

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

Арипова Гулнора

**Юқори малакали дзюдочи қизларнинг беллашувлар олиб бориш
тактикасини такомиллаштириш услубияти**
Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (кураш турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

Илмий раҳбар:

«Миллий ва халқаро кураш турлари»

кафедраси мудири в.б. Бакиев З.А.

_____ доц., Илов А.Н.

«____» _____ 2010 йил

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	5
1.1. Юқори малакали курашчиларни тайёрлашнинг илмий асослари	5
1.2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувдаги ҳаракатларида тактика	12
1.3. Курашчиларнинг беллашувлардаги ҳужум ҳаракатларини турли- туманлиги ва самарадорлиги	14
II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ	18
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари	18
2.2. Тадқиқот услублари	18
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	19
2.2.2. Педагогик кузатиш	19
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	20
2.2.4. Педагогик тажриба	21
2.2.6. Математик статистик усуллар:	21
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	22
III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	23
3.1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикаси	23
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	36
Хулоса	37
АДАБИЁТЛАР:	39

Кириш

Ишнинг долзарблиги: Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро миқёсдаги мусобақаларнинг сурункали ўтказилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларга эришиши мустақил юртимиз шухратини Жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Соҳа бўйича қабул қилинган Президент Фармонлари ҳамда ҳукумат қарорлари барча спорт турлари каби курашида ҳам глобал прогрессив ўзгаришларга олиб келди. Бу эса истеъдодли юқори малакали курашчиларимизни етишиб чиқиши ва уларни дунёнинг етакчи курашчилар билан тенгма-тенг беллашуви юртимиз куч-қудрати, унинг спорт салоҳияти қанчалик юксалиб бораётганидан дарак беради.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси: Юқори малакали дзюдочи қизларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини такомиллаштириш дзюдочи қизларни тайёрлаш муаммоси истиқболли спорт заҳираларини тарбиялай билишга боғлиқдир.

Маълумки, юқори малакали спортчиларни тарбиялашда кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида дастлабки ўрганиш жараёнида юқори малакали курашчиларнинг беллашув тактикасини ривожлантириш муҳим ўрин эгалайди. Юқори малакали кураш курашчиларнинг беллашув тактикасини ривожлантириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиётини тавсия этишган. Кўпгина мутахассислар беллашув тактикасини ривожлантиришда, тренировкани бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Беллашув тактикасини ривожлантириш курашнинг талабига қараб бажарилади.

Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услуби ишлаб чиқиш орқали беллашув тактикасини ривожлантириш.

Тадқиқотнинг фарази- Юқори малакали дзюдочи қизларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини такомиллаштириш уларнинг беллашув тактикасини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқот вазифалари.

1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубини бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикасини кўллашда ўқув тренеровка жараёнида тактикани ривожлантириш йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Мазкур малакали битирув ишида юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубини биринчи бор назарий ҳамда тадқиқот асослаб берилди. Бунинг учун куйидагилар аниқланди:

- Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубини ва тренеровка жараёни чуқур ўрганиш қаратилган.

- Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш усулларини тадқиқотда синаб кўрилди.

I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Юқори малакали курашчиларни тайёрлашнинг илмий асослари

Курашнинг ҳозирги замон беллашув тактикаси бу-рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган ҳаракатининг муайян тартибидир..

Кўп йиллик кураш тажрибаси ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи спортчининг ҳаракатларини энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради. Полвонни техник жиҳатдан тайёрлашда ҳужум ўтиш ҳаракатлари етакчи рол ўйнайди.

Юқори малакали курашчиларнинг тактикаси мусобақаларда яхши натижага эришишда юзага келадиган шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик юқори малакали курашчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган.

Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади спортчида мусобақада ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани кўрсатиш мақсадида спорт беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат.

Тактика воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур жисмоний сифатлар даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари киради.

Юқори малакали курашда тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади:

- ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси;
- беллашувни тузиш тактикаси;
- мусобақаларда қатнашиш тактикаси.

Юқори малакали курашда мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки курашчи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (23).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи ҳужум;

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усулларини гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.Н.Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида курашчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (хавф солиш, ҳаракатни чеклаш, кишанлаш, қуршаб олиш мувозанатдан чиқариш);

- курашчи учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки бўшашади (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалок алдаш ва бошқа.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафақат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир канча усуллар билан тайёрланади).

Қулай динамик вазият мураккаб ҳужумнинг биринчи қисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қўйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, рақиб - узоқдаги сондан тескари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Ҳужум қилувчи вазиятдан фойдаланиб, қўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- ҳужум қилувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида рақибни шундай ҳолатга солиб қўядики, у ёки бу ҳимоя, бўшашиш билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Ҳужум комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади.

Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; тескари оёқни ташқаридан илиб олиб, қўл ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - қўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Юқори малакали курашчилар айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадики, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб ҳужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яширинча давр - мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси - мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (19,22).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий курашда мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Спорт курашида техника ва тактика диалектик бирликни ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик усуллар бўлиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Курашчиларнинг беллашувдаги ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларнинг бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;
- қачонки, рақиб УОМ таянч майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб камайса;
- қачонки, рақибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса (кўчса);
- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;
- қачонки, рақиб “ўлик нуқта” ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек курашчи ўз ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради (В.Д.Миронов, 1975).

Курашчилар беллашувлардаги усулни амалга ошириш тактикасини куйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;
- усулни қулай вазиятлардан бажариш;
- қулай шароитларни яратиш усулларини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Асосий усулни самарали бажаришда тайрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Такомиллаштиришда асосий қийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш фазасида юзага келади (29,36). Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади..

Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу хужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг хужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у хужум ёки қарши хужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хафв солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Алдамчи ҳаракат- хужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

Қўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий хужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига хужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақозо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, бидаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

1.2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувдаги ҳаракатларида тактика

Курашчиларнинг беллашувдаги ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у ҳужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан ҳужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб ҳужум ҳаракатининг ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли ҳужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган тактик тайёргарлик усуллари танлаш лозим. Шу мақсадда курашчилар тахминий мураккаб ҳужум ҳаракат билан танишгандан сўнг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усуллари танлаш ва уларни ҳужум усуллари билан мураккаб ҳужум ҳаракатга бирлаштириш (23,45).

Мураккаб беллашувлардаги ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда педагогик жараён янги малакани тарбиялашга қаратилган. Янги мураккаб ҳужум ҳаракатни муваффақиятли эгаллаш фақат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. мураккаб ҳужум ҳаракатни ўрганиш жараёнида мураккаб ҳужум ҳаракатни шакллантиришда қийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим.

Кураш беллашувларида маълум бир усулга нисбатан ҳужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йўналиши томонига каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усуллари танлаш зарур.

Ҳужум ҳаракатлари тактикасини ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан ҳужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган ҳужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратиши

лозим. Комбинациялар тўхтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиргисидан олдинги ҳужум усули охирги (якуний) усул учун қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан ҳужум қилиш мисолларини мураббий кўрсата олиши ҳамда бундай ҳужумларни мустақил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

Курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради (12, 24).

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Курашчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

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(19, 21).

1.3. Курашчиларнинг беллашувлардаги ҳужум ҳаракатларини турли-туманлиги ва самарадорлиги

Юқори малакали курашчилар эгаллаши лозим бўлган ҳужум техник-тактик ҳаракатлари минимуми тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда курашчилар битта “шоҳ” усулни эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. “Шоҳ” усул турли дастлабки (старт) ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларида сўнг амалга оширила бошланди.

Айрим курашчилар ҳар доим битта “шоҳ” усул билан якунланадиган 30 та тактик ҳаракат усуллари ишлаб чиққанлар. Шу билан бирга ҳужумни муваффақиятли якунлашнинг бир қанча усуллари эгаллаган буюк курашчилар ҳам пайдо бўла бошлади.

Бундай курашчилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг ўсиб бориши шунга имкон яратдики, юқори малакали курашчилар, ўз техник-тактик ҳаракатлари ичида “шоҳ” усулни сақлаб қолган ҳолда, тактик имкониятларини кенгайтириб борганлар. Айрим курашчилар иккита, баъзан эса учта “шоҳ” усуллари эгаллаб олдилар.

Замонавий кураш техникасини тадқиқ қилиш шуни кўрсатадики, буюк курашчилар битта мусобақа давомида турли ҳужум техник-тактик

ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари, кучли курашчилар етарли даражада самарали ва ишончли ҳужум қиладилар. Ҳужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, курашчилар кучни тежайдилар ва беллашув охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар. 50% дан ортиқ ҳужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида ҳужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ ҳужум ҳаракатларининг алдамчи ҳужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффиценти билан ҳужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ ҳужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

Ҳужум ҳаракатлари вариантлари ҳажмининг оптималлиги курашчи техник-тактик маҳоратининг муҳим тамойилидир.

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум тузилмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Спорт курашининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси курашчидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақозо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

Ҳужумкор тактика - ғалабага бўлган энг тўғри йўл, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш услубига кўпроқ мос келади. Жаҳоннинг энг яхши курашчилари - ёрқин ифодааланган ҳужумкор услубдаги спортчилардир.

Ҳужумкор тактика курашчидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика, комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини

қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини лаҳзали спурт ҳужумлари билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди.

Техник-тактик ҳаракатларни бўш эгаллаган курашчилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган курашчи куч жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Юқори малакали курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Курашчилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида 90° дан 270° гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

Ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақибгиламга тегиб турган нукталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади.

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри

бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўк атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Хужум ҳаракатлари тузилмасини куришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза). Қўлланиладиган хужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги хужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

Хужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили - юқори малакали курашчилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадақиқот мақсади. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услуби ишлаб чиқиш орқали беллашув тактикасини ривожлантириш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар олдинга қўйилди:

1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубини бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикасини кўллашда ўқув тренеровка жараёнида тактикани ривожлантириш йўлларни аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услуби бўйича учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадақиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Оралиқли услуб

5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини ривожлантириш услубияти такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини ривожлантиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Мазкур масаланинг амалиётдаги аҳволини ўрганиш ҳамда тадқиқот вазифаларини муайянлаштириш мақсадида ўтказилган педагогик кузатишлар қуйидагиларни аниқлашга имкон берди:

1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришдаги тактикасининг аҳволи;
2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришда тактикасини ривожлантиришдаги тренировка юкламалари даражаси.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Тадқиқотлар натижасида юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб боришдаги тактикасининг самарадорлиги куйидаги тактик ҳаракатларни орқали аниқланди.

1. Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу хужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг хужум ҳаракатларидир.

2. Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у хужум ёки қарши хужум учун қулай шароитларни яратади.

3. Хафв солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

4. Алдамчи ҳаракат (алдаш) - хужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

5. Қўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

6. Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

7. Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

8. Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

9. Такрорий хужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар

ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

10. Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини ривожланиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

2. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини ривожлантириш услубияти баҳоловчи кўрсаткичлари баҳоланди..

2.2.6 Математик статистик усуллар:

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини қўллаш услубларнинг самарадорлигини математика статистика услублари ёрдамида таҳлил қилинди. Таҳлил натижалари қуйидаги формулалардан фойдаланилди, яъни

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} \left(\bar{x} = \frac{\sum \tilde{o}_i}{n} \right)$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_1^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

в) Ўрта квадратик оғиш $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

г) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини

аниқловчи вариация коэффиценти $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} 100\%$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини кўллаш услубиятини такомиллаштириш учун маълумотларни 2009 йилнинг март ва апрел ойиларида олиб борилди. Тадқиқотда 24 та юқори малакали курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2009 йил) юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикасини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштиришга қаратилди.

III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикаси

Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикаси қўллаш услуби курашчининг беллашувдаги тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий ҳаракатларига эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлилиikka эга бўлишни тақозо этади.

Беллашувларда тактиканинг асосий воситаси беллашув тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у курашчининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чаққонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда тактикани тузишга имкон яратади.

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб бориш тактикасини қўллаш услубини такомиллаштириш учун куйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Ўқув тренеровка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
3. Айлана тренеровка
4. Мусобақа усули

Ҳозирги вақтда юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришда тактикасини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча юқори малакали курашчиларнинг тактикасини баҳоси сифатида мусобақада эгалланган ўрин ҳисобга олинади.

Юқорида кўрсатилган натижалар кўлга киритилганидан сўнг тренер-педагог ва курашчи олдида турган мусобақанинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак мусобақа натижаларини башорат қилиб, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қандайдир ўзгартиришлар кирита бошлайдилар.

Бунда, асосан муайян миқдорий кўрсаткичлар, уларнинг баҳолари берилмайди. Тайёргарликнинг мавжуд даражасига доир бундай маълумотлар ёки моделлар бор экан, рақибнинг кучли жиҳатлари учун қандайдир жавоб чораларини кўриш, унинг бўш томонларидан фойдаланиб ғалабага эришишга ҳаракат қилиш керак.

Юқори малакали курашчи юқори маҳорат чўққисини эгаллаш осон иш эмас. Юқори даражада жисмоний сифатларни эгаллаш, техник-тактик малакаларга эга бўлиш, ирода, қатъийлик ҳамда жасурликни тарбиялаш учун кўп йил куч бериб машқ қилиш лозим.

Юқори малакали курашчилар билан олиб бориладиган тренировкани кўп йиллик режалаштириш бутун тренировка жараёнининг оқилона ташкил қилинишига хизмат қилади. У илмий тадқиқотлар маълумотларига таянади, ўтмишдаги тажрибадан фойдаланади. Келажакдаги тренировкани режалаштириш - бу шахсий маҳоратини такомиллаштириш дастуридир. Курашчи тайёргарлигининг турли томонларига бўлган талаблар режада йилдан йилга ошиб бориши лозим. Тренер ҳар бир курашчининг энг муҳим мусобақаларини белгилаб олиши ҳамда уларнинг ҳар бирида тренировка жараёнининг йўналишини аниқлаб олиши керак.

Режани тузишда курашчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланиш ҳолати тўғрисидаги тиббий назорат маълумотларига таяниш лозим.

Курашчини режа асосида ҳамма бўлимлари бўйича талаблар акс эттирилади. Улар асосида жорий режалаштириш амалга оширилади.

Режада олдинги йилларда асосий мусобақаларда кўрсатилган натижалар белгиланади ва малакаси келтирилади. Курашчининг умумий тайёргарлик даражаси, унинг кучли ва бўш томонлари баҳоланади.

Тренировкасини режалашдан мақсади муҳим мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллашни назарда тутиш, курашчиларни тайёрлаш белгилаб берилади. Айнан шу бўлимда ҳал қилиниши лозим бўлган асосий вазифалар санаб ўтилади. У курашчиларнинг муайян ҳолатидан келиб чиққан ҳолда белгиланади ва одатда, тайёргарликнинг ҳамма томонига тааллуқли бўлади, яъни жисмоний, техник-тактик, психологик, назарий ва бошқалар.

Курашчилардаги ўзгаришларни ҳисобга олиб бориш мақсадида режада назорат меъёрлари тасдиқланади. Уларни режалаштираётиб, тренер шуғулланувчиларнинг аниқ имкониятларини ҳисобга олиши зарур. Шунинг учун белгиланган меъёрлар, бир томондан, машқланишга ёрдам бериши, иккинчи томондан эса, бажариш учун енгил бўлиши лозим. Назорат текширувларида олинган натижаларни тўғри ва мунтазам таққослаб бориш учун синовлар турларини ўзгармас ҳолда қолдириш, тестлашни бир хил шароитларда ҳамда тайёргарликнинг худди шу босқичида амалга ошириш шарт.

Курашчиларни шахсий режасида тайёргарликка алоҳида эътибор берилган ҳолда белгилаб олинади. Режалаштиришда шахсий хусусиятлар жиддий равишда ҳисобга олинади ва режа орқали курашчини келгусидаги ривожлантиришда ҳал этиши лозим бўлган вазифалар аниқланади, жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари белгиланади.

Юқори даражадаги беллашув олиб боришда тактикани ривожлантиришда катта тренировка ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг тактикасини тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Битирув малкавий иш мавзуси бўйича режалаштирилган тадқиқотнинг мақсади юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришда тактикасини қўллаш услубини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотлар натижасида юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб боришдаги тактикасининг самарадорлиги куйидаги тактик ҳаракатларни орқали аниқланди.

1. Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу хужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг хужум ҳаракатларидир.
2. Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у хужум ёки қарши хужум учун қулай шароитларни яратади.
3. Хафв солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.
4. Алдамчи ҳаракат (алдаш) - хужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.
5. Қўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.
6. Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.
7. Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.
8. Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.
9. Такрорий хужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган

ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

10. Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришдаги тактик
ҳаракатни бажаришдаги натижалари фоиз ҳисобида

Тадқиқот бошида

(Назорат гуруҳи =10 та, Тадқиқот гуруҳи=10 та)

№	Тактик ҳаракатлар	Назорат гуруҳи %	Тажриба гуруҳи %	Фарқи
1.	Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари	21,74	22,54	-0,8
2.	Тактик тайёргарлик усуллари	16,2	16,1	0,1
3.	Хафв солиш	35,8	38,2	-2,4
4.	Алдамчи ҳаракат (алдаш)	27,7	27,2	0,5
5.	Қўшалок алдаш	31,9	30,1	1,8
6.	Чорлаш	47,8	49,3	-1,5
7.	Тескари чорлаш	23,9	22,1	1,8
8.	Чеклаб қўйиш	27,7	26,8	0,9
9.	Такрорий хужум	52,8	50,2	2,6
10.	Мувозанатдан чиқариш	34,9	41,8	-6,9

Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш давомида тактик ҳаракатларни қўллаш ҳажми тадқиқот бошида хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари назорат гуруҳида 21,74% ни тажриба гуруҳида 22,54%, улар орасидаги фарқ -0,8 ни ташкил қилди.

Тактик тайёргарлик усуллари назорат гуруҳида 16,02 ни тажриба гуруҳида 16,1%, улар орасидаги фарқ 0,1 ни ташкил қилди.

Беллашув давомида рақибга ҳафв солиш назорат гуруҳида 35,8 ни тажриба гуруҳида 38,2%, улар орасидаги фарқ -2,4 ни, алдамчи ҳаракатлар (алдаш) назорат гуруҳида 27,7 ни тажриба гуруҳида 27,2%, улар орасидаги фарқ 0,5, қўшалок алдаш назорат гуруҳида 31,9% ни тажриба гуруҳида

30,1%, улар орасидаги фарқ 1,8, рақибни ўзига чорлаш назорат гуруҳида 47,8% ни тажриба гуруҳида 49,3%, улар орасидаги фарқ -1,5, тескари чорлаш назорат гуруҳида 23,9% ни тажриба гуруҳида 22,1%, улар орасидаги фарқ 1,8, рақибни чеклаб қўйиш назорат гуруҳида 27,7% ни тажриба гуруҳида 26,8%, улар орасидаги фарқ 0,9, рақибга қарши такрорий ҳужум назорат гуруҳида 52,8% ни тажриба гуруҳида 50,2%, улар орасидаги фарқ 2,6, рақибни мувозанатдан чиқариш назорат гуруҳида 34,9% ни тажриба гуруҳида 41,8%, улар орасидаги фарқ -6,9 ни ташкил қилди. Тадқиқот бошидаги натижаларда кўриниб турибдики юқори малакали курашчиларнинг беллашув давомида тактик ҳаракатлари бўйича таҳлил қилинганда назорат гуруҳидаги курашчиларнинг тактик баъзи бир тактик ҳаракатлари тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг тактик ҳаракатларидан анча ёмон эканлиги аниқланди.

Лекин биз томондан ишлаб чиқилган юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришда тактик ҳаракатларни такомиллаштириш услубларидан сўнги тадқиқот натижалари 2-жадвалда келтирилган.

Юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришдаги тактик
ҳаракатни бажаришдаги натижалари фоиз ҳисобида

Тадқиқот охирида

(Назорат гуруҳи =10 та, Тадқиқот гуруҳи=10 та)

№	Тактик ҳаракатлар	Назорат гуруҳи %	Тажриба гуруҳи %	Фарқи
1.	Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари	26,19	23,54	2,7
2.	Тактик тайёргарлик усуллари	18,6	15,1	3,5
3.	Хафв солиш	39,4	32,2	7,2
4.	Алдамчи ҳаракат (алдаш)	34,9	32,2	2,7
5.	Қўшалок алдаш	35,9	35,1	0,8
6.	Чорлаш	50,2	43,3	6,9
7.	Тескари чорлаш	26,9	23,1	3,8
8.	Чеклаб қўйиш	32,7	32,8	-0,1
9.	Такрорий ҳужум	59,8	45,7	14,1
10.	Мувозанатдан чиқариш	36,4	35,8	0,6

3-жадвал

Назорат гуруҳида юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб
 боришдаги тактикани қўллаш натижаларини таққослаш
 (фоиз ҳисобида)

№	Тактик ҳаракатлар	Тадқиқот бошида %	Тадқиқот охирида %	Ўсиш фоизда
1.	Хужум учун тайёргарлик ҳаракатлари	21,74	26,19	20,5%
2.	Тактик тайёргарлик усуллари	16,2	18,6	14,8%
3.	Хафв солиш	35,8	39,4	10,1%
4.	Алдамчи ҳаракат (алдаш)	27,7	34,9	26,0%
5.	Қўшалок алдаш	31,9	35,9	12,5%
6.	Чорлаш	47,8	50,2	5,0%
7.	Тескари чорлаш	23,9	26,9	12,6%
8.	Чеклаб қўйиш	27,7	32,7	18,1%
9.	Такрорий ҳужум	52,8	59,8	13,3%
10.	Мувозанатдан чиқариш	34,9	36,4	4,3%

Назорат гуруҳида юқори малакали курашчиларнинг беллашув олиб боришдаги тактикани қўллаш натижаларини таққослаш натижасида аниқландики, ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари тадқиқот бошида 21,74% ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 26,19% ни ташкил қилган, демак ҳужум учун тайёргарлик 20,5% га ўсган. Тактик тайёргарлик усуллари тадқиқот бошида 16,2% ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 18,6% ни ташкил қилган, демак Тактик тайёргарлик усуллари 14,8% га ўсган, рақибга ҳафв солиш 35,8 дан 39,4 га, ўсиш самарадорлиги 10,1%, алдамчи ҳаракат 27,7% дан 34,9 га бу эса 26,0% га ўсган, Қўшалок алдаш 31,9% дан 35,9% га ўсиши 12,5%, рақибни чорлаш 47,8% дан 50,2 га ўсиши 5,0% ни, Тескари чорлаш 23,9 дан 26,9 га ўсиши 12,6%, Чеклаб қўйиш 27,7% дан 32,7% ўсиши 18,1%, такрорий ҳужум 52,8 дан 59,8 га ўсиши 13,3%, мувозанатдан чиқариш 34,9% дан 36,4 га ўсиши 4,3% ни ташкил қилди.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдида қўйилган илмий фараз тўла – тўқис ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги курашчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотидаги беллашувлар олиб боришда тактикани ўргатиш самарали эканлигини исботлаяпти.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида юқори малакали курашчиларнинг беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди, яъни разведка қилиш, ҳужумни амалга ошириш, қарши ҳужумни амалга ошириш, ҳимояланишни амалга ошириш, фаолликни намойиш қилиш, устунликни ушлаб қолиш, кучни тиклаш,

гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш, хавфли ҳолатни амалга ошириш, хавфли ҳолатни бартараф этиш ҳаракатлар қайд қилинди.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли кўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган вақт оралиқлари кўп сонли ортиқча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Тренировка жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга етарлича аҳамият берилмайди.

Тренировкаларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамадан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларида ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллашди.

Курашчилар мусобақа беллашувлари юзасидан ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали курашчиларга қўлланиладиган усулларнинг турли-туманлиги ҳамда уларни беллашув давомида оқилона алмаштириб турилиши юқори малакали курашчилар учун хосдир.

Курашчининг ҳамма ўнта ҳаракатларни ҳал эта олиш ва уларни беллашув давомида тўғри жойлаштира олиш малакаси унинг базавий индивидуал тайёргарлиги бўлиб ҳисобланади.

Тактик тайёргарликни такомиллаштириш бўйича ишларни учта йўналишда олиб борилди.

- курашчиларни улар аввал эгалламаган ҳаракатларга ўргатиш;
- курашчининг руҳий, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар бир ҳаракатни амалга оширишнинг энг оқилона воситалари ҳамда усулларини танлаш (ҳаракатнинг операция таркиби);
- рақиб хусусиятларига қараб, беллашув давомида тактик ҳаракатларнинг турли комбинацияларини шакллантириш.

Биринчи иккита вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усулларни қўлланди;

-тайёрлов қисмига, умумий ривожлантирувчи машқлардан ташқари, курашчининг тез ўзгарадиган ўйин вазиятида тактик вазифаларни ўз вақтида ҳал этиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган ишорали ва ўйин машқлар;

- қўл кафтини рақибнинг оёқ кафтига текказиш учун курашиш: курашчилар жуфт-жуфт бўлиб, гилам устида ҳаракатланадилар. Бунда улар рақиб товонига қўл текказишга интиладилар ва бир вақтнинг ўзида ўз товонларига рақибнинг қўли тегмаслигига ҳаракат қиладилар. Ўйин пайтида ҳамма тактик усуллардан: маневр олиб бориш, хавф солиш, силташлар, алдамчи ҳаракатлардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ кураш беллашувининг мураккаб, тез ўзгарадиган вазиятларида диққатни бир ерга тўплаш ва мўлжал олиш қобилиятини ривожлантиради. Уни разведка қилиш, кучни тиклаш, фаолликни намоёни қилиш вазифасини ҳал этиш воситаси сифатида қўллаш мумкин;

- рақибнинг оёқ кафтига тепишга ҳаракат қиладилар, бунда уларнинг қўллари орқада туради. Бу машқ ҳам диққатни жамлашга ёрдам беради ва курашчиларда ҳаракатларни рақибдан илгари бажариш;

- рақиб қўлини қайириб қўйиш учун курашиш. Курашчилар жуфт-жуфт бўлиб рақибнинг бир ёки иккита қўлини шундай ушлаб олиш;

- ҳудудий устунликка эришиш учун курашиш. Курашчилар гиламнинг маълум бир қисмида жойлашадилар ва белгиланган жойдан бир-бирларини ташқарига итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳамма тактик усуллардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ курашчиларда рақибнинг турли алдамчи ҳаракатларига қаршилик кўрсатиш қобилиятини ривожлантирилди;

Тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун ишлаб чиқилди. Юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва усулларига асосий эътибор қаратилди. Бунда спортчиларнинг жисмоний сифатлари (куч, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан

ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар томонидан муайян вазиятлардан фойдаланиш воситалари ҳамда усулларининг эгаллашанишига ҳам алоҳида эътибор берилди.

Тактик маҳорат кўп жиҳатдан тез ўзгаритб турадиган мусобақа вазиятларида тўғри йўл тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори сураъда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топширикни ҳал эта олиши лозим. Шунинг учун айнан шу нарса тренировка жараёнида ўз ўрнини топиши лозим. Шунингдек бўй узунлиги ҳар хил бўлган рақиблар билан курашишда юзага келадиган вазифаларни ҳал эта олиш малакасига катта эътибор бериш зарур.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Юқори малакали курашчиларнинг мусобақада ғалабага эришиш ёки юқори натижани кўрсатишида беллашувлар олиб боришда тактикасини такомиллаштиришни тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялаш.

2. Беллашув тактикасини эгаллаш мусобақа вазиятини шундай қабул қилиши ва таҳлил қилиши лозимки, ушбу вазиятдан келиб чиқадиган тактик вазифаларни тушуна билиши ҳамда қисқа вақт ичида уни ҳаёлан ва ҳаракат билан ҳал этиши зарур.

3. Мусобақада ўз кучидан шундай фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим.

4. Юқори малакали курашчиларнинг беллашувлар олиб бориш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;
- усулни қулай вазиятлардан бажариш;
- қулай шароитларни яратиш усулларини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Хулоса

Бизнинг тадқиқоларимизда қатнашган юқори малакали курашчиларнинг барча кўрсаткичларини ўрганиб чиқиб: қуйидагиларни аниқланди:

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги.

1. Тактикани ўз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Яъни, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни куч усулида қуриш лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан курашишда МХХ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига қуриш зарур.

2. Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқалари.

3. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга бўлган курашчи етарлича чидамлилиқка эга бўлмаган, лекин куч ва техникада ундан устун бўлган рақиб билан учрашувда беллашувни юқори суръатда олиб боришни

режалаштириши мақсадга мувофиқдир. Чидамли рақиб билан бўладиган беллашувда ўз энергиясини тежаб сарфлаш лозим. Рақибга беллашувни юқори суръатда олиб боришга йўл қўймаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши ҳужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим.

4. Тик туриш ва масофани танлаш. Тик туриш ва масофани танлашда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар белгиланган ҳужум ҳаракатларини бажаришга ёрдам бериши ҳамда рақиб “яхши кўрган” ҳужумларни қийинлаштириши лозим. Кураш давлари ўртасидаги танаффусларда беллашувнинг боришини танқидий баҳолаш ҳамда тузатишлар киритиш, яъни уни қандай олиб борилганлигини баҳолаш, рақибнинг бўш томонларини аниқлаш, нимадан эҳтиёт бўлишни белгилаб олиш, курашнинг қолган вақтидаги ҳатти-ҳаракатларни аниқлаб олиш зарур. Масалан, ғалаба келтирадиган ҳолатга эришгандан сўнг беллашув тақдири ҳал этилган деб ҳисоблаш мумкин эмас. Арбитрнинг финал ҳуштаги янграмагунча, диққатни жамлаб туриш, эътиборли бўлиш ва рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тайёр туриш зарур. Чунки рақиб, ютқaza туриб, ўз кучини сафарбар этади ва ҳар доим ҳам ҳужумни оқилона ташкил қилмайди. Бу пайтда маневр олиб бориш, алдамчи ҳужумлар ҳамда ҳаракатларни чеклайдиган ушлаб олишларни қўллаш зарур.

5. Курашчи, беллашувда ютқaza туриб, охириги секундга қадар ҳал қилувчи ҳужумни тайёрлаши лозим. Курашчи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек кўрсатиб, рақиб учун кутилмаган вазиятда “портлаши” ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб ҳужумни амалга ошириши зарур.

АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод -Ўзбекистон таракқиётининг пойдевори. -Т., “Шарқ”, 1997, -63 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
4. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
5. Абдиев А.Н. Борьба организация востанови-тельного тренировочного процесса в предсорев-новательном этапе. Монография. Т., 1997,
6. Азизов Н.К. Туркистон қураши. Т., “Ўқитувчи”, 1998, 104 б.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
8. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
9. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
10. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
12. Жыбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорта и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.

- 13.Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
- 14.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.
- 15.Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
- 16.Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
- 17.Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
- 18.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 маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
- 19.Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
- 20.Литвинов Е.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. – М., 1990, с.105-106.
- 21.Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.
- 22.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.

- 23.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 24.Мацкявичс Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.
- 25.Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.
- 26.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 27.Озолин Н.Г. Наука побеждать.-М, 1994, 280 с.
- 28.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 29.Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.
- 30.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.
- 31.Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.
- 32.Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
- 33.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.

34. 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.
35. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов “Соғлом авлод йилиги ва 2000 йил Сиднейда бўлиб утадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.
36. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
37. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
38. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
39. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
40. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
41. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.
42. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
43. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16

- 44.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
45. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
- 46.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 47.Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Қўқон, 1992.
- 48.Усманходжаев Т., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992, 76с.
- 49.Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
- 50.Цандаков В.Э. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов вольного стиля. //Теория и практика физкультуры.-М,1993,№9-10,С.48.
- 51.Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
- 52.Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. -М., 1996, - 28 с., илл.
- 53.Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.
- 54.Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. - М., 1998, с. 26-30.

- 55.Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. 2005.
- 56.Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. 2005.
- 57.Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства:Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23с.