЬТЕТИ

**МИЛЛИЙ ВА ХАЛҚАРО КУРАШ ТУРЛАРИ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ**

Алламурадов Шавкат Абдубокиевич

**“ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ЯНГИ
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ”
таълим йўналиши: 5610500 «Спорт» (юнон-рим кураши бўйича)**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
тавсия этилди миллий ва халқаро
кураш турлари назарияси ва
услубияти кафедраси мудири
_____ Тастанов Н.А.
«__» _____ 2014 йил

Илмий раҳбар

доц.. в.б. Тастанов Н.А.

Тошкент -2015й.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт Давлат сиёсатининг устивор йуналишлари поғонасига кўтарилган. Сабаби Республикамизда Мустақиллик йиллари спортни ривожлантириш бўйича туб ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айниқса спорт кураши турларида сезиларли даражада юксалишни кўришимиз мумкин. Ўзбек спортчиларининг Олимпия Ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатларида юксак натижаларни қўлга киритиб келаётганлиги, Давлатимиз томонидан чиқарган қонун ва қарорларининг ҳаётийлигидир. Халқимиз ҳаётида ўз аксини топиб келаётган Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун, Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарори, футбол ва теннисни ривожлантириш ҳамда курашни қуллаб-қувватлаш ҳақидаги қарорлар, «Таълим тўғрисида»ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом бола»ни тарбиялашга доир Давлат дастури каби қатор ҳужжатлар баркамол авлодни тарбиялаш гаровидир.

Кураш турлари бўйича халқаро турнирларда, Осиё, Жаҳон бирнчиликлари ва Олимпия Ўйинларида полвонларимиз юксак натижаларга эришди. Ўзбекистондаги юнон-рим курашчиларимиз халқаро майдонда катта ютуқларни қўлга киритганлар. 2014 йилнинг сентябрь ойида Тошкентда юнон-рим кураши бўйича Жаҳон чемпионати ўтказилди, унда Элмурод Тасмуратов фахрли учинчи ўринни эгаллади. Юнон-рим кураши ҳозирги кунда жуда ривожланган, жуда кўп илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу борада олимларимиз томонидан ҳозирги кунда анчагина ишлар олиб борилмоқда, лекин бу амалга оширилаётган ишларнинг йўналиши ҳар доим бир хил эмас. Чунки мусобақа қоидалари курашчиларга юқори талаблар қўймоқда. Бу эса янада юқори савиядаги талабларни курашчилар олдиға қўяди. Беллашувни юқори суръатда, техник ҳаракатларни рақибдан олдин бажаришда курашчининг жисмоний тайёргарлигига янги талабларни

вужудга келтиради. Жисмоний тайёргарликда, айниқса усулларни мусобақа шароитида бажара олишга жисмоний имкониятларнинг камлиги долзарб масала ҳисобланади. Менинг битирув малакавий ишимнинг мавзуси – юнон-рим курашчиларининг жисмоний тайёргарлигида янги инновацион технологиялардан фойдаланиш масаласини кўриб чиқишга ҳаракат қилинган.

Мавзунини ёритиш учун жисмоний тарбия ва спорт тренеровкаси соҳасидаги етакчи мутахассислар - Л.П. Матвеев., В.Н. Платонов., В.П. Филин., А.В., И.И. Алиханов., Г.С. Туманян., Ч.Т.Иванков., А.П. Купцов., В.М. Дьячков., М.А. Годик., Д.Д. Донской., В.М. Зацорский., А.А.Новиков., Р. Петров., В.М. Игуменов., Б.М. Рыбалко., Е.М. Чумаков., В.В. Шиян ва О.П. Юшков илмий ва услубий адабиётларидан фойдаланилди.

Ишнинг мақсади Юнон-рим курашчиларининг жисмоний тайёргарлигида янги инновацион технологиялардан фойдаланиш ҳисобига юқори натижаларга эришиш услубиятини ишлаб чиқариш.

Тадқиқот фарази. Тахмин қилиндики, агар юнон-рим курашчиларининг машғулотларида экспресс ахборот услубини фойдаланишда “Galaxy-3” уяли алоқа воситасининг видеокамерасини фойдаланиш ёрдамида жисмоний тайёргарлик жараёнларига самарали таъсир этарди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Ҳозирги кунда уяли алоқаларининг барча имкониятлари тўлиқлигича самарали фойдаланиб келинмоқда дейиш қийин. Уяли алоқа воситаси ҳар бир мураббийда бор десак адашмимиз. Бу уяли телефонни мақсадга йўналтирилган ҳолда ишлатиш ҳамманинг ҳам хаёлига келавермайди. Мазкур сабабга кўра биз оддий “Galaxy-3” уяли алоқа воситасини фойдаланган ҳолда курашчиларга машқларни бажаришдаги ҳатоликларни ўз вақтида бартараф этиб, тўғри йўналиш бериш ёрдамида мақсадга эришишга ҳаракат қилдик.

1-БОБ. МАВЗУНИНГ АДАБИЁТЛАРДАГИ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АХВОЛИ.

1.1.Юнон-рим курашчилаирни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти.

Юнон-рим курашида техник усулни бажаришда курашчидан алоҳида тайёргарликни талаб этади. Ўқув тренировка жараёнида бажарилаётган жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрукани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади. Юнон-рим курашчиларини тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик махоратини шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда нихоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва муддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмга таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки , бир-бирига узвий боғлиқ томонига: 1) спортчини техник-тактик малакаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш, 2) спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Ҳозирги кунга келиб олимлар ўртасида ёш спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг техник тайёргарлик билан бир бирига узвий боғлиқлигини ҳамда уларни спорт махоратига булган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормокда (Ф.А.Керимов 2001,2005й).

Аввалдан исбот қилинганки куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади(Ю.В.Верхошанский 1988; В.М.Дьячков 1976; В.М.Зациорский 1970; Платонов 1986; М.А.Годик, В.П.Филин 1987; А.В.Зинкин 1974;

А.В.Коробков 1961; А.Б.Гандельсмак, К.М.Смирнов 1966; В.С.Фарфель 1975; В.П.Филин 1987; М.А.Годик 1977 ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада жадаллаштирувчи куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тездик сифати муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезлик сифати ушбу малака мувофақиятини таъминловчи омилдир: юнон-рим курашида эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда қўллашда зарурдир. Дарҳақиқат, қўзғатув натижаларига қўра юнон-рим кураши бўйича Жаҳон, Олимпия, Европа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юқсак даражада ривожланган тезлик сифатига эга бўлганлар. Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса юнон-рим курашига оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В. Верхошанский (1988) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Спортнинг яққакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу - ўзгарувчан мусобақа вазиятида қисқа вақт ичида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз этакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита қўзғатувларга қараганда юнон-рим кураши бўйича жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувчининг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Юнон-рим курашчисининг махсус чидам-корлиги самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири гилам устида ижро этиладиган олишув усуллари техник малакалардир.

Н.Н. Сорокин, 1969. В.Н. Платоновнинг (1986й.) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади, масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) ҳисобга олган ҳолда шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Албатта, катта спортда бу ҳам зарур лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти ёш спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан холи эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг узига хос ва узига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ тезкор-куч сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса чиқиб келмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг эркин кураш турида яққол кўзга ташланади.

Юнон-рим курашчиларни тайёрлашда ва партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш маҳоратини шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир, юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳафли вазиятдан ҳолос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Юнон-рим курашида қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанлик шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқ

ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади(Н.Н.Сорокин).

Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шаллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш - эҳтиёткорликни талаб қилади. Шиддат ва кескин тарзда қўлланиладиган машқларни - мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш. Махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўриқтириб ва кескин тарзда қўлланилган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, хатто оғир жароҳатга олиб келиш мумкин (В. Н. Платонов, 1986).Спорт курашига оид илмий услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган(Г.С.Туманян 1985; А.Н.Ленц 1964; Н.Н.Сорокин 1969; А.П.Купцов 1978; А.А.Новиков; В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991 йил, Ф.А.Керимов 1993, 2001, А.А.Рузиев 1999 ва бошқалар).

Юнон-рим курашчиларини партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш усулини бажариш жадаллаштирувчи кучни оширишда - куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув тренировка жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш махоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник махорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати ўрин эгаллайди. Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленц (1960) нинг фикрича махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, хатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Чарчаш ҳолати асосан беллашувнинг иккинчи бўлимининг охирида ва учинчи бўлмда сезиларли даражада кўринади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипед ҳайдаш ва ҳакозо) сурункасига бажариш асосида шакллантиради.

1.2.Спорт машғулоти услублари

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.

Қаъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади (Л.П.Матвеев, 1991). Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир (4-бобга қаранг).

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) нагрук тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли нагрук тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагрукаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрук 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 қуйидаги 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, қуйидаги 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 ораликли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

Кураш буйича айланма тренировканинг тахминий комплекси:

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, кулларини 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 чаққонлик, 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 каторда 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 эишишда 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. ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб борувчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибдан 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 заҳирасини 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 даражсини, 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 мустақкам 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 узлуксизлиги 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 организмидаги 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 машқланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончлилиги ошиши лозим.

1.3.Юнон-рим курашчиларида жисмоний сифатларнинг

ўсиши ва унинг тафсилоти.

Ўқув тренировка жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни айланма тезланишлар таъсирида қўллаш катта аҳамиятга эга. Жисмоний тайёргарликни самарали шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуаси айланма бурчак тезланишларига оид машқлар иштирокида қўлланилиши чуқур биологик қонуниятларга асосланган бўлиб, малакали спортчиларни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир. (П.К. Анохин, 1968; В.С. Гурфинкель 1965,1972; Б.И.Кисляков 1976; В.С. Чебураев, 1964 ва бошқалар).

Инсоннинг жамийки ҳаётий фаолиятида (меҳнатда, турмушда, спортда) муайян ҳаракатни аниқ, мукамал, тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан тўғри вестибуляр анализаторнинг функционал имкониятига боғлиқдир. Турли йўналишда бажариладиган тезланишлар (айниқса айланма бурчак тезланишлари) вестибуляр рецепторларга бевосита таъсир этиб, кўз нистаглини вужудга келтиради, кўз соққоси ва бошни ихтиёрсиз тебранувига сабабчи бўлади, айланма-бурчак тезланиш тугагандан сўнг ҳам нистагим реакцияси анча вақтгача давом этади. Лекин, бу нистагима тебраниши мазкур

тезланишнинг йўналишига қарама-қарши томонга ҳаракат қилади, тезланиш вақтида ва ундан сўнг нистагимадан ташқари мушакларнинг тонуси ўзгаради. Ана шу ҳолатлар вестибуляр аппаратлари ва бошқарув органлари (бош мия, мияча, қизил ядро, орқа мия ва ҳақозо) ўртасидаги функционал боғланишни вақтинча “узилган”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. Спорт амалиётида ҳаракат мукамаллигини ошириш (аниқлиги тезлиги ва якуний самараси) турли ихтисослаштирилган машқларни мусобақа моделига мослаб мунтазам қўллаш асосида амалга оширилади. Лекин, аксарият ҳолларда ташқи экстримал таъсирлар (тўғри ва айланма тезланишлар, самолётда учиш, кучли ва узоқ тебранишлар ва х.к.) ушбу мукамал ҳаракатнинг мустаҳкам эмаслигини ошкор қилади (А.И. Яроцкий, 1954).

Ж.М.Нуршин, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов (1993), А.Р.Тоймуратов., А.Шокиржонов (1987) ёш курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг бекиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник маҳоратини шаклланишда асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан-кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

Г.С.Туманяннинг фикрича, спортнинг, жумладан, спорт курашининг келажаги энергия таъминотининг анаэроб механизмлари шакллантиришга қаратилгандир (1985).

В.С.Дахновский ва бошқалар тезкор-куч 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. Уч марта жаҳон чемпиони ва XVIII Олимпия ўйинлари ғолиби Анатолий Колесов Токиода оламшумул ғалабага эришгандан сўнг ўзининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш қанчалик зарур эканлигини эътироф этган эди. Замонавий юнон-рим кураши полвонларнинг муваффақиятга эришиши - уларнинг жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

В.В.Шиян жисмоний машқ шароитида курашчининг махсус чидамлилиги ривожланиши даражасининг спортчилар техник-тактик маҳорати 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 чидамлилиқни 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), PWC-170, ўз-ўзини табақали баҳолаш тестлари, терининг электр қаршиликлари

ўлчамлари, сейсмотроморография, «вақтни хис этиш»ни баҳолаш, томир уриш тезлиги ва бошқалар киради.

Фикримизча, спорт тренировкиси жараёнида айланма тезланишларга оид турли машқлар мажмуаси билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукамаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратади. Агар, ушбу тезланиш машқлари жисмоний сифатлар ва техник-тактик малакаларни шакллантиришга оид машқлар билан биргаликда (навбатма-навбат) қўлланилса кутилган самара янада юқорирак даражага кўтарилар эди (М.М. Казимов, 1979, А.А. Пўлатов, 1995, 2001, В.П. Безверхов, А.А. Пўлатов ва бошқалар 1998).

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 юқorigа сакраш:
- 2 x 800 метрга югуриш:
- катта тезликда (20с) манекенни 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 (олишув) жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик макаммал ўсиб боради.

Ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир курашчининг ёши, кураш турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақазо этади. Шунинг учун малакали курашчиларнинг тайёрлаш масаласи

спорт тренировкаи жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Танланган мазкур битирув малакавий иши мавзусига ва унинг мақсадига асосланган ҳолда шуни айтиш лозимки, юнон-рим курашида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш ва бу сифатларни техник маҳоратга ижобий таъсир этишига эришиш учун - жисмоний машқларни ҳатосиз бажариш, йўналтирилган жисмоний машқлар билан дарснинг - тайёргарлик ва асосий қисмларига қўшиб қўллаш кутилган натижани беради деб ҳисоблаймиз. Бунда экспресс ахборот услубидан фойдаланиш пайтида ҳозирги кунда жуда кўп тарқалган уяли алоқа воситаларининг “Galaxy-3” моделини фойдаланиш кутилган натижани беради.

Юқорида кайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик курашчиларнинг техник усулни бажариш ва ривожлантиришда муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишда ижобий таъсир этувчи 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 шаклланишига ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.

1. Илмий кузатувга жалб қилинган юнон-рим курашчиларда жисмоний тайёргарлигининг ўсиш даражасини аниқлаш.

2. “Galaxy-3” уяли алоқа телефонининг видео камера ускунаси ёрдамида экспресс ахборот бериш услубини тайргарлик ва асосий қисмларида қўллаш ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ҳамда курашчиларнинг техник маҳоратига таъсир этишини ўрганиш.

3. Олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни юнон-рим курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнига тадбиқ қилиш.

2.3. Тадқиқотни амалга ошириш услублари.

1. Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларда берилган маълумотларни таҳлил қилиш асосида масаланинг ҳолатини ёритиш.

2. Юнон-рим курашчиларининг жисмоний ва техник тайргарлик даражасини аниқлаш мақсадида синовлардан фойдаланиш:

1) Брусьяда қўлларни букиш-ёзиш (сони).

2) “Манекенни” 3 мин. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони).

3) “Манекен”ни 30 сек. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони).

4) Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг).

5) Турникда тортилиш (сони).

6) Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см).

7) Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – езиш (сони).

Текширувда иштирок этган курашчилар техник маҳоратининг машғулот давомида қўллаб турадиган манекенни кўкрак оркали ташлаш усулини 30 сек. ва 3 мин. давомида ижро этиш сифати педагогик баҳо билан баҳоланиб борилди.

3.Тадқиқот давомида олинган натижалар математик-статистика услубида ҳисоблаб чиқилди ва таҳлил этилди.

Бунда қуйидаги статистик кўрсаткичлар эътиборга олинди:

n-текширувда қатнашганлар сони

x-ўртача статистик кўрсаткич min-max-энг кичик ва энг катта сон ўртасида фарқ-диапазони.

2.4.Тадқиқотни ташкил қилиш тартиби.

Тадқиқотда иштирок этган қатнашувчилар 12-14 ёшдаги юнон-рим курашчилар икки гуруҳга бўлинди. 1-гуруҳ кузатув гуруҳи 10 киши, ушбу гуруҳ таркибига кирувчилар 2014 йилнинг январ-апрел ойларида юқорида қайд этилган синов машқлари ёрдамида назоратдан (текширувдан) ўтказилди, ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб анъанавий тарзда (БУСМ дастурига биноан) ўтказиладиган машғулотларда иштирок этишни давом эттиришди.

2-гуруҳ педагогик тадқиқот гуруҳи(10киши) - бу гуруҳ ҳам 1-гуруҳ каби тартибда параллел равишда назоратдан ўтказилди. Лекин, тадқиқот гуруҳи 4 ой давомида (2014 йил январ-апрел ойларида) жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни бажаришда экспресс ахборот услуби ва унда “Galaxy-3” модели уяли алоқа воситаси қўлланилди. Ҳар бир машқни бажаришда индивидуал-гуруҳли услуб билан асосий ва оддий ҳатолар тузатилиб борилди. Жисмоний машқлар машғулотнинг тайёргарлик ва асосий қисмларида берилди.

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

1.Умумривожлантирувчи машқлар.

2.Махсус машқлар.

3.Ўйин машқлари.

4.Мусобақа машқлари.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмида – максимал тезликда 10 марта олдинга 10 марта орқага ўнбалоқ олиш, гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш, жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш, қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунд),

Асосий қисмдаги вазифалари

1.Максимал тезликда манкенни 10 марта ташлаш техник усулларини бажариш.

2.Максимал тезликда манкенни кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга айланиш.

3.Боксчиларни оғирлаштирилган тўлдирма қопини ҳар хил томонга ташлаш.

4.Максимал тезликда манкенни 5 марта ташлаш техник усулларини амалга ошириш.

Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг 1-1,5 дақиқа давомида мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаш-тирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилди

Тадқиқотни илк бор ўтказишда (январ 2014 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.

Экспресс ахборот услубини “Galaxy-3” уяли алоқа телефонининг видео камера ускунаси ёрдамида навбатма-навбат иштирокчиларга вазифани бажаришдаги ҳатолари кўрсатиб ўтилди.

Ш-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Юнон-рим курашчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услублари қўйидагича – мутлоқ ривожлантириш методи, тез, портловчи куч, реактив имкониятлари, куч чидамлилиги. Динамометрик кучланиш зўриқиши методи асосида бу кучларни аниқланди.

Нагрузкалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И. Волков тавсияларидан фойдаланилди:

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 - сушт (150—156 ур/мин).

Тезкорлик куч 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 қўйидагича: 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 қўйидаги холларда) 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) нагруккалар меъёрланди.

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

Анаэроб — гликолитик нагрукка машқлари 4 сериягача такрорлаш.

Аралаш нагрукка машқларини 2—3 серия такрорлаш.

Биз тренировка нагруккалари зичлигини ошириш учун С.П. Летуновнинг қуйидаги тестидан фойдаландик: машқларнинг тавсия этилган сериялари бажарилгандан сўнг 1 минутгача давом этадиган дам олиш оралиғи берилди. Агар шу вақт ичида (шиддатдаги нагруккани давом эттириш лозим) ЮКТ 120 ур/мин гача ва ундан пасайса, юқори шиддатдаги нагруккани давом эттириш лозим,

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

Анаэроб—алактат, анаэроб—гликолатик ва аралаш аэроб-анаэроб нагруккалар учун ихтисослаштирилган нагрукка 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 белла-шувларни ўтказиш;

- беллашувларда маълум бир буйруқлар берилгандан 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 фойдаланилди.

Юнон-рим курашчиларнинг партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш усулининг бажаришдаги жадаллаштирувчи кучни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар самарасини ошириш учун қўйидаги услублар қўлланилди:

- зарбавий;
- такрорий кучланишлар;
- қисқа муддатли максимал кучланишлар;
- тобора ўсиб борадиган оғирликлар;
- изометрик кучланишлар услублари;

Оёқлар потрловчан кучини ривожлантиришнинг зарбавий услубини қўллаш усули сифатида чуқурликка сакраб, кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган машқларни айтиш мумкин, машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бир оз буккан ҳолда ерга тушиб, кейинги тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 сериядан, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 минут. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлоқ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерлар ва битта ёндашишда битта иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда жим, силатин кўтарилиш, даст кўтариш, ўтириб туриш намоён булади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб, 3-4 ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 минут.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулоти сингари кейингиларда ҳам қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутати.

Тренировка машғулотида спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50 % га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади, иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75 % оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса 10 МТ дан 100 % оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 минут. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнги нафасигача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган машқларини такроран бажаради. Ушбу услуб куч куч машқини бажаришни назарда тутати. Ҳар бир серия – “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 4-6 минут. Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади.

Машқларни максималдан 20-30% оралиқда чегарадаги тезкорликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқишига оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳарорат ҳисобига эришилди. Зарбавий услуб тушадиган оғирликнинг кенетик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқда қатнашаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиб, мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имконичтини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда суст ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишини таъминлайди.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. двом этадиган статик максимал кучланишни назарда тутати. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча,

катта эмас, кўп вақт олмайди, бажариши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳига зарур ҳолатларда, гавда қисмларини бўлиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун ҳар хил чўзиш машқлардан фойдаланиш, зарбдор режим, сакровчанлик машқлари, комплекс ва тренажёр мосламаларидан кенг фойдаланиш зарур.

Жадаллаштирувчи куч сифатларини ривожлантириш учун Ю.М.Закарьяев реактив тез ҳаракат ва сакраш методларидан фойдаланиш курашда яхши натижа беришини айтиб, қуйидаги машқларни тавсия этади.

Жойидан туриб узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш, баландга сакраш, чуқурга сакраш ва кўкка сапчиш, махсус коптокни улоқтириш, ядро улоқтириш, гирь улоқтириш, икки қўллаб ўзидан олдинга ва орқага улоқтириш, ҳаракатли ўйинлар тезкорлик билан узвий бор лиқ бўлган, югуриш билан боғлиқ бўлган эстафеталар, сакраш билан боғлиқ бўлган, тўсиқлардан ўтиш эстафеталар, спорт ўйинлари (теннис, футбол, баскетбол), бир оёқда сакраш, икки оёқда сакраш, олдинга сакраш, икки оёқда сакраш, олдинга ҳаракатланиш, орқага, ёнга сакраш, жойида туриб сакраш, югуриб келиб (копток, баскетбол, хит) сакраш.

Ю. Хартманн ва Х. Тюннеманн (1988) кузатувлари натижасига кўра тезкор куч имкониятлари мускуллар чузилишининг таъсири омилидир.

Бу сифатнинг ривожланиши лаёқатли машқлар оёқдаги чўзилувчи мушакларнинг тезкор куч билан ҳаракатланишига ёрдам беради. Улар чуқурга сакраш машқини тавсия этадилар. Унга кўра спортчи ерга қўниш вақтида ерни итариб, оёқда амортизация ҳолатини содир этиб, оёқ учида кўкка сапчийди, Бу сакраш методининг, яъни баландан пастга сакрашда баландлик 40 дан то 100 см гача оёқларни ерга қўйишда болдир ва сон ораси, яъни тиззанинг букилган нуқтаси 120-140°. Энг йиғилган нуқта 90-100°. Тўхташ нуқтаси - 30-50°.

Бу методни бошқа мускулларда тезкор кучни ривожлантириш учун қўлласа бўлади, масалан қўлнинг йиғувчи мушакларида. Бу метод йиқилиш таъсирида амалга оширилади. Баландликда тик турган ҳолатида пастга тик йиқилиш ҳолатига ўтиш ва яна қўниш вақтида омартизация ҳолати содир этиб тепага кўтарилиш. Шу йиқилгандан 2—3 марта қўл билан ердан кўтарилиш машқини 2—3 марта бажариш тафсия этилади,

Бундан ташқари, яна бошқа машқлардан фойдаланиш тафсия этилади, яъни:

- 1) бир оёқда ўтириб туриш, оёқдан оёққа сакраш, арқонда сакраш.
- 2) баландда юксиз ва юк билан сакраш, 25—30% ўз вазни оғирлиги билан;
- 3) чуқурга сакраш бир оёқда, кейин икки оёқда сўнг баландга сапчиш;

Куч чидамлилигини ривожлантиришнинг ўзига хос томони, асосий методик тренировкалар давомийлиги умумий чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилгандир.

Тренировка жараёнида қуйидагилар чидамлилиқнинг ривожланишига ёрдам беради;

- 1) нагрузка ҳажми
- 2) ҳаракат темпи
- 3) иш давомийлиги ва характери
- 4) тренировка дарслар оралиғи
- 5) тренировкалар даврларининг тенг бўлиниши
- 6) бошланғич даража

Куч чидамлилигини ривожлантирининг асосий йўллари, ишни 25—45% оғирликда максимал кучда ўртача темп билан бажарилади. Бу ишда бир хил оғирликда, бир хил темпда куч чидамлилигини ривожлантириш учун самара бўлади, агар иш оғир толиққанда бажарилса (охирги кучгача). (Я.А.

Эгалинский 1953; А.Б.Коробков 1953; В.Д.Моногаров 1958; В.М.Дьячков 1961 ва бошқалар) натижа яхшиланади.

Ҳар бир спорт турида ўзига хос чўзилиш машқлари борилади, Масалан, югуришда-кумда югуриш, оғирлаштирилган белбор *билан* югуриш, сузишда боғланган ҳолда сузиш, махсус костюмда сузиш, тўхтатувчи ҳаракатлар, қўл панжасига махсус катта лопаткада сузиш; курашда оғир тўлдирма қопни ташлаш, ўз вазнидан оғир рақиб билан олишув ва бошқалар.

Динамик машқлар каттиқ чарчаш ҳолатига етганча анча кўп вазифаларни хал қилади. Ҳаракатнинг ўсиш суръати ишда энергия таъминотини юқорилаштиради ва спортчидан бардош талаб қилади. Машқлар давомийлиги кенг ўзгарувчанликни ташкил этади. 10—15 сек дан то бир неча минутгача.

Статик машқлар ишда давомийлик ишдан келиб чиқиб, 10— 12 с дан 30—40 с гача ўзгарувчанлик давом этади.

Куч чидамлилигини ривожлантириш учун В.А, Ким арқонда осилиб туришни ва баҳолашни тавсия этади». Унга кўра 50 сек «3» баҳо, 60 сек «4» баҳо, 70 сек «5» баҳо. Тезкорлик куч сифатларида муваффақиятга эришишнинг йўли куч сифатларин ривожлантириш ва максимал тезликка эришиш бошланғич тезлик ҳаракати ва мускуллар кучланишига эришишда дейди.

Кузатувлар натижасига кўра «тезлик техникаси билан бажариладиган ҳаракатлар» ва «куч» йиғилиб тезкор-кучи сифатини келтириб чиқаради.

Тезкор-куч мускулларни жуда юқори даражада тез ҳаракат қилишга ундайди ва у узоқ давом этмайдиган ишда яхши натижаларга эришади: 100, 200, 400 ва 800 метрга югуриш, 100 ва 200 м сузиш, конкида 500 ва 1000 м югуриш ва бошқалар.

Спорт адабиётларида куч сифатларини ривожлантириш учун кўп методлар учрайди. В.В.Кузнецов фикрича, умумий куч сифатларини тарбиялаш методи ҳар томонлама йўналтирилган махсус куч синтетик ва аналитик методлардан фойдаланишни тавсия этади (қисқа вақтга зўр бериш

методи, охирги кучгача методи, қайтариш методи, интервал методи, айлана методи).

Педагогик тадқиқотда иштирок этган назорат ва тадқиқот гуруҳлари таркиби, тадқиқотнинг мазмуни, уни ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби ҳамда услублари 2 бобда акс эттирилган. Назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якуни қайд этилган кўрсаткичлар 1 жадвалда берилган.

**Юнон-рим курашчиларида жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришдаги
назорат синов кўрсаткичлари. Жад.№1**

№	Тест машқлари	Гуруҳлар	Кўрсаткичлар	
			Тадқиқот боши	Тадқиқот охири
1	Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш (сони).	Н	12,2 ± 4,3	14,8 ± 5,2
		Т	12,3 ± 5,4	15,6 ± 5,7
2	Манекенни 3 мин. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони).	Н	32,3 ± 3,5	35,1 ± 3,2
		Т	32,6 ± 5,3	36,8 ± 3,5
3	Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг).	Н	58,7 ± 5,2	61,8 ± 4,6
		Т	57,2 ± 6,4	61,2 ± 4,3
4	Турникда тортилиш (сони)	Н	8,3 ± 2,7	9,2 ± 3,1
		Т	8,2 ± 2,9	9,7 ± 3,6
5	Қулларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – ёзиш (сони).	Н	15,8 ± 2,9	16,9 ± 3,2
		Т	16,0 ± 3,8	18,0 ± 3,6
6	Манекенни 30 сек. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони).	Н	11,2 ± 2,7	13,6 ± 2,2
		Т	11,6 ± 2,4	16,2 ± 2,6
7	Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см).	Н	812 ± 54	828 ± 84
		Т	819 ± 68	907 ± 95

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тадқиқот гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг асосий ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла-тўқис ижобий ҳол этилганини исбот қилди.

Қўл-қорин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги курашчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 9,1 кг ўсди. Назорат гуруҳидаги курашчиларда ушбу фарқ фақатгина 2,4 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 117,7кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 120,1кг гача ошди.

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 119,2 ва 126,8 кг миқдорида қайд этилди. қўлларни букувчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 5,6 мартага ортган бўлса, назорат фақатгина 2.4 мартага тенг бўлди ҳолос.

Педагогик тадқиқот якуни ва тадқиқот гуруҳларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши

Манекенни 3 мин. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $32,3 \pm 3,5$, тадқиқотдан кейин $35,1 \pm 3,2$; тадқиқот гуруҳида $32,6 \pm 5,3$ ва $36,8 \pm 3,5$.

қўлларни брусда ёзувчи-букивчи мушаклар кучи тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $12,2 \pm 4,3$ ва тадқиқотдан кейин $14,8 \pm 5,2$ марта, тадқиқот гуруҳида $12,3 \pm 5,4$ ва $15,6 \pm 5,7$ марта миқдорда ўз ифодасини топди.

3.Турникда тор-тилиш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $8,3 \pm 2,7$ ва тадқиқотдан кейин $9,2 \pm 3,1$, тадқиқот гуруҳида $8,2 \pm 2,9$ ва $9,7 \pm 3,6$ миқдорда ўз ифодасини топди.

4.Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $58,7 \pm 5,2$ ва тадқиқотдан кейин $61,8 \pm 4,6$, тадқиқот гуруҳида $57,2 \pm 6,4$ ва $61,2 \pm 4,3$ миқдорда ўз ифодасини топди.

5. Манекен'ни 30 сек. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $12,8 \pm 2,9$, тадқиқотдан кейин $14,9 \pm 3,2$; тадқиқот гуруҳида $13,0 \pm 3,8$ ва $13,0 \pm 3,8$.

6. қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – езиш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $15,8 \pm 2,9$ ва тадқиқотдан кейин $16,9 \pm 3,2$, тадқиқот гуруҳида $16,0 \pm 3,8$ ва $18,0 \pm 3,6$ миқдорда ўз ифодасини топди.

7. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида 812 ± 54 ва тадқиқотдан кейин 828 ± 84 , тадқиқот гуруҳида 819 ± 68 ва 907 ± 95 миқдорда ўз ифодасини топди.

Тадқиқот гуруҳида кузатилган куч сифатига доир ушбу прогрессив ўсиш тезкор-куч ва тезкор-куч чидамлилиги бўйича ҳам ўз исботини топди. Жумладан, оёқлар мушукларининг тезкор-кучи (жойдан туриб узунликка 5 карра сакраш) назорат гуруҳида дастлаб 812 см га тенг бўлган бўлса, тадқиқот якунида 828 см.гача ўсди.

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 819 дан 907 см.гача ўзгарди. Демак, тадқиқот давомида мунтазам ижро этилган, йўналтирилган машқлар мажмуаси оёқ мушакулари толаларига ўрта ижобий таъсир этиб, 4 ойлик узлуксиз машғулотлар якунида тезкор-куч сифатини 88 см миқдорда ўсишига сабабчи бўлди.

Манекенни 30 сек. давомида партер ҳолатида кўкракдан ошириб ташлаш синови ёрдамида баҳоланадиган махсус жадаллаштирувчи куч назорат гуруҳида фақат 2,4 мартага ортган бўлса, тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткич 4,6 мартага тенг бўлади.

Мазкур синов машқини 3 мин. давомида ижро этган назорат гуруҳи курашчиларида дастлаб 32,3 мартага тенг миқдор қайд этилган бўлса, тадқиқот сўнгида 35,1 мартани ташкил этди. Фарқ 2,8 марта. Тадқиқот гуруҳи курашчиларида дастлаб 32,6 ва 36,8 Фарқ 4,2 марта.

Хулоса

Тадқиқот давомида тадқиқот гуруҳида жисмоний машқлар оралиғида навбатма-навбат бериб борилган айланма тезланиш машқлари ушбу гуруҳ курашчиларни вестибуляр анализатори функциясининг юқори даражада шаклланишига олиб келди. Вестибуляр аппарати мувозанат сақлаш марказининг-айланма тезланишга бўлган қарши турғунлиги юқорилашди.

Юқорида қайд этилган тадқиқот натижалари тадқиқот гуруҳида айланган йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасини афзаллигидан далолат беради.

Тадқиқот гуруҳида қайд этилган айрим махсус тезлик синовларида юнон-рим курашчиларда - кузатилган натижа даражасида ривожланганлиги тасдиқланди. (В.С.Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993). Ушбу таққослов қўлларни букувчи (турникда тортилиш) ва ёзувчи (брусъяда қўлларни букиш ёзиш) мушаклар кучига ҳам таалукли (В.С. Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993).

Назорат ва тадқиқот гуруҳлари таркибидаги курашчилар вестибуляр анализаторининг айланма тезланиш таъсирига қарши турғунлиги йўналтирилган жисмоний машқларни айланма тезланишлар таъсирида қўллаш натижасида шаклланган вестибуляр турғунлик (тадқиқот гуруҳида) мувозанат сақлаш функциясини анчагина мукаммалашганини тасдиқлайди.

Бундай услубият асосида мувозанат сақлаш турғунлигини машғулотлар давомида орттира бориш спорт маҳоратини шакллантириш, қолаверса мусобақа тақдирини ижобий ҳал этиш имконини беради.

Экспресс ахборот бериш услубини “Galaxy-3” уяли алоқа телефонининг видео камера ускунаси ёрдамида навбатма-навбат иштирокчиларга вазифани бажаришдаги ҳатолари кўрсатиш иштирокчиларнинг техник ҳаракатларида жисмоний тайёргарлигидаги камчиликлар билан биргаликда техник камчиликларни ҳам англашга ёрдам берди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажаги буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992, 62б.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида. Хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари». Т., Ўзбекистон, 1997, 326 б.
3. Каримов И.А. “Юксак маънавият – энгилмас куч” Т., Ўзбекистон, 2010й.
4. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт.пед.наук - М., 1992, 40с.
5. Бубэ Х., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968, 238с.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера - М.: Физкультура и спорт: 1971, 312с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М., Физкультура и спорт, 1985, 76с.
8. Викулин В.И. и др. Развитие специальной работоспособности у борцов вольного стиля //Спортивная борьба: Ежегодник, 1979, с20-24.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте- М.: Физкультура и спорт, 1977, 143с.
10. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
11. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.
12. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.

13. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
14. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
15. Дахновский В.С., Клишин Г.В., Бурылин В.Н. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1974, с.23-25.
16. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
17. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт - М., Физкультура и спорт, 1969, 199с.
18. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
19. Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
20. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
21. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.

22. Керимов Ф.А Спорт кураши назарияси ва услубияти Т.-2001 86 б
23. Керимов Ф.А Спорт кураши назарияси ва услубияти Т.-2005 86 б
24. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
25. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.T., 2009y.
26. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методические разработки) -Ташкент, 1998, 116с.
27. Курбанов Х.К. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1986, 26с.
28. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
29. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе - М., «Физкультура и спорт», 1967, 152с. ил.
30. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.
31. Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., «ФиС», 1991, 542с.
33. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
34. Набатникова М.Я. О тренировочных нагрузках юных спортсменов //Научно-спортивный вестник - 1979, №2, с.11-13.
35. Никуличев В.А., Дахновский В.С. Структура микроциклов и этапов при подготовке к основным соревнованиям //Спортивная борьба: Ежегодник, 1979, с.38-40.

- 36.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 37.Новиков А.А., Пилюян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки //Теория и практика физической культуры - 1976, №12, с.44-48.
- 38.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 39.Озолин Н.Н., Конькова А.Ф., Абрамова Т.Ф. Оптимизация адаптации - условие эффективной тренировки, новый подход //Теория и практика физической культуры, №8, 1993, с.34-39.
- 40.Пархомович Г.П. Основы классического дзю-до /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 41.Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины. В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.
- 42.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 43.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
- 44.Рожков П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1985, 25с.
- 45.Рудман Д.Л. Дзю-до: Техника борьбы лежа. Нападение - М.: Физкультура и спорт, 1982, 232с.

46. Рудман Д.Л. Дзю-до: Техника борьбы лежа. Защита - М.: Физкультура и спорт, 1983, 256с.
47. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.
48. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999, 208с.
49. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
50. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с.
51. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazartyasi va uslubiyati. T., 2014y.
52. Харлампиев А.А. Техника борьбы Дзюдо – М.: Физкультура и спорт, 1960, 128 с.
53. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФиС, 1972, 176с.
54. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста - М., 1976, 224с. ил.
55. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.
56. Юсупов Х.И., Попов А.И. Вопросы оценки тактико-технического мастерства самбистов //Спортивная борьба: Ежегодник, 1978, с.48-51.