

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI**

**Z.M.BOBUR NOMLI  
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Mavzu: Milliy kurash usullarida sport tayyorgarligining  
umumiy xususiyatlari**

**Bajardi:**

**Yusupov Sherali**

**Ilmiy rahbar:**

**Z. Jumaqulov**

**Andijon 2013**

**Mavzu: Sport trenirovka davrlari va ularni rejalashtirish  
talablari**

**Reja:**

**KIRISH**

**Milliy kurash usullarida kurashchilar sport tayyorgarlik mashg`ulotlarini tashkil etish**

**ASOSIY QISM**

**Milliy kurash turlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari**

**Milly kurash turlarida texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlari**

**XULOSA**

**Milliy kurash usullarida saralash va o`quv mashg`ulotlari tashkil etish**

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

**ILOVALAR**

## KIRISH

Milliy kurash bo'yicha jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslublari to'g'risida ilmiy uslubiy adabiyotlarda ko'p axborot berilgan. Lekin sport kurashchilarning kuch sifatini hozirgi musobaqa talablari bo'yicha rivojlantirish va takomillashtirishning aniq uslubiy ko'rsatmalari mavjud emas. Ayniqsa oxirgi musobaqa qoidasi bo'yicha o'zgarishlarning kurashchilardan yuqori darajada rivojlangan kuch sifatini talab etadi. Mazkur sababga ko'ra kuch sifatini rivojlantirishning yanada yangi uslublarini ishlab chiqish zarur bo'lmoqda.

Bugungi kunda zamonaviy milliy kurashdagi talablar tobora kuchayib bormokda. Mamlakatimizning polvonlari erishgan natijalari saqlab qolish uchun mashg'ulot tizimiga bugungi kunning talablaridan kelib chiqib o'zgartirishlar kiritish zaruriyati tug'ilmoqda. Musobaqa qoidalarining har Olimpiyada o'yinlaridan keyingi o'zgarishlari kurashchilar oldiga yuqori talablarni qo'yimokda. Bunday o'zgarishlar kurashchilar oldiga yangi talablarni o'zlashtirishni qo'yimokda. Milliy kurash musobaqalar dasturiga muvofiq kurashchilarning musobaqada ishtirok etishlari uchun umumiy tayyorgarlikni amalga oshirishlari zarur. Bu esa sportchining organizimini ushbu musobaqaga tayyorlangan bo'lishi kerakligini talab qiladi. Lekin, ko'pgina kurashchilar o'zgargan qoidalarning mezonlarini to'la bajara olmaydi. Shu sababli, o'zgargan qoidalarni o'zlashtirish orqali kurashchilar o'zlarida maxsus kuch sifatlarini rivojlantirishi bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Zamonaviy milliy kurashda kuch sifatiga talab musobaqalarda uchraydigan qarshiliklarni engib o'tish uchun va texnik usullarni amalga oshirishda katta yordam berishi sababli o'zo'zidan ayni shu sifatga nisbatan talab, uning samarali takomillashtirish yo'llariga ehtiyoj yuqori bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan muommolarni hal qilinishi kuch sifatleri talab etiladigan kurash turlaridagi natijalarni yaxshilaydi. Shunga asoslanib aytish mumkinki, kurashchilarda kuch sifatlarini shakllantirish dolzarb masalalardan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki malakali sport kurashchilarida kuch sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishni

rivojlantirib borish orqali kurashchilarni kurashning zamonaviy usullaridan xabardor qilib borish mumkin.

**Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi:** Bitiruv malakaviy ishda yoshlar bilan milliy kurash mashg'ulotlari tashkil etish jarayonlari, kurashchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini tashkil etish va takomillashtirish masalalari tahlil etilgan.

**Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash:** Andijon viloyati qo'rg'on tepa sanoat va transport kasb-xunar kollejida tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida 20 dan ortiq milliy kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning kurash turlari bo'yicha texnik va taktik mahoratlarini ortib borishi, jismoniy fazilatlarini takomillashtirish jarayonlari o'rganilgan.

**Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni:** Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda adabiyot va o'quv materiallari hamda Internet materiallarini tahlili o'tkazildi. Pedagogik nazoratda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar nazorat me'yorlari orqali baholandi. Ma'naviy va ahloqiy tayyorgarlik jarayonlarini o'rganishda suhbatlar, anketalar, testlar o'tkazildi. Tibbiy ko'rik davomida tana tuzilishi, bo'y va tana qismlari uzunligi hamda tana vazni o'rganildi.

Kurashda yuksak natijalarga erishishda quyidagi vazifalarni o'rganib borish zarur bo'ladi:

1. Malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab borish;
2. Malakali kurashchilar jismoniy sifati dinamikasini o'rganish;
3. Malakali kurashchilarining kuch sifatini rivojlantirish uchun mashg'ulot dasturini ishlab chiqarish va tadqiqot yordamida asoslab borish.

Har bir kurash klublari qoshida kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot dasturi asosida tadqiqot guruhlarini tashkil qilinsa, klubda erishilgan natijalarni tahlil va o'rganish imkoniyati paydo bo'lardi, bu esa kurashchilar tayyorgarligini ilmiy asosda rivojlantirish imkoniyatini beradi, shu bilan birga kurash klubdagi milliy kurash bilan doimiy shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va ularni musobaqa tayyorlash masalasini hal etadi.

## **Milliy kurash usullarida kurashchilar sport tayyorgarlik mashg`ulotlarini tashkil etish**

Sport trenirovkasi bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir. Sport trenirovkasining maqsadi bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko`rsatishdir.

Trenirovka jarayonida xal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash:

zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug`ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog`ligini mustahkamlash:

ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash:

sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish:

Muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo`lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Sport trenirovkasi vositalari. Sport trenirovkasi vositalari—bu turli xildagi jismoniy mashqlari bo`lib, ular to`rtta guruhga bo`lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi maxsus tayyorgarlik va musobaqa. Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o`rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o`z ichiga oladi. Milliy kurashda maxsus tayyorgarlik mashqiga quyidagilar kiradi:

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

Kurashchi uchun zarur bo`lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Ishorali mashqlar.

Sherik bilan maxsus mashqlar. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko`rsatib berish mumkin.

O`quv, o`quv trenirovka va trenirovka bellashuvlari.

A) O`quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo`yicha yangi o`quv materialini o`zlashtirishga qaratilgan.

B) O`quv trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik egallashga va takomillashtirishga qaratilgan.

V) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, sharoitlarida kurashchiga zarur bo`ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi.

Sport trenirovkasi uslublari. qat'iy tarbiyalashtirilgan mashqlar uslublar tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to`plamini tashkil etadi. Tanlab yo`naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo`naltirilishi bilan tavsiflanadi. Ma'lum bir mashg`ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari "aylanma trenirovka" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab takrorlash "aylanma trenirovka" asosini tashkil qiladi.

Sport trenirovkasi tamoyillari. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o`z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo`naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o`ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketmaketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o`ziga xos betakror to`lqinsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklliligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili. Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy va maxsus tayyorgarlikning o`zaro bog`liqligini nazarda tutadi. Bunda ko`p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o`rin

egallaydi. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o`lchamini aniqlashda nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat mashqlarini o`zlashtirishi, trenirovka nagruzkalariga bardosh bera olishlarini hisobga olish lozim.

Trenirovka jarayonining o`ziga xosligi. Sport trenirovkasining bu tamoyili trenirovka jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo`lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal nagruzkalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzlukizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o`quv trenirovka jarayoni ko`p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo`lishi lozim, har bir kelasi mashg`ulot ta'siri trenirovka jarayonida oldingi mashg`ulot iziga usma ust tushishi lozim. Trenirovka jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi ham katta ahamiyatga ega.

Sport trenirovkasini rejalashtirish –bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo`lgan sport natijalarini oldindan ko`zlashdir. Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o`sishi, ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi. Trenirovka jarayonini rejalashtirish bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Dars trenirovka jarayonining elementlar tarkibiy qismi hisoblanadi.

Sport trenirovkasining umumiy rejasi quyidagi bo`limlarni o`z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi: ko`p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari: tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo`yicha asosiy yo`nalishi: sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport texnik ko`rsatkichlar va nazorat me'yorlari: pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish. Yil davomida bir tekis taqsimlangan ma'suliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 34 ta

makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik trenirovkani tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida –ikki siklli, uchta makrotsikl asosida uch siklli deb ataladi. Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o`tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli trenirovka jarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” sikllar, deb nom olgan variantlar doim qo`llaniladi. Trenirovka jarayonini oqiloni tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

Trenirovka nagruzkalarini me'yorlash. Trenirovka jarayonini boshqarishda trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega. Trenirovka jarayonini boshqarish uchta bosqichni o`z ichiga oladi:

olingan ma'lumotlarni tahlil qilish:

qaror qabul qilish va rejalashtirish:

Zamonaviy kurash treneri trenirovka nagruzkasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko`rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

Nagruzkalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu trenirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o`xshashlik darajasi:

u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan trenirovka mashqlarining ta'sir etish yo`nalishi:

trenirovka samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik:

mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishning son darajasi sifatidagi hajmi.

Nagruzkaning ixtisoslashganligi. Milliy kurashda hamma trenirovka mashqlari kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga bo`linadi.

Nagruzka yo`nalishi. Ma'lumki milliy kurashda musobaqa faoliyatining o`ziga xos xususiyati tezkor kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo`yishi bilan tavsiflanadi. Trener amaliy faoliyatida trenirovka jarayoni

yo`nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o`rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo`yicha o`zi baholay olishi lozim.

Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif trenirovka nagruzkalarini kamida ikkita: oddiy va murakkab guruhlarga taqsimlanishini nazarda tutadi. Trenirovka mashg`ulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur. Oddiy texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari, himoyalanişlar, qarshi usullar, usullar bog`lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan boshlanadi, ikkinchi parterda iborat usullar kiradi.

Nagruzka hajmi. Nagruzka hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi tushuniladi. Nagruzka hajmi odatda hajm va shiddat ko`rsatkichlari bilan aniqlanadi. Trenirovka dasturini tuzuvchi trener sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to`g`risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo`lishi lozim, trener uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

Yosh kurashchilar tayyorgarligini tashkil etish va rejalashtirish. Zamonaviy milliy kurash sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqa faoliyatining o`ziga xos xususiyatlari tahlili milliy kurash turlari ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to`g`isida guvohlik beradi. Yunon-Rum va erkin kurash bo`yicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo`yicha o`tkaziladi. g`olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o`tkazishi lozim. Sambo bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish tuzilmasi erkin hamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g`olibni aniqlash shakli bir xil. Dzyudo bo`yicha musobaqalarni o`tkazish qoidalardan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 min. davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o`tkazadi. Har bir bellashuv hal qiluvchi hisoblanadi, chunki kurashchi mag`lubiyatga uchragan holda finalga chiqa olmaydi.

Kurashchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi. Kurashchining ko`p yillik tayyorgarligi-yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga kiritilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Ko`p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo`nalishi hamda hajmi o`ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o`rinni egallaydi. Milliy kurashdagi yutuqlar ko`p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog`liq. Mukammal texnika-bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig`indisidir. Yosh sportchining halqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o`tadigan yo`lini to`rtta bosqichga ajratish mumkin.

1 bosqich - “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish:

2 bosqich-bazaviy texnikani shakllantirish tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalalar.

bosqich - kombinatsion texnikani shakllantirish.

Trenirovkaning alohida rejalari bo`yicha texnikani takomillashtirish.

Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar. Yuqori malakali sportchilar tayyorlash yuqori darajada ko`p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog`liq. Unga sport maktablarida o`quv dasturi asosida amalga oshiriladigan bolalar, o`smirlar, o`spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o`qitish, tarbiyalash va trenirovka qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin. Kurashchining ko`p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining – yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o`ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlari, darajasi, tanlangan sport turining o`ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko`nikmalarining shakllanishi hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko`p yillik trenirovka jarayonini to`g`ri tuzish uchun kurashchilar o`zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog`liq holda yo`l tutish lozim. Kurashchining ko`p yillik tayyorgarligi jarayonida, odatda, uchta yosh zonalari

ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar, optimal imkoniyatlar va yuqori natijalarni ushlab turish. Trenerning yosh zonalarini bilish ko'p yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirilishiga imkon beradi.

Milliy kurashda o'qitish- bu milliy kurash nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayonidir. O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontseptsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash usublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

O'rgatish tamoyillari.

Milliy kurashda o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillar: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish: sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi. O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu erda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli ahloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Har tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatni shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tabiya bilan chambarchas bog'liq. Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni engib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatleri, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi. Milliy kurash bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olishi hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi.

## **MILLIY KURASH TURLARIDA KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONLARI**

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog`lig`i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni milliy kurashning o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo`linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to`g`ri foydalanish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo`lgan maxsus asosni yaratishga mo`ljallangan. U ancha tor va o`ziga xos yo`nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko`proq xos sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarni kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo`yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o`tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarni

rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin boʻlgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qoʻllaniladi.

Kuch va uni rivojlantirish usuli.

Jismoniy sifat boʻlmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini engib oʻtish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik koʻrsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch-bu kurashchining maxsus harakatlariga taʼalluqli boʻlmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos boʻlgan maxsus haraatlarda sportchi tomonidan namoyon boʻladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon boʻladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch yaʼni sportchining bir kg vazniga toʻgʻri keladigan kuch kurashchining shaxsiy ogʻirligini engib oʻtish imkoniyati koʻrsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishda muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib oʻtish bilan bogʻliq harakatlarni tez bajarishga boʻlgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida oʻz shiddatiga koʻra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi-bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga boʻlgan qobiliyatidir.

Tezkorlik va uni rivojlantirish usuliyati.

Kurashchi tezkorligi- bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib boʻlmaydi. Oʻz raqibidan xatto sekundning yuzdan bir boʻlagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega boʻladi. Kurashchi tezkorligi koʻp jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi koʻrimsiz

o`zgarishlarni sezishga bo`lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to`g`ri baholay olish malakasiga taktik harakatlarni o`z vaqtida va aniq bajarishga bog`liq. Kurashchining tezkorlik harakatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar, ular odatda tezlik mashqlari deb ataladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlari bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o`rganilgan va egallangan bo`lishi kerak.

Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati.

Kurashchining chidamliligi –bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarning shiddat bilan o`tkazish qobiliyatidir. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo`lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvlar davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori suratda bajarish orqali tavsiflanadi.

Chaqqonlik va uni rivojlantirish usuliyati.

Kurashchining chaqqonligi –bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to`satdan o`zgarib turadigan vaziyatda tez va aniq yo`l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig`indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi ikkinchisi to`satdan o`zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo`lishi shart. Chaqqonlikning rivojlantirishning ikkinchi yo`li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Uchinchi yo`li bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko`p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo`shashtirish malakasiga bog`liq.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo`limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o`ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarda o`z harakatini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati.

Egiluvchanlik-bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo`g`imlaridagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik-bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik-bu tashqi kuchlar: og`irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Dinamik egiluvchanlik-dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo`ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik –statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo`ladigan egiluvchanlikdir. Umumiy egiluvchanlik-turli yo`nalishlarda eng yirik bo`g`imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik-kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo`g`imlar va yo`nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig`indisi tushuniladi. Kurashchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o`z ichiga oladi: Umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o`ziga xos vazifalar hal etiladi:

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.

Iroda sifatlarini tarbiyalash.

Ilg`ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg`ashning maxsus turlarini takomillashirish.

Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda birdan ikkinchisiga o`tishni rivojlantirish.

Taktik fikrlashni rivojlantirish.

O`z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Kurashchini tarbiyalash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko`rsatish juda muhimdir.

Iroda sifatlarini tarbiyalash.

Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko`rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo`ladi.

Ilg`ash jarayonlarini rivojlantirish.

Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarda harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko`p jihatdan raqib harakatlarini, vaqt va makonni to`g`ri ilg`ab olishga bog`liq.

Diqqatni rivojlantirish.

Kurashchining texnik –taktik harakatlari samaradorligi ko`p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o`tishi bilan belgilanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish.

Taktik fikrlash-bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo`lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko`chishidir.

O`z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish

Sportchilarning o`z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko`p jihatdan ular sport mahoratining olishishga yordam beradi.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

Kurashchilarning oldindagi musobaqalar ahamiyatini anglashi.

Musobaqalar sharoitlari xususiyatlarini o`rganish.

Raqibning kuchli va bo`sh tomonlarini o`rganish, o`zining imkoniyatlarini hisobga olib musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish.

Musobaqalarga g`alabaga erishish uchun o`z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish.

Musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o`tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Ruhiy tayyorgarlik va texnik –taktik mahorat.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchiligi uning emotsional qobig`i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror-bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo`yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayrgarlik tizimini asos bo`lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o`z navbatida takomillashuvning o`ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi. Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi: Saf mashqlari mo`ljal olish tezligini, jamoada uyushqoqlik bilan harakat qilish malakalarini rivojlantirish, to`g`ri qaddi-qomat, intizomlikni, uyushqoqlikni boshqa sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, badanni qizitish emotsional holatni oshirish uchun xizmat qiladi. Saf mashqlari asosan mashg`ulotlarning tayyorgarlik qismida chaqqon harakat bilan aniq jamoa bo`yicha, murabbiyning kutilmaganda beradigan signali, belgilari va topshirishga

ko`ra bajariladi. Asosiy saf mashqlari: saflanish, sanab chiqish, raport berish, salomlashish: tushunchalar front safning old tomoni, flang safning o`ng yoki chap tomoni, masofa, oraliq safning orasini ochish, safni birlashtirish, turgan joyda va yurib turib burilish, poxod va saf qadami, oldinga, orqaga, yon tomonlarga burilib qadam tashlashni qo`shib ijro etish, turli xilda yurish, yugurish surati, qadam uzunligini o`zgartirib yurish. Murabbiyning turli topshiriqlarini bajarish. Masalan: yugurib tarqaling, yoting, turing, o`tiring, saflaninglar.

Yurish, yugurish va sakrashni navbatlashtirish. Yo`nalishni o`zgartirib sportcha yurish, chuqur odimlab yurish. Cho`qqayib yurish, tizzalarni baland ko`tarib yurish, qo`llarni harakatlantirib yurish, sakrab-sakrab yurish, maksimal tezlik va turgan joyda yurish, yugurish: tabiiy to`siqlarni engib o`tib yurish va yugurish, turgan joyda burilib turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga uzunlikka sakrash. Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar. Ular asosiy muskul guruhlarini qisqartirish, cho`zish va bo`shashtirishga hamda ko`pchilikni, tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordinatsiyasiga yo`naltirilgan bo`ladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, o`tirib va yotib bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta oshirib va tez ijro etiladi.

Taxminiy mashqlar: Turli xilda oyoq uchida ko`tarilish, qo`llarni yuqoriga, yon tomonlarga, pastga uzatish va gavdani engashtirib, qo`l uchini yoki kaftini polga tegizdirish. Gavdani chapga engashtirib va cho`p qo`l bilan o`n qo`lni shu tomonga tortish. Shu mashqni teskari tomonga bajarish, so`ngra oldinga chuqur odim tashlash va boshqa qo`lni tortish. qo`llarni bo`sh o`tirgan holda tutib, gavdani o`ngga-orqaga va chapga orqaga 8-10 martadan burish, so`ngra ikkita prujinasimon harakat bilan gavdani o`ng va chap oyoq tomon engashtirish. Gavdani chapdan o`ngga va o`ngdan chapga aylantirish. Har ikki oyoq bilan turli xilda cho`qqayish, oyoq kaftini to`la erga tegizib bajarish, cho`qqayib turgan holatda joyida sakrash.

Erga qo`llar bilan tayanib ko`tarish, qo`llarni bukish va yozish, keyinchalik poldan itarilib ikki marta chapak chalish. Polga chalqancha yotgan holda ikki

oyoqni to`g`ri burchak hosil bo`lguncha 3-5 marta ko`tarish, keyin esa, oyoqlarni boshidan o`tkazib bukilish va yana dastlabki holatda kaftish. Shuni o`zini 2-3 marta qaytarish. Tizzalarga tayanib o`tirgan holatda qo`llarni oldinga siltab va oyoqlar bilan depsinib cho`qqayib o`tirgan holatda sakrab turish 6-10 marta takrorlash. Navbat bilan o`ng va cho`p qo`lni boshidan o`tkazib, gavdani o`ng va chap tomonga engashtirib har bir engashish vaqtida engashgan tomonga ikki marta siltanish. Cho`qqayib o`tirgan holatdan oyoqlar keng qilib qo`yilgan gavda og`irligini o`ng oyoqdan chap oyoqqa o`tkazish va aksincha. Asosiy tik turgan holatdan oyoqlar elka kengligida oldinga engashtirib gavdani o`ng va chap tomonlarga burish.

Bo`shashtirish mashqlari: Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo`llarni bo`shashtirish va silkitish, qo`llarni yuqoriga ko`tarish-bo`shashtirish va silkitish. qo`llarni yon tomonga uzatish, so`ngra gavdani oldinga engashtirib, elka muskullarini bo`shashtirish va qo`llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo`shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo`llarni silkitish va gavdani bo`shashtirish. qo`l muskullarini bo`shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish. Oyoqlarni kengroq qo`yib tik turish, bo`shashtirilgan qo`llarni belga tekkazib, gavdani chap va o`ngga burish. Bilak va elka muskullarini bo`shashtirish, silkitish va oldinga uzatib, o`ng qo`l bilan chap qo`lni uqalash va aksincha. Bo`shashtirilgan har ikki oyoq muskullarini qo`l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45 gradus ostida ko`tarib biror narsaga tirab yotish foydalidir.

Maxsus jismoniy mashqlar: Yakka holda bajariladigan yiqitish, yiqilish va umbaloq oshish mashqlari. Cho`kkayib o`tirgan holatdan orqaga yiqilish. Elkani bukish va qo`llar bilan tizzaning pastini siqib ushlash, orqaga, oldinga tebranish va orqaga yotish, qo`llarni yon tomonga o`tkazish. mashqni 5-6 marta takrorlash. So`ngra tik turgan holatda cho`qqayish va oxirgi holatgacha yiqilish, mashq 5-10 marta takrorlanadi. Cho`qqayib qo`llarni oldinga tirab turish, boshi bilan oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshganda, elkani iloji boricha bukib olish.

## **MILLY KURASH TURLARIDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK JARAYONLARI**

Milliy kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Kurash usullarini o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat:

Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi.

Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat.

Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga zarur kuch berish har bir usulning biomexanikaviy asosiy tashkil qiladi.

Usul g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

Har bir usul o'zgarilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilish mumkin.

Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Milliy kurashning asosiy tushunchalari va atamalari.

Milliy kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotida ularning yagona ta'rifi yo`q. Kurashchilar tayyorgarligi tizimi-yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo`naltirilgan o`zaro bog`liq bo`lshgan elementlar yig`indisidir. Kurashchining trenirovkasi- bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir. Trenirovka faoliyati-trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo`yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir. Sport musobaqalari-kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo`lib xizmat qiladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo`llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sportchining taktik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo`llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi-ma'naviy, iroda va milliy kurashning o`ziga xos bo`lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining nazariy tayyorgarligi- sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish. Kurashchining integral tayyorgarligi- samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo`yicha trenirovka ta'sirlarning integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir. Trenirovka nagruzkasi-

mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir. Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari.

Kurashchining asosiy holatlari-sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish-kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi.

O'ng tomonlama tik turish-kurashchining o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish-kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish-kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish- tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish- kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib, oyoqlarni tizzalardan bukkani holda tik turishdagi holatidir.

Parter-kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik-shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari.

Kurash texnikasi–kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul- kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalaniş-kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshiralayotgan usulni to`xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

qarshi usul-kurashchining raqib usuliga javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog`lanish-tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o`tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg`unligidir.

To`xtab qolish-tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko`tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo`yadigan usullardir.

O`tkazish-tik turishda usulni bajarish yo`llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibni parterga turg`azadi.

Ag`darish-bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko`tarmasdan turib, uni havfli holatga tushirib qo`yadi.

O`girişlar-parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko`tarmagan holda uni orqasi bilan ag`daradi.

Ushlab turishlar-kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar-parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o`tib olishga yordam beradigan usullar.

Og`riq beruvchi usullar-bo`g`imni qayirish, qattiq bukish yoki paytlarni ezish bilan bog`liq bo`lgan usullardir, ular natijada raqib og`riqlarni his qiladi.

Bo`g`ishlar-bo`yinni qisish bilan bog`liq bo`lgan usullar, ular natijasida raqib bo`g`ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.

Siltab-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o`tib oladi.

qo`l tagidan o`tib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo`li tagidan o`tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib-kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho`kkalab-harakat bo`lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o`tirish orqali raqib orqasiga o`tib oladi.

Tashlashlar.

Oldinga engashib-usul bo`lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko`tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o`tkazadi.

Elkadan oshirib-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni qo`llari, qo`l va oyog`i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib-usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini harakatni bajaradi.

Orqaga egilib-usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib-usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o`q bo`ylab aylantirib, keyin yiqitadi.

Zarba bilan-usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, uni bo`yi o`qi atrofida aylantiradi.

O`tirib-usul bo`lib, bunda kurashchi gilamga o`tiradi, raqibni oyog`ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o`zining ustidan oshirib tashlaydi.

qayirib-usul bo`lib kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, bo`y atrofida aylantiradi.

Kurashchining parterdagi harakatlari.

qayirib-kurashchining harakati bo`lib, raqibni uning bo`yi o`qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o`tirishga yordam beradi.

Yugurib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Ustidan o`tib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo`lidan yoki oyog`idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Yumalatib-harakatlar bo`lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va ko`prik holatiga o`tib, uni o`zining ustidan, oldidan oshirib, o`z boshi tomonga o`giradi.

Orqaga egilib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi, ko`prik holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Ustidan yumalatib-harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilam orqasi bilan o`giradi.

Yozilib harakat- harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o`rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o`giradi.

Og`riq beruvchi usullar.

Yozilib-kurashchining harakati bo`lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo`llariga og`riq beruvchi usul qo`llaniladi. qayirib- kurashchining harakati bo`lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo`llariga, uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish og`riq beruvchi usul qo`llaniladi.

qisib olib- kurashchining raqib ahil paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog`liq bo`lgan va og`riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo`g`uvchi usullar

Siqib olib-kurashchining raqib bo`yinini bilagi yordamida siqib turish bilan bog`liq bo`lgan va bo`g`ilishga olib keladigan harakati.

Tortib-kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo`yinini siqish bilan bog`liq bo`lgan va bo`g`ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari.

Ushlab olishlar-qo`llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanishlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turish mumkin.

Nomdosh bo`lmagan qo`ldan ushlab olish-kurashchining o`ng qo`li yoki oyog`i bilan raqibning chap qo`li yoki oyog`idan ushlab olish.

Nomdosh qo`ldan ushlab olish- kurashchining o`ng qo`li yoki oyog`i bilan raqibning o`ng qo`li yoki oyog`idan ushlab olish.

Oldingi qo`ldan ushlab olish-parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo`ldan ushlab olish.

Uzoqdagi qo`ldan ushlab olish-parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoqda turgan qo`lidan ushlab olish.

qo`l tagidan bo`yinni ushlab olish –bunda o`ng qo`lni raqibning o`ng qo`li tagidan o`tkazib, bo`yin ustida chap qo`l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo`li bilan bajarish.

qo`ltiqlar tagidan bo`yinni ushlab olish-parterda orqadan-yonidan ikkala qo`lni raqibning nomdosh qo`llari tagidan o`tkazib, ularni bo`yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish-nomdosh bo`lmagan qo`l tagidan qo`lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo`yinni ushlab.

Chalishtirilgan qo`llar bilan ushlab olish-raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo`llar bilan ushlab olish.

Kurashchining taktik harakatlari.

Milliy kurash taktikasi-bu bellashuv va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarni hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgalik harakatlari-bu hujum harakatlarini bajarish uchun zarur bo`lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari- kurashchi harakatlari bo`lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka-kurashchining raqib to`g`risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish- kurashchining taktik harakati bo`lib, uning yordamida raqibdan o`zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish- kurashchining raqibni himoyalani shga o`tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat- hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallangan darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamida sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko`nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik milliy kurashda texnik mahoratga erishiga qaratilgan. Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko`p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlagan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin milliy kurash sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Kurash texnikasi-bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig`indisidir. Usullar-bu maqsadga yo`naltirilgan hujum harakatlari bo`lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo`llash uchun ushlab olish. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda-o`tkazishlar, tashlashlar, ag`darishlar: parterda – o`girishlar va parterda tashlashlar bo`lishi mumkin. Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o`zida oyoqlar bilan turli haraatlar ham bajariladi, ya'ni bular-chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib olishlar.

Himoyalanişlar-bu raqibning usullarni bajarishga to`sqinlik qiluvchi maqsadli harakatdir. Tik turish-bu kurashchining holati bo`lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O`ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi.

Parter-bu kurashchining dastlabki holati bo`lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekkis yozilgan qo`llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo`llar tizzalardan 20-25sm uzoqlikda joylashadi. Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat- bu kurashchining parterdagi holati, past holat esa-bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir. Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo`ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki

holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo`l kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Ko`prik – bu kurashchining quyidagi holati bo`lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari, ular taxminan elka kengligida yozilgan va bosh istagan qismi gilamga tayanadi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo`lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo`llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo`ladi. Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi holatlarni o`z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo`lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday holatlarni o`z vaqtida bartaraf etish ko`p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo`ladi.

Kurash taktikasi–bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishi uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodali imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g`alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko`rsatish maqsadida sport bellashuvini to`g`ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

taktik bilimlarga ega bo`lish:

taktik ko`nikmalarni egallash:

taktik malakalarga ega bo`lish:

Kurashda taktika uchta bo`limlardan tashkil topadi:

hujum harakatlarni tayyorlash taktikasi:

bellashuvni tuzish taktikasi:

musobaqalarda qatnashish taktikasi:

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulining bir qismi bo`lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Milliy kurash taktikasi texnik rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o`zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Texnika-taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Bellashuv maqsadi va unga erishi uslublari

Texnik harakatlarni tanlash

Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi

Bellashuv surati.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olishi lozim. Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi. Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati, o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi.

Milliy kurash rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarini belgilab beradigan qoidalar yaratilgan. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin.

Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari. Yuqori malakali ustalarining sport tayyorgarligi tizimida individuallashtirish tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarining kurashchini alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Sportchining alohida

xususiyatlariga muvofiq bo`lgan texnik-taktik harakatlarni qo`llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin. Hujum harakatlarining optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi.

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo`lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to`g`risida hozirgi qadar yagona fikr yo`q. Shunday davrlar bo`lganki, bunda kurashchilar bitta “shoh” usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo`llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. “Shoh” usul turli dastlabki holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so`ng amalga oshirila boshlandi. Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko`rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarning 16-20 ta variantini qo`llaydi. Aldamchi harakatlar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi.

Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati. Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarining hujum, himoyalani va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Hujumkor taktika-g`alabaga bo`lgan eng to`g`ri yo`l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlik qilish uslubiga ko`proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari-yorqin ifodalangan hujumkor uslubidagi sportchilardir.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash. Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarini qo`llab, xattoki jismonan kuchli bo`lgan raqibni engadilar. Ichki va tashqi kuchlar to`g`ri uyg`unlashirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili-yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir. Usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo`llash vaqt omili bilan uzviy bog`liq. Usul shunday paytda va shunday yo`nalishda bajariladigan bo`lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag`darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi. Oqilona texnik-taktik harakatlar

tuzilmasini qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir. qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tizilmalari bitta harakatga, ya'ni—"harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashga va maxsus hujum hamda "harakatlar ansamblini" yarata olishi lozim. Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi haraatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalanihga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur. Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib takomillashtirilib borilishi lozim. Texnik–taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayri tabiiyligi sababli xatolar, ruhiy hamda kutilmagan xatolar.

## **Milliy kurash usullarida saralash va o`quv mashg`ulotlari tashkil etish**

Saralash-bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy biologik tadqiqot uslublarini o`z ichiga oladigan kompleks xususiyatiga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko`p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot usublari asosida o`smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi. Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko`p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlarni har tomonlama o`rganish hamda aniqlashdan iborat. Trenirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi saralash-bu bo`lajak sportchi bilan tanishish, uni sektsiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o`rganishdir.

Ikkilamchi saralash-boshlang`ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori va kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang`ich tavsifini belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o`tiladigan barcha mezonlar bo`yicha qo`yiladi:

Sport turini tanlash sababi. Sport bilan shug`ullanishga bo`lgan kuchli ichki dav'at sabab deyiladi.

Bolani sportga etaklab keladigan asosiy sabablar-bu o`z-o`zini barkamollashtirishga bo`lgan intilish, harakat faolligiga bo`lgan talabni qondirish: o`z-o`zini namoyon qilish va o`z-o`zini mustahkamlashga intilish: sport mashg`ulotlari bilan bog`liq bo`lgan talab, do`stlari bilan birga bo`lishga intilish.

Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo`lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko`rsatadi.

Sport yo`naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi.

Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo`li orqali o`rganiladi. Yo`naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarni hisobga olish foydalidir, chunki ular tug`ma, kam o`zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi.

Sportda saralash irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo`y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o`tishi isbotlangan.

Bolalarni kurash bo`linmasiga saralash uchun testlar. Milliy kurashda saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug`ullanishga bo`lgan qobiliyatning erta uyg`onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat`iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo`lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko`nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o`rganish va takomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi. Bolalarning sport maktablarining kurash bo`linmalariga saralash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati, morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik, harakatni vaqt ichida, makonda va kuch berish bo`yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Terma jamoalarga saralash. Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism bo`lib hisoblanadi. U ikki xil bo`ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash: terma jamoa a'zolarini halqaro musobaqalarda qatnashish uchun saralash. Birinchi xilning asosiy mezonlarni dastlabki bo`lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo`lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

sport texnik natija va uning so`nggi trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi:

kurashchi yoshi, antropometrik ko`rsatkichlari va sport turining o`ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi:

kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo`qotish bo`yicha ularni mustahkamlash darajasi:

ko`p yillik trenirovka jarayonida kam o`zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi:

organizm funksional tizimining kurashdagi o`ziga xos harakatlarini bajarishga bo`lgan imkoniyatlari:

ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik:

maqsadga yo`nalganlik.

Sport natijasi. Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo`lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko`rsatilgan sharoitlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarni batafsil tahlil qilish hamda ko`rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o`rinni egallash ko`p hollarda qur'a tashlanishiga bog`liq bo`ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo`sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchni tejab, finalga chiqishi mumkin. Shu sababli musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5 chi o`rinni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko`rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi so`nggi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi bo`yicha saralab olinishi mumkin.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo`lib, uning asosida yirik musobaqalarida ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

Texnik-taktik mahorat darajasi. Kurash bo`yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri-bu texnik-taktik mahorat darajasidir. Ko`p yillik tekshirishlar shuni ko`rsatadiki, kurashchida texnik-taktik mahoratning minimal ko`rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudligi sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Hajmi bo`yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo`llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo`yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi. Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday hajmi va turli- tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo`llashga yordam beradi.

Hujum samaradorligi bo`yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo`lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko`p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo`nalishdagi harakatlari: birinchisi-harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo`li orqali, ikkinchisi-murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo`ladi. Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga birlashtirishidir.

Himoyalani sh samaradorligi bo`yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o`z raqiblariga hujum harakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalani sh-kurashchi mahoratning muhim ko`rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashning model tavsiflari ko`rsatkichi-330 ms. dan ko`p.

Hozirgi zamon hakamlik tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to`xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko`rsatkichlari, o`z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo`yicha uning butun musobaqa faoliyati va trenirovka ishi jarayonidan hosil bo`ladi. Musobaqa faoliyati jarayoni o`zining minimal ko`rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni musobaqalardagi natijalar, musobaqa tajribasi kiradi. Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo`lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

Sportdagi dolzarb muammolarni muvaffaqiyatli hal etish ko'p jihatdan zamonaviy tadqiqot usullaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin egallaydi, shuningdek, tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo'llaniladi. Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qanashishiga yordam berdi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi. Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi turdagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir.

Tadqiqot uslublari. Kurashchini o'qitish va trenirovka qildirish nazariyasi hamda usuliyati vazifalarini hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublarini samaraliroq deb hisoblash mumkin:

Pedagogik tajriba

Bevosita qayd qilish uslublari. a) pedagogik kuzatishlar: b) xronometriya va xronografiya: v) texnik harakatlarning stenografiyasi va magnitofon tasmasiga yozish: g) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi: d) qayd qilishning instrumental uslublari bilan bir qatorda kino, video, va fotosuratga olish, polidinamometriya, tenzometriya va kurash ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uchun kompleks stendlar.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

Anketa savol- javoblari.

Tadqiqot uslublarini tanlash birinchi navbatda ishning muayyan vazifasi hamda -mavzuni butunligicha hal etishning maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

Tajriba guruhlarida o'quv-tarbiya ishlarini tashkil etish uslublari uchta turda bo'ladi:

tajriba guruhlarida o`quv-tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik omillar ularning ta'sir etish samaradorligini o`rganish maqsadida kiritiladi.

nazorat uslubi, bunda o`quv-tarbiya ishlarining umumiy qabul qilingan shakllari va mazmuniga tajriba uslubi bilan taqqoslash mezonini sifatida amal qilinadi.

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o`tkazishda bir-biri bilan qo`shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubsiz qo`llanilishi mumkin. Nazorat uslubi tariba uslubsiz xech qanday ma'noga ega bo`lmaydi, shuning uchun alohida qo`llanilmaydi.

Individual uslub mavjud pedagogik jarayonni unga bevosita aralashmay turib o`rganish zarur bo`lgan hollarda qo`llaniladi.

Tadqiqot uslublariga umumiy talablari.

U yoki bu tadqiqot uslublarini har bir muayyan holda ularning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda qo`llash lozim. Shuning uchun u yoki bu uslubning yaroqligini aniqlashda ba'zi umumiy talablar to`g`risida gapirish mumkin.

1-talab. Uslub birga keladigan omillari ta'siriga bo`lgan ma'lum bir mustahkamlikka ega bo`lishi lozim.

2-talab. Uslub o`rganilayotgan hodisalarga nisbatan ma'lum bir tanlanish xususiyatiga ega bo`lishi kerak.

3-talab. Uslub hajmga ega bo`lishi lozim, ya'ni maksimal darajada ma'lumot berishi kerak. Uslubning etarlicha hajmda bo`lishi hodisaning haqiqiy holatini ta'riflashga imkoniyat beradigan hajmda ma'lumot olishga yordam beradi.

4-talab. Uslub qayta amalga oshirilishi imkoniyatiga, ya'ni quyidagi hollarda o`xshash natijalarni berish qobiliyatiga ega bo`lishi lozim: a) bir sinovchining o`zi tomonidan bir shug`ullanuvchining o`zini ko`p marta tadqiq qilish: b) bitta sinovchining o`zi tomonidan turli, lekin o`xshash shug`ullanuvchilar guruhlarida tadqiqotlarni o`tkazish: v) turli sinovchilar tomonidan.

5-talab. Agar tadqiqot o`z mohiyatiga ko`ra pedagogik tajribani qo`llashga ruxsat etsa, u ilmiy ishga kiritilishi lozim.

6-talab. Maqsadga muvofiq holda bitta emas, balki bir nechta tadqiqot uslubini qo'llash lozim. Bunda, agar tadqiqot vazifalari talab etsa, fiziologik uslublar bilan birga psixologik tahlil uslublaridan foydalanish zarur.

7-talab. Sinovchi asosiy materialni yig'ishdan oldin tadqiqot uslublarini mukammal egallagan bo'lishi shart.

8-talab. Har bir yangi uslub, uning samaradorligini aniqlash maqsadida, aprobatsiyadan o'tishi lozim.

9-talab. Har qanday tadqiqot uslubi olinadigan ma'lumotlarni qayd qilish uchun hujjatlarni ishlab chiqishdan iborat sharoitlarni oldindan puxta tashkil qilishni taqozo etadi.

10-talab. Takroriy tadqiqotlarda uslublarni qo'llashning o'xshash sharoitlarini yaratish lozim.

Laboratoriya tajribasi. Laboratoriya tajribasi sinaluvchilarni tashqi muhit omillari ta'siridan chetlashtirish uchun zarur bo'lgan tavsiflanadi. Laboratoriya tajriba asosan qandaydir jarayon asosida yotgan chuqur fiziologik mexanizmlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Laboratoriya tajribasini o'tkazishda hamma shartlarga puxta amal qilish talab etiladi.

Tabiiy tajriba. Tabiiy tajriba tadqiqotchi uchun mashg'ulotlar sharoitlarini bir oz o'zgartirish zarur bo'lgan paytda o'tkaziladi. Sinaluvchilar odatda bunday o'zgarishlarni sezmaydilar. Tabiiy tajribaga milliy kurash bo'yicha quyidagi mashg'ulotlarni eng oddiy misol tariqasida ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda o'qituvchilar yangi trenirovka vositalari va uslublari kompleksining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishini tekshiradilar. Mazkur kompleks oddiy dastur muammolari kompleksiga kiritilgan holda o'rganiladi. Guruhlarni jamlash shakliga ko'ra pedagogik tajribalarning ikkita asosiy tipini ajratish mumkin. Birinchi tipga faqat tajriba guruhi mavjud bo'lgan va nazorat guruhi bo'lmagan yoki uning borligi nazarda tutilmagan tip ta'alluqli, ikkinchisiga bitta yoki bir nechta nazorat va tajriba guruhlari mavjud bo'lgan tip kiradi.

Bevosita qayd qilish uslublari. Pedagogik kuzatishlar. Trenirovka bajariladigan nagruzkani nazorat qilish quyidagicha aniqlanadi: muayyan ishning

sof vaqti shiddat ballariga ko`paytiriladi. Shiddat yurak qisqarish tezligi bo`yicha aniqlanadi. Ishning hamma bo`laklari yig`indisi qaysidir bir mashg`ulotning umumiy nagruzkasini tavsiflaydi. Milliy kurashda texnik- taktik mahoratni nazorat qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan ramziy belgilardan foydalaniladi. Ramziy belgilar yordamida kurashchilar bellashuvda bajargan hamma texnik harakatlarni qayd qilish, har bir sportchi biladigan usullar soni va sifatini aniqlash, qanday usullar turli vazn toifasidagi kurashchilar orasida eng keng tarqalganligini belgilash, asosiy raqiblarning texnik mahorati rivojlanishi yo`nalishini aniqlash, bajarilgan usullarning bellashuv davrlari bo`yicha taqsimlanishini belgilash mumkin. Mutaxassislarining fikricha, kino va videoyozuvlar bayonnomalar bilan amalga oshiriladigan pedagogik kuzatishlarni o`rnini bosa olmaydi. Shuning uchun kurashchilar uslubiyatini takomillashtirishga intilish zarur, xususan bitta hodisani oldindan tayyorlangan bir nechta shaxslar bilan kuzatishni tashkil etish lozim. Nazorat sinovlari alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash: ayrim shug`ullanuvchilar bilan birga butun guruh tayyorgarligini taqqoslash: u yoki bu sport turi bilan shug`ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarni optimal saralab olishni amalga oshirish: ayrim sportchilar bilan bir qatorda butun guruh trenirovkasini holisona nazorat qilishni kiritish, qo`llanilayotgan o`qitish uslublari, vositalari hamda mashg`ulotlarni tashkil qilish shakllarning afzalliklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Nazorat sinovlari mashqlari yoki testlar yordamida o`tkaziladi.

Nazorat mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

tanlangan nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun bir xil sharoitda sinovlarni o`tkazish imkoniyatini berish lozim:

Nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar, engil bo`lishi kerak.

qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o`rganilayotgan pedagogik omillarga nisbatan indefferentlilik bilan tavsiflanishi lozim.

Har bir nazorat mashqi qaysidir bir ob'ektiv ko`rsatkichlarda o`lchangan bo`lishi lozim:

Nazorat mashqlari imkoni boricha o`lchanishi va baholanishiga ko`ra soddaligi bilan ajralib turish zarur.

Nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko`ra ko`rgazmali bo`lishi kerak.

Nazorat mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda berish tavsiya etiladi: birinchi kun-tezkor-kuch, ikkinchi kun-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Anketa so`rovi. Anketa savol-javobi shunday usullar guruhiga ta'alluqligi, u sotsiologiya, pedagogika va psixologiyada so`rovnoma deb ataladi. Bu guruhga, anketa so`rovidan tashqari, intervyu va suhbatlashish kiradi. Ushbu hamma uslublar bitta etakchi xususiyatga ega: ular yordamida tadqiqotchi so`raluvchilarning og`zaki ma'lumotlarida mavjud axborotlarni oladi. Anketa so`rovi-bu respondentlarning andozalashtirilgan anketa savollari tizimiga bergan yozma javoblaridan axborot olish usulubidir.

Intervyu-tadqiqotchi tomonidan og`zaki beriladigan savollar tizimiga respondentlarning og`zaki javob berish yo`li bilan axborot olish uslubidir.

Suhbatlashish-tadqiqotchining qiziqtirgan masalalar bo`yicha ikki tomonlama yoki ko`p tomonlama muhokama qilish yo`li bilan axborot qilish uslubidir. Anketa so`rovi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati eng ko`p tarqalgan uslublardan hisoblanadi.

Kurash bo`yicha o`quv trenirovka yig`inlarini tashkil qilish. So`ngi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatiladigan natijalarning o`shishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg`ulotlarini rejalashtirish hamda o`tkazishning ilg`or uslublari, jismoniy nagruzkalar hajmi va shiddatning oshishi, moddiy-texnika sport bazasining kuchayishi bilan tushuntirish mumkin. Sport natijalarining o`shishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri-bu trenirovka jarayonini tashkil -qilish shakllarini takomillashtirishdir. Maxsus tashkil qilingan o`quv-trenirovka yig`inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi

juda yuqori bo`ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o`quv-trenirovka yig`inlarining o`tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi. Biroq o`quv-trenirovka yig`inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o`tkazish joyi noto`g`ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo`sh bo`lganda zarur natijalarga erishib bo`lmaydi.

O`quv-trenirovka yig`inini tayyorlash. O`quv-trenirovka yig`inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko`zda tutiladi. Yig`inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o`tkazish joyi tanlanadi. Yig`inning o`quv rejasini asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo`lishi lozim:

Yig`inlar maqsadi va vazifalari.

O`tkazish joyi.

O`tkazish muddatlari.

Ishtirokchilar soni.

Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko`rsatgan holda ularning soni.

Trenirovka sikli davomiyligi.

Bir kunda o`tkaziladigan trenirovka mashg`ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.

Trenirovka vositalari ro`yxati, ularning har biriga ajratiladigan o`quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig`indisi.

O`quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo`lishi lozim:

a) zarur sport-anjomlari ro`yxati:

b) tez o`quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ro`yxati.

Yig`inlarda o`quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog`liq bo`lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

Yuqori malakali trenerlarning doimiy tarkibi.

Soni va tayyorgarlik darajasiga ko`ra o`quv guruhlarining optimal tarkibi.

Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar.

Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog`liq.

Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

Tezkor ko`rgazmali o`quv axborotnomalaridan keng foydalanish.

Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg`ulotlarga o`z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Nazariy mashg`ulotlarni o`tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg`ulotlar sportchilarga trenirovka usuliyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo`yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi.

O`quv-trenirovka yig`inlarini rejalashtirish. O`quv trenirovka yig`inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrotsiklni o`z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va yo`nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim. Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldindan turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart. Sportchilarning musbaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig`inlardagi trenirovka nagruzkalarining to`g`ri rejalashtirilganligiga bog`liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og`ir bellashuvlar ko`pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to`g`ri keladi. O`quv-trenirovka yig`inlarini bunday rejalashtirish, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Yig`inlar natijalarini tahlil qilish. O`quv-trenirovka yig`inlari natijalarini tahlili ularni tayyorlash va o`tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek bu kamchiliklarni bartaraf etish yo`llarini belgilashga yordam beradi. Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

Yig`in o`tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.

Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash, ularning qo`yiladigan talablariga muvofiqligi.

Ishtirokchilarni yig`inga chaqirishni o`z vaqtida rasmiylashtirish.

Yig`inga chaqirilgan va etib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

Yig`inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro`yxati, ularning kelmaganlik sabablari.

Yig`indagi o`quv guruhlar soni.

Trenerlarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug`ullangan o`quv guruhlari va ularning son tarkibi.

Yig`inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baholash.

Yig`in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

Yig`in o`quv-rejasining bajarilish yakunlari.

Yig`inda tezkor ko`rgazmali-o`quv axborot vositalarining qo`llanilishi.

Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy nagruzkalar hajmi va trenirovka mashg`ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo`lmaydi.

Kurashchilar sport tayyorgarliklarini musobaqalarda namoyon qilish xususiyatlari. Musobaqa-bu o`quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Musobaqalarda har bir sportchi o`z raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

sport jamoasida o`quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash:

kurashchilar jamoasida o`quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash:

kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash:

u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o`quv-trenirovka ishiga yakun yasash:  
kurashni targ`ib qilishga va shug`ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish:

Kurash musobaqalarini o`tkazish xususiyatiga ko`ra ular quyidagicha bo`ladi:

a) shaxsiy:

b) jamoa:

v) shaxsiy-jamoa:

g) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarninsh har bir vazn toifasida egallangan o`rinlari aniqlanadi: jamoa musobaqalarida jamoalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o`rinlarini aniqlanadi.

Musobaqalarni o`tkazish usuliga ko`ra quyidagi turlarga bo`linadi:

a) aylanma usul:

b) chetlatish bilan aylanma usul:

v) aralash usul:

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o`tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o`tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash. Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o`tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Saralash musobaqalari natijalari bo`yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi. Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g`alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o`rinlarni egallashdan iborat. Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat-bu musobaqa nizomidir. Musobaqa kalendar reja va kurash bo`yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi.

Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo`limda musobaqa o`tkazayotgan tashkilotning o`z oldiga qo`yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

sport jamoalarida o`quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish:

terma jamoa tarkibini to`ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo`yicha saralab olish:

sport tashkilotlari va sportchilar o`rtasida do`stlik aloqalarini mustahkamlash:  
aholi o`rtasida milliy kurashni ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug`ullanishga jalb qilish.

Musobaqalarni boshqarish.

Bo`limda musobaqalarni tayyorlash va o`tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o`tkazish aniq kimga yuklatilishi: musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko`rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o`tkazish uchun kim javobgar bo`lishi ko`rsatiladi.

Ishtirokchilar va qanashuvchi tashkilotlar.

Bo`limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko`rsatiladi.

Musobaqalarni o`tkazish shartlari va tartibi.

Ushbu bo`limda musobaqalarni o`tkazish xususiyati va usullari ko`rsatiladi. Kunlar bo`yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoa, va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o`rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur bo`lgan hujjatlar ro`yxati ko`rsatiladi.

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.

Ushbu bo`limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish muddati aytib o`tiladi, shuningdek moliyaviy harajatlar kimning hisobidan bo`lishi ko`rsatiladi.

g`oliblarni taqdirlash.

Bu bo`limda mukofotlar sanab o`tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o`rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishi ko`rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko`rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g`alabaga bo`lgan irodasi uchun, tushe bilan ko`p marta g`alaba qozonganligi uchun. Musobaqalar nizomlariga bo`lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo`lmasligi.

Hakamlar hay'ati tarkibi va hakamlar majburiyatlari.

Musobaqalarda xizmat ko`rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o`tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o`tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi oldida musobaqalarning o`tkazilishiga javobgar bo`ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o`tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo`lsa, bosh hakam musobaqalarini bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o`tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko`ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Musobaqalarning bosh kotibi, hakamlar ha'at majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o`tkazadi va aylana bo`ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlar hujjatlarini to`ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to`g`risida bosh hakamga xabar beriladi, musobaqalarning o`tkazilishi to`g`risida texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo`lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va

musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr bellashuvga bevosita hakamlilik qilish paytida eng ma'suliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'iy nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Sekundomerchi hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga ta'alluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi. Axborotchi hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi.

Musobaqalar vrachi hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun ma'sul hisoblanadi. Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi.

Kurashchining g'alabasi yoki kurashchining mag'lubiyati bellashuv natijasi hisoblanadi. Kurashchi sof g'alabaga erishishi raqibning kuragi, elkasi erga tegsa, ikki va undan ortiq baho bilan aniq ustunlik qilsa, ballarga ko'ra va ozgina ustunlik bilan faollik ko'rsatgani uchun, yoki raqib ikki martadan ortiq ogohlantirilgan bo'lsa g'alaba qozonishi mumkin. Kurash musobaqalarida ikkila polvon tomonidan xam qoida buzilsa, u xolda ikkala kurashchi xam musobaqadan chetlashtiriladi va barobar mag'lubiyat yoziladi. Kurashchi polvonlar faqat gilam ustida bellashishlari shart. O'zbek milliy kurashi xalqaro kurash bo'lib dunyo sport

arenalariga chiqishi bilan musobaqalarda hakamlik qilish qoidalari takomillashib bordi va o`zgarishlar kiritildi.

Musobaqa o`tkazilish joyi va jihozlari: Zamonaviy kurash gilami silliq, o`ta qattiq emas yuza bo`lib, 12x12 m o`lchovidagi kvadrat shakliga ega, ustidan tiniq sintetik mato o`ralgan bo`lib, unda gilamning markaziy maydoni-ya'ni diametri 7 metrli aylana belgilanadi. Aylananing tashqi tomonida 1 m kenglikda gilam maydoniga kiradigan chiziq bo`ladi.

Bitiruv malakaviy ishda kurashchilarning sport tayyorgarliklari hisoblangan texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik masalalari tahlil etildi.

Kurashchilarning sport tayyorgarligi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo`ladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlari kurashchilarga xos bo`lgan jismoniy sifatlar kuch va egiluvchanlikni xamda umumjismoniy sifat xisoblansa chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo`ladi.

Texnik tayyorgarlik kurashchilarning turli holatlari, siljishlar, ushlarlar, uloqtirishlar, qo`l, oyoq va gavda harakat texnikasi egallashtirishdan iborat bo`ladi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida xujum va ximoya harakatlarini, aldov, fint, sohta harakatlar, chalg`itish harakatlari, harakat malaka va ko`nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo`ladi.

Umumiy tayyorgarlik mashg`ulotlari nazariy, xakamlik, ahloqiy-iroda va ma'naviy tayyorgarliklardan iborat bo`lishi mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashg`ulotlari texnik va taktik mahoratni orttirish va jismoniy fazilatlarni takomillashtirishdan iborat bo`ladi.

Nazariy tayyorgarlikda sport kurashchilar kurash bo`yicha nazariy bilimlari shakllantiriladi.

Hakamlik tayyorgarlikda kurash usullarida musobaqalar tashkil etish, musobaqa qonun qoidalari va talablari, musobaqaning me'yoriy xujjatlari nizom, dastur va bayonnomalar o`rganiladi.

Sport tayyorgarligi sport turi bo`yicha harakatlar texnikasi va taktikasini mukammal egallashtirish xamda jismoniy fazilatlarni barkamol bo`lishidir. Kurashchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida texnik va jismoniy

tayyorgarlikni amalga oshirish bo`ladi. Kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish ularni kurash xarakterli harakatlar texnikasini mukammal o`rganishga yordam beradi.

Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish xujum va ximoya taktik harakatlarini mukammal egallashga ham asos bo`ladi. Jismoniy fazilatlarini kurashchilarga xos bo`lgan jihatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Kuch va egiluvchanlik kurashchilarga xos bo`lgan jismoniy sifatlar xisoblanadi.

Shunga qaramay chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik fazilatlarini ham kurashchilar uchun zaruriy bo`lib xisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari ularning jismoniy fazilatlarini bo`lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish xisoblanadi. Kurashchilarga xos bo`lgan jismoniy fazilatlar, asosan kurashchining sust bo`lgan jismoniy sifati takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tayyorgarlik trenajyorlar, rezina espanderlar, og`ir buyumlar va raqiblar qarshiligida bajariladi.

#### **Bitiruv malakaviy ish xulosalari:**

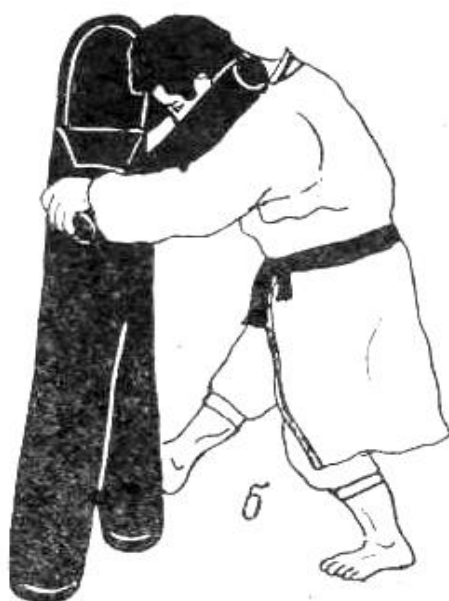
1. Kurashchilarning sport tayyorgarliklari sport turlarida yuksak natijalarga erishishga qaratilgan bo`ladi.
2. Sport tayyorgarliklar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklardan iborat bo`ladi.
3. Umumiy sport tayyorgarliklar nazariy, axloqiy, ma'naviy, ruhiy-iroda hamda uslubiy va hakamlar tayyorgarliklaridan iborat bo`ladi.
4. Maxsus sport tayyorgarliklari texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarliklardan iborat bo`ladi.

## Adabiyotlar

1. Адолатли жамият сари. Каримов И. Тошкент. 1998
2. Ўзбекистон XXI-асрга интилоқда. И.Каримов Тошкент. 2000
3. Юксак маънавият –енгилмас куч. Каримов И. Тошкент. 2010
4. А. Атоев Кураш. Т. Ўқитувчи, 1987.
5. Исақов Р. Фарғонача кураш. Т. 1994.
6. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.
7. Абсалямов Г.Ш. “Национальные виды спорта в России”. М.: Знание, 1987.
8. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш (бухарские и ферганские правила)”. Ташкент. 1979
9. Атаев А.К. “Опыт применения элементов национальной борьбы на уроках физического воспитания в средней школе”. Ереван: Аястан, 1967.
10. Рудченко Н.П. Узбекская спортивная борьба кураш. Теория и практика физической культуры. Ташкент. 1989.
11. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. Тошкент 1998.
12. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
13. Сахабутдинов М.М., Шайхутдинов А.Ш., Бозин.А.А., Ахметханов Р.Р., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
14. Полько Г.М. КОРЕШ. Методика организация обучения национальной спортивной борьбе. Сибай 2007. Татарстан.
15. Интернет материаллари (Rambler: ru., [http://www.mail: ru.](http://www.mail.ru),Google.)

ILOVA

MILLIY KURASH TURLARIDA KURASHCHILARNING JISMONIY  
TAYYORGARLIK JARAYONLARI





**Қўргонтепа транспорт касб-хунар коллежи кураш тўғарагида шуғулланувчи талабаларнинг  
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Спортчининг фамилияси ва исми	Туғилган йили	Шуғулланиш йили	Бўйи	Вазни	Кўкрак айланаси (см)			Юрак уришлар сони (марта)		
						Тинч хологда	Нафас олганда	Нафас чиқарганда	Жисмоний юкламадан олдин	Жисмоний юкламадан сўнг (20 та ўтириб туриш)	Дам олишдан сўнг (5 мин)
1	Исаев А	1997 й	2008 й	1.73	54	84	87	82	76	120	78
2	Темиров Ш	1997 й	2009 й	1.70	49	87	84	86	72	110	72
3	Қосимов Н	1997 й	2007 й	1.68	50	78	86	78	72	120	76
4	Ниёзов С	1997 й	2008 й	1.72	60	77	82	76	74	110	74
5	Мамадалиев О	1997 й	2011 й	1.74	52	87	91	86	74	120	74
6	Хожиакбаров Х	1997 й	2010 й	1.72	60	77	83	76	72	110	72
7	Садирдинов А	1997 й	2009 й	1.75	52	70	82	69	74	120	74
8	Темиров А	1997 й	2010 й	1.70	60	74	80	74	72	110	72
9	Қурбонов С	1997 й	2010 й	1.70	47	70	76	69	70	120	74
10	Юнусов Н	1997 й	2009 й	1.77	49	74	80	74	72	110	72
11	Зокиров К	1997 й	2010 й	1.78	65	84	88	83	72	120	72
12	Пармонов Ш	1997 й	2010 й	1.70	61	70	77	69	76	110	76
13	Қобулов А	1997 й	2009 й	1.80	50	84	89	82	72	120	78
14	Жўраев Б	1997 й	2009 й	1.72	61	84	89	81	72	110	72

**Амалиётчи талаба: Юсупов Шерали**

92-гурух талабаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Ўқувчининг фамилияси ва исми	<i>Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари</i>							
		100 м га югуриш мин.сек.	Турникда тортилиш (ўғил болалар) марта	Полда ётиб қўлларни букиб ёзиш (қизлар) марта	1 км га югуриш мин.сек.	Узунликка сакраш см	Теннис тўпи улоқтириш марта	Брусъяда пресс тутиш (ўғил болалар) секунд	Ётган ҳолда гавдани олинга букиб ёзиш (қизлар) марта
1	Абдуллаев Б	14,5	12	-	3.50	3.60	41	15	-
2	Алимов Ш	14,7	11	-	4.20	2.60	40	21	-
3	Парпиев С	14,2	10	-	4.30	3.90	39	19	-
4	Исаева А	15,0	-	12	6.00	1.55	25	-	12
5	Темиров Ш	15,5	13	-	5.40	3.88	42	18	-
6	Қосимов Н	15,1	11	-	4.9	3.43	39	14	-
7	Ниёзов С	14,6	10	-	4.22	3.30	41	20	-
8	Мамадалиева О	15,49	-	10	5.60	2.10	20	-	22
9	Хожиакбаров Х	15,0	9	-	4.31	3.96	38	20	-
10	Садирдинов А	14,0	10	-	4.26	2.47	39	16	-
11	Темиров А	13,8	11	-	6.00	4.5	23	17	-
12	Қурбонова С	16,2	-	11	5.55	2.3	25	-	19
13	Юнусов Н	14,8	13	-	5.30	3.25	46	22	-
14	Фарёдов Ж	15,0	9	-	4.50	3.57	42	13	-
15	Хакимов У	15,2	10	-	4.38	3.70	43	12	-
16	Рахимова У	14,55	-	12	6.0	1.80	23	-	9
17	Зокирова К	14,60	-	12	5.42	1.92	23	-	11
18	Пармонов Ш	15,0	11	-	3.50	3.61	39	10	-

Амалиётчи талаба: Юсупов Шерали

## MUNDARIJA

KIRISH.....	3
Milliy kurash usullarida kurashchilar sport tayyorgarlik mashg`ulotlarini tashkil etish.....	5
ASOSIY QISM	
Milliy kurash turlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari.....	12
Milly kurash turlarida texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlari.....	20
XULOSA	
Milliy kurash usullarida saralash va o`quv mashg`ulotlari tashkil etish.....	32
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	50
ILOVALAR .....	51