

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факультети
“3”- босқич талабаси
Позилжонов Зухриддиннинг

Миллий кураш турларида машғулотлар ташкил этиш
мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

Андижон - 2013

МАВЗУ: Миллий кураш турларида машғулотлр ташкил этиш

РЕЖА:

- 1. Миллий кураш турларида машғулотлр ташкил этиш**
- 2. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) тўғарак машғулотлари дастури**
- 3. Спорт курашида тезкор - куч тайёргарлигини ташкил килиш**

Миллий кураш турларида машғулотлар ташкил этиш

Мазкур тавсия Кураш спорт тури бўйича дарсдан ташқари тўғаракни ташкил этиш йўллари, режалаштириш ва амалга ошириш усуллари, мавзуйи-тақвим режа ва дастури, шунингдек, уни ўтказиш тартиби ва айрим мавзулар бўйича машғулотларнинг ишланмалари намуна сифатида кўрсатиб ўтилган.

Ушбу тавсия жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўқувчиларга курашнинг ривожланишининг қисқача тарихи, техника ва тактикасини, ҳамда кураш қоидаларини тушунтиришда амалий ёрдам бера олади.

Ўқувчиларнинг бўш вақтини тўғри ташкил этиш, спортга қизиқишларини орттириш, уларни чаққонликка, ўз олдиларига қўйган мақсадларига эришишга, бир-бирлари билан ҳамжиҳат ва дўстона муносабатда бўлишга, шунингдек, кураш бўйича бўлажак спортчини тайёрлаш мақсадида тўғараклар ташкил қилинади.

Кураш тўғарагининг асосий иш шакли мусобақаларда қатнашиш, гуруҳлардаги ўқув-машқ машғулотлари ҳисобланади. Мураббий шуғулланувчилар билан техник тактик усуллар ва жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб боради.

Машғулотлар мактабда ёш спортчиларнинг бандлигини ҳисобга олган ҳолда ва маънавий ва маърифий ишлар, оммавий-маданий ва тарбиявий ишларнинг умумий режаси билан мос равишда амалга оширилади.

Барча ёшдаги ўқувчилар гуруҳларида машғулотлар дастур ва мавзу режа асосида ташкил этилади.

Дастлабки тайёрлов гуруҳида (11-12 ёш) асосий диққатни саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тайёрликка, координация (чаққонлик) ҳаракатини, тезликни, эгилувчанликни ривожлантиради. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топширишга тайёрлаш ва қабул қилиш. Гуруҳ назорати ва ўртоқлик учрашувларда қатнашиш.

Кичик ўсмирлик (13-14 ёш) гуруҳидаги курашчилар кейинчалик ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича шуғулланадилар, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топширишга тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар, курашни техника ва тактикаси асосларини эгаллайдилар Гуруҳ шаҳар, туман биринчилиги учун кураш бўйича ўтказиладиган расмий мусобақаларда қатнашадилар.

Ўсмирлар (15-16 ёш) гуруҳи ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ва ривожлантиришни такомиллаштиришни давом эттиради, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари бўйича тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар. Кураш тушишнинг асосий усуллари, техникасини эгаллашлари керак, уни қўллай билиш, тактик тизимлари ва машқ комбинацияларини эгаллаш, шаҳар, вилоят ва Республика мусобақаларида қатнашиш, хакамлик-жамоатчи инструкторлик ишлари ўрганишади.

Ҳар бир ёш гуруҳи учун назарий машғулотдан алоҳида-алоҳида ўқув материали берилган. Уни ўрганиш амалий машғулотни ўтказишга қадар ва ундан кейин 10-15 дақиқа давомида суҳбат шаклида ўтказилади.

Раҳбар ёки ўқитувчи имкони борида ўқув материални назарий машғулотни амалий машғулот билан боғлаб олиб бориши керак.

Суҳбат давомида кўргазмали куруллардан, фото-кино материаллардан фойдаланиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот жараёнида, болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан ва бошқа спорт туридаги воситалардан фойдаланиши мумкин.

Ўқув машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка вақт ажратиш мақсадга мувофиқ бўлади. Машғулотни ўтказиш шароити ва ўргатишни аниқ вазифаларидан келиб чиқиб ҳар бир машғулот учун умумий жисмоний тайёргарликни ҳажми ва воситаси танланади. Ёш курашчиларга имкон борида кураш техникасини эгаллаганликларига қараб, унга боғлиқ бўлган тактик

ҳаракатлар ўргатилади. Болаларга кураш техника ва тактикасини ўргатиш бевосита махсус жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бўлади.

Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) тўғарак машғулоти дастури **Курашчининг назарий тайёргарлиги**

Курашчининг назарий тайёргарлиги - спортчини тренировка ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган махсус билимлар билан қуроллантириш.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида **“Кураш” спорт турининг ўрни.**

Кураш дунё спорт тури сифатида тан олинганлиги муносабати билан Халқаро “Кураш” ассоциациясининг жаҳон миқёсидаги мавқеи ва миллий кадриятимиз бўлган курашнинг ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда, гармоник жиҳатдан жисмоний ривожланишда, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёр туришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари. Мамлакатимизда жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг роли, уни тузилиши ва меъёрий талаблари.

Курашчининг гигиеник ҳамда эстетик билими ва малакаси.
Тадбирлар: ўқиш, тренировка машғулоти ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш. Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш, чиниқиш. Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом, тўлақонли витаминли овқатланиш. Овқатланиш тартиби. Ичиладиган суюқлик тартиби. Организмни чиниқтириш учун табиий омилларидан фойдаланиш. Кийим гигиенаси. Шикастланишларни олдини олиш, биринчи ёрдам кўрсатиш. Машғулот ўтказиладиган жойни гигиенаси.

Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири

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

Шикастланишларни олдини олиш, биринчи ёрдам кўрсатиш

Пухта чигилёздисиз (разминкасиз) куч ишлатишни талаб қилувчи машқларни бажариш мушак ва пайларнинг шикастланиши ҳамда узилишига, бўғимларнинг жароҳатланишига, юрак ва қон-томир тизимига кучли зўриқишга сабаб бўлиши мумкин.

Курашчи, енг аввало, кураш техникасини ўрганишдан олдин йиқилаётганда ўзини сақлаш усуллари билан танишиши ва уларни ўрганиши лозим. Бу ўзини ўзи сақлаш, ҳимоя усуллари у ёки бу усулнинг охириги сонияларида, яъни йиқилаётганда бажарилади. Биринчи ёрдам кўрсатиш малакасига эга бўлиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган. Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўкув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к.

Курашчининг техник тайёргарлиги.

Кураш техникаси - бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндисидир.

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

Спорт курашида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган: -максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш; -иш кучланишини тежаш; - мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади. Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади; 1. Изланиш. 2. Барқарорлаштириш. 3. Мослашишни такомиллаштириш.

Спорт курашида тезкор - куч тайёргарлигини ташкил килиш

Курашда тезкор-куч сифатлари жуда муҳим аҳамият касб этади, бунини муаллифлар [46,62,97,101,134,136] ва бошқалар таъкидлаб ўтганлар. Сўнгги йилларда олиб борилган тадқиқотларнинг [37,48,67,105,112] ва бошқаларнинг қўрсатишича, уларнинг аҳамияти анча ўшган. Қўпчилик муаллифларнинг фикрича, кураш мусобақаларини тоғашабоқлиғига бўлган талаблар ўртиши билан аввал қўлланиладиган тайёргарлик воситаларига муносабат бирмунча ўзгариши лозим.

Беллашувларни олиб ўриш сўрЪатини ошириш зарурати мутлак ва портловчан қўшни намоён қилишни тақозо этади. Курашчи беллашув бошидан юқори даражадаги тайёрланганликни намоён қилиши керак.

Юқоридагилардан қелиб қикиб ва курашчиларни беллашувини жадаллаштириш заруратига таъниб, спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш масаласига янада қатъийроқ ёндашиш зарур. Муаллифлардан (В.В Рыбаков, В.И.Рудницкий, А.Д.Егизарян, В.В.Мороз ва бошқалар) таъкидлайдиларки, тезкор-куч йўналишидаги воситаларни танлашда машқларнинг ташки ва ички тузилишининг асосий параметрлари техник ҳаракатларга мос қелиши асосий мезон бўлиши зарур.

Кураш бўйича махсус илмий - услубий адабиётларда тезкор - куч тайёргарлиги воситалари ва услубларини тақомиллаштиришга қатта аҳамият қаратилади. Бироқ шунини таъкидлаш жоизки, «тезкор - куч сифатлари» ва «тезкор - куч тайёргарлиги» тушунчаларининг ўзи спортчини қўшни намоён қилиш турларидан бири сифатида спорт кураши назарияси ва амалиётига нисбатан яқинда қириб қелган.

Адабиёт манбалари таҳлилининг қўрсатишича, юқори малакали курашчиларни тайёрлаш амалиётида тезкор - куч сифатларини ривожлантиришда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан турли хил машқлар қўлланилади. Бу спорт ҳаракати доирасида тезкор-куч

сифатларини ошириш, яъни бир вақтнинг узида жисмоний сифатлар ҳамда ҳаракат техникасини такомиллаштириш (В.М. Дьячков буйича биргаликда таъсир курсатиш услуги) имконини беради [34].

Бошқа муаллифларнинг [27,78,88,92] ва бошқаларнинг фикрича, умумий ривожлантирувчи машқлар ҳам шу мақсадда қўлланилиши мумкин.

Яна бошқа муаллифлар тайёргарликнинг янги ноанъанавий воситаларини ишлаб чиқиш тарафдорлари ҳисобланадилар [108,109,124,140].

А.Н. Ленц [71] таъкидлайдики, курашдаги қўп сонли ҳаракатлар тезкор-қўч хусусиятига эга. Шу сабабли муаллифнинг фикрича, ушбу сифатни ривожлантириш спорт кураши техникасини такомиллаштириш билан узвий боғлиқликда олиб борилиши лозим. Муаллиф бунинг учун махсус тайёргарлик воситаларидан фойдаланишни тавсия этади.

Бошқа тадқиқотчи Б.И.Бутенко [18] тезкор - қўч сифатларини такомиллаштириш учун турли хил вазндаги Оғирликлар билан бажариладиган машқларни минималдан максималгача бўлган суръатда бажаришни тавсия этади.

Н.М Галковский А.З Катулин [24] Н.П Чионов маълумотларига қўра, курашчиларнинг тезкор - қўч сифатларини ривожлантиришдаги энг самарали восита бўлиб - бу асосий машқлар, беллашувлар ҳисобланади. Муаллифлар, шунингдек, курашда намоён қилинадиган мушак қўчланишлари хусусиятига яқин бўлган махсус машқлардан ҳам фойдаланишни тавсия қиладилар.

А.П Купцов [68] таъкидлаб утганки, фақат махсус машқлар билан чекланиб қолиш нотўғри бўлади, чунки қўпгина умумривожлантирувчи машқлар асос бўлиб хизмат қилади ва махсус жисмоний сифатлар, жумладан, тезкор-қўч сифатларининг ривожланишига ёрдам беради. Уларнинг қаторига муаллиф қўйидагиларни киритади: югуриш, сакраш турлари ва бошқа спорт турларидан олинган машқлар. Бунда ҳамма

умумривожлантирувчи машклар бажарилиш хусусиятига кура тезкор-куч машклари булиши керак.

Туманян Г.С. [128] «Спорт кураши» дарслигида таъкидлайдики, инсон ҳаракатланиши физиологиясининг урта асосий жиҳатлари тезкор - куч тайёргарлиги усулиятининг асосий йуналиши булиши лозим:

- мушаклараро координация даражаси ва узига ҳос хусусияти; -
- ички мушаклар координацияси даражаси ва узига ҳос хусусияти;
- мушакларнинг шахсан реактивлиги.

Ушбу омилларни ҳисобга олган ҳолда асосий машклар - маҳсул ҳамда Оғирликлар билан бажариладиган машклардан фойдаланилади.

Спортчилар маҳорати куп ҳолларда катта ҳажмдаги юкламаларнинг бажарилиши ҳисобига такомиллаштирилади, бунда кулланиладиган воситаларнинг узига ҳос хусусиятлари ҳисобга олинмайди. В.Г. Ивлёв [43]. Муаллифнинг фикрича, куч ва тезкор- куч сифатларини ривожлантиришнинг энг самарали воситаси - бу техник ҳаракатларнинг узидир. Шунингдек, «кучли» услубни ҳамда тренажёр мосламаларидан фойдаланиб бажариладиган машкларни куллаш тавсия этилади

Ю.М. Закарьяевнинг [39] фикрича, курашчиларни ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш юқори натижага эришишнинг зарур шартларидан бири ҳисобланади ва техник-тактик ҳаракатларга ургатиш самарадорлиги куп жиҳатдан уларнинг ривожланиш даражасига боғлиқ. Боз устига, тезкор-куч хусусиятидаги машкларни бажаришда оптимал иш тартиби (юрэк кискариш тезлиги бўйича) белгиланади. У дақиқасига 160 - 150 зарбани ташкил этади.

Спортчиларнинг портловчан кучини ривожлантириш учун В.Р. Мартянов ва В.Г. Ивлёвлар [80] "электр ёрдамида кўзгалтирувчи машғулот" услубидан фойдаланишни тавсия этади. Утказилган тадқиқотлар натижасида улар шундай хулосага келганларки, паст ва урта малакага эга

спортчиларни машк килдиришда умумий кабул килинган воситалардан ҳамда тренажёрлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Юқори малакали спортчиларни машк килдиришда эса қушимча келтириб чиқарилган таъсирлардан фойдаланган ҳолда Оғирликлар билан махсус машқларни бажариш тавсия этилади. Тезкор-куч сифатларининг ўсиши оддий машғулотдагига нисбатан анча юқори.

В.Г Оленикнинг ҳаммуаллифлари билан олиб борган тадқиқотларида [94] шу нарса аниқландики, спортчиларнинг индивидуал йўналишига мос ҳолда беллашувни олиб боришнинг техник - тактик воситаларидан фойдаланишида жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос тузилиши кузатилади. «Ўйинчи» курашчилар юқори даражадаги тезкор-куч тайёргарлигига эгалар. «Суръатқаш» курашчилар ҳам куч, ҳам тезкор - куч тайёргарлиги бўйича ўртача курсаткичага эга бўла туриб, бошқа гуруҳ вакилларига қараганда, умумий ва махсус чидамлилиқ баҳоси натижаларига қўра юқори курсаткичларга эгалар. Шунингдек, яна шу нарса аниқланганки, тайёргарлик босқичининг мусобақа даврида курашчилар тезкор-куч тайёргарлигининг энг юқори курсаткичларига эришиш учун куч тайёргарлиги воситаларидан кенг фойдаланиши зарур. Бевосита тайёргарлик босқичида эса тезлик имкониятларини ривожлантириш учун турли хил воситалар қўллаш лозим, чунки курашда мутлақ мушак кучининг юқори даражасидан қўра қўпроқ энг қисқа вақт ичида катта мушак қўчланишларини намоён қила олиш қобилияти муҳим ҳисобланади.

П.Г Терешенко [124] ва А.А Ишмухамедов [49] тадқиқотларида айтилишича, ўртача тоғ шароитларидаги машғулот ҳам махсус, жумладан, тезкор-куч тайёргарлигини ошириш омили бўлиб хизмат қилиши мумкин.

А.А Петрунёв [97] машғулотларига қўра, янги қоидаларнинг киритилиши мусобақадаги беллашувлар шиддатининг ошишига олиб келди. Бў эса спортчилардан мутлақ ва портловчан қўчни намоён қилишни тақозо этди. Шу сабабли бў сифатларни ривожлантиришга янада жиддийроқ

ёндашиш лозим. Муаллиф воситаларни машқларнинг ташки ва ички тузилишининг у ёки бу техник ҳаракатларнинг нисбати даражасига қараб танлашни тавсия этади.

Тезкор-қуч сифатларини такомиллаштиришнинг самарали воситалари ва услубларини танлаш ҳамда уларни оқилона қўллаш масалалари тажриба йўли орқали ҳал этиладиган махсус тадқиқотларда алоҳида тўхталиб ўтиш зарур. Бу ерда В.В Рыбаков [108]. В.И Захарьев [39]. В.В Мороз [82]. Ю.И Чуйко [135], В.С Дахновский [32] тадқиқотларини ажратиб қўрсатиш мумкин.

В.В Рыбаковнинг [108]. тажриба ишида шу нарса исботлангани, ҳозирги пайтда у ёки бу воситани қўллаш эмас, балки уларни мақсадли қўллаш муҳим аҳамиятга эга. Махсус машқларни бажариш пайтида асосий юклама оладиган тана мушаклари таркибини аниқлаш учун асаб-мушак аппаратининг функционал топографиясини текшириш муаллифга қўлашчиларнинг қуч ва тезкор-қуч тайёргарлиги бўйича вазифалар қўйиш учун объектив шарт-шароитларни бери. Тадқиқотлар жараёнида муаллиф шуни исботлаб бердики, махсус мушак гуруҳларининг қуч ва тезкор-қуч сифатларига табақалашган ҳолда ҳамда мақсадли таъсир қўрсатиш қўлашчи томонидан техник ҳаракатларнинг бажарилиш ишончилиги ва самарадорлигини оширади. Шу сабабли спортчиларнинг тезкор-қуч тайёргарлиги маълум бир мушак гуруҳларининг қуч имкониятларини биринчи галда ошишини таъминлаб берувчи машқларнинг тўғри танланишига, шунингдек бу имкониятларни қисқа вақт ичида намоён қила олиш қобилиятига боғлиқ. Муаллиф ушбу мақсадда осилиб турган манекен билан махсус машқлар бажаришни тавсия этади, бунда тезкор-қуч сифатларининг ривожланиши асосий спорт малакаси доирасида содир бўлади, яъни «биргаликда таъсир қўрсатиш» тамойили намоён бўлади.

Бундан ташқари, муаллиф махсус мушак гуруҳларига танлаб таъсир қўрсатиш мақсадида турли хил Оғирликлар билан машқлар комплексидан

фойдаланишни тавсиф килади. Бу машқларнинг асосий услубий шартлари - уларнинг мусобақа турининг етакчи элементлари билан тузилмавий ва функционал ухшашлигидир.

В. И Рудницкийнинг [106] диссертациясида таъкидланишича спорт кураши учун «портловчан» куч катта аҳамиятга эга, уни техниканинг динамик тузилиши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш зарур. Шунингдек, муаллифнинг фикрича, махсус тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш билан бир қаторда спорт ҳаракатида уларни намоён қилишга бўлган қобилиятни такомиллаштириш вазифаси туради. Воситаларни танлашда асаб-мушак кучланишларининг тузилиши ва хусусиятига кура кураш техникасининг асосий ҳаракатларига ухшашлигини энг асосий мезонлардан бири сифатида ҳисоблаш лозим. Муаллиф «портловчан» кучни ривожлантириш учун турли хил машқларни [^]ирликлар билан махсус машқлар, сакраш машқлари ва ҳақозо) тавсия этади.

С. Ф Ионовнинг [48] аниқлашича, самбочи курашчиларнинг техник тайёргарлиги ва махсус тезкор-куч тайёргарлиги уртасида ишончли боғлиқликлар мавжуд, бу уни бу ҳаракатлар сифатларининг муҳимлигини тасдиқлайди. Муаллиф курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш мақсадида тезкор-куч хусусиятига эга бўлган ва мушак иши режимида кура асосий машқларга мос келадиган махсус машқларни қўллашни таклиф қилади.

А.Д Егизаряннинг [37] иши классик услубдаги юқори малакали курашчиларда бажарилган бўлса ҳам, бу ерда аниқланишича, тезкор-куч сифатлари ва маълум бир мушак гуруҳларининг куч тайёргарлиги турли ёшдаги курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш учун зарур. Муаллиф ушбу имкониятларни ривожлантириш мақсадида турли хил вариантдаги ^Оирликлар билан махсус тренажёрлардан фойдаланишни таклиф қилади. Бундан ташқари унинг томонидан тезкор-куч йўналишидаги махсус машқлар комплекси ишлаб чиқилган.

В.В Морознинг [82] тажриба ишлари махсус тезкор-куч сифатларини назорат қилиш ва ҳаракатнинг биомеханикавий тузилишини оптималлаштириш шароитларида такомиллаштиришнинг инструментал услубларини ишлаб чиқишга бағишланган. Тренажёр шароитларида усулни бажариш пайтида тезкор-куч имкониятларни урганиш муаллифга уларнинг спортчи вазнига қараб намоён бўлиш хусусиятларини аниқлашга имкон берилади. Шунга асосланиб, тадқиқотчининг таъкидлашича, курашчиларнинг махсус тезкор-куч сифатларини ривожлантиришни режалаштиришда уларни амалга оширишга ёрдам берувчи восита ҳамда услубларни танлаш мақсадида бу қобилиятларнинг намоён бўлишини баҳолашга индивидуал ёндашиш талаб этилади. В.В Мороз [82] бу сифатларни ривожлантириш учун улчаш мосламаларидан иборат махсус тренажёрлардан, шунингдек, махсус тайёрланган машқлар комплексида фойдаланишни тавсия этади.

Курашчининг тактик тайёргарлиги.

Кураш тактикаси - бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. 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 мусобақада 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 фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим; - тўсатдан ўзгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустақил ўзгартира олиши 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. Курашда тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади: - ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси; - беллашувни тузиш тактикаси; - мусобақаларда қатнашиш тактикаси.

Кураш машғулотидаги ҳавфсизлик техникаси

Мактабдан ташқари машғулотларни олиб бораётган жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки инструктор ўқувчиларнинг ҳаётини ҳавфсизлиги ва соғлиғига тўғридан тўғри жавобгар ва қуйидаги ишларни амалга ошириши керак: - машғулот бошланишидан олдин машғулот ўтказиладиган жойларни диққат билан кўздан кечириш, спортжихозларнинг яроқли эканлигига ва машғулот ўтказиладиган жойларга қўйиладиган талабларга санитария-гигиена шартларининг мувофиқлигига ишонч ҳосил қилиш, ўқувчиларни жисмоний машқларни бажаришда ҳавсизлик қоидалари кетма-кетлиги ҳақида тавсия бериш; - ўқувчиларни жисмоний машқларни бажаришда ҳавфсиз бўлган усулларни ўргатиш ва маъқул бўлган ва кетма-кетлик қоидаларига қатъиян таянган ҳолда, ўқувчилар томонидан ҳавфсизлик чораларига риоя этилишини назорат қилиш; - тиббий кўрик натижалари бўйича ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ва функционал имкониятларини билиш, агар ўқувчида толиқиш хусусиятлари пайдо бўлса ёки дармонсизликка шикояти бўлса уни зудлик билан шифокорга жўнатиш керак; - машғулот тугагандан сўнг, машғулот ўтказиш жойи диққат билан кўздан кечирилиб ва ҳавфсизлик

чоралари кўрилади. -ўқув-машқ жараёнида кураш тушиш гилами ажралиб қолиш ҳолатларини кузатиб туриш.

Кураш билан барча бошланғич шуғулланувчиларни машғулоти вақтида гиламда қандай ҳаракат қилиш қондаси билан таништириш: - Кураш усулларни қўллаган вақтида орқа ва кўкрак орқали ирғитиб ташлаш ҳаракати қилинганда эътиборли бўлиш лозим; - Ирғитиш ҳаракати қилинганда гилам четига эътибор бериш керак; - Усулларни қўллаганда рақибларни тўғри ушлаб олишга риоя қилиниши лозим; - Ўзининг елка ва бўйин орқали ушлаб ирғитиш вақтида эҳтиёткор бўлиши лозим, рақибни ушлаганда уйқу артериясини босиб қўймаслиги муҳим; - санитар-гигиеник меъёрларга риоя қилиб, ўз вақтида оёқ ва қўл тирноқларни олинган бўлиши шарт; - кураш машғулоти ўтказиш вақтида ҳаракат меъёрларига риоя қилиш; Мураббий ҳеч қандай сабаб билан ўқув-машғулоти ташлаб кетиш ҳуқуқига эга эмас.

Болалар залга мураббийсиз қўйилмайди. Ҳар бир машғулоти ўтказилгандан сўнг гиламга замбуруғли касалликка қарши гигиеник воситалар билан ишлов берилиши керак.

Техник жиҳозлар ва ускуналар.

№	Маҳсулотлар номи	Ўлчов бирлиги	Маҳсулотлар сони	Эслатма
	Асосий ускуналар ва инвентар			
1.	Кураш гилами (12x12)	дона	1	Умумий фойдала-ниш
2.	Турли вазндаги машғулот манекенлари	компл.	1	
	Қўшимча ёрдамчи ускуналар ва инвента			
1.	Турли вазндаг гантеллар	компл.	3	Девор-нинг маълум бир ҳажмига
2.	Турли вазндаги гирялар	компл.	2	
3.	2x3 м ойна	дона	+	
4.	Тортиш учун арқон	дона	1	
5.	Осилиб чиқиш арқони	дона	3	
6.	Массаж учун кушетка	жуфт	1	
7.	Гимнастик бўйра	дона	30	
8.	Турли вазндаги тўплар	компл.	2	
9.	Тўплар: - баскетбол - футбол	дона дона	2 2	
10.	Универсал насос (спорт тўпларини шишириш учун)	дона	1	
11.	Гимнастик турник	дона	1	
12.	Қўлни эҳтиёт қилиш белбоғи	дона	2	

13.	Гимнастик девор	дона	6	
14.	Гимнастик скамейка	дона	3	
15.	Билак учун тренажерлар	дона	1	
16.	Кичик ҳажмли универсал тренажер	дона	1	
17.	Оғир атлетика учун штанга	дона	1	
18.	Оғир атлетика кичик (2,8x2,8м) йиғма тахтасупаси	дона	1	
	Машғулот жойларини тозалаш учун техник воситалар			
1.	Чанг ютгич	дона	1	
2.	Спортанжомларини сақлаш учун жавонлар	дона	+	