

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

Қўлёзма ҳуқуқида

РАХМОНОВ ЭЛДОР ТОЛИБЖОНОВИЧ

**ЁШ ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КОМБИНАЦИОН
ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
УСЛУБИЯТИ**

Мутахассислик: 5А 810201 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

Педагог магистри даражасини
олиш учун бажарилган
ДИССЕРТАЦИЯ

Иш муҳокамадан ўтказилган
ва ҳимояга тавсия этилган
“Жисмоний тарбия назарияси ва
услубияти” кафедраси мудири
_____ Керимов Ф.А.
«___» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар
п.ф.д., проф. Керимов Ф.А.

ТОШКЕНТ 2011й.

МУНДАРИЖА

	КИРИШ	3
I БОБ.	ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КОМБИНАЦИОН ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА АДАБИЁТ МАНБААЛАРИДАГИ МУАММОЛАР.	
1.1.	Ёш юнон-рим курашчиларини тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти	6
1.2.	Юнон-рим курашида техник ва тактик ҳаракатлар таснифи ..	12
1.3.	Юнон-рим кураши бўйича техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш босқичлари	15
1.4.	Юнон-рим курашида комбинацион ҳужум ҳаракатларининг тизими ва мазмуни	29
II БОБ.	ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.	
2.1.	Тадқиқот мақсади ва вазифалари	32
2.2.	Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	32
2.3.	Педагогик кузатишлар	33
2.4.	Педагогик назорат тестлари	33
2.5.	Тадқиқот услублари	34
2.6.	Тадқиқотнинг ташкил этилиши	35
III БОБ.	ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.	
3.1.	Мусобақа беллашувларида ёш курашчиларининг комбинацион ҳаракатлари бўйича педагогик кузатувлар ўтказиш ва асосий техник усулларни аниқлаш	40
3.2.	Юнон-рим кураши бўйича мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан ўтказилган анкета сўровномаларининг натижалари	45
3.3.	Ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган услубнинг самарадорлигини тажриба ёрдамида асослаш	48
	ХУЛОСАЛАР	59
	АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	61
	ҲОЛДАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	62
	ИЛОВАЛАР	71

КИРИШ

Мамлакатимизнинг турли минтақаларида халқаро стандартларга мос, улкан спорт мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларни қўлга киритиб келаётганлиги, бир томондан Давлат меъёрий ҳужжатларининг акс-садоси бўлса, иккинчи томондан юртимизда жисмоний тарбия ва спортни Давлат сиёсатининг устивор йуналишлари поғонасига кўтарилганлигидан далолат беради. Ҳозирги кунда халқимиз ҳаётида ўз аксини топиб келаётган Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонун (1992, 2000), 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 қўллаб—қувватлаш ҳақидаги махсус қарорлар, «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», “Соғлом авлод»ни тарбиялашга доир Давлат дастури каби концептуал ҳужжатлар баркамол авлодни тарбиялаш гаровидир. Шундай экан, Республика

изда мустақилликдан кейин туб узгариш содир бўла бошлади. Шу жумладан спортда ҳам, айниқса спорт кураши турларида сезиларли даражада юксалишни кўришимиз мумкин.

Мавзунинг долзарблиги. Кураш бўйича халқаро турнирларда, Осиё, Жаҳон бирнчиликлари ва Олимпия ўйинларида полвонларимиз юксак натижаларга эришди. Ўзбекистондаги юнон-рим курашчиларимиз халқаро майдонда катта ютуқларни қўлга киритганлар, Олимпия чемпионлари, Жаҳон чемпионлари – Рустем Казаков, Камил Фаткуллин, Дилшод Арипов, Александр Дукторошвилилар билан фахрланамиз. Юнон-рим кураши Жаҳон спорт оламида алоҳида, ривожланмоқда ва бунинг учун жуда кўп илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу борада олимларимиз томонидан ҳозирги кунда анчагина ишлар олиб борилмоқда, лекин бу қилинаётган ишлар камлик қилиши яққол кўзга ташланиб қолмоқда. Мусобақа қоидаларининг кейинги

йиллардаги ўзгаришлари курашчиларга юқори талабларни қўймоқда. Бу эса яна янги талабларни курашчилар олдига қўяди. Яъни, беллашувни юқори суръатда, техник ҳаракатларни рақибдан олдин бажаришда курашчининг жисмоний тайёргарлигида янги талабларни вужудга келтиради. Айниқса, юнон-рим курашида рақибдан устун келиш учун комбинацион ҳаракатларни ташкиллаштириш ва уларни такомиллаштириш долзарб масала ҳисобланади. Менинг магистрлик диссертациямнинг мавзуси ҳам юнон-рим кураши бўйича техник усулларнинг занжирсимон боғлиқлигини, яъни комбинацион ҳаракатларнинг бажарилишини такомиллаштириш йулларини кидиришдир. Яъни, тактик томондан режалаштирилган фикрни амалга оширишда кўп ҳолатларда юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳаракатларни юқори даражада ташкиллаштира олмаслиги техник усуллар занжирини бажариш вақтида қийинчилик туғдириши муаммо бўлиб қолмоқда.

Мавзуни ёритиш учун жисмоний тарбия ва спорт тренеровкаси соҳасидаги етакчи мутахассислар — А.А.Новиков., Ю.В. Верхошанский., В.М. Дьячков., М.А. Годик., Д.Д. Донской., В.М. Зацорский., М.Я. Набатникова., Л.П. Матвеев., В.Н. Платонов., В.П. Филин., А.В. Родионов., И.И. Алиханов., Р.А. Пилюн., Р. Петров., В.М. Игуменов., Б.М. Рибалко., Е.М. Чумаков., А.П. Купцов., Г.С. Туманян., Ф.А.Керимов., В.В. Шиян ва О.П. Юшков ишларидан, мақолалар ва адабиётларидан фойдаланилди.

Тадқиқот мақсади.

Ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш ва мусобақаларда юқори натижалар кўрсатиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги.

Ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш ёрдамида техник усулларнинг комбинациясини амалга ошириш адаптацияси енгиллаштирилади. Шу билан бир қаторда кураш амалиётида, айниқса юнон-рим курашида дастлабки ўргатиш босқичида, жисмоний тайёргарлик аксарият ҳолларда бир-бирига боғланмай, ҳолисона амалга ошмаганлиги кўзга ташланади. Шу сабабдан комбинацион

ҳаракатларни ривожлантириш техник-тактик маҳоратнинг самарали шаклланишига туртки берувчи йўналиш сифатида танлаб олинган.

Тадқиқот объекти.

Ёш юнон-рим курашчилар тайёргарлигининг машғулот ва мусобақа жараёнлари.

Тадқиқот предмети.

Ёш юнон-рим курашчилар мусобақа ва машғулот жараёнининг тузилмаси.

Тадқиқотнинг илмий фарази.

Фараз қилиндики, ёш юнон-рим курашчилари машғулот ва мусобақа жараёнларининг таҳлили орқали тайёргарлик ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда, комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини асослаб бериш.

Илмий ишнинг амалий аҳамияти.

Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқотда фойдаланилган услубларни ёш юнон-рим курашчиларининг машғулот жараёнида қўлланилиши натижасида комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти ишлаб чиқилди.

Ҳимояга қўйиладиган асосий ҳолатлар:

1. Тадқиқот давомида ёш юнон-рим курашчиларининг машғулот жараёнларида қўлланилган услубларнинг (такрорий кучланишлар, қисқа муддатли максимал кучланишлар ва ҳ.к.) комбинацион ҳужум ҳаракатларининг такомиллашишига ёрдам беришини асослаб бериш.
2. Ёш юнон-рим курашчиларини тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти муҳим эканлигини исботлаш.
3. Ёш юнон-рим курашчиларини тайёрлашда техник-тактик ҳаракатларнинг ўрнини белгилаш.

I БОБ. ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КОМБИНАЦИОН ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА АДАБИЁТ МАНБААЛАРИДАГИ МУАММОЛАР.

1.1. Ёш юнон-рим курашчиларини тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти.

Ўқув-машғулот жараёнида бажарилаётган жисмоний юклама (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинади. Шу юкламани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади. Юнон-рим курашчиларини тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда 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 шуддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмга таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ йўналишга ажратилади:

- 1) Спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш;
- 2) Спортчининг техник-тактик малакаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш.

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 машғулот услубияти ёш

спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан холи эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига 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 юнон-рим кураши турида яққол кўзга ташланади.

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир, юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳафли вазиятдан холос 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 қўлланадиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанлик шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли 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.

Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш 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 ва махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто 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.Кўпцов 1978; А.А.Новиков; В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991 йил, Ф.А.Керимов 1993, 2001, А.А.Рузиев 1999 ва бошқалар).

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир бирига узвий боғлиқлигини ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М.Дьячков 1976; В.М.Зациорский 1970; Ю.В.Верхошанский 1988; Платонов 1986; М.А.Годик, В.П.Филин 1987; Ф.А.Керимов 2001,2005. ва бошқалар). Аввалдан исбот қилинганки куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади. 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.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезлик сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезлик сифати муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезлик сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир: юнон-рим курашида эса мазкўр сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда қўллашда зарурдир. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра юнон-рим кураши бўйича Жаҳон, Олимпия, Европа, Осиё

ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак 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. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу - ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита кузатувларга қараганда юнон-рим кураши бўйича жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувчининг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати асосий ўрин эгаллайди. Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленцнинг фикрича махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида хатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипед ҳайдаш ва ҳакозо) сурункасига бажариш асосида шакллантиради.

Юнон-рим курашчисининг махсус чидамлилики самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири гилам устида ижро этиладиган олишув усуллариининг техник малакалардир. Н.Н. Сорокин, 1979.

Юнон-рим курашчиларини тайёрлашда куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув машғулоти жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш махоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий юнон-рим курашида полвонларни муваффақиятга эришиши - уларнинг жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

Ж.М.Нуршин, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов (1993), А.Р.Тоймуратов., А.Шокиржонов (1987) малакали курашчини тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг бекиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёнида техник махоратини 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.

В.С.Дахновский ва бошқалар тезкор-куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик махорати 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.

Г.С.Туманяннинг фикрича, спортнинг, жумладан, спорт курашининг келажаги энергия таъминотининг анаэроб механизмларини шакллантиришга қаратилгандир (Туманян Г.С. Спортивная борьба).

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 машғулотлар бошланиши олдида курашчиларнинг махсус тайёргарлиги (машқланганлиги) динамикасини ўрганиш алоҳида қизиқиш уйғотади.

Муаллиф юкламалар 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 ҳис этиш» ни баҳолаш, томир уриш тезлиги ва бошқалар киради.

Ўқув машғулот жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни айланма тезланишлар таъсирида қўллаш самаралидир.

Жисмоний тайёргарлиқни самарали шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуаси айланма бурчак тезланишларига оид машқлар иштирокида қўлланилиши чуқур биологик қонуниятларга асосланган бўлиб, малакали спортчиларни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир.

1.2. Юнон-рим курашида техник ва тактик ҳаракатлар таснифи.

Кураш техникаси – бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндисидир. “Техника” сўзи юнончадан таржима қилинганда “**махорат**” маъносини англатади.

Усуллар – мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибдан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. *Биринчи қисм* – усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар: юқоридан, пастдан, олдиндан, орқадан, ён томондан ва бошқа ушлаб олишларга бўлинади. Бутун усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада амалга оширилганлигига боғлиқ. *Иккинчи қисм* – турли ҳолдаги ҳаракатлар: тик тўрган ҳолатда – ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда – ўгиришлар ва партерда ташлашларга бўлинади.

Қарши усуллар – рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақиб устидан устунликка эришади. Қарши усуллар муракаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи қисқа вақт ичида тўғри қарор чиқариши ҳамда рақиб усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан уйғунлаштириши керак бўлади.

Ҳимояланишлар – бу рақибнинг усуллар ҳамда қарши усулларни бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир. Ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади.

Дастлабки ҳимояланишлар олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита ҳимояланишлар рақиб қилаётган ҳужумни тўхтатишга қаратилган. Ушбу ҳимояланишнинг самарадорлик даражаси унинг ўз вақтида, қай даражада амалга оширилганлигига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш усулнинг бошида, усулни бажариш давомида ёки ҳужум ҳаракати тугалланиши жараёнида амалга оширилиши мумкин.

Юнон-рим курашида амалга ошириладиган барча техник ҳаракатлар турли хил ҳолатларда бажарилади. Уларнинг ичида энг асосийлари қуйидагилар: тик туриш, партер ва кўприк ҳолати.

Тик туриш – бу курашчининг ҳолати бўлиб, ушбу ҳолатда у оёқларда тик туради. Тик туришлар ўнг, чап ва ялпи тик туришларга бўлинади. Тик тўрган ҳолатдаги беллашувлар яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилади.

Партер – бу курашчининг дастлабки ҳолати бўлиб, бу ҳолатда у тиззаларида туради. Партер ҳолатида текис ёзилган қўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар тиззалардан 20-25 см узоқликда жойлашади.

Партернинг ўзи ҳам баланд ва паст ҳолатларга ажратилади. Баланд ҳолат, бу курашчининг партердаги дастлабки ҳолати. Паст ҳолат, бу курашчининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир.

Кўприк – ушбу ҳолатда курашчи орқага эгилиб, оёқ кафтлари (улар тахминан елка кенглигида ёзилган) ва бош (исталган қисми) билан гиламга таянади. Курашчи ушбу ҳолатга кўрагини ерга теккизмаслик учун ўтади.

Юнон-рим курашида ҳолати бир ҳолатда қатор ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришда асосий элементлардан бири ҳисобланади.

Спорт кураши тактикаси – бу беллашувлар ва мусобақаларда юзага келадиган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан мохирона фойдаланиш демакдир.

Тактик ҳаракатлар қуйидагиларга бўлинади:

Ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари – бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари – курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қўлай шароитларни яратади.

Разведка – курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш – курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, улар ёрдамида у рақибидан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хавф солиш – курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қиладиган тактик ҳаракатларидир.

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

Кўшалок алдаш – курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатиш демакдир.

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

Тескари чорлаш – курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, уни курашчи ўзининг фаол ҳаракатларини тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширади.

Чеклаб қўйиш – курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатларидир.

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

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

Усуллар комбинациялари – бу усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қўлай динамик вазият яратади.

1.3. Юнон-рим кураши бўйича техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш босқичлари.

Йилдан-йилга спорт соҳасида турли хил ўзгаришлар бўлгани каби, юнон-рим курашида ҳам машғулот жараёнига янгиликлар киритиш замон талабига айланиб қолмоқда. Масалан, юнон-рим кураши бўйича техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш, уларни янги усуллар билан бойитиш ва шу орқали комбинацион ҳужум ҳаракатларининг самарасини ошириш муаммоси ўргатиш услубиятини мукаммаллаштиришни талаб этмоқда.

Ҳозирги кунда мусобақа қоидалари ва ўқув-машғулот ишлари такомиллашди, жисмоний тарбия жамоаларининг секциялари учун услубий қўлланмалар чоп этилмоқда. Ўқув-машғулотларида техник ҳаракатларнинг тактикасини ўргатишга ҳамма мураббийлар ҳам эътибор бераётганлари йўқ. Бунга сабаб – ўргатиш услубиятининг кераклигича ёритилмаганлиги ҳамда тактик ўргатиш кучларига нисбатан спортчилар ва мураббийларнинг ишончсизлигидир.

Юнон-рим кураши соҳасидаги мутахассисларнинг фикрича, ҳозирги кунгача курашчининг техник-тактик тайёргарлиги тўғрисидаги муаммолар тўлалигича ечилмаган бўлиб қолмоқда. Бунга мисол, ҳозирги кунда курашчилар техник-тактик воситалардаги кўпгина вазиятлардан мукаммал фойдалана олмаслигидир. Бунинг сабабини ёш курашчиларга бериб борилаётган машқлар мисолида кўриш мумкин. Яъни айрим элементларнинг жуда оҳисталик билан бериб борилиши натижасида қийин элементларни ўргатиш вақти бир неча йилга чўзилиб кетмоқда.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек юқори тоифадаги маҳоратли спортчиларни тайёрлашда, албатта ўргатиш услубиятини мукаммаллаштириш зарурдир. Бунинг учун эса ўргатиш услубиятининг умумий дидактик қонунларини билиш лозимдир.

Ўргатиш бу шуғулланувчиларга назарий, амалий, изчил талаб ва малакаларни бериб боришдир. Курашга ўргатишнинг бошланғич услубияти жисмоний тарбиянинг умумий вазифаларига бўйсиндирилган бўлиб, у ўзбек

педагогикасининг дидактик тамойилларига ва ҳаракатларнинг кўникма ҳамда тамойилларини такомиллаштириш асосида қўлланилади.

Юқорида айтиб ўтилганидек, замонавий спорт курашида спорт маҳоратини ошириш техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш ҳамда уларни шакллантириш услубиятига боғлиқ. Шунинг учун спорт кураши усулларига оид илмий-услубий адабиётларда берилган техник-тактик ўргатиш услубиятлари ва уларнинг шаклланиш йўллари тўғрисидаги кўпгина мутахассис олимларнинг фикр ва мулоҳазалари билан ҳам танишиб чиқишимиз лозим. Бу билан фикр доирамиз ва спорт маҳоратимиз ўсиб боради. Ҳамда улардан биз спорт амалиётларида фойдаланишимиз мумкин.

А.А. Новиковнинг фикрича, бир машғулот довомида икки усулдаги бурилишни қўллаб, бел узра итқитиш ҳолатини ўргатиб, олишувнинг самарадорлигини ва бажариш сонининг ўсишига таъсир этишини тушунтирмақ зарурдир. Муаллифнинг тавсия этишича, ҳужум сингари усулларни, яъни жавоб бериш фаолиятининг тузилишини ўргатгандан сўнг учинчи машғулотда ҳимоя этиш ва қарши ҳужумда қўлланиладиган усуллар ўргатилмоғи лозимдир.

А.П. Купцов (1968) рақибни мувозанат ҳолатидан тойдиришнинг техник-тактик фаолиятини шакллантирувчи қонуниятни очишга ҳаракат қилган. Аммо муаллиф ўз ишида баъзи ўринларда, яъни айрим усуллар яхшилаб ўргатилгач, шундагина техник ҳаракатларни бутунлигича ўргатиб, рақибнинг маълум ҳимояга тайёрланиш ҳаракатининг қонуниятини ўлчов мезони деб олиш ҳақидаги мулоҳазаларда иккиланади.

Бошқа муаллифлар Н.М. Галковский (1971), В.Д. Миронов (1975), А.Н. Ленц (1972), А.А. Новиков (1966), И.И. Алиханов ва Ю.А. Шахмуродов (1982) кабиларнинг фикр ва мулоҳазаларини бошланғич ўргатиш услубиятлари ва уларнинг шаклланиш йўллари учун қўлланиладиган йўлланмаларни уларнинг нашр этилган китоблари ва илмий изланиш ишларида кўриб чиқишимиз ва келажакда ўқув-машғулот шароитларида ўз маҳоратимизни оширишда фойдаланишимиз мумкин.

Юнон-рим курашида техник ҳаракатларни шакллантириш, курашчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уларни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини назорат қилишга боғлиқ.

Бу вақтда анализаторлар орқали олдиндан ишлаб чиқилган катта сондаги ҳар хил ахборотлар, ҳаракат фаолиятига самарали ёки уни чалғитадиган ҳаракат фаолиятини бажариш вақтида тушадиган ахборотлар қуйидаги компонентларга бўлинади:

- сигнал – мотивли ахборот;
- тесқари алоқали ахборот фондли ҳамда ахборот фарқламайдиган ва йўлдан урадиган ахборотлар.

Курашчининг техник ҳаракатларини шакллантириш жараёнининг асосий воситалари қуйидагилардан иборат:

1.Юнон-рим кураши техникаси асосида ихтисослашган ҳаракатлар яъни услубларни юқори барқарор ва аниқ чегарадаги ўзгарувчан ҳолатда бажаришга эришиш.

2.Мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ, самарали ҳолда амалга оширишда ўрганилган услубларни кетма-кет техника негизига айлантириш.

3.Курашчининг индивидуал хусусиятига қараб, ҳаракат таъсирининг тузилишини, унинг динамикасини, кинематика ва ритмининг такомиллаштириш.

4.Курашчини экстремал мусобақа шароитида, техникасининг мукамаллиги ва самаралилигини ошириш.

5.Курашчининг техник ҳаракатини, спорт амалиётининг талабаига ва илмий-техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

Курашчининг техникасини шакллантириш жараёнида адабиётлар, тезкор информация воситалари, фото-кино-видео материалларининг таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий услублардан, суръат ва ритмнинг фазовий ва динамик тавсифларидан фойдаланган ҳолда, ўрганиш жараёнини таҳлил қилиб бориш зарур.

Спорт техникасини шакллантириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади. Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади. Техник ҳаракатларни шакллантириш учта босқичда амалга оширилади:

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

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

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

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

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

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

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

Курашчиларнинг техник ҳаракатлари заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори даражада бўлади.

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

Спортчи янада янги усуллар, қарши усуллар ҳамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги – турли спорт турларини ривожлантириш замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир.

Техникани мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш лозим:

- амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бир техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган бўлса, ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

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

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

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

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим, бу келгусида қайта ўргатишдан халос қилади;

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

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши лозим, чунки машғулотлар орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан битта машғулот давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш

мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийинчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

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

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларнинг пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга.

Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади:

- ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли хатолар;
- ўқитишдаги камчиликлар сабабли хатолар;
- руҳий ген сабабли хатолар;
- шароитнинг ғайритабiiйлиги сабабли хатолар;
- кутилмаган хатолар.

Курашчининг тактик ҳаракатлари – бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланиш демакдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда 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 ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани кўрсатиш мақсадида спорт беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Спорт тактикасини эгаллаш жараёнида бир қатор хусусий вазифалар ҳал қилинади.

Спортчи:

- 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;

- мусобақада ўз кучидан шундай фодаланиш керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида уни охиригача сафарбар қила олиши лозим;

- тўсатдан ўзгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустақил ўзгартира олиш керак.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари:

- тактик билимларга эга бўлиш;
- тактик кўникмаларни эгаллаш;
- тактик малакаларга эга бўлиш.

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

Юнон-рим курашида тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади:

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

Юнон-рим курашида мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб беради: **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 қўлай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (Н.М. Галковский 1971).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи ҳужум;

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

Н.М. Галковский (1972) фикрича, юнон-рим курашида кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқот натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам масадга эришади. Одатда, қўлай 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 усуллари гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.А. Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қўлай бўлган шароит яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

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

- Юнон-рим курашчиси учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакциясини 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 бошқалар).

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги 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 рақибни қўли ва бўйнини бирлаштириб ушлаб, кўкракдан ошириб ташлашни (лампочка)

амалга оширмоқчи бўлади, рақиб ҳимояланиб, гавдасини тўғрилашга ҳаракат қилади, ушбу вазият ҳужум қилувчи учун рақибни қўли ва белидан ушлаб, кўкракдан ошириб ташлаш усулини амалга ошириш имконини беради.

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади. Яъни рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади.

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

Бу комбинацияларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танаффуссиз бажарилади. Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш – олдиндан қоқиш.

Юнон-рим курашида айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки уларни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадiki, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартириб 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 – яширин давр – мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) – мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнггра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчи) 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 ҳолда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (Н.М. Галковский 1972).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий юнон-рим курашида 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 — хужум, қарши хужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Н.М.Галковский (1971) хужум қилиш учун қўлай 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 йуналишига қараб қамайса;
- қачонки, рақибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса(кўчса);
- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;
- қачонки, рақиб "ўлик нуқта" ҳолатида тўрған бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек курашчи ўз ҳаракатлари билан турли хил қўлай 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).

А.Н.Ленц (1972) усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт шароитлари билан танишиш;
- усулни қўлай вазиятлардаи бажариш;
- қўлай шароитларни яратиш усуллариини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатта жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;

- техник ҳаракатнинг оптимал вариантыни танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофик ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Тактик тайёргарлик ўқув-машғулот жараёнининг энг мураккаб бўлимларидан биридир. Курашчининг тактик тайёргарлиги техник тайёргарлик билан чамбарчас боғлиқ ҳолда олиб борилади. Агар техник тайёргарлик курашда бахс юритиш воситалари билан қуроллантирилса, тактик тайёргарлик уларни қўллаш санъатига ўргатади.

Кураш тактикасини қисқа килиб курашда баҳоланиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Агар тушунарлироқ, айтсак, курашчининг тактикаси, биринчидан, курашчининг имкониятларини, рақибининг хусусиятларини ҳамда мусобақанинг конкрет шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақларда катнашишнинг мақсадга мувофик келадиган режасини ишлаб чиқишдан; иккинчидан, курашчининг имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган бахе юритиш воситаси ва усулларида фойдаланиш йули билан амалга оширилади.

Курашда тактика гимнастика ёки спринтер югуриши вақтидагига қараганда анча каттароқ ва кўпроқ спорт натижаларига таъсир этади.

Курашчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагиларни назарда тутмоқ керак:

- кураш тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар арсеналлари ҳақидаги, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва хоказолар ҳақидаги билимларни эгаллаш);

- курашдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўрганиш;

- тактик усулларни, уларнинг комбинация ва вариантларини то мукаммал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш;

- тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккурни ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Бу вазифаларнинг асосийси тактик тафаккурни тарбиялаш бўлиб, у курашда бахслашиш режасини тузиб чиқиш ва амалга ошириш бўйича бир қатор аклий операцияларни ўз ичига олади. Тактик тафаккур идрок, хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, кураш бахсида вазиятни кунт билан кузатиш, тез тушуна олиш ва баҳолай билиш, ўз вақтида туғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Курашчининг тактик тайёргарлиги кўп ҳолларда техник тайёргарлик билан шу қадар бирлашиб кетадики, ҳатто улар ўртасида қатъий чегара қўйишнинг ҳожати бўлмайди ва биргаликда кўлланиб борилади. Тактик тайёргарликнинг вазифалари ҳар хил ҳал этилади. Мустакил машғулотларда махсус адабиётлар ўрганилади ва индивидуал тактик ҳаракатлар амалда мукаммаллаштирилади. Умумжамоа машғулотларида ва тренировкларда индивидуал равишда ҳаракатлар такомиллаштириш тавсия этилади. Мусобақа вақтларида кузатилиб, рақибнинг тактик имкониятлари таҳлил қилинади ва умумлаштирилади, ўрганилган тактик вариантлар ва системалар текшириб кўрилади.

Тактик системаларнинг вариантлари қуйидаги тартибда ўрганилади:

1. Кўриб чиқиладиган ҳужум ёки ҳимоя усуллариининг асосий мазмуни ва унинг вариантлари билан танишиш;
2. Муайян вариант учун ҳарактерли бўлган тактик ҳаракатларни эгаллаш;
3. Рақибдан чекина туриб ҳимоя этиш усуллари тактикаларини ўрганиш.

Ушбу ўрганиш машқларини (рақибнинг, ҳимоячининг) қаршилиги билан секин суръатда бажариш; машқни кураш шароитига тенг бўлган суръатда бажариш; машқни ҳимоячининг актив қаршилиги билан бажариш; мураккаб шароитларда ўрганиладиган усуллар асосида махсус вазифаларга кўра ҳаракат қилаётган рақибни енгиш; машқни рақибнинг ихтиёрий равишдаги актив қаршилиги остида қайтариш ва мустаҳкамлаш (доимо страховка остида олиб борилсин!). Янги техник ҳаракатларни (усулларни) ўрганишдан аввал техник

усулларни бўлиб эгаллаш ҳамда психологик ва жисмони тайёргарликни тегишли даражага кўтариш лозим.

Тактик тайёргарлик классификациясининг гуруҳига асосланиб, комбинация ҳолатларининг классификацияси қуйидагича кўринишни ташкил этади:

Биринчи усул: Маълум этиш ҳолатларидан сўнг ҳужумкор рақибдан ҳимояланиш натижасида кўзлагаи усулларни қўллай олиши. Масалан: ҳужум этувчи курашчи рақибни елкасидан ошириб иткитиши ва рақибни ўзини ҳимоя этиши учун гавдасини туғри мувозанат ҳолатига келтиришга уринганда, кўлидан ушлаб туртиб иткитиш.

Иккинчи усул: Рақибни реакциясининг активлигини ошириш учун ҳаракат этилиб, унинг ҳимоя усуллари қўллаб, қарши ҳужум этишига мажбур эттириб, ҳужум этувчи шу вақт ичида ўзининг иккинчи усулини ишга солиши. Масалан: рақибни туртиб юбориб кўлидан ушлаб, рақибни ағдарилиб тушаётганда, масофадаги босилган сон қисмини илишга ҳаракат қилишидаги ҳаракатдан фойдаланиб, ҳужум этаётган курашчи рақибни кўлидан ушлаб елкаси узра ошириб иткитиши.

Учинчи усул: Ҳужумкор биринчи усулни қўллаш пайтида рақибни шундай ҳолатга келтирадики, бунда рақиб сустлашган ҳимоя реакцияси билан ёки дармонсизланиб, умуман, эътиборсизлик билан жавоб бериши мумкин. Комбинацияларнинг ҳарактерли томони шундаки, бу икки усуллар бириктирилиб, бир бутунликда дам олишсиз бажарилади. Масалан: кўлдан ушлаб зарб билан силтаб олдинга ўтказиш; кўл ва гавдани ушлаб иткитиш ва йикилаётга маҳалда қарама-қарши кўлнинг ташқи томондан илиб, кўл билан гавдани ҳам илган ҳолатда эгилиб ҳамла этиш.

Курашда қўлланиладиган айрим усулларнинг ҳаммаси ҳам мақсадга мувофиқ; эффектига эга бўлавермайди, чунки рақиб ҳам ҳужумчига маълум қаршиликларни қўллайди. ҳужумнинг муваффақиятли томони рақибнинг кучсиз ва камчилик томони 2-3 ҳамладан сўнг аниқлаб, бирин-кетин тез ва

аниқ ўйлаган мураккаб усулларни қўллай олишига ҳам боғлиқдир. Бундай ҳужум эта олган курашчи рақибни довдиратиб, чарчатиб ва мураккаб ҳужум ҳамлаларига дош бермай (I-II яширин даврлар ичида) қолишга мажбур этиб ютукка эришади. Бундай мураккаб ҳужум этиш ҳолатлари рақибнинг мотор бўлим реакциясига ёки (латент) яширин давр реакциясига тўғри келиб, ҳал қилувчи ҳаракат билан рақибни енгади (Н.М. Галковский, 1972).

Мусобақа ҳолатларини илмий кузатишлар юқори малакали курашчиларда мураккаб комбинацияларини чуқурроқ эгаллаши лозимлигини исботлайди.

1.4. Юнон-рим курашида комбинацион ҳужум ҳаракатларининг тизими ва мазмуни.

Комбинация — курашчининг мураккаб техник — тактик ҳаракати ҳисобланади, курашчи рақибга нисбатан бир усулни кўрсатганда унинг ҳимояси иккинчи усулга қўлай вазият яратилгандаги ҳужум ҳаракатидир.

Маълумки, инсоннинг жамийки ҳаётий фаолиятида (меҳнатда, турмушда, спортда) муайян ҳаракатни аниқ, мукаммал, 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 ихтиёрсизтебранувига сабабчи бўлади, айланма-бурчак тезланиш тугагандан сўнг ҳам нистагим реакцияси анча вақтгача давом этади. Лекин, бу нистагима тебраниши мазкўр 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 ҳакозо) 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 мукаммаллигини 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 мукаммал ҳаракатнинг мустаҳкам эмаслигини ошкор қилади.

Фикримизча, спорт тренировкаи жараёнида айланма тезланишларга оид турли машқлар мажмуаси билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукаммаллиги 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 юқорироқ даражага кўтарилади(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 юқорига сакраш:
- 2 х 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.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, комбинацион ҳаракатларни амалга оширишга қаратилган жисмоний тайёргарликдаги чидамлилиқ сифати малакали курашчиларни тайёрлашда муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишда асосий омилдан бири бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам чидамлилиқ сифатини самарали ривожланишга олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишга ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам

эҳтимолдан ҳоли эмас. Ҳаддан ташқари фойдаланилган чидамлилиққа йўналтирилган машқлар спортси организмнинг толиқишига олиб келиши мумкин. Ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир курашчининг ёши, кураш турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда ирсий имкониятларини эътиборга олишни тақазо этади. Шунинг учун малакали курашчиларни тайёрлаш масаласи спорт тренировкаси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Танланган мазкўр битирув малакавий иши мавзусига ва унинг мақсадига асосланган ҳолда шунини айтиш жоизки, юнон-рим курашида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш ва бу сифатларни техник маҳоратга ижобий таъсир этишига эришиш учун комбинацион ҳаракатларни амалга оширишдаги чидамлилиққа йўналтирилган жисмоний машқлар билан машғулотнинг тайёргарлик, асосий қисмларига қўшиб қўллаш кутилган натижани беради деб ҳисоблаймиз.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.

2.1. Тадқиқот мақсади ва вазифалари.

Тадақиқот мақсади. Ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш ва мусобақаларда юқори натижалар кўрсатиш.

Иш жараёнида қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинди:

- 1.Юнон-рим курашчиларини тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини аниқлаш;
- 2.Илмий кузатувга жалб қилинган юнон-рим курашчиларида комбинацион ҳаракатларни амалга ошириш жараёнидаг хужум ҳаракатларининг ўсиш даражасини аниқлаш;
- 3.Йўналтирилган жисмоний машқларни машғулотнинг тайёргарлик ва асосий қисмларида бирга қўллаш ёрдамида комбинацион хужум ҳаракатларини ривожлантириш ҳамда уларнинг техник маҳоратга таъсир этишини ўрганиш;
- 4.Олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни юнон-рим курашчиларининг ўқув-машғулот жараёнига тадбиқ қилиш.

2.2. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ушбу услубдан диссертация ишининг барча вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида ҳамда машғулот ва мусобақаларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усулларни аниқлаш асосида юнон-рим курашчиларида комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаразини олдиндан суришга имкон туғдирди ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам берди.

2.3. Педагогик кузатишлар.

Диссертация ишида педагогик кузатишлардан ёш юнон-рим курашчиларининг ўқув-машғулоти ва мусобақа фаолиятларини кузатиб, тайёргарлик ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш динамикасини назорат қилиш хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилди.

2.4. Педагогик назорат тестлари.

Тадқиқотлар жараёнида ёш юнон-рим курашчиларида қўлланиладиган асосий техник-тактик усулларига ёрдамчи умумий ва махсус жисмоний машқларни аниқлаб, тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Техник-тактик усулларга ёрдамчи умумий ва махсус жисмоний машқлар ва тестлар.

1. 30 метрга югуриш (сек).
2. Турникда тортилиш (марта).
3. Оғирлиги бир бўлган курашчи билан ўтириб-туриш (сони).
4. Тўрган жойида узунликка сакраш (см).
5. Оғирлиги бир бўлган курашчини белидан ушлаб партер ҳолатидан юқорига кўтаришлар (сони).
6. Тик тўрган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш (5 марта).
7. Кўприк ҳолатида айлана югуришлар 5 марта ўнг томонга (сек).
8. Кўприк ҳолатида айлана югуришлар 5 марта чап томонга (сек).
9. Кўприк ҳолатида бўйин мушакларини ривожлантирувчи такрорлаш ҳаракати (60 сония ичида).
10. Кўприк ҳолатидан ҳатлаб сакрашлар 5 марта (сек).

Техник-тактик усуллар

1. Партердаги тўнтаришлар
2. Партердаги ташлашлар
3. Партерга ўтказишлар
4. Йиқитишлар
5. Қўлини бўйинга ўраб ташлаш
6. Елкалардан ошириб ташлашлар
7. Елкадан ошириб ташлашлар
8. Қўлни икки қўл билан ушлаб белдан ошириб ташлаш
9. Қўл ва бўйиндан ушлаб белдан ошириб ташлаш
- 10.Эгилиб ташлаш
- 11.Кўкракдан ошириб ташлашлар.

2.5. Тадқиқот услублари.

Бажарилаётган ишни амалга ошириш учун қўйилган вазифаларни ҳал қилишда қуйидаги илмий-тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

1. Ушбу йўналиш бўйича илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
2. Педагогик назорат;
3. Мусобақа фаолиятининг таҳлили;
4. Кинограмма ва компьютер медиа дастурлари;
5. Математик-статистик услублар.

6. Юнон-рим кураши билан шуғулланувчи ёш курашчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида назорат синовларидан фойдаланиш:

- 1) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).

- 2) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
- 3) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
- 4) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
- 5) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб” комбинациясини бажариш(сони).
- 6) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб ташлаш йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).

Ушбу синовлар стандарт усуллар ва комбинациялар ҳисобланиб, қатор тадқиқот ишларида ўз самараси ва мукамаллигини оқлаган (В.Н.Селуянов, В.С.Бегидов, В.С.Дахновский, Ш.К.Шахов).

Тадқиқот натижалари математик-статистика услуги ва Excel дастури орқали ҳисобланди, унда курашчиларнинг кўрсатган натижалари аниқланди, шунингдек математик-статистик фаразлар:

1. Ўртача арифметик кўрсаткичлари ва бошқа математик-статистик фаразлар;
2. Стъюдент t – мезони бўйича статистик боғлиқлик ва ишончилилик даражаси аниқланди.

2.6. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.

2009 йилнинг октябр ойидан 2010 йилнинг май ойигача олиб борилган тадқиқотлар давомида, ёш юнон-рим курашчиларининг машғулоти ва мусобақаларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усуллари аниқлаш асосида ёш юнон-рим курашчиларида комбинацион ҳужум ҳаракатларини

такомиллаштириш услублари ўрганилди ва ушбу ҳаракатларни такомиллаштириш динамикаси назорат қилинди.

Педагогик кузатишларда 50дан ортиқ курашчи таҳлил қилинди.

Асосий педагогик тадқиқотда 24 нафар 18-19 ёшли курашчилар катнашди. Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 12 нафар ва шунингдек тажриба гуруҳида ҳам 12 нафар курашчи иштирок этди.

Тажриба гуруҳи машғулотларининг асосий қисмидаги усулларга нисбатан педагогик тажриба услуби қўлланилди ва мазкур берилган услубларга эътибор берилди:

- Усулларни бажариш тартиби;
- Усулларни икки ва ундан ортиқ комбинациялар даражасида бажариш;
- Усулларни тезликда бажариш машқлари (10,20,30 сек);
- Комбинацион усулларни 25-50-75 ва 100%ли қаршиликлар билан бажариш;
- Усулларни пассив зонасида бажариш тартиблари.

Тадқиқот гуруҳи 4 ой давомида (2010 йил январдан 2010 йил апрел ойларида) елкалардан ошириб ташлаш усулининг бажарилиш тактикасини ривожлантиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди.

Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) машқлар:

1. 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.

2. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунд).

3. Максимал тезликда 10 марта олдинга 10 марта орқага акробатик машқ бажариш.

4. Гидамга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш.

5. Ўнг ва чап томонларга елкалардан ошириб ташлаш усулининг имитацион ҳаракатларини бажариш.

6. Ҳаракатли ўйинлар (рақибнинг оёғи учини босиш, рақиб оёғининг тиззасига қўлни теккизиш, қўроз жанги ва бошқалар).

Асосий қисмдаги машқлар:

1. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш.

2. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).

3. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).

4. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш.

5. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).

6. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).

7. Ташлаш усуллари бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, ташлашга қўлай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш).

8. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш.

Юқоридаги ҳаракат воситалари №1 жадвалдаги режа асосида 2010 йилнинг январ-апрел ойларида амалга оширилди.

Ҳар бир ҳаракат воситасини бажариб бўлгандан сўнг 60-120 секунд давомида мушакларни бўшаштирувчи-таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилди.

Тадқиқотни илк бор ўтказишда (январ 2010 йил) назорат ва тадқиқот гуруҳлар таркибидаги шуғулланувчилар тайёргарлиги бир ҳилдаги бўлганликлари сабабли барча текширилувчиларда қайд этилган натижалар умумий равишда ($n=20$) статистик ҳисобланди, сўнгра икки гуруҳ натижалари алоҳида математик-статистика асосида ҳисоблаб чиқилди. Педагогик тадқиқот тугаганидан сўнг ушбу икки гуруҳ таркибидаги курашчилар натижалари яна қайта алоҳида математик-статистика услубида таҳлил қилинди.

**Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажариш тактикасига йўналтирилган
воситаларни қўллаш режаси.**

№1 жадвал

№	Вазифалар	январ	феврал	март	апрел
1.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш.	+	+		
2.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).	+	+		
3.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).	+	+		
4.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш.			+	+
5.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).			+	+
6.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).			+	+
7.	Ташлаш усулини бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, ташлашларга қўлай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш).	+	+	+	+
8.	Ташлаш усулларини 25%, 50%, 75%, 100% қршилиқ билан бажаришлар.	+	+	+	+
9.	Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш.	+	+	+	+

III БОБ. ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.

3.1. Мусобақа беллашувларида ёш курашчиларининг комбанацион ҳаракатлари бўйича педагогик кузатувлар ўтказиш ва асосий техник усулларни аниқлаш.

Спорт курашлари орасида юнон —рим кураши энг мураккабларидан ҳисобланади, шу билан бирга ҳар бир усулни бажаришда унинг ҳимоясини, қарши усулини ва комбинациясини ҳам билиш керак.

Юнон —рим кураши техникасида (Алиханов И.И., Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.) классификацияга ажратиш жуда катта аҳамиятга эга. Чунки юнон —рим курашида усуллар кўп, беллашув тик тўрган ҳолатда ва партер ҳолатида ўтказилади. Уларни ўрганиш йулида туркумларга ажратиш тренерларга салмоқли ёрдам беради. Классификацияга ажратишдаги «оддийдан — мураккабга» тамойилига таяниб, тренерлар ўқувчиларга ўргатиш жараёнида ишни нимадан бошлаш кераклиги тўғрисида бош қотирмасдан ишлаши мумкин (№1— тизим), Юнон —рим курашида партер ҳолатидаги усулларни тик тўрган ҳолатдаги усулларга нисбатан машғулот жараёнида ҳам, мусобақа жараёнида ҳам бажариш осон кечади. Шу сабабдан **партер ҳолатидаги техник усуллар** классификация бўйича биринчи қўйилган ва бу усуллар икки гуруҳга бўлинади:

1.Тўнтаришлар — бажарилиш вақтида рақиб гиламдан тўлиқ кўтарилмадан хафли ҳолатга келтирилади;

2.Ташлашлар — бажарилиш вақтида рақиб гиламдан тўлиқ кўтарилиб хафли ҳолатга келтирилади.

Тик тўрган ҳолатдаги техник усуллар классификация бўйича иккинчи қўйилган ва бу усуллар уч гуруҳга бўлинади:

1 .Ўтказишлар — ҳужум ҳаракати ёрдамида рақиб тик тўрган ҳолатдан партер ҳолатига ўтказилади.

2.Йикитишлар — қайириш ва зарбавий ҳаракатлар ёрдамида рақиб гиламдан кўтармасдан тик турган ҳолатдан хафли, ёнбош ёки партер ҳолатига туширилади (йикитилади).

3.Ташлашлар — ҳужум ҳаракатлари ёрдамида рақиб гиламдан кўтарилиб бажарилади ва хафли, ёнбош ва партер ҳолатига ташланади.

Юқоридагилар қаторида юнон —рим курашида қуйидаги терминларни ҳам учратиш мумкин:

— **ҳужумчи** — техник усул, комбинация ҳаракатларини бажарувчи курашчи;

— **ҳужум қабул этувчи** — техник ҳаракатларнинг усул ёки комбинациясини қабул этувчи курашчи;

— **қарши ҳужумчи** — қарши усул бажарувчи курашчи;

— **курашдаги асосий ҳолатлар** — олишув жараёнида курашчи тушадиган ҳолатлар (тик тўрган ҳолат, партер ҳолати, кўприк ҳолати ва х.к).

— **тик турган ҳолати** — олишув жараёнида оёда туриш ҳолати;

— **партер ҳолати** — курашчи гиламга қўллари билан тираб ва тиззаларга туриш ҳолати (қўллар билан тираб коринга ётиш).

— **кўприк** — чалқанча ётган ҳолатда бошнинг юз қисми ва оёқлар билан тиралиб, гавдани кўтариб туриш ҳолати;

— **ярим кўприк** — чалқанча ётган ҳолатда бошнинг ён қисми, ўша томондаги елка ва оёқлар билан тиралиб, гавдани тўлиқ кўтармасдан туриш ҳолати;

— **ушлаш** — ҳужум, қарши ҳужум, ҳимоя ёки комбинация ўтказиш мақсадида рақибнинг тана қисмларини қўллар билан ушлаш;

— **оддий ушлаш** — кураш икки қўли ёрдамида рақибнинг икки тана қисмини ушлаш;

— **мураккаб ушлаш** — курашчи икки қўли ёрдамида рақибнинг уч ва ундан кўп тана қисмини ушлаш билан бирга боши билан ҳам, гавдаси билан ҳам ёрдам беради;

- **ушлаш комбинацияси** — рақиб ҳимоясидан юзага келадиган бошка қўлай ушлаш;
- **узокдаги қўлини ушлаш** — ҳужумчининг тик турган ва партер ҳолатларида ўзидан узокдаги рақиб қўлини ушлаш;
- **ричагсимон ушлаш** — ҳужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқа — ён томондан биринчи қўлини бўйнига ва иккинчи қўлини шу томондаги қўлтиғи остидан кирғизиб, биринчи қўлининг билагига илиш;
- **бўйинни қўлтик, остидан ушлаш** — ҳужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқага биринчи қўлини қўлтик остидан бўйнига или ва иккинчи қўл бармоқларидан ушлаш;
- **бўйин ва елкани ушлаш** — ҳужумчи рақибнинг қўл ости ва бўйнидан бирлаштириб ушлаш ҳолати;
- **бўйин ва елка устидан ушлаш** — ҳужумчи рақибнинг қўл усти ва бўйнидан ўшшиб ушлаш ҳолати;
- **бел ва қўлни ушлаш** — ҳужумчи рақибнинг бел ва қўлини бирлаштириб ушлаш ҳолати;
- **олд-тепадан бўйин ва елкасини ушлаш** — тик турган ва партер ҳолатларда ҳужумчи рақибни олдидан энгаштириб елка ва бўйинни бирлаштириб юқоридан ушлаш ҳолати;
- **белини тескари ушлаш** — ҳужумчи партер ҳолатидан рақибнинг ён томонида оёк томонларга қараб белини ушлаш ҳолати;
- **калитсимон ушлаш** — партер ҳолатида ҳужумчи қўллайдиган ушлаш бўлиб, орқа — ён томонидан рақибнинг елкасини тирсак буғинининг ички томонидан илиб, панжасини кўрагига қўйиш ҳолати;
- **шўнғиш** — ҳужумчи рақибнинг унг ёки чап қўлининг остидан бошини кирғизиш;
- **қадам ташлаш** — ҳужумчи рақибнинг ён томонига ёки орқасига ўтиш мақсадида бажариладиган оёк ҳаракати;

— **чикиб ўтириш** — ҳимоядаги курашчи партер ҳолатидан ҳужумчининг ҳаракатини тухтатиш ва юкорига чиқиш учун ишлатиладиган ҳаракати;

— **курашчининг асосий техник ҳаракатлари** — усуллари, ҳимоялар, кураш усуллар, комбинациялар;

— **усул** — курашчи соф ғалабага ёки устунликка эришиш мақсадида бажарадиган техник ҳужум ҳаракати;

— **ҳимоя** — рақибнинг ҳужумини ёки кураш усулини қайтариш мақсадида бажарадиган ҳаракатлар;

— **қарши усул** — рақибнинг техник ҳаракатларига жавоб усуллари;

— **комбинация** — курашчининг мураккаб техник — тактик ҳаракати ҳисобланади, курашчи рақибга нисбатан бир усулни кўрсатганда унинг ҳимояси иккинчи усулга қулай вазият яратилганда ҳужум ҳаракати;

— **кўприк ёрдамида кетиш (қочиш)** — соф ютказмаслик учун кўприк ҳолати ёрдамида ҳавфли ҳолатдан қочиш ва пастки партер ҳолатига ўтиш;

— **ҳавфли ҳолат** — курашчининг икки кўраги гиламга яқинлашиши;

— **босиш** — кўрақларини гиламга текказиш учун курашчининг ҳавфли ҳолатга туширилган рақибга нисбатан ҳаракати;

— **кўприк ёрдамида қарши усул** — соф ютказишдан кўприк ёрдамида қочиш, рақибнинг узини ҳавфли ҳолатига тушириш;

— **остки зарба** — курашчи тик турганда ёки партер ҳолатларида гиламдан юкорига кўтарилиш учун рақибнинг остидан қорин ёки бел билан бериладиган зарба;

— **қўллни боғлаш** — ҳужумчи рақиб ҳаракатларига қаршилиқ кўрсатиш учун қўл ёки қўлларини боғлаб ушлаш;

— **бурилиш** — курашчи орқага йиқилаётганда вақтида, бурилиб қорин билан гиламга тушиш ҳолати;

— **усулни тактик тайёрлаш** — курашчи ўйлаб қўйган усулни бажариш мақсадида тежамкор ҳаракатларни амалга ошириш;

— **усулни тактик тайёрлаш услублари** — курашчи ўйлаб қўйган усулни муваффақиятли бажариш учун ҳар хил тактик ҳаракатлар йиғиндиси;

- **тактик ҳаракат** — усулни бажаришдаги тактик тайёргарликнинг бир бўлими (бўлаги);

— **теппа — тенгликдан чикариш** — ҳар хил йуналишга қарата рақибга таъсир кўрсатиб оғирлик марказини қўзғатиш;

— **алдамчи ҳаракат** — курашчи усулни бошлаб, охиригача етказмаслик.

3.2. Юнон-рим кураши бўйича мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан ўтказилган анкета сўровномаларининг натижалари.

Юнон-рим курашидаги комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш йўллари топиш юзасидан мамлакатимизда фаолият юритаётган етакчи мураббийларнинг фикрлари сўралди. Анкета сўровномаларида мамлакатимизнинг турли кураш жамоаларида фаолият юритаётган 15 нафар малакали мураббийлари иштирок этди. Берилган саволларга қуйидагича жавоблар олинди.

1. “Комбинацион ҳаракатлари юнон-рим курашчиларига керакми ёки йўқми ?” деган саволга 11 нафар(73,3%) мураббий “**ха**” деб жавоб берди, қолган 4 нафари (26,7%) эса “**унчалик аҳамиятга эмас**” деб жавоб қилишди. Чунки мусобақа шароитларида кўпроқ комбинацион усуллардан фойдаланиш яхши натижаларга олиб келишини таъкидлашди. Комбинацион ҳаракатлар жараёнида курашчи рақибини кўпроқ чалғита олиш имкониятига эга бўлади.

2. “Комбинация ҳаракатлари бўйича кўпроқ “иккиталик” ёки “учталиқ” комбинацияларга ўргатиш мақсадга мувофиқми?”

- “иккиталик” – 5 нафар (33,3%)
- “учталиқ” – 7 нафар (46,7%)
- “учтадан ортиқ” – 3 нафар (20%)

Ҳозирги кунда юнон-рим курашида “учталиқ” комбинациялар яхши самара бераётганлигини мутахассислар таъкидлашди. Ундан ортиқ комбинацияларни амалга ошириш жараёнида курашчилар унчалик ҳам яхши натижалар кўрсата олишмаяпти. Бунинг учун эса комбинацион хужум ҳаракатлари услубиятига янгиликлар киритиш ва такомиллаштириш лозим.

3. “Комбинацион ҳаракатларига қайси босқичдан бошлаб ўргатган самаралироқ?”

- бошланғич-базавий босқич – 2 нафар (13,4%)
- мутахассисликка чуқурлаштириш босқичи – 8 нафар (53,3%)
- спортда такомиллаштириш босқичи – 5 нафар (33,3%)
- олий спорт маҳорат босқичи – 0

Берилган саволга аксарият мураббийлар “мутахассисликка чуқурлаштириш босқичи”да деб жавоб беришди. Чунки комбинацион ҳаракатларни бажариш жуда мураккаб жараён бўлиб, бунинг учун курашчи биринчи навбатда ўз спорт тури бўйича тўлиқ бошланғич-базавий тайёргарликка эга бўлиши лозим. Ўз мутахассислигига тегишли билим, кўникма ва малакаларни, техник-тактик ҳаракатларни чуқурроқ ўзлаштириш жараёнида комбинацион ҳаракатларга тегишли билимлар ҳам бериб борилиши мақсадга мувофиқдир. Спортда такомиллаштириш босқичида эса бу ҳаракатлар янада мустаҳкамланади.

4. “Комбинацион ҳаракатлар вақтида рақиб ҳаракатларини сезиш қай даражада зарур?”

- “юқори” – 10 нафар (66,7%)
- “ўрта” – 5 нафар (33,3%)
- “паст” – 0
- “керак эмас” – 0

Навбатдаги саволга “юқори даражада бўлиши лозим” деб жавоб берган 10 нафар мураббий ўз фикрларини қуйидагича ифодалашди: - Комбинацион ҳаракатларни бажариш жараёнида курашчи бор эътиборини фақатгина ҳужум қилишга қаратмасдан, балки рақибнинг ўз усулларига нисбатан бажараётган қарши ҳаракатларини ҳам сезиб туриши лозим. Курашчининг рақиб ҳаракатларини юқори даражада сезиб туриши, ўзи бажараётган усулларнинг узилмасдан ниҳоясига етишини таъминлайди.

5. “Комбинацион ҳаракатларни амалга ошириш жараёнида қайси жисмоний сифат кўпроқ аҳамиятга эга ?”

- “тезкорлик” – 3 нафар (13,3 %)
- “куч” – 4 нафар (33,4%)
- “эгилувчанлик” – 0
- “чаққонлик” – 3 нафар (13,3 %)
- “чидамлилиқ” – 5 нафар (40 %)

Саволга берилган жавоблардан кўриниб турибдики, комбинацион ҳаракатларни амалга оширишда жисмоний сифатларнинг деярли барчаси аҳамиятга эга экан. Чидамлилик сифатини биринчи даражага қўйган мураббийларнинг фикрича, комбинацион ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш жараёнида бир нечта усуллар занжирсимон тарзда қўшиб бажарилиши лозим. Бу эса курашчидан юқори даражадаги махсус чидамлиликни талаб қилади.

Юнон-рим кураши бўйича етакчи мураббийларимизнинг анкета саволларига берган жавобларидан хулоса қилиш мумкинки, юнон-рим курашида комбинацион ҳаракатлар курашчининг ғалабага эришишида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу ҳаракатлар орқали курашчи рақибини чалғитиб, бир неча техник-тактик усулларни занжирсимон тарзда бажариш имкониятига эгадир.

Комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш орқали беллашувларда янада юқорироқ натижаларга эришиш мумкин.

3.3. Ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган услубнинг самарадорлигини тажриба ёрдамида асослаш.

Назорат гуруҳи белгиланган дастур асосида машғулотларга қатнашган бўлса, тадқиқот гуруҳининг машғулотларида эса комбинацион ҳаракатларни такомиллаштиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди. Мазкўр воситалар II бобда кўрсатилган, машғулотнинг тайёргарлик ва асосий қисмларида белгиланган режа асосида амалга оширилди.

Юнон-рим курашчиларнинг комбинацион ҳаракатларни такомиллаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлар самарасини ошириш учун қўйидаги услублар қўлланилди: **такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар; зарбавий; изометрик кучланишлар услублари.**

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 тутди. 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% ораликда чегарадаги тезкорликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқишига оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳарорат ҳисобига эришилди.

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 бўлади. Тренировкада

хаммаси 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 тутади.

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 хаммаси 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.

Зарбавий услуб, оғирликнинг кенетик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиб, мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишини таъминлайди. Оёқлар потрловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор 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.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. двом этадиган статик максимал кучланишни назарда

тутади. 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 мумин.

Комбинацион ҳаракатларни такомиллаштириш учун ҳар хил чўзиш машқлардан фойдаланиш, зарбдор режим, сакровчанлик машқлари, комплекс ва тренажёр мосламаларидан кенг фойдаланиш зарур. Чидамлилик 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 юқорига 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, ҳит) сакраш.

Комбинацион ҳаракатларни такомиллаштиришнинг ўзига хос томони, асосий методик тренировкалар давомийлиги умумий чидамлиликни ривожлантиришга қаратилгандир.

Тренировка жараёнида қуйидагилар чидамлиликнинг ривожланишига ёрдам берибди; 1) нагрузка ҳажми; 2) ҳаракат темпи; 3) иш давомийлиги ва характери; 4) тренировка дарслар оралиғи; 5) тренировкалар даврларининг тенг бўлиниши; 6) бошланғич даража.

Чидамлилигини ривожлантирининг асосий йўллари, ишни 25—50% оғирликда максимал кучда ўртача темп билан бажарилди. Бу ишда бир хил оғирликда, бир хил темпда куч чидамлилигини ривожлантириш учун самара

бўлади, агар иш оғир толиққанда бажарилса (охирги кучгача). натижа яхшиланади. Назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якуни қайд этилган кўрсаткичлар №2-3 жадвалда кўрсатилган. 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.

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

Тадқиқот гуруҳида қайд этилган махсус чидамлик малакали юнон-рим курашчиларида кузатилган натижа даражасида ривожланганлиги тасдиқланди. Ушбу таққослов қўлларни букувчи ва ёзувчи мушаклар кучига ҳам таалуқли.

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.

Тадқиқотлар натижасида тадқиқот гуруҳи барча кўрсаткичлар бўйича назорат гуруҳига нисбатан юқори натижаларга эришди.

1. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажаришда назорат гуруҳидаги кўрсаткич 0,59% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 8,44% ни ташкил этди.
2. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш назорат

гуруҳида 0,51% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 10,52% ни ташкил этди..

3. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш назорат гуруҳида 2,09% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 9,48% ни ташкил этди.
4. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш назорат гуруҳида 2,84% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 2,88% ни ташкил этди.
5. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш назорат гуруҳида 19,2% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 2,46% ни ташкил этди.
6. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш назорат гуруҳида 2,78% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 10,24% ни ташкил этди.

Юқоридаги фоиз бўйича ўзгаришдан ташқари Б.Пирсон бўйича боғлиқлик даражаси ҳам кўриб чиқилди. Унга кўра (№4 жадвал), назорат гуруҳидаги тадқиқот боши ва охиридаги кўрсаткичларнинг боғлиқлиги – 0,99 (юқори даражадаги боғлиқлик)ни кўрсатди. Тадқиқот гуруҳидаги тадқиқот боши ва охиридаги кўрсаткичларнинг боғлиқлиги – 0,97 (юқори даражадаги боғлиқлик)ни кўрсатди.

Назорат гуруҳидаги назорат синовлар кўрсаткичларининг ўзгариши (n-12).

№2жадвал

№	Назорат синовлари	Тадқиқот- дан олдин	Тадқиқот- дан кейин	Ўзгариш %
1	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	17,2	17,3	0,59
2	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	18,9	19,0	0,51
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	19,1	19,5	2,09
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	20,8	21,4	2,84
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	19,2	19,9	3,54
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).	20,9	21,5	2,78
Ўртача % (фоиз) ҳисобидаги ўзгариш				2,06

Тадқиқот гуруҳидаги назорат синовлар кўрсаткичларининг ўзгариши (n-12).

№3жадвал

№	Назорат синовлари	Тадқиқот- дан олдин	Тадқиқот- дан кейин	Ўзгариш %
1	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	19,1	21,3	8,44
2	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	20,9	23,1	10,52
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	18,8	20,5	9,48
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	17,1	17,6	2,88
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	18,7	19,1	2,46
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш(сони).	20,2	18,3	10,24
Ўртача % (фоиз) ҳисобидаги ўзгариш				7,33

Тадқиқотда кўрсатилган назорат синов натижаларининг Б.Пирсон бўйича аҳамиятлилик даражаси

№4 жадвал

гуруҳлар	Тадқиқотнинг бошида/охирида	Назорат синовлари						Р
		1	2	3	4	5	6	
Назорат	бошида	17,2	18,9	19,1	20,8	19,2	20,9	0,99
	охирида	17,3	19,0	19,5	21,4	19,9	21,5	
Тадқиқот	бошида	19,1	20,9	18,8	17,1	18,7	20,2	0,97
	охирида	21,3	23,1	20,5	17,6	19,1	18,3	

**Назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлик
даражасининг қиёсий таҳлили ($X \pm \sigma$, V%)**

Тадқиқот бошида

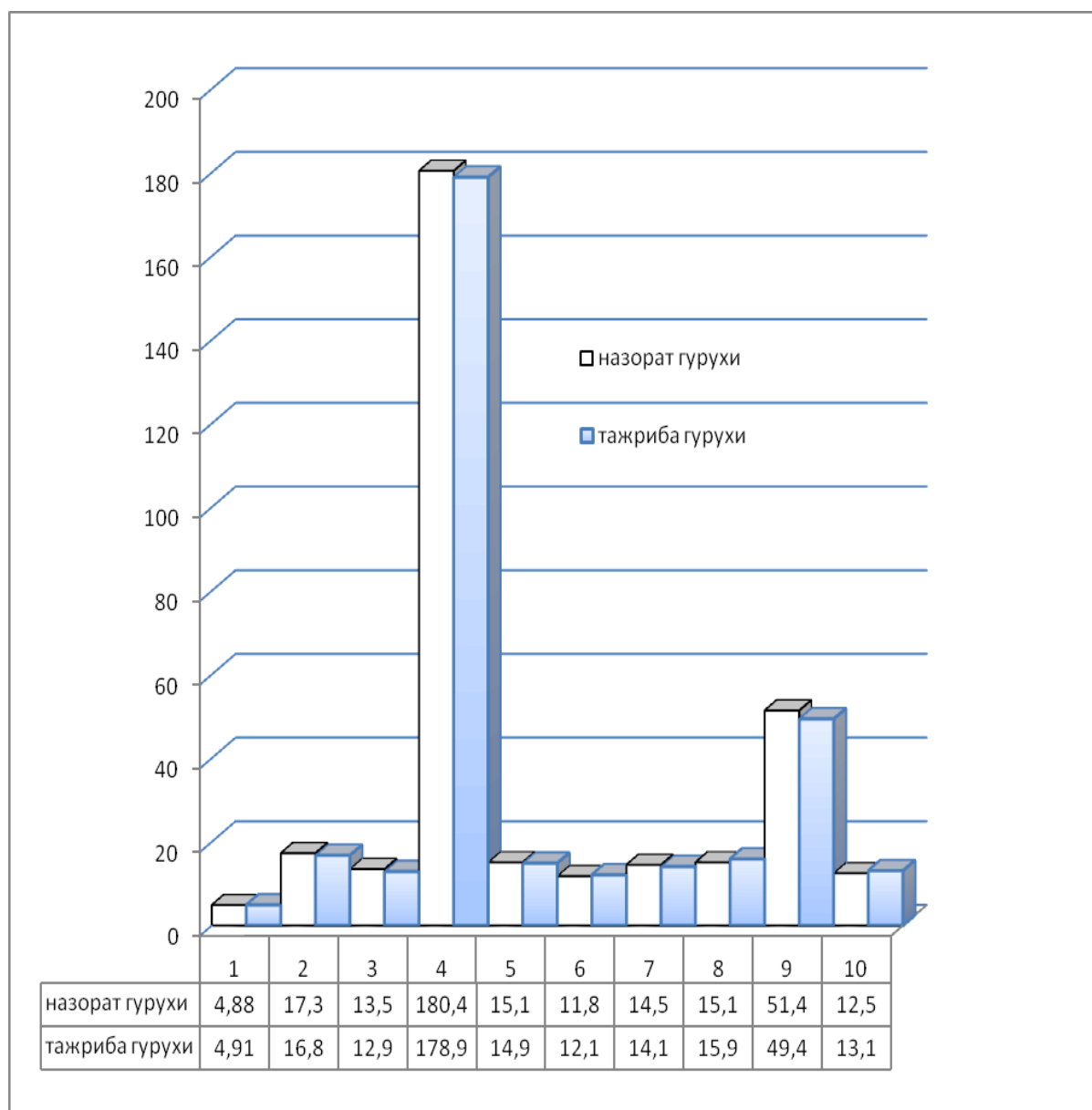
№ 5жадвал

№	УЖТ ва МЖТ тестлари	назорат гуруҳи			тажриба гуруҳи		
		X	σ	V%	X	σ	V%
1	30 метрга югуриш (сония)	4,88	0,24	4,97	4,91	0,19	3,87
2	Турникда тортилиш (марта)	17,3	0,76	4,39	16,8	0,87	5,18
3	Оғирлиги бир бўлган курашчи билан ўтириб туришлар (сони)	13,5	0,94	6,96	12,9	0,88	6,82
4	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	180,4	5,35	2,97	178,9	5,28	2,95
5	Оғирлиги бир бўлган курашчининг белидан ушлаб партер ҳолатидан юқорига кўтаришлар (сони)	15,1	1,02	6,75	14,9	1,01	6,78
6	Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш 5 марта (сония)	11,8	0,69	5,85	12,1	0,61	5,04
7	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта ўнг томонга (сония)	14,5	0,21	1,45	14,1	0,1!	1,28
8	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта чап томонга (сония)	15,1	0,92	6,09	15,9	0,76	4,78
9	Кўприк ҳолатида бўйин мушакларини ривожлантирувчи такрорлаш ҳаракати (60 сония ичида)	51,4	3,21	6,25	49,4	3,11	6,3
10	Кўприк ҳолатидан хатлаб сакрашлар 5 марта (сония)	12,5	0,27	2,16	13,1	0,8	6,18

жадвалдаги кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, дастлабки ҳолатда деярли ҳамма кўрсаткичларнинг ўртача қийматлари назорат ҳамда тажриба гуруҳларида бир хил даражада бўлган. $P > 0,05$

Назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлик даражасининг қиёсий таҳлили ($\bar{X} \pm \sigma$, V%)

Тадқиқот бошида



Диаграммада кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, дастлабки ҳолатда деярли ҳамма кўрсаткичларнинг ўртача қийматлари назорат ҳамда тажриба гуруҳларида бир хил даражада бўлган. $P > 0,05$

**Назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлик
даражасининг қиёсий таҳлили ($X \pm \sigma$, V%)**

Таҳқиқотдан кейин

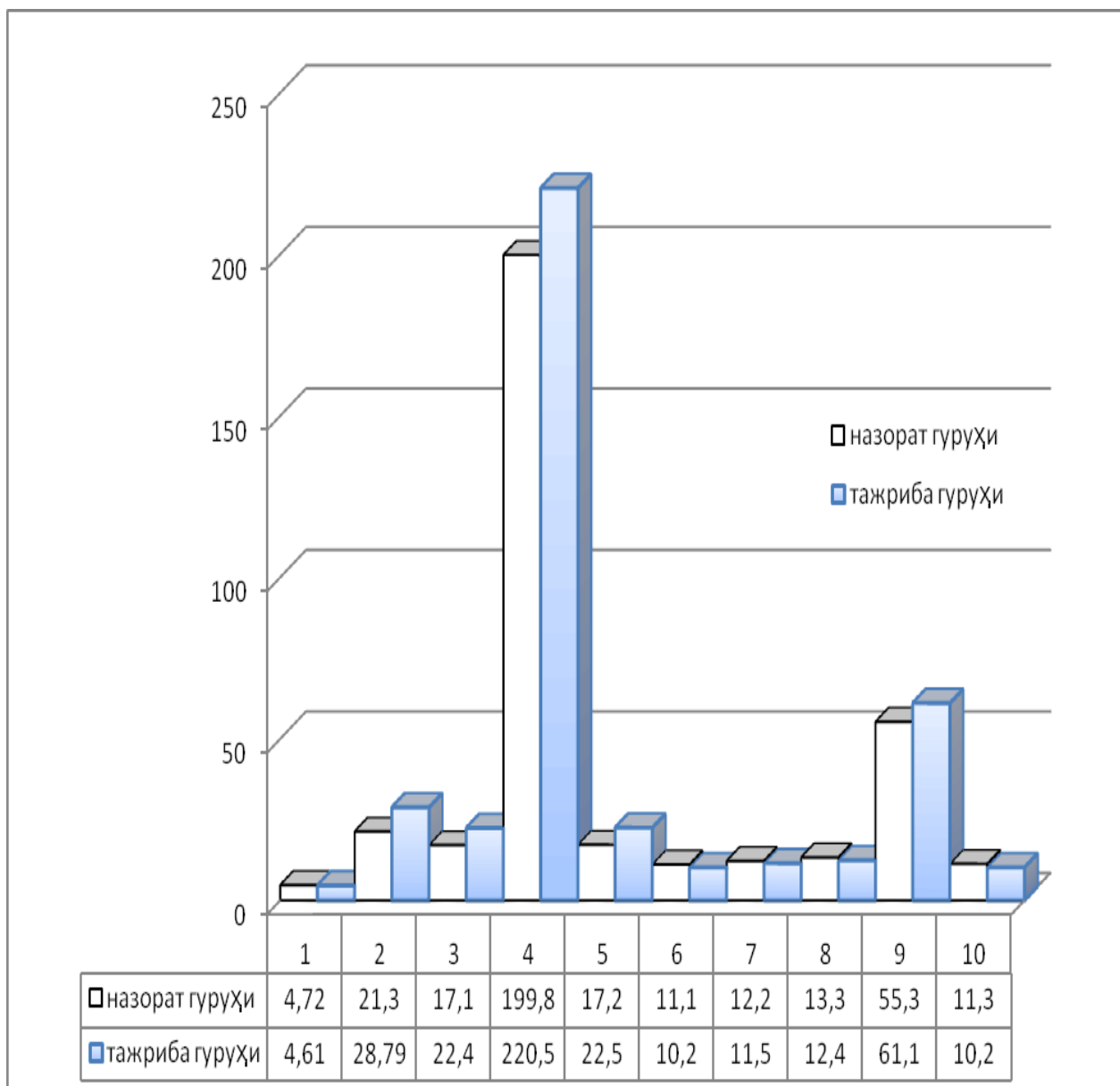
№ 6 жадвал

№	УЖТ ва МЖТ тестлари	назорат гуруҳи			тажриба гуруҳи		
		X	σ	V%	X	σ	V%
1	30 метрга югуриш (сония)	4,72	0,26	5,51	4,61	0,21	4,56
2	Турникда тортилиш (марта)	21,3	0,74	3,47	28,79	0,82	2,85
3	Оғирлиги бир бўлган курашчи билан ўтириб туришлар (сони)	17,1	0,92	5,38	22,40	0,91	4,06
4	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	199,8	5,61	2,81	220,50	5,42	2,46
5	Оғирлиги бир бўлган курашчининг белидан ушлаб партер ҳолатидан юқорига кўтаришлар (сони)	17,2	1,22	7,09	22,50	1,31	5,82
6	Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш 5 марта (сония)	11,1	0,41	3,69	10,20	0,32	3,14
7	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта ўнг томонга (сония)	12,2	0,27	2,21	11,50	0,21	1,83
8	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта чап томонга (сония)	13,3	0,49	3,68	12,40	0,42	3,39
9	Кўприк ҳолатида бўйин мушакларини ривожлантирувчи такрорлаш ҳаракати (60 сония ичида)	55,3	3,11	5,62	61,10	3,17	5,19
10	Кўприк ҳолатидан хатлаб сакрашлар 5 марта (сония)	11,3	0,32	2,83	10,20	0,41	4,02

Жадвалда тажриба якунлангандан сўнг иккала гуруҳдаги кўрсаткичлар динамикаси яхшиланди. Лекин тажриба гуруҳидаги кўрсаткичларнинг яхшиланиш динамикаси назорат гуруҳиникига нисбатан анча яхшироқ. $P < 0,05$

Назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлик даражасининг қиёсий таҳлили ($\bar{X} \pm \sigma$, V%)

Тадқиқотдан кейин



Диаграммада тажриба якунлангандан сўнг иккала гуруҳдаги кўрсаткичлар динамикаси яхшиланди. Лекин тажриба гуруҳидаги кўрсаткичларнинг яхшиланиш динамикаси назорат гуруҳиникига нисбатан анча яхшироқ. $P < 0,05$

ХУЛОСАЛАР

Олиб борилган ишлар ва тадқиқот натижасига кўра комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш юнон-рим курашида катта аҳамиятга эга эканлиги аниқланди ва бунинг эвазига катта ютуқларга эришиш мумкин.

1. Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш мусобақа шароитида ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги кўзга ташланди. Бу соҳада узок йиллар давомида ишлар олиб борган олимлар Ю.В.Верхашанский, М.А.Годик, В.Н. Платонов, А.А.Новиков, Г.С.Туманян, А.П.Купцов, В.П.Климин, В.В. Кузнецов, Н.Н. Сорокин., А.Н. Ленц, В.М.Рибалко, П.А.Сешенко, В.К. Петров, Ф.А.Керимов, Н.А.Керимов ва бошқаларнинг мақсадга йўналтирилган назарий-услубий кўрсатмалари кутилган натижа беради. Адабиётларда қайд этилган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, ўқув-машғулот жараёнида комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш ёш юнон-рим курашичиларининг жисмоний тайёргарлигида техник-тактик маҳоратининг шаклланишида муҳим рол ўйнайди.

2. Кузатувда биз қўллаган услублар ёш юнон-рим курашичиларга комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш яхши натижалар беришини таъкидлаб ўтмоқчимиз. Биринчи босқич якунида натижалар текширилди. Иккинчи босқич якунида тадқиқот гуруҳлари сезиларли даражада илгарилаб кетишди, кўриниб турибдики, тадқиқот яхши самара берган. Назорат тестларининг ўртача ўзгариши назорат гуруҳида +2,06%, тадқиқот гуруҳида +7,33% кўрсатди.

3. Юнон-рим курашида комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш учун танланган услублар, тест ва машқлардан дарснинг тайёргарлик ва асосий қисмларида фойдаланиш самарали натижа беради. Шулардан техник усулларнинг икки ва уч поғонали комбинацион ҳаракатларини иложи борица тез ва узок муддатли бажариш, 25%-50%-75%-100% ли қаршилиқ билан техник усуллар ва уларнинг комбинацияларини амалга ошириш яхши натижа беради.

4. 2010 йилнинг январ-апрел ойлари йиллик циклнинг мусобақа даврига тўғри келганлиги учун мусобақаларда қўлни бўйинга ўраб ташлаш усулининг қўлланишини назорат қилиш қулай бўлди. Тадқиқот гуруҳидаги юнон-рим курашчилари назорат гуруҳига нисбатан мусобақаларда яхши натижага эришди. Бунда қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули айрим беллашув ҳолатларида ўз самарасини кўрсатди.

5. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, юнон-рим курашчилари мусобақаларда комбинацион ҳужум ҳаракатларни амалга ошириш орқали ғалаба қозониши учун ҳар бир умумий тайёргарлик йўналишлари бўйича юкламаларнинг тақсимланиши қуйидагича кўринишга эга бўлиши лозим:

- 10% — разведка ҳаракатларини бажаришлар;
- 20% — ушлаб олишларни бажаришлар;
- 25% — фаолликни намойиш қилишни бажаришлар;
- 10% — хавфли ҳолатни амалга оширишни бажаришлар;
- 10% — қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришлар;
- 10% — устунликни ушлаб қолишни бажаришлар;
- 15% — хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлар.

Юнон-рим курашида комбинацион ҳаракатлари курашчининг ҳужум қилиш жараёнида асосий рол ўйнайди ва ушбу ҳаракатларни такомиллаштириш орқали мусобақаларда юқори натижаларга эришиш мумкин.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Педагогик тадқиқот давомида қўлланилган услубларни ёш юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш жараёнида шу жумладан ва юнон-рим курашчиларининг жисмоний тайёргарлигини юкори даражага кўтаришда самарали восита деб ҳисоблаймиз.

2. Юкорида айтиб ўтилган услубларни янада мукаммал равишда ривожлантириш учун биз Ф.А. Керимов томонидан яратилган дарсликлардан фойдаланишни маслаҳат берамиз.

3. Кузатувлар натижасига кўра баҳолашнинг энг яхши услубларидан бири мусобақа фаолияти эканлигига яна бир бор ишонч ҳосил қилдик. Бу фаолиятдан фойдаланиш самарали эканлигини таъкидлаб ва мана шу фаолиятдан фойдаланишни маслаҳат берамиз.

4. Тадқиқот давомида техник усулларнинг икки ва уч поғонали комбинацион ҳаракатларини иложи борица тез ва узоқ муддатли бажариш, 25%-50%-75%-100% ли қаршилиқ билан техник усуллар ва уларнинг комбинацияларини амалга ошириш яхши натижа бериши аниқланди. Комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда ушбу усулдан фойдаланишни ҳам тавсия этамиз.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689-бет.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон таракқиётининг пойдевори. Т, “Шарқ” НМАК, 1997, 63-бет.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
4. Каримов И.А. Идеология - это объединяющий флаг нации, общества, государства. - Т.: «Узбекистан», 1994.
5. Каримов И.А. Узбекистан - национальная независимость, экономика, политика; идеология. -Т.: «Узбекистан», 1993.
6. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» - Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Сентябрь 1997 г. №0 9 - Т. 1997. -233-243 с.
7. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» - Т., 14 января 1997г.
8. Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет в послесоревновательном этапе.Т.,1992г.
9. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997г.
10. Абзалов Р.А., Вахитов И.Х., Сафин Р.С., Е.Г.Кабыш. Показатели ударного объема крови у юношей, занимающихся физическими упражнениями динамического и статического характера. // Теория и практика физического культуры, 2002 год, № 2 стр. 13-14
11. Аристова Л.В. Ожидание перемен о ситуации в спортивной науке, ее приоритетах и перспективах развития ВНИИФК а. // Теория и практика физического культуры, 2003 год, № 10 стр. 7-11

12. Акопян А.О. Организация научно-практических исследований на базе Центра единоборства ВНТИИФК а. // Теория и практика физического культуры, 2003 год, № 10 стр. 48-49
13. Асмолов К.В. Боевые искусства Дальнего Востока в России и СНГ: проблема адаптации // Научный альманах «Цивилизации и культуры». Вүп. 2. - М., 1995. - 203-210 с.
14. Ахмедшин Р.Г. Соотношение средств ОФП и СФП на предсоревновательных этапах подготовки молодых каратистов // В сб. Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы теории и практики физической культуры и спорта», Ташкент 2001 г. - стр.
15. Абсатаров А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши. Т, “Ўқитувчи”, 1998 й., 104-б.
16. Атаев А.Қ. Кураш. Т, “Ўқитувчи”, 1987, 138-б.
17. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., “ФиС”, 1987 г. 223-стр.
18. Быховская И.М., Скороходов В.В. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности в современной молодежной субкультуре. / В сб. «Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80 летию академии». Том II - М.: ФиС, 1998. -65с.
19. Волков Н.И., Савельев И.А. Кислородный запрос и энергетическая стоимость напряженной мышечной деятельности человека. // Физиология человека, 2002. Т., № 4 стр. 80-93
20. Вахитов И.Х. Изменения ударного объема крови юных спортсменов в востановительном периоде после выполнения гарвардского степ-теста (теория практика) № 8. 1999. стр. 30-32.
21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., “ФиС”, 1988, 331-стр.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., “ФиС”, 1985.

23. Верхошанский Ю.В. Программирование в организаций тренировочного процесса. М., “ФиС”, 1985.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., “ФиС”, 1980, 130-с.
25. Годик М.А. Воспитательные процессы в спорте. М., “ФиС”, 1977.
26. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
27. Дякин А.М. Борьба вольная; учебная спортивных школ олимпийского резерва, школ воспитательного спортивного мастерства (нормативного состояния). М.; Советский спорт, 1990 г. 16 стр.
28. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М., “ФиС”, 1982, 256-стр.
29. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. М., “ФиС”, 1982, 280-стр.
30. Никуличев В.А. Способы повышения эффективности управления подготовкой борцов, спортивная борьба. М., 1981, 14-17-стр.
31. Новиков А.А. Модельные характеристики один из факторов управления техника-тактического под-готовкой борьбы. Братство богатырей. М., 1970 г. 59-64 стр.
32. Новиков А.А. Чуйко Ю.М. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. М., “ФиС”. 194-69-стр.
33. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураш усуллари. Т., ЎзДЖТИ, 1993, 104-бет.
34. Железков В.О. Сущност спортивной формы // Теория и практика физической культуры, М., 1997 год, № 7 - стр. 58-61.
35. Жбанов 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.
36. Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре. Учеб.пособие Алма-Аты Каз ГАСТ 2002.

37. Зайцева В.В. Проблема оценки физического состояния человека // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. - М., 1991. - 3-27 с
38. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М.: Просвещения. 1993. стр. 240.
39. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Мамнашвили М.Г. и др. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов грекоримского стиля на олимпийских играх в Сиднее // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ.ред. В.М. Игуменова .Вып. 2. М.: ФОН. 2000. стр.
40. Кан Р.Н., Пятаев В.Е.. Дзюдо (учебно-методическое пособие для начинающих спортсменов). Ташкент, 1997, -50 с.
41. Казанджян К).А.. Методика формирования тактического мышления в спорте. Теория и практика физической культуры, 1967, № 7.
42. Карпинский А.А.. Тактика в спортивной борьбе. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1972.
43. Какичашвили ГЛ.. Средства и методы повышения эффективности выполнения удержаний в борьбе дзюдо. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Тбилиси, 1990. - 22 с.
44. Кано Дзигоро. Сэйрёку зденье кокумин тайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации). Токио, 1932 (на японском языке).
45. Келлер В.С.. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Докторская диссертация, - М., 1974.
46. Керимов Н.А., Ахмедов Х.Р., Шарипов А.. Проблемы контроля тренировочных нагрузок в дзюдо. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002, - С.23-25.
47. Керимов Ф.А.. Теория и методы в спортивной борьбе. Ташкент, 2001, - 286 с.
48. Керимов Ф.А., Югай Л.П.. Компьютерная программа для анализа

соревновательной деятельности дзюдоистов. Труды 1 -й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002. - С. 25-28.

49. Ким В.А.. Формирование контратакующих действий в дзюдо. Кандидатская диссертация, Москва, 1980.
50. Ким В.А.. Методические рекомендации по обучению контратакующим действиям в дзюдо (на основе коррекции педагога). Ташкент, 1988, - 36 с.
51. Ким В.А.. Контратаки в дзюдо. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002, -С. 28-31.
52. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса. Учебное пособие, Ташкент, 1998, - 116 с.
53. Ким Ю.С, Югай Л.П., Жаналин Б.С., Амирбеков Т.А.. Базовое дзюдо (методическое пособие для спортивных колледжей и вузов). Ташкент, 2002, - 43 с.
54. Киселев Ю.Я., Радченко Л.Н.. Быстрота и точность сложной двигательной реакции в связи с меняющимися задачами. Теория и практика физической культуры, 1968, № 6.
55. Клименко В.В., Гуменюк Н.П.. Контактность двигательных восприятий. Теория и практика физической культуры, 1971, № 6.
56. Коблев Я.К.. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Автореферат диссертации доктора педагогических наук, - М., 1990, - 41 с.
57. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д.. Тактико-техническая подготовка дзюдоистов. Ежегодник «спортивная борьба», - М., 1979, - С.27-29.
58. Кринчик Е.П., Александрова Л.Н.. О соотношении временной и альтернативной неопределенности в условиях передачи информации человеком. Вопросы психологии, 1966, № 2.

59. Купцов А.П.. Динамика устойчивости позы борца (к вопросу об эффективности сложных тактико-технических действий в спортивной борьбе). Кандидатская диссертация, - М., 1969.
60. Купцов А.П.. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1962.
61. Кураков Э.М., Джероян Г.О.. Исследование методики обучения юных боксеров контратакующим действиям. Теория и практика физической культуры, 1974, № 8.
62. Кураков Э.М., Латышенко В., Худадов Н.А.. Место контратаки в современном боксе. Ежегодник «Бокс», - М: ФиС, 1977.
63. Курбанов Х.К., Пилюян Р.А.. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. Ежегодник «Спортивная борьба», - М., 1985.
64. Ленц А.Н.. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1964.
65. Леонтьев А.И.. Проблемы развития психики. - М: МГУ, 1972.
66. Марек А.. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, -М., 1982.- 16 с.
67. Масальгин Н.А.. Математико-статистические методы в спорте. - М., 1974.
68. Матвеев Л.П., Новиков А.Д.. Теория и методика физического воспитания, том 1-й. -М.: ФиС, 1976.
69. Матвеев Л.П.. Общая теория спорта. Москва, 1997.
70. Матвеев С.Ф., Волощук Я.И.. Борьба дзюдо. Киев: Здоровье, 1974.
71. Миронов В.Д.. Об изучении биомеханических переменных, детерминирующих процесс принятия решений. Теория и практика физической культуры, 1974, № 1.
72. Могрунов Ю.А.. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорций тела спортсменов. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1974, -19 с.
73. Настенко В.Г., Петров В.. Занятия по спортивной борьбе со школьниками. Ежегодник «Спортивная борьба», -М.: ФиС, 1977.

74. Новиков А.А., Ленц А.Н.. О методах совершенствования техники и тактики действий в спортивной в борьбе. Теория и практика физической культуры, 1962, № 10.
75. Новиков А.А.. Систематизация средств и методов совершенствования тактико-технического мастерства с позиций основных закономерностей теории управления движениями. Теория и практика физической культуры, 1974, №11.
76. Огуренков Е.Н.. Современный бокс. - М.: ФиС, 1966.
77. Петровский А.В.. Общая психология. - М.: ФиС, 1967.
78. Пилюян Р.А.. Совершенствование атакующих и контратакующих действий. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1972.
79. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И.. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982, -382 с.
80. Пуни А.Ц., Сурков Е.П.. Некоторые теоретические аспекты проблемы актицинации в спорте. Теория и практика физической культуры, 1974, №
81. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск: Издательский дом «СК», 2002, -160 с.
82. Ратов И.П.. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров. Теория и практика физической культуры, 1976, № 10.
83. Родионов А.В.. Исследование методики психологической подготовки к соревнованию в зависимости от особенностей высшей нервной деятельности фехтовальщиков. Автореферат кандидатской диссертации, - М., 1965.
84. Рокицкий Л.Ф.. Биологическая статистика. Минск: ВШ, 1967.
85. Рыбалко Б.М., Николаенок Г.В.. Методы подбора специальных средств воспитания оперативного мышления борца. Ежегодник «Спортивная борьба», -М.: ФиС, 1977.
86. Силин В.И.. Дзюдо. - М: ФиС, 1977.
87. Смирнов Ю.И.. Метрология и педагогические измерения в спорте.

- Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1976.
88. Сорокин Н.П.. Спортивная борьба. -М: ФиС, 1960.
89. Суряхин СВ.. Основные принципы разработки функциональной модели соревновательной схватки борцов высокого класса. Сборник «Управление подготовкой борцов высокого класса», - М, 1977.
90. Суряхин СВ.. Исследование устойчивости выполнения технических приемов в спортивной борьбе к сбивающему влиянию защитных действий противника. Кандидатская диссертация, - М, 1970.
91. Сычев Ю.З.. Тренажер для развития быстроты специфических реакций в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры, 1974, № 9.
92. Тихомиров О.К.. Решение мыслительной задачи как вероятностный процесс. Вопросы психологии, 1961, № 5.
93. Трофимов А.И.. Критерии оценки и методика подготовки судей по дзюдо. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Москва, 2002, - 24 с.
94. Трофимов А.И., Попов М.В., Капник Л.А.. Дзюдо (Методическое пособие по правилам дзюдо). - М., 2001, - 134 с.
95. Туманян Г.С. Спортивная борьба (теория и методика организации тренировок). Учебное пособие в 4-х книгах, - М., 1997-2000.
96. Тураев Ш.Р., Югай Л.П.. Привила дзюдо (учебное пособие). Ташкент, 2002, - 50 с.
97. Турин Л.Б.. Борьба самбо. - М., 1963.
98. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование, М.: Физкультурное образование и наука, 1995.-170 с.
99. Фарфель В.С. Система управления движениями. Учебник спортсмена. - М.:ФиС, 1964.
100. Филиппович В.И.. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества. Теория и практика физической культуры, 1973, № 2.
101. Фролов О.П.. Изучение некоторых сторон спортивной тренировки

методами теории информации и исследования операций. Кандидатская диссертация, - М, 1966.

102. Харлампиев А.А.. Борьба самбо. - М.: ФиС, 1964.
103. Харре Д. Учение о тренировке. - М.: ФиС, 1971.
104. Хурхури А.. Содержание подготовки тренеров-преподавателей по дзюдо Туниса. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1984,-22с.
105. Чумаков Е.М.. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.
106. Шиян В.В.. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1984,- 16 с.
107. Шинелев И.В.. Экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе. Кандидатская диссертация, - М., 1971.
107. Шулика Ю.А.. Систематизация базовой технической подготовки борцов. //ТиПФК, 1990, № 8, - С. 23-26.
108. Эссинк Х. Дзюдо. - М: ФиС, 1974.
109. Юшков О.П.. Взаимосвязь технического мастерства с уровнем развития органов чувств. Сборник «Проблемы высшего спортивного мастерства». -М., 1968.
110. Югай Л.П.. История и развитие дзюдо в Узбекистане (представление Федерации дзюдо Узбекистана). Журнал «Дзюдо», Россия, 2003, № 2, - С. 38-39.

ИЛОВАЛАР



