

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК 796 082

Мирзанов Шодиёр Сирлибоевич

**“МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ
БЕЛЛАШУВИДА ТЕХНИК УСУЛНИ БАЖАРИШГА ТАЙЁРГАРЛИК
ҲАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ”**

**5 А 610201 – Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)
магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
ДИССЕРТАЦИЯ**

**Илмий раҳбар:
Доцент в.б. Тастанов Н.А.**

Тошкент – 2015

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	4
I БОБ. МУАММОНИНГ АДАБИЁТДАГИ ҲОЛАТИ.....	6
1.1. Техник-тактик маҳоратни ошириш.....	6
1.2. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги..	7
1.3. Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари.....	8
1.4. Спорт тренировкаи воситалари.....	17
1.5. Спорт тренировкаи услублари.....	21
1.6. Кўп йиллик машғулотнинг турли таснифларини таҳлил.....	28
1.7. Техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришга боғлиқ адабиётлар таҳлили бўйича резюме.....	33
II БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.....	35
2.1. Тадқиқот вазифалари.....	35
2.2. Тадқиқотни амалга ошириш услублари.....	35
2.2.1 Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	35
2.2.2. Педагогик кузатишлар.....	36
2.2.3. Педагогик назорат тестлари.....	36
2.2.4. Математик-статистика услуби.....	37
2.3. Тадқиқотни ташкиллаштириш.....	37
III БОБ. Малакали белбоғли курашчиларда техник усулни амалга оширишдан олдинги тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш услубияти.....	42
3.1. Техник ҳаракатларга ўргатиш ва уни ривожлантириш йўллари.....	37

3.2.Малакали белбоғли курашчиларда тайёргарлик ҳаракатлар асосида техник усулларни амалга ошириш босқичлари.....	56
3.3.Тайёргарлик ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичи.....	57
IV-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	62
4.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш кўрсаткичлари	62
ХУЛОСАЛАР.....	75
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	77
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.....	78

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Президентимиз И.А.Каримовнинг қўллаб-қувватлаши билан Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортга эътибор ошди, унинг ривожланишига кучли туртки бўлди. Айниқса спорт кураши турларида сезиларли даражада юксалишни кўришимиз мумкин. Ўзбекистон спортчиларининг Олимпия Ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатларида юксак натижаларни қўлга киритиб келаётганлиги, Давлатимиз томонидан чиқарган қонун ва қарорларнинг ҳаётийлиги яққол кўзга ташланмоқда. Халқимиз ҳаётида ўз аксини топиб келаётган Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун, Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорлар, курашни қўллаб-қувватлаш ҳақидаги қарорлар, таълим тўғрисидаги қонун, кадрлар тайёрлаш миллий дастурига ва таълим-тарбияга доир Давлат дастури каби қатор ҳужжатлар баркамол авлодни тарбиялаш гаровидир[1;2;3;4;5;6;7].

Спорт кураши турлари бўйича халқаро турнирларда, Осиё ва Жаҳон биринчиликларида полвонларимиз юксак натижаларга эришиб келмоқда. Ўзбекистондаги белбоғли курашчиларимиз халқаро майдонларда катта ютуқларни қўлга киритганлар, жаҳон чемпионлари Р.Умаров, Ш.Мирзанов, ака-ука Зоҳиджон ва Зайлобиддин Артиқовлар, Б.Тўхтасинов, И.Махаматовлар билан фахрланамиз[90,93].

Белбоғли кураш Ўзбекистонда миллий кураш спорт тури ҳисобланиб, жуда ривожланган оммабоп қадимий спорт турлари ҳисобланади. Ҳозирги кунда кўп илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу борада олимларимиз томонидан анчагина ишлар олиб борилмоқда, лекин бу амалга оширилаётган ишларнинг йўналиши ҳар доим бир ҳил эмас. Чунки мусобақа қоидалари курашчиларга юқори талаблар қўймоқда. Сабаби белбоғли кураш бўйича беллашулар ўз чиройини йўқотмаслик учун, янада юқори савиядаги талабларни курашчилар олдига қўяди. Беллашувни юқори суръатда, техник ҳаракатларни рақибдан олдин бажаришда белбоғли курашчиларнинг техник

тайёргарлигига янги талабларни вужудга келтиради. Техник тайёргарликда, айниқса усулларни мусобақа шароитида бажариш долзарб масала ҳисобланади. Менинг магистрлик диссертациямнинг мавзуси – малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулини бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришдир. Белбоғли курашда беллашув пайтида тўғридан-тўғри техник усулларни бажариш жуда қийин. Мазкур сабабга кўра, яъни белбоғли курашчи техник усулни амалга ошириш учун техник усулини бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайман. Техник усулни бажаришдан олдинги ҳаракатлар – алдамчи ҳаракатлар деб ҳисобланиб, улар ҳар хил ҳаракатлардан иборатдир. Ўз амалиётимдан келиб чиқиб айтишим мумкинки, айрим беллашув ҳолатларида алдамчи ва чалғитувчи ҳаракатлар катта аҳамиятга эга.

Мавзунини ёритиш учун жисмоний тарбия ва спорт тренеровкаси соҳасидаги етакчи мутахассислар [8;9;10;19;22;23;24;32;37;40;42;46;49;54; 59;70;71;72;73;74;80;83;84;89;92;95;100;101;103;110;114;119;126;129;137;138;] ишларидан, мақолалар ва адабиётларидан фойдаланилди.

Ишнинг мақсади Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулини бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш ҳисобига мусобақаларда юқори натижаларга эришиш.

Тадқиқотнинг илмий таҳмини. Белбоғли кураш билан шуғулланувчи спортчиларнинг беллашувида техник усулини бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш алдамчи ва чалғитувчи ҳаракатларни ривожлантириш ҳисобига машғулот жараёнининг асосий қисмида ҳар бир техник усулни иккиталик ва учталиқ поғонали комбинацион ҳаракатларни амалга ошириш билан амалга ошириладиган янги услубни қўллаш кўтилган натижа беради[114;9;41;42].

I БОБ. МУАММОНИНГ АДАБИЁТДАГИ ҲОЛАТИ

1.1. Техник-тактик маҳоратни ошириш

Сўнги пайтларда спорт кураши амалиётида ва адабиётида “техник-тактик маҳорат” атамаси кенг қўлланилмоқда. Спорт кураши техникаси деганда тор маънода курашчига ғалаба келтирадиган ҳаракатларни бажаришнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан қатъи назар, уларга хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларга таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади[9;15;27;31;62;92;95;122;140;141]. Спортда тактика деганда юқори спорт натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба қозонишнинг ҳамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алоҳида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирли усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қоидаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, ўзининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзага чиқариш ва ҳ.к.

Яккакураш спорт турларида, айниқса, спорт курашида, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, баъзи мутахассислар курашчи ҳаракатларини табақалашган ҳолда кўриб чиқишда қайси бир ҳаракатларни техник, қайсиларини эса тактик ҳаракатга ажратишда бир хил фикрга эга эмаслар. Аслида эса улар динамик бутунликни ташкил этади.

Шахсан техник ҳаракатлар - бу бошқа ҳаракатлардан алоҳида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин курашчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатлари комплексининг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузилмасидир.

Шахсан тактика – бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти-ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб ҳам ҳисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай

динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган силташ, итариш, ҳаракатланишлар. Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифатда тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Кейинчалик “техник-тактик маҳорат” ёки “техник-тактик ҳаракат” атамаларидан фойдаланамиз[45;77;63].

Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли курашчиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади. Ушбу тамойиллар юқори спорт маҳоратининг ўзига хос моделини, андозасини яратишга уриниб кўрамиз.

Улар қаторига қуйидаги тамойиллар киради: техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги; техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги; оптимал ҳажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги; ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти; қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш; қулай динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик; бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш; техник-тактик маҳоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш.

1.2. Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги

Спорт кураши ривожланишининг бошида курашчилар томонидан қўлланиладиган техникага қараб техник-тактик ҳаракатларни белгилаб берадиган қоидалар яратилган эди. Шу тариқа ҳар хил кураш турлари вужудга келган. Қоидалар кейинчалик ҳар бир кураш тури учун ўзгартирилган. Уларнинг ёрдамида маълум ҳаракатларни чеклаш ва бошқаларини рағбатлантиришга уринилган. Қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва сифатига қараб, кураш турига таъсир кўрсатиш,

унинг спорт ҳамда томошабоп хусусиятини яхшилаш мақсадида, қоидаларни ўзгартиришга интилишган[41;56;82].

Малакали курашчилар ҳар доим ўзгарадиган қоидаларга қараб, техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин. Янги қоидаларнинг етакчи курашчилар маҳоратига қандай таъсир этишини тахмин қилиш мумкин. Уларда кўпроқ ҳужум ҳаракатларини қўллаш малакаси ошиб боради.

1.3.Курашчининг техник-тактик маҳорати ва алоҳида хусусиятлари

Малакали спортчиларнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар [22;63;71;97;101;105;114] шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, биалаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни

орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

Спортчининг алоҳида хусусиятларига мувофиқ бўлган техник-тактик ҳаракатларни қўллаш тамойили турли тоифадаги курашчиларни тайёрлашда бошчилик қилиши мумкин.

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

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

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

Замонавий кураш техникасини тадқиқ қилиш шуни кўрсатадики, буюк курашчилар битта мусобақа давомида турли ҳужум техник-тактик ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари, кучли курашчилар етарли даражада самарали ва ишончли ҳужум қиладилар. Ҳужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, курашчилар кучни тежайдилар ва беллашув

охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар. 50% дан ортиқ ҳужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

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

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

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

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

Ҳужумкор тактика курашчидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика, комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини лаҳзали спурт ҳужумлари билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди[55;68;74;80;94;104].

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

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

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

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини куришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза).

Қўлланиладиган ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

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

Оқилона ҳужум ҳаракатлари тузилмасини эгаллаш ва такомиллаштириш хали курашчига юқори спорт маҳоратини таъминламайди. Ушбу тузилмаларни рақиб билан олишувда қўллай билиш лозим. Рақиб кўпинча тик туриш ҳолатида бўлади ва маълум даражада мустаҳкамликка эга бўлади. Бундан ташқари, кураш жараёнида рақиб кўп ҳолларда ҳаракатда бўлади. У вақти-вақти билан мувозанатни йўқотади ва тиклайди (турли мустаҳкамлик даражасида бўла туриб), ҳужум қилаётган курашчини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ва унинг ҳаракатларини бартараф этишга интилади. Ҳужум қилаётган курашчи, у ёки бу усулни қўллаётиб, рақибнинг фаол қаршилигига дуч келади. Рақиб, мушакларини зўриқтириб ва гавда ҳолатини ўзгартириб, ҳужум йўналишига қараб, енгиб бўлмайдиган мустаҳкам бурчакни ҳосил қилади. Ўзаро ушлашда турган ҳолда курашчилар кўпинча бир-бирига суянади ва умумий оғирлик марказили иккита гавданинг мураккаб тизимини вужудга келтиради. Ўз гавдаси ва рақиб гавдасининг мустаҳкамлик даражасини ҳисобга олмайдиган курашчида тўғри ҳаракатлар ҳар доим ҳам муваффақиятли усулга олиб келмайди. Йўналиши бўйича рақиб мустаҳкамлигининг катта бурчаги билан мос келадиган усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ эмас.

Усулни рақиб гавдаси мустаҳкамлигининг энг кичик бурчаги томонга бажариш лозим. Рақибнинг мустаҳкамлик даражаси амалда унинг оёқлари ва гавда ҳолати билан аниқланади. Бироқ кураш пайтида рақиб оёқлар ва гавда ҳолатини жуда кўп марта ва тез ўзгариб туради. У ёки бу усулни бажариш учун қулай бўлган ҳолатларни рақиб жуда қисқа вақт ичида эгаллаб туради. Бундай ҳолатлардан фойдаланиш шарт. Ҳужум қилаётган курашчи олдида шундай вазифа туради: маълум бир усул тузилмасини (унинг асосини) бажариш учун қулай бўлган иккита гавда (ҳужум қилинаётган - ҳужум

қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

Шундай қилиб, усул тузилмасининг маълум бир асосини қўллаш вақт омили билан узвий боғлиқ. Усул шундай пайтда ва шундай йўналишда бажарилган бўлиши лозимки, бунда иккала курашчи гавдалари ағдариб ташлаш учун қулай ҳолатда туриши керак. Курашчиларнинг бундай ҳолати қулай динамик вазият, деб аталади. Беллашув пайтида техник ҳаракатларнинг турли тузилмалари учун кўп шундай вазият яратилади.

Оқилона техник-тактик ҳаракатлар тузилмасини (“биомеханик андоза”) қулай динамик вазият пайтларида қўллаш малакаси юқори малакали курашчилар учун хосдир.

Ушбу тамойил курашда техник-тактик тайёргарлик ва юқори спорт маҳоратини эгаллашда муҳим ҳисобланади.

Юқори малакали курашчилар курашда мустаҳкамликни моҳирлик билан сақлаб турадилар, шунинг учун усулни бажариш учун қулай динамик вазият пайтини тутиб олиш қийин. Улар йўқотилган мувозанатни тез тиклаб оладилар ва фақат иккита ҳолдагина: ўз ҳужуми бошида, яъни тик туриш ҳолатидан қандайдир усулни бажаришга ўтаётган пайтда ҳамда муваффақиятсиз ҳужумдан сўнг, яъни дастлабки ҳолатга (тик туришга) қайтаётган пайтда ўз ташаббуслари билан номустаҳкам ҳолатга тушиб қоладилар. Рақибни қулай динамик вазият пайтида тутиб олиш мақсадида ўзига ҳужум қилиш учун унга имкон бериш жуда хатарли ва мақсадга мувофиқ эмас. Шунингдек рақибнинг ўзи ўйлаган усул учун қулай бўлган ҳолатни эгаллашга умид қилмаслик лозим. Бунинг устига, моҳир ва тажрибали курашчи томонидан хатоли ҳаракатларни ҳамда мувозанат йўқотилишини кутиш самарасиздир. Демак, юқори малакали курашчи тик туришда партерда кураш олиб бориш давомида ўзининг техник-тактик ҳаракатлари билан қулай динамик вазият пайтини тайёрлай олиши лозим.

Ҳозирги замонда [71;72;73;74;] курашда оддий ҳужум ҳаракатлари (ОХХ) эмас, балки мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МХХ) кўпинча

муваффақият келтиради. Замонавий кураш техникасини ўрганиш шуни аниқлашга ёрдам бердики, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлашда ва ҳужум усули тузилмалари битта ҳаракатга, яъни - “ҳаракат ансамблига” бирлаштирилган пайтда бундай ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари (“ҳаракат ансамбллари”) ҳужум ҳаракатларининг махсус тузилма гуруҳларидан иборат. Ҳужум ҳаракатлари энг оддий тузилма гуруҳларига киради. Бундай ҳаракатларда курашчи рақиб гавдасига куч билан таъсир кўрсатиш орқали уни қулай динамик вазият ҳолатига туширади ҳамда натижага эришиш мақсадида битта ҳаракат билан ундан фойдаланиб қолади. Ушбу ҳолда мураккаб ҳужум ҳаракати тайёрлов куч таъсири ҳамда ҳужум усули тузилмасидан ташкил топади.

Янада мураккаб тузилма гуруҳлари ҳужум қилувчининг маълум бир ҳаракатларига жавобан қулай динамик вазиятни яратадиган рақиб реакциясидан фойдаланишни кўзда тутувчи ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Демак, курашда усулларни, айниқса, мураккаб ҳужум ҳаракатларини муваффақиятли қўллаш учун курашчи қулай динамик вазиятларни тайёрлаш усулларини эгаллаши ва махсус ҳужум ҳамда “ҳаракатлар ансамблини” ярата олиши лозим.

Беллашув жараёнида қулай динамик вазиятларни тайёрлаш учун маневрлар, алдамчи ҳаракатлар ва комбинациялар қўлланилади.

Маневрлар - бу ҳужум қилиш учун қулай ҳолатни эгаллаш ва усулни амлага оширишга (қулай динамик вазиятни яратишга) ёрдам берадиган ҳаракатни бажаришга рақибни мажбур қилиш мақсадида қўлланиладиган турли хилдаги ҳаракатланишдир. Бироқ рақиб қулай динамик вазиятни яратмаслиги ҳам мумкин. Бундай ҳолларда уни алдамчи ҳаракатлар билан тайёрлаш мумкин.

Алдамчи ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларига ўхшаш бўлиб, рақибни ҳимояланишга ва алдамчи ҳаракат йўналишига қараб мустаҳкамлик

бурчагини ошириш мақсадида ўз гавда ҳолатини ўзгартиришга мажбур қилиш лозим. Агар алдамчи ҳаракатни бажаришда рақибнинг, ҳимояланиб, эгаллаши мумкин бўлган ҳолатига энг муносиб бўлган усулни бажариш осон бўлиши учун бир вақтнинг ўзида ўз гавдаси ҳолатини тайёрласа ва ушбу усулни дарҳол амалга оширсан, бундай ҳаракатлар бирикмаси комбинация деб аталади. Комбинациялар кўпинча иккита кетма-кет бажариладиган усуллардан ташкил топади, улардан биринчиси алдамчи, иккинчиси ҳақиқийси (яқунловчи) бўлади.

Юқори малакали курашчилар маълум бир тузилмадан иборат комбинацияларни - мураккаб ҳужум ҳаракатларини қўллайдилар. Биринчи (алдамчи) ҳаракат шу қадар аниқ ҳужум қилиш хавфи бўлиб кўринадики, деярли ҳар доим рақибнинг маълум бир ҳимояланиш реакциясини келтириб чиқаради, ҳужум қилувчи бундай реакциядан фойдаланади.

Усуллар комбинацияларига асосланган тузилма гуруҳларидан ташқари, тактик тайёргарликнинг битта ёки бир нечта усуллари билан асосий усулнинг бошқа мураккаб ҳужум ҳаракатларини ҳам қўллаш мумкин. Шунинг назарда тутиш керакки, тайёрлов ҳаракатлари (алдамчи усуллар ва бошқ.) МХХ лар самарадорлигида катта аҳамиятга эга. Бошланғич ҳаракатлар ва ҳужум ҳаракатининг асосий тузилмаси турлича уйғунлашганда ҳаракат малакасининг бутунлай янги тузилмаси ҳаракат ансамбли яратилади. Бунда эскиси анча ўзгаради. Бундай техник-тактик ҳаракатнинг асосий қийинчилиги дастлабки ҳаракатдан асосийсига ўтиш жойида ҳаракатлар ўртасидаги боғлиқликни ўрнатишдан ва куч бериш йўналиши ҳамда ҳажмига кўра ҳаракатларни унисидан бунисига ўтказишни билишдан иборат. Шунинг учун ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш малакаси, унинг қатъий изчиллиги, узлуксизлиги ҳамда айнан ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш пайтида кучнинг шунга қаратилишга эътибор бериш лозим.

Тадқиқотлар натижалари шунга асос бўла оладики, МХХ ни муваффақиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йўналишини ўзгартирган

ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти бўйича унга ютқазиб қуяди. Аввал МХХ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сўнга мотор реакция даври ва унинг тўхташи, иккинчи, латент, МХХ га куч беришнинг янги йўналишини билиб олиш даври, ва, ниҳоят, МХХ нинг якунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

Шундай қилиб МХХ нинг иккинчи ҳаракати ёки ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига рақиб реакциясининг мотор қисми билан (йўналишга кўра ҳужумнинг иккинчи қисмига мос келадиган) ёки МХХ нинг иккинчи қисмига латент реакция даври билан (ҳал қилувчи ҳаракат учун қулай бўлган ҳужум қилинган курашчининг гавда ҳолати) мос келади.

Одатда юқори малакали курашчилар қандайдир гипертрофик ривожланган тайёргарлик сифатларига эга бўладилар ва улар ҳисобига ғалабага эришиб келадилар. Курашчиларнинг бундай алоҳида хусусиятларини ҳисобга олиш ва техник-тактик ҳужум ҳаракатларини улардан имкони борича яхши фойдаланган ҳолда қуриш лозим.

Ҳужум ҳаракати тузилмасини ишлаб чиқаётиб ҳамда такомиллаштиратириб, ҳужум тузилмасида бундай сифатларга бош ўрин ажратиш керак.

Мусобақанинг умумий тактик кўриниши, алоҳида беллашув ва умуман бутун мусобақа тактикаси курашчининг устун сифатларини ҳисобга олган ҳолда қурилиши лозим. Улар курашчининг етарлича ривожланмаган бошқа сифатларини қоплаши шарт.

Юксак спорт маҳорати техник-тактик тайёргарликни узлуксиз такомиллаштириб боришни тақазо этади. Амалиётнинг кўрсатишича, кўпгина курашчилар йирик мусобақаларда кўпи билан 1-2 марта муваффақиятли қатнашадилар. Одатда, бу уларнинг техник-тактик маҳоратининг ўсиши тўхтаб қолганлиги билан боғлиқ. Курашда спорт маҳорати тўхтовсиз янгиланиб ва такомиллаштириб борилиши лозим. Афсуски, баъзи курашчилар такомиллаштириш деганда уларда мавжуд бўлган

камчиликларни бартараф этиш деб тушунадилар. Улар муваффақиятсиз бажарадиган хужум ҳаракатларига кам эътибор қаратадилар. Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш тамойили маҳоратнинг ҳамма томонларига биргаликда таъсир кўрсатишдан иборат.

Юқорида баён қилинган асосий қоидалар курашда юқори спорт натижаларига эришиш билан боғлиқ.

Тренерлар шуларни курашчиларни тайёрлаш ва маҳоратини такомиллаштиришда ҳисобга олишлари лозим.

1.4.Спорт тренировкasi воситалари

Спорт тренировкasi воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа[88;89;92].

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмни ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш взифasi ҳал этилади, холос. Спорт курашида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар тренировкаси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни камраб олади.

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

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

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

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

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

5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

а) Ўқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материални ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан

қаршилик кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан (топшириққа биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва, одатда, фақат тик туришда ёки партерда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда курашчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Ўқув-тренировка беллашувлари асосан кураш техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян камчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан кураш олиб боришнинг у ёки бу тактик маневрларини ҳосил қилишга қаратилган вазифалар билан амалга оширилади. Иккала курашчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йўл қўйган хатоларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бироқ курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усулларини такомиллаштира олмайди.

Тренировка беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз (эркин беллашиш) ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда курашчилар беллашувни ҳам тик туришда, ҳам партерда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувларидан фарқли равишда, тренировка беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ спорт ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутди. Спорт курашида уларга назорат ва мусобақа беллашувлари киради.

- Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилиқ кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади - курашчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, курашчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

1.5.Спорт тренировкеси услублари

Спорт тренировкеси жараёнида ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади.

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади [88;89;90;91;92;95]. Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир.

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган қўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби [41;42] етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали - такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари. Андозали - такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нагрузканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан

тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

Андозали - такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари, ўз навбатида, нагрузкалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) нагрузка тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли нагрузка тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагрузкаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрузка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нагрузкаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблантирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи нагрузка билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма машғулот” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб

(яхлит ёки оралиқли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

Кураш буйича айланма тренировканинг тахминий комплекси

1. Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини кўтаради ҳамда туширади; иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказди ва рақиб билагига таяниб бўш оёғини тиззалардан текис тўғрилайди.

3. Шериклар бир-бирига орқаси билан полда ўтирадилар, тирсаклардан қўлларини бирлаштириб, рақиб орқасига таянган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишни бажарадилар.

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва, қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб бўйинини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қўллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини кўтаради, куракда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

6. Шериклар бир-бирларига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсакларда бирлаштирилган ҳолда рақибни ўз томонига оғдириш учун куч билан беллашадилар.

7. Шериклар тўшак ўртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тўшакдан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни (гиря, штанга тоши ва ҳ.к.) чиқариб олиш.

9. Шериклар бир-бирига юзма-юз турадилар, қўллари билан гимнастика тёқчасини ушлаган ҳолда уни шеригидан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

10. Шериклар оёқларини елка кенгилигида очиб, бош устида қўлларини ушлаб турадилар. Ўнг ва чап томонларга биргалашиб айлантириш.

11. Гимнастика деворчасига қўл ва оёқлар ёрдамида тезлик учун юқорига ҳамда пастга чиқиб-тушиш.

12. Биринчи шерик девор олдидиган осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган ҳолда ётади, иккинчиси - турникка юқоридан таяниб, қўллари букиб-ёзишни бажаради.

13. Гимнастика деворчасига орқа билан туриб зиналардан қўл билан чиқиб “кўприк”, ҳолатига ўтиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

14. Шериклар бир-бирига орқа билан туриб юқоридан қўллари ушлайдилар, навбатма-навбат рақибни орқасида кўтариб, олдинга энгашишларини бажарадилар.

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

Спортчининг олдинда турган мусобақа фаолиятига мослашиши уни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Бунинг учун тренировка жараёнида олдинда турган беллашувлар хусусиятларини қисман бўлса ҳам моделлаштириш лозим. Бу мусобақа услубидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Мусобақа услуби жисмоний, ирода ва маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Машғулотда ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни яратиш, шунингдек чаққонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкасида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади. Спорт тренировкасининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкасининг қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг

умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги [88;89].

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкеси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида

хусусиятларни аниқлаб берди. ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб борувчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибдан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа нагрузкаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ.

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражсини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши, тренировка нагрузкаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарлик-нинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

Спорт тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёни-ни бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал нагрузкалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик тренировкани тузиш учун қуйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

а) агар курашчининг жисмоний, техник-тактик ва рухий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юқори натижаларга эришиш мумкин бўлади;

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тре-нировканинг алоҳида томонларини мусобақа фаолияти талаб-ларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

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

Тренировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Спорт курашида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, қолган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай тақсимланадики, бунда машқланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончлилиги ошиши лозим.

1.6.Кўп йиллик машғулотнинг турли таснифларини таҳлил

Кўп йиллик машғулотнинг турли таснифларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, улар ўртасида муҳим даражада фарқлар йўқ, бироқ амалиётда [23;37;41;72;73;88;101;112;135] таснифи кўпроқ қўлланилади.

Замонавий спорт кураши спортчидан яхши жисмоний. техник-тактик, функционал ва рухий тайёргарликни талаб қилади.

Спорт турлари таснифи бўйича спорт кураши, учинчи гуруҳга киради [61;67;82;92;96;111;127]. Унинг учун компенсатор толиқиш ва ўзгарувчан иш шиддати шароитларида ҳаракатларнинг юқори вариантлилиги ҳосилдир. Мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари таҳлили спорт кураши турлари (юнон-рум, эркин кураш, самбо, дзюдо) ичида таснифларни ишлаб чиқиш зарурлиги тўғрисида гувоҳлик беради. Битта гуруҳга тааллуқли бўлган спорт турларидаги машғулот услубларини кўр-кўрона кўчириб олиш самара бермайди, баъзи ҳолларда эса спорт натижасига салбий таъсир кўрсатади [9;52;75;96;97;107].

Юнон-рум ва эркин кураш бўйича мусобақалар қоидалари, умуман олганда, бир хил, фақат техник ҳаракатларнинг баҳоланишида баъзи фарқлар бор. Мусобақа уч кун ичида айланма тизим бўйича ўтказилади. Ғолиб энг камида 6-7 та беллашувни 6 мин. давомида ўтказиши лозим (кунига 2-3 та).

Бу спортчилардан яхши тезкорлик-куч тайёргарлиги ҳамда махсус тайёргарликни талаб қилади. Бундан ташқари, янги ҳаракатларни эгаллаш, импровизация қилиш, ҳаракат фаолияти жараёнида комбинацияларни ўзлаштиришга бўлган қобилият, турли ҳаракат тавсифларини табақалаш ҳамда уларни бошқариш малакаси талаб қилинади [38;41].

Самбо бўйича мусобақаларни ташкил қилиш тузилмаси эркин ҳамда юнон-рум курашига яқинроқ. Регламент, ғолибни аниқлаш шакли бир хил. Бу ўз навбатида, мусобақа фаолиятининг ўзига хослиги ва машғулот жараёнини тузиш хусусиятларига бўлган ягона талабларни назарда тутаяди.

Дзюдо бўйича мусобақаларни ўтказиш қоидалари ва тизими бошқа кураш турларидаги қоидалардан кескин фарқ қилади. Курашчи бир кун

ичида танаффуссиз 5 мин. давом этадиган 6-7 та беллашувни ўтказди. Ҳар бир беллашув ҳал қилувчи ҳисобланади, чунки мағлубиятга учраган ҳолда курашчи финалга чиқа олмайди. Спорт курашининг ушбу турида муваффақиятли қатнашиш учун спортчи махсус чидамлиликини ривожлантириши лозим. Бунда тезкор-куч чидамлилиги таркиби катта аҳамият касб этади [22;23;41;72].

Спорт курашида мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳамма кураш турларига хос бўлган тезкор-куч тайёргарлиги ҳамда махсус чидамлиликка бўлган катта талабни аниқлади. Буни ёш курашчиларнинг кўп йиллик машғулотсини режалаштиришида ҳисобга олиш лозим.

Спорт мусобақалари курашчиларни тайёрлашда ўқув - машғулот жараёнининг таркибий қисми ҳисобланади. Курашчининг ёши ва тайёргарлигига қараб мусобақалар дастури ҳамда нагрузкалар меъёрлари ишлаб чиқилган.

Кураш билан шуғулланишнинг бошланғич босқичида мусобақаларда иштирок этиш учун болалар тайёргарлигининг давомийлиги бир йилни ташкил қилади.

Курашчилар учун мусобақа нагрузкаси ёш ва спорт билан шуғулланиш стажига қараб аста-секин ошиб боради. Ўсмир курашчилар учун мусобақаларнинг оптимал сонини аниқлаш кўп йиллик тайёргарликни режалаштиришда муҳим таркибий қисм ҳисобланади.

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги - юқори малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган мураккаб ҳамда узоқ давом этадиган педагогик жараёндир. Мураббий кўп йиллик машғулот режасини тузаётиб, машғулот ва мусобақа нагрузкалари ҳажми, йўналиши йилдан йилга қай тарзда ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар тарбияланувчиларнинг ахлоқий, ирода, жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларининг ёш динамикасида халқаро тоифадаги спорт устасигача қандай акс этишини тасаввур қила олиши лозим.

Кўп йиллик машғулот жараёнидаги машғулот нагрузкалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга. Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди [37;52;72;75;88]. Дастлабки базавий тайёргарлик босқичи ёрдамчи тайёргарлик ҳажмининг ошиши билан тавсифланади (у умумийси билан бирга машғулот ишининг умумий ҳажмидан 80-90% га ошади). Махсус тайёргарлик, одатда, 15% дан ошмайди.

Ихтисослашган базавий тайёргарлик босқичида махсус тайёргарлик улуши муҳим даражада ошади ва умумий тайёргарлик улуши камаёди. Алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик умумий иш ҳажмидан 60% гача етиши ва ундан кўп бўлиши мумкин.

Ютуқларни ушлаб туриш босқичида махсус тайёргарлик улуши қатъий юқори бўлади ва умумий тайёргарлик улуши минимумгача камайтирилади [104;125;129]. Ҳар хил тайёргарлик турлари нисбатларининг бундай схемаси ҳамма спорт турлари учун умумий ҳисобланади, лекин курашда у машғулот тўғрисида умумий тасаввурларни беради.

Спорт курашидаги ютуқлар кўп жиҳатдан курашчининг оқилона техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ.

Мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида спорт машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисидир. Ўргатиш жараёнида техникани эгаллаш даражаси ўзгариб туради (янги шуғулланувчининг содда техникасидан то халқаро тоифадаги спорт устасининг мукаммал техникасигача).

Оқилона техника спортчига ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади[28;31].

Ёш спортчининг халқаро тоифадаги спорт устаси даражасигача босиб ўтадиган йўлини тўртта босқичга ажратиш мумкин [64;67];

I босқич - “мактаб” техникасини, яъни ихтисослашган элементлар ҳамда уларнинг комплексларини шакллантириш;

II босқич - базавий техникани шакллантириш (тактик тайёргарлик, усуллар, қарши усуллар, ҳимоялар);

III босқич - комбинацион техникани (техник-тактик комплексларни) шакллантириш;

IV босқич - машғулотнинг алоҳида режалари бўйича алоҳида техникани такомиллаштириш.

Кўп йиллик техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида “ўсиш ўлчамини” аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган ТТХ ни баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида [9;41;72;73;74;75;92;96] курашчининг техник-тактик тайёргарлигини кўп йиллик режалаштиришни ишлаб чиқди.

Кураш техникаси элементлари ва тактик тайёргарлик усуллари, асосан, 10-15 ёшда ўрганилиши лозим [9] Техник-тактик маҳоратни келгусида такомиллаштириш ўсмирлик ҳамда ўспиринлик ёшларида амалга оширилади.

Курашчининг кучини ривожлантириш учун иш ҳажми унинг ёши ва оғирлигига боғлиқ ҳамда бир йилда 100 дан 200 тоннагача атрофида бўлиши мумкин.

Техник-тактик тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши курашчилар малакаси ортиб бориши билан ўсади, лекин машғулотнинг умумий ҳажмига нисбатан фоизларда камайиб боради. Бундай нисбат куч тайёргарлиги ва тезкорлик чидамлилиги даражасини ошириш заруриятига боғлиқ.

Спортчиларни тайёрлаш юқори даражада кўп йиллик тайёргарлик тизими самарадорлигига боғлиқ. Унга спорт мактабларида ўқув дастурлари асосида амалга ошириладиган болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ҳамда катта ёшдаги курашчиларни ўқитиш, тарбиялаш ва машғулот қилдиришнинг оқилона ташкил этилган жараёни сифатида таъриф бериш мумкин.

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги инсон ривожланишининг - ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига

хос хусусиятлари, жисмоний сифатларининг ривожланиш хусусиятлари, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амага оширилиши мумкин. Кўп йиллик машғулот жараёнини тўғри тузиш учун курашчилар ўзларининг юқори натижаларига эришаётган ёш чегаралари атрофига боғлиқ ҳолда йўл тутиши лозим. Масалан, Олимпия ўйинлари финалчиларининг ўртача ёши 24-26 ёшни ташкил қилади. Ушбу кўрсаткичларни ҳисобга олиб, бир қатор мутахассислар курашчилар энг юқори натижа кўрсатадиган чегараларни белгилашни тавсия қиладилар. Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида одатда, учта ёш зоналари ажратилади: биринчи катта муваффақиятлар (19-21 ёш), оптимал имкониятлар (22-26 ёш) ва юқори натижаларни ушлаб туриш (27-30 ёш).

Тренернинг ёш зоналарини билиши кўп йиллик машғулот жараёнини яхши тизимлаштиришга имкон беради. Бироқ спортчиларнинг ёши кўп йиллик машғулотнинг оқилона тизимини куришда ҳисобга олиниши шарт бўлган ягона омил эмас. Курашчининг алоҳида жисмоний сифатларини тарбиялаш учун энг қулай даврлар, шунингдек техник-тактик ҳаракатларни сифатли ўзлаштириш қобилиятини ҳисобга олиш зарур.

Ўсмирлик чоғида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун қулай имкониятлар мавжуд. Бунда оқилона ва тизимли педагогик таъсир этиш таъминланиши лозим. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи педагогик таъсир ёш ривожланишининг у ёки бу поғонасида энг яққол кўзга ташланадиган жисмоний сифатларнинг тўлиқроқ намоён бўлишига ёрдам беради.

9-жадвалда мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функциялари ривожланишининг сезиш фазалари топографияси келтирилган.

Юқори қаторда ўғил болалардаги ҳаракат функцияси ривожланишининг сезиш фазалари, пастки қаторда эса қизларники келтирилган. Ушбу маълумотлар тренерга у ёки бу сифатнинг ривожланишида тўхтатилишларни камайитишга ёрдам беради.

1.7. Техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришга боғлиқ адабиётлар таҳлили бўйича резюме.

Белбоғли курашда икки курашчи беллашади, беллашув пайтида курашчилар бир хил ушлаш, яъни ҳар бир курашчи рақиб белбоғидан ўнг қўли қўлтиғидан ва чап қўли ташқарисидан ушлаб беллашади[8;92;95]. Бунда белбоғни ушлашнинг ўз ушлаш қоидаси ҳам мавжуд. Белбоғни қўл панжаларини белбоғнинг пастки қисмидан киргизиб ушлаш қоидага тўғри келади. Хакамнинг кураш ишораси билан беллашув бошланади. Беллашув пайтида курашчи ташлаш, йиқитиш ва ўтказиш усуллари қўллаши мумкин. Ташлаш усулларига – ёнбошдан ошириб ташлаш, қайтариб ўнга ташлаш, қайтариб чапга ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш техник усуллари киради. Йиқитиш усулларига – зарб билан йиқитиш, қайтариб йиқитиш техник усуллари киради. Ўтказиш усулларига – тортиб тиззалатиш, зарб бериб ўтиргизиш техник усуллари киради. Юқоридаги усуллардан химояланиш учун биринчидан рақибга йўл бермаслик керак, иккинчидан агар рақиб усулни бажаришга киришганда тирсак ва оёқ ҳаракатлари билан усулни тўсиш ҳаракатлари амалга оширилади. Қарши усулларни амалга ошириш учун рақиб қайси томондандан ҳаракатини бошласа иложи борида уша томонга қарши усулни амалга ошириш бажарилади. Комбинация ҳаракатларининг бажарилишида курашчи бир усулни кўрсатади, унга рақиб томонидан химоя ҳаракати асосида курашчи иккинчи усулни амалга оширади. Мазкур ҳаракат икки поғонали комбинацион ҳаракат деб аталади. Комбинация ҳаракатларини уч, тўрт ва ундан кўп поғонали комбинация ҳаракатларини амалга ошириш мумкин. Бу ҳаракатлар алдамчи ва чалғитувчи бўлиб ҳисобланади. Мазкур ҳаракатлар ҳозирги кундаги белбоғли кураш машғулотларига этишмаяпти. Шу сабабдан алдамчи ва чалғитувчи ҳаракатлар мажмуасини режа асосида белбоғли кураш машғулотларига киргизиш кутилган натижани беради. Ўз амалиётимдан келиб чиқиб айтиш мумкинки, айрим беллашув ҳолатларида техник ҳаракатлар учун бериладиган ҳар бир баҳо ҳам ҳал қилувчи ролни ўйнайди.

Бундай ҳолатларга Республика чемпионатида ва бошқа мусобақаларда кўп маротаба дуч келганман.

Юқоридаги мутахассислар фикри ва адабиётлар шарҳи хулосалари шуни кўрсатадики, белбоғли кураш билан шуғулланувчи малакали спортчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришни самарали қўллашда алдамчи ва чалғитувчи комбинацияларни ривожлантиришнинг ҳозирги мусобақа қоидаси талабларига жавоб берадиган ҳаракатларини амалга ошириладиган услубини қўллаш яхши натижа беради.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ

2.1.Тадқиқот вазифалари.

1. Илмий тадқиқотга жалб қилинган малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш ҳолатини ўрганиш.

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга йўналтирилган тайёргарлик ҳаракатларини ва махсус воситаларни тренировканинг тайёргарлик ва асосий қисмларида қўллаш ёрдамида ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқариш.

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

2.2.Тадқиқотни амалга ошириш услублари.

1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Педагогик кузатиш.
3. Педагогик назорат тестлари.
4. Математик-статистика услуби.

2.2.1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ушбу услуб диссертация ишининг ҳамма вазифаларини хал этиш учун 141та манбадан фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди. Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида ҳамда тренировка ва мусобақаларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усуларини аниқлаш асосида малакали белбоғли курашчиларда техник ҳаракатларини такомиллаштириш услублари ўрганилди. Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаразини олдинга суришга имкон тўғдирди ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам берди.

2.2.2. Педагогик кузатишлар.

Педагогик кузатишлар малакали белбоғли курашчиларнинг машғулотини кузатиб тайёргарлик ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда техник усулларни такомиллаштириш динамикасини назорат қилиш хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилди.

2.2.3. Педагогик назорат тестлари.

Тадқиқотлар жараёнида малакали белбоғли курашчиларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усуларига ерданчи махсус жисмоний машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди[71;72;73;74].

- 1) Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).
- 2) Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).
- 3) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).
- 4) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
- 5) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
- 6) Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).

Бундан ташқари техник усулларнинг сифат кўрсаткичларини баҳолаш учун тажриба ва назорат гуруҳларининг педагогик баҳолардаги (10балл) ўртача кўрсаткичлари.

2.2.4. Математик - статистика услуби.

Тадқиқот давомида олинган натижалар математик-статистика услубида ҳисоблаб чиқилди ва таҳлил этилди. Бунда қуйидаги статистик кўрсаткичлар эътиборга олинди: n -текширувда қатнашганлар сони, $\bar{x}$ - ўртача статистик кўрсаткич, δ - квадрат оғишма, Стьюдент t – мезони бўйича статистик боғлиқлик ва ишончлилиқ даражаси аниқланди.

2.3. Тадқиқотни ташкиллаштириш.

Илмий тадқиқотнинг биринчи босқичида 2013 йилнинг сентябрь-декабрь ойларида малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш учун махсус адабиётлар шарҳи, мутахассислар фикрлари таҳлил этилди. Шундан келиб чиққан ҳолда қўйида экспериментал услубият услубият, яъни машғулотнинг тайёргарлик ва асосий қисмларида фойдаланиладиган услубият ишлаб чиқарилди. Мазкур услубдаги машғулотлар бошқа спорт турларида спортчилар натижаларига ижобий таъсир этганлиги, лекин белбоғли курашда илгари фойдаланилмаганлиги сабабли тадқиқотда синаб кўриш кутилган натижани беради деган фикр пайдо бўлди.

Тадқиқот иштирокчилари – ўқув машғулот гуруҳи учинчи таҳсил йилидаги малакали белбоғли курашчилар икки гуруҳга бўлинди. 1-гуруҳ кузатув гуруҳи 10 киши, ушбу гуруҳ таркибига кирувчилар 2014 йилнинг январ ва 2014 йилнинг май ойларида юқорида қайд этилган назорат синов машқлари ёрдамида назоратдан ўтказилди, ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб анъанавий тарзда (БУСМ дастурига биноан) ўтказиладиган машғулотларда иштирок этишни давом эттиришди. 2-гуруҳ педагогик тадқиқот гуруҳи (10киши) - бу гуруҳ ҳам 1-гуруҳ каби параллел равишда назоратдан ўтказилди. Лекин, тадқиқот гуруҳи 5 ой давомида (2014 йил январдан 2014 йил май ойларида) белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулини бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди.

Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) машқлар:

1. Жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёк билан дебсиниб, ҳар сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш.

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

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

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

5. Ўнг ва чап томонларга техник усулларнинг имитацион ҳаракатларини бажариш.

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

Асосий қисмдаги машқлар:

1. Техник усулни шерикнинг 25%ли қаршилиги билан бажариш (курашчининг шериги тахминан $\frac{1}{4}$ даражада қаршилиқ кўрсатиши тўғри тушунтирилиши шарт).

2. Техник усулни шерикнинг 50%ли қаршилиги билан бажариш (курашчининг шериги тахминан $\frac{1}{2}$ даражада қаршилиқ кўрсатиши тўғри тушунтирилиши шарт).

3. Техник усулни шерикнинг 75%ли қаршилиги билан бажариш (курашчининг шериги тахминан $\frac{3}{4}$ даражада қаршилиқ кўрсатиши тўғри тушунтирилиши шарт).

4. Техник усулни шерикнинг 100%ли қаршилиги билан бажариш (курашчининг шериги тахминан тўлиқ даражада қаршилиқ кўрсатиши тўғри тушунтирилиши шарт).

5. Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида техник усулни бажариш.

6. Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида техник усулни бажариш.

7. Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида техник усулни бажариш.

8. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида белдан ошириб ташлаш - зарб билан йиқитиш комбинациясини бажариш.

9. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида кўлидан тортиб ўтказиш - зарб билан йиқитиш (сони).

10. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида кайириб йиқитиш - зарб билан йиқитиш комбинациясини бажариш(сони).

11. Техник усулни бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, яъни белбоғни ҳар хил масофада ушлашлар, чап ёки ўнг томонга яқин, икки панжани бир-бирига яқинлаштириб ўнг томонга ва чап томонга, техник усулни бажаришга қулай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш).

12. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш.

Юқоридаги ҳаракат воситалари №1 жадвалдаги режа асосида 2014 йилнинг январ-май ойларида амалга оширилди.

Ҳар бир ҳаракат воситасини бажариб бўлгандан сўнг 90-120 секунд давомида мушакларни бўшаштирувчи-таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилди.

Тадқиқотни илк бор ўтказишда (январ 2014 йил) назорат ва тадқиқот гуруҳлар таркибидаги шуғулланувчилар тайёргарлиги бир ҳилдаги бўлганликлари сабабли барча текширилувчиларда қайд этилган натижалар умумий равишда (n-20) статистик ҳисобланди, сўнгра икки гуруҳ натижалари алоҳида математик-статистика асосида ҳисоблаб чиқилди. Педагогик тадқиқот тугаганидан сўнг ушбу икки гуруҳ таркибидаги курашчилар

натижалари яна қайта алоҳида математик-статистика услубида таҳлил қилинди.



**Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни
бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришга
йўналтирилган воситаларни қўллаш режаси. №1 режа**

№	Вазифалар	январ	феврал	март	апрел	май
1.	Техник усулни шерикнинг 25%ли қаршилиги билан бажариш	+	+			
2.	Техник усулни шерикнинг 50%ли қаршилиги билан бажариш	+	+			
3.	Техник усулни шерикнинг 75%ли қаршилиги билан бажариш	+	+			
4.	Техник усулни шерикнинг 100%ли қаршилиги билан бажариш	+	+	+	+	+
5.	Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида техник усулни бажариш.	+	+			
6.	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида техник усулни бажариш.	+	+			
7.	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида техник усулни бажариш.	+	+	+	+	+
8.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида белдан ошириб ташлаш - зарб билан йиқитиш комбинациясини бажариш.			+	+	+
9.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида тортиб тиззага ўтказиш - зарб билан йиқитиш			+	+	+
10.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида қайириб йиқитиш - зарб билан йиқитиш комбинациясини бажариш			+	+	+
11.	Техник усулни бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, техник усулни бажаришга қулай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш).			+	+	+
12.	Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш.	+	+	+	+	+

III-БОБ. МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА ТЕХНИК УСУЛНИ АМАЛГА ОШИРИШДАН ОЛДИНГИ ТАЙЁРГАРЛИК ХАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

3.1. Техник ҳаракатларга ўргатиш ва уни ривожлантириш йўллари

Белбоғли кураш бўйича шуғуллантириш - бу белбоғли кураш назарияси ва уни шуғуллантириш услубияти тўғрисидаги билимлар курашчининг асосий ўзига хос мусобақа, ҳакамлик, педагогик, ташкилий фаолияти ҳисобланган кўникма ва малакалар тизимини шакллантиришга қаратилган мақсадли ташкил қилинган педагогик жараёндир[41;42;72;88;89].

Шуғуллантириш мақсади шуғулланувчиларда мураббийнинг касб фаолияти концепциясини акс эттирувчи билимлар тизимини шакллантиришдан иборат. Ушбу концепция билимлар ва малакалар, илмий фикрлаш услублари, шуғулланувчиларда онгли ҳамда амалий фаолиятга ижодий муносабатни тарбиялашни ўз ичига олади[92;96].

Белбоғли кураш назарияси ва шуғуллантириш услубияти ўқув фанининг ўзига хос шароитлари ҳамда хусусиятларини акс эттирувчи умумий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- спорт тури назарияси ва шуғуллантириш услубияти бўйича билимларнинг оптимал ҳажми, ҳар томонламалиги ва етарлича чуқур бўлишини таъминлаш;
- ижодий англаш имкониятларини такомиллаштириш;
- курашчининг умумий тайёргарлик машқларини бажариш малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;
- кураш техникаси усуллари ҳимояланишлар ва қарши усулларни бажаришни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- мусобақа беллашувларидаги техник-тактик ҳаракатларнинг оптимал ҳажми ва турли хиллигини шакллантириш;

- ўқув, ўқув-машғулот, назорат, мусобақа ва кўргазмали беллашувларни олиб бориш кўникмалари ҳамда малакаларини шакллантириш;

- кураш усуллари бажариш техникасини таҳлил қилиш билимлари малака ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;

- кураш техникасини кўрсатиб бериш ва тушунтириш малакасини эгаллаш;

- мураккаб техник-тактик ҳаракатларни бажаришга ўргатиш ва такомиллаштириш билимлари, малакалари ҳамда кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;

- кураш бўйича дарсларни таҳлил қилиш ва ўтказиш малакаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;

- кураш мусобақаларига ҳакамлик қилиш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш билимлари, малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш.

Замонавий педагогикада шуғуллантириш тамойиллари мураббий фаолияти ва шуғулланувчининг билиш фаолияти хусусиятини белгилаб берадиган асосий талаблар ҳамда йўналтирувчи қоидалар сифатида тушунилади. Амалий педагогик фаолиятда шуғуллантириш тамойиллари асосланади, улар шуғуллантириш амалиётини режалаштириш, ташкил этиш ва таҳлил қилиш учун йўриқ бўлиб хизмат қилади[55;62;72;88;103;112;131].

Белбоғли курашда ўқув-машғулот жараёни жисмоний тарбиянинг асосий тамойиллари: тарбиявий хусусияти, ҳар томонлама ривожлантириш; соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Шуғуллантиришнинг тарбиявий хусусияти ўқув-машғулот жараёнинг қонунияти ҳисобланади. Бу ерда курашчиларнинг спорт малакаси ўсиши билан бир вақтнинг ўзида шахсга тегишли ахлоқий меъёрлар шакллантирилади. Спорт заҳирасини тайёрлаш ва асосан тарбиялаш бир қатор мураккаб тарбиявий муаммоларни ҳал этиш билан боғлиқ. Спортда юқори натижаларга эришишда курашчиларда техник-тактик ҳаракатларни ўз-ўзи назорат қилиш, таҳлил этиш ва баҳолаш малакаларини тарбиялаш

катта аҳамиятга эга. Бунинг ҳаммаси мураббийнинг тарбиявий таъсири натижасидир, унинг раҳбарлиги остида шуғулланувчилар ҳаётӣ вазиятларни ҳал этишга тайёр туриш тажрибасини оладилар.

Мураббий касб маҳоратидан ташқари, юқори даражада маънавиятли ва маданиятли бўлиши, ўз масъулиятига виждонан ёндашиши, ҳақиқатгўй бўлиши ҳамда болаларни севиши ва улар тўғрисида ғамхўрлик қилиши лозим. Мураббий шахсиятида ушбу сифатларнинг намоён бўлиши таълим-тарбия жараёни самарадорлигини белгилаб беради.

Ҳар томонлама ривожлантириш тамойили мураббийни ҳар томонлама ривожланган спортчи шахсиятини шакллантиришга йўналтиради. Спорт фаолияти маънавий, ақлий, меҳнат, эстетик ва бошқа турдаги тарбия билан чамбарчас боғлиқ.

Машғулотнинг турли босқичларида олдинга қуйилган мақсадларга эришиш, қийинчиликларни енгиб ўтишга интилиш маънавий тажриба, ирода сифатлари, мустақил фикрлаш, меҳнат қилиш, спорт ғалабалари ва мағлубиятларига матонатли бўлишни шакллантиради.

Белбоғли кураш бўйича ўқув-машғулот машғулотларининг соғломлаштирувчи йўналиши спорт маҳоратининг бир томонга ўсиши ва соғлиқ, жисмоний ривожланганлик, шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томири, нафас олиш ҳамда асаб тизимини мустаҳкамлаш орқали ифодаланади. Ушбу тамойилга амал қилмаслик, айниқса болангич спорт тайёргарлиги босқичларида, ўсмир курашчиларда мунтазам, баъзи ҳолларда эса сурункали касалланишга олиб келади ва оммавий разрядли спортчиларнинг кураш билан шуғулланмай қўйишларининг асосий сабаби ҳисобланади[74;75;88;96].

Амалий йўналиши – белбоғли курашда катта амалий аҳамиятга эга. Ушбу тамойилнинг амалий намоён қилиниши шуни назарда тутадик, курашчи кутилмаган вазиятларда ҳаракат қила олиши лозим. Катта ёшдаги спортчилар ўзларини ҳамда яқинларини ҳимоя қила олишлари зарур.

Кураш буйича ўқув-машғулот машғулотларининг муваффақиятли олиб борилиши ушбу жараённинг асосий педагогик (дидактик) тамойилларига мувофиқлиги билан аниқланади[72;73;74;88;89].

Ўқув-машғулот жараёни самарадорлиги қўйидаги дидактик тамойилларга асосланади:

1. Шуғуллантиришнинг илмийлик тамойили.
2. Шуғуллантиришнинг енгиллик тамойили.
3. Шуғуллантиришнинг мунтазамлилик тамойили.
4. Шуғуллантиришнинг онглилик ва фаоллик тамойили.
5. Шуғуллантиришнинг кўргазмалилик тамойили.
6. Ўқув материалини пухта ўзлаштириш тамойили.
7. Жамоали шуғуллантириш ва шуғулланувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили.
8. Шуғуллантиришнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили.
9. Шуғуллантириш жараёнида мураббийнинг етакчилик аҳамияти.

Бунда шуғуллантиришнинг илмийлик тамойили шуғулланувчидан ўқув материалини ўзлаштириш ва илмий-асосланган услубият, шуғуллантириш жараёнини ташкил этиш қонуниятларини билишни талаб этади. Илмийлик тамойилига мувофиқ ўқув-машғулот жараёни услубияти ҳамда уни ташкил этиш илмий асосланган бўлиши лозим, яъни шуғулланувчилар ёш хусусиятларига мос ҳамда кўп йиллик тайёргарликнинг ҳамма босқичларида вазифаларни ҳал этиш учун фойдали бўлиши зарур.

Илмийлик тамойилини амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини тақозо этади:

- ўрганилаётган ҳаракатлар шуғулланувчилар томонидан тўлиқ, бузилмаган ҳолда қабул қилиниши лозим;
- ўрганувчи ўрганилаётган ҳаракатларнинг муҳим белгилари ва хоссалари ўрганилаётган ҳаракатларнинг бошқа ҳаракатлар билан боғлиқлиги ва уларни мусобақа фаолиятида қўллаш хусусиятларини тушуниши ҳамда ўзлаштириши лозим;

- ҳаракатларни ўрганаётиб, уларни бир умрга ўзгармас нарса сифатида эмас, балки ривожланиб ва такомиллашиб борадиган нарса сифатида қабул қилиш зарур;

- шуғуллантириш жараёнида шуғулланувчиларни нафақат ҳаракат вазифаларини ҳал этиш қонуниятлари, илмий изланиш натижалари билан, балки илмий тадқиқотнинг энгил услублари билан таништириб бориш лозим;

- илмийлик тамойили шуғулланувчиларни фақат фанда тасдиқланган ишончли фактлар ва билимлар билан таништириши зарур;

- шуғуллантириш жараёнида фанда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш мумкин.

Эскирган ва тор гуруҳларга мансуб атамалардан фойдаланиш мумкин эмас.

Ўқув дастури материални ўзлаштириш сифати бир қатор омилларга боғлиқ. Лекин бошқа тенг шароитларда материал шуғулланувчига энгил бўлган тақдирдагина ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракатларга ўргатиш соҳасида энгиллик тамойили бир қатор талаблар бажарилган тақдирдагина амалга оширилиши мумкин:

- шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятига муносиб бўлиши лозим;

- шуғулланувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятлари, ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ бўлиши керак;

- шуғулланувчи ўрганилаётган ҳаракатни мантиқан тушуниб етиши ва бу ҳаракатни бажаришнинг ҳал этувчи шартларига шуғулланувчи эътиборини қаратиш лозим;

- шуғулланувчининг руҳий тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятларига мос бўлиши керак;

- ташкил этиш воситалари, услублари ва шакллари шуғулланувчиларнинг ақлий ривожланганлик ҳамда техник тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиш зарур;

- ўқув материални юқори, лекин мазкур шуғулланувчилар таркибига енгил бўлган даражада ўзлаштирилишини режалаштириш лозим.

Шуғуллантиришнинг мунтазамлиги ҳамда изчиллиги, шунингдек маълум бир вақт орасида нагрузка ҳамда дам олишнинг алмашинуви мунтазамлилик тамойили асосини ташкил этади. Мунтазамлилик тамойилининг амалга оширилишига ўқув жараёнини режалаштириш ҳамда дастурлаш, ўқув дастурларини тузишни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Бунда нафақат ўрганилаётган материалнинг бориши, балки дастур қисмлари ўртасидаги тузилмавий боғлиқликлар очиб берилади. Шуғуллантириш изчиллигини режалаштириш қуйидаги усулий қоидаларга таянади - маълумдан номаълумга, енгилдан қийинга, оддийдан мураккабга, билимлардан кўникмаларга, асосдан қисмларга, хусусийдан умумийга, умумийдан хусусийга.

Мунтазамлилик тамойилини муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидагилар жуда муҳимдир:

- шуғулланувчиларга билимлар, кўникмалар ва малакалар тўғрисида комплекс тасаввурлар бериш;

- ҳамма ўқув материални қисмларга енгил ажратиладиган ҳолда бир тизимга бирлаштириш;

- ушбу тизимнинг ўрганилишини шуғулланувчилар хусусиятлари, уларнинг ўқиши, иш шароитларига мувофиқ ҳолда, ўқув материали шартларига мувофиқ шиддатли фаолият даврларини уни мустаҳкамлаш (такрорлаш), мусобақаларда қатнашиш даврлари билан алмаштириб, режалаштириш лозим;

- педагогларнинг ҳаракатлари ва талабларида ўрганилаётган материални қатъий изчиллик ҳамда аста-секин мураккаблаштириб бориш билан ўргатишга амал қилиниши лозим.

Онглилик ва фаоллик тамойили педагогик раҳбарлик ва шуғулланувчиларнинг онгли, фаол ҳамда ижодий фаолияти ўртасидаги ўзаро боғлиқликни назарда тутди.

Онглилик шуғуллантириш мақсади ва вазифалари, ўрганилаётган материални чуқур тушуниши, уни онгли равишда амалиётда қўлай олиш малакасида намоён бўлади. Шуғулланувчилар фаоллиги мустақиллик, ташаббускорликни тарбиялашга қаратилган бўлиши лозим. Бундай сифатларни тарбиялаш шаклларида бири - бу оддий педагогик кўникмаларга ҳамда ўз-ўзини назорат қилишга (машғулот кундалигини тутиш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва ҳ.к.) ўргатишдир.

Онглилик ва фаоллик тамойилини амалга ошириш учун қуйидаги талабларни бажариш лозим:

- ўқув фаолияти талабларини тушуниб етиш ва шунинг асосида унинг сабаб ҳамда мақсадларини шакллантириш;

- шуғулланувчи ўқув фаолиятининг ҳамма амаллари ҳамда ҳаракатларини онгли равишда бажариши лозим;

- ўқиш сабабларини фаол шакллантириш ва бошқариб бориш;

- ҳар бир шуғулланувчига ўқув топшириқларининг енгиллигини таъминлаш;

- ўқув вазифасини ҳал этишга алоқадор бўлмаган талабларнинг долзарблигини камайтириш;

- шуғуллантириш жараёнини шундай тузиш лозимки, олдин ўтилган материал яхши ўзлаштирилмаса, ундан кейинги материални ўзлаштириш қийинчилик туғдириши зарур.

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш ҳаракатланиш тўғрисидаги тасаввурларни, яъни ўрганиладиган ҳаракатнинг маълум бир тушунчаси ҳамда кўринишини шакллантиришдан бошланади.

Амалий тушунишда биринчи ва энг муҳим вазифа - бу кўз орқали жонли ҳис қилиш ҳисобланади. Шундай кўз орқали ҳис қилишни таъминлаш кўргазмалилик тамойилини амалга оширишнинг зарур шарти ҳисобланади.

Ўрганилаётган усул ёки усуллар комбинациялари образи (кўриниши) биринчи навбатда кўз органлари орқали келадиган сигналлар ҳисобига шаклланади. Лекин ўрганилаётган ҳаракат образининг шаклланиши нафақат

кўз билан ҳис қилиш ёрдамида, балки бошқа сезги органлари: эшитиш, вестибуляр аппарат ва ҳ.к. дан келаётган ҳислар ёрдамида содир бўлади.

Шуғуллантиришдаги кўргазмалилик бир вақтнинг ўзида ўрганилаётган ҳаракатнинг ҳам образли, ҳам кўргазмали, ҳам сўз орқали таърифи қўлланилган тақдирдагина ҳосил бўлади.

Тўлақонли тасаввурни шакллантириш учун шуғуланувчи нафақат кўз билан кўриши, балки ўрганилаётган ҳаракатнинг хусусиятларини ҳис қилиши, у тўғрисида ҳаракатланиш тасаввурини шакллантириши лозим. Шунинг учун белбоғли курашда тактли сезувчанлик катта аҳамиятга эга.

Кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ёш, тарбия ва тафаккур хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Кичик ёшда болаларнинг тақлид қилишга бўлган лаёқатидан фойдаланиш ва дарс давомида топшириқни бир неча бор кўрсатиб бериш лозим. Катта ёшдаги курашчилар билан ишлаш давомида кўрсатиб бериш билан бирга ҳаракатнинг маъноси, унинг мазмуни ҳамда техникавий тавсифи тушунтирилади. Ушбу ёшдаги курашчилар билан бўладиган машғулотларда кўргазмалилик тамойили идеомотор машқлар (ҳаракатни унинг ҳал қилувчи фазаларига алоҳида диққатни жамлаган ҳолда ҳаёлан кўп марта қайта такрорлаш) орқали амалга оширилади.

Кўргазмалилик тамойилидан фойдаланиш самарадорлиги, агар ҳаракатнинг бажарилиши видеоманитофон ёки киноқурилмалар ёрдамида ёзиб олиниб ҳамда намойиш қилинса, анча ошади.

Шундай қилиб, белбоғли курашда кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда мураббий қуйидагиларни бажариши лозим:

- усулни кўрсатиб бераётганда унинг техник ва тактик хусусиятларини тушунтириб бериш;
- ўрганилаётган усулни бажариш учун энг қулай бўлган ҳамма вазиятларни кўрсатиб бериш;
- усулни бутун ҳолида, яъни беллашувда қандай бажарилса, шундай кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усул тўғрисида умумий тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- усулни элементлари бўйича секин кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усулнинг энг муҳим элементлари тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- кўргазма воситаларини умумий жиҳатдан тўғри танлаб олиш (уларнинг қўлланилиш кетма-кетлиги ва ҳ.к.);

- ўрганилаётган техник ҳаракатни шуғуллантиришнинг мазкур босқичида қанчалик керак бўлса, шу даражада ҳар томонлама қабул қилишга ёрдам бериш.

Ўқув материални пухта ўзлаштириш тамойили ўрганилаётган билимлар, шаклланаётган кўникма ва малакаларнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туришини билдиради. Ўзлаштирилган материалнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туриши кўпгина объектив ва субъектив омилларга: шуғуллантириш шароитлари, шуғулланувчиларнинг ҳаёти, меҳнат ва дам олиш тартибига боғлиқ.

Ушбу тамойил икки томондан очиқ берилади:

1)ўрганилаётган материалнинг мустаҳкам ўзлаштирилишини таъминлаш;

2)шакллантирилаётган ҳаракат кўникмаларининг ишончлилигини таъминлаш.

Эслаб қолиш мустаҳкамлилигига бир қатор шартлар таъсир кўрсатади, улардан энг муҳимлари қуйидагилар:

- эслаб қолишга кўрсатма бериш ва эслаб қолинадиган материалдан мусобақа фаолиятида фойдаланиш йўллари кўрсатиш;

- эслаб қолинадиган ахборот сони ҳамда уни қабул қилиш суръатини оптималлаштириш;

- шуғулланувчиларнинг эслаб қолинадиган ҳаракатлар билан ишлаш шакллари турларини ўзгартириб туриш;

- турли такрорлаш усуллари ва шаклларида фойдаланиб, ўрганилаётган ҳаракатни мунтазам текшириб туриш;

- материалнинг ёрқин ва ифодали тақдим этилишини ҳамда уни қабул қилишнинг юқори ижобий эмоционал кўринишини таъминлаш.

Шакллантирилаётган ҳаракат малакаларининг ишончилигини таъминлаш учун бир қатор шартлар бажарилиши лозим:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал этиш услубларига, яъни ҳаракатланиш стратегиясини танлаш кўникмалари ҳамда уни амалга оширишнинг кенг умумлаштирилган малакаларига ўргатиш лозим;

- шуғуллантиришни ўрганилаётган ҳаракат керак бўладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

- ҳаракатларни уларнинг фаолиятда амалий натижаларга эришиш учун қаратилган маъносини бузмаган ҳолда ўрганиш керак;

- ҳаракатларни фаолият давомида (айнан шу фаолият учун улар ўрганилади) такомиллаштириш;

- ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини фаолият сифатига қараб баҳолаш.

Жамоали ўқтиш ва шуғулланувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили кураш турлари бўйича ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишда катта аҳамиятга эга. Жамоали шуғуллантиришнинг ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш билан уйғунлиги курашнинг оддий техник ҳаракатлари билан бир қаторда мураккаб техник-тактик ҳаракатларга муваффақиятли ўргатилишини таъминлайди.

Жамоали шуғуллантиришда педагог материалнинг енгиллиги, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаси, спортчиларнинг машғулотларга бўлган муносабатини ҳисобга олиши зарур. Ўқув фаолиятини шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш лозим[18;22;36;42;75;88]. Жамоали шуғуллантиришнинг бирлигини таъминлаш ва енгиллаштириш учун жисмоний ҳамда ҳаракат тайёргарлиги, индивидуал хусусиятлари бир-бирига яқин бўлган шуғулланувчиларни гуруҳларга бирлаштириш зарур.

Ҳаракатларга ўргатиш даражасига қараб, шуғулланувчиларни урта гуруҳга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳга жисмонан яхши ривожланган, оддий ва мураккаб ҳаракатларни аъло даражада ҳамда тез ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Иккинчи гуруҳга ҳаракатларни аъло даражада ва яхши, лекин секин ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади. Улар ўртача жисмоний ривожланганлик билан ажралиб туради.

Учинчи гуруҳга ҳаракатларни ўртача ва бўш ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Жисмоний тайёргарлик белгиларига кўра гуруҳларни шакллантиришда шуни эътиборга олиш лозимки, кучланиш машқларида бўш бўлган шуғулланувчи чидамлилиқни намоён қилишни талаб этадиган машқларда кучли бўлиши мумкин[22;23;24]. Битта гуруҳга киритилган ҳамма шуғулланувчиларнинг ривожланганлик даражаси бир хил бўлиши лозим.

Шундай қилиб, ушбу тамойилни амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини талаб этади:

- машғулотларда дўстона ёрдам ва мурувват кўрсатиш руҳини яратган ҳолда жамоали шуғуллантиришни таъминлаш;
- жамоали шуғуллантириш шароитларида индивидуал ёндашишни таъминлаш;
- шуғулланувчилар психикасининг индивидуал хусусиятлари, шунингдек шуғулланиш сабабларини ҳисобга олиш;
- жамоали шуғуллантириш шароитларида самарали индивидуаллаштириш услуби сифатида дастурлаштирилган шуғуллантиришни қўллаш;
- спортчининг антропометрик, жисмоний, руҳий ва бошқа белгиларини ҳисобга олиб, ўрганилаётган ҳаракатлар қисмларига бўлган талабларни индивидуаллаштириш.

Ушбу тамойилни амалга оширишнинг асосий йўли шуғулланувчини ўзлаштирилган материални машғулот ва мусобақа фаолиятида қўллашга йўналтиришдан иборат. Кураш усулларига ўргатишни уларнинг мусобақаларда қўлланилиши билан таништиришдан бошлаш зарур. Курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларига ўргатишда, одатда, ўргатишнинг бўлакланган услубидан фойдаланилади. Бироқ, агар шуғулланувчи техник ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштиради, лекин ҳаракатни тўлиқлигича бажаришни билмаса, бундай ҳолларда ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш уни бутунлай эгаллаб олишга ёрдам бермайди, дейилади. бундай муваффақиятсизликнинг сабаби шундан иборатки, шуғулланувчи, ҳаракат қисмларини ўзлаштира туриб, уларнинг ўрганилаётган ҳаракат вазифаси ва фаолият мақсади билан мантикий боғлиқлигини белгилаб олмаган. Шуғулланувчининг мусобақа фаолияти ҳаракатларга ўргатиш натижаларини баҳолашга имкон беради.

Шуғуллантиришнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойилининг амалга оширилиши қуйидаги шартларни бажаришни тақозо этади[29;31]:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал қилиш услублари ҳамда уларнинг ўзини конструкциялаш услубларига ўргатиш лозим;

- ўрганишни ўрганилаётган ҳаракат талаб қиладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

- ҳаракатни унинг мантикий йўналишини (фаолиятда амалий натижаларга эришиш) бузмаган ҳолда ўрганиш;

- ҳаракатни, у қандай фаолият учун ўрганилаётган бўлса, шу фаолиятда такомиллаштириш;

- фаолият сифатига қараб, ҳаракатнинг эгалланганлигини баҳолаш.

Мураббий фаолияти шуғулланувчиларга билим бериш ҳамда билимларнинг эгалланиш жараёни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини бошқариб туришга қаратилган. Шу маънода

шуғуллантиришнинг ҳар бир амали мураббийнинг шуғуллантириш жараёнидаги етакчилик қилиш аҳамияти тамойилини амалга оширади.

Мураббийнинг етакчилик аҳамиятини таҳлил қилишни кетма-кет, унинг шуғуллантириш жараёнидаги ҳаракатларини қуйидаги блоклар бўйича кўриб чиқиш орқали бажариш мумкин[36;37;41;48;57]:

- шуғуллантириш мақсадини аниқлаш;
- шуғуллантиришнинг хусусий вазифалари тизимини аниқлаш;
- шуғулланувчилар тайёргарлигининг бошланғич даражасини аниқлаш;
- шуғуллантириш мезонларини аниқлаш;
- ўзлаштиришни баҳолаш услубларини аниқлаш;
- шуғуллантириш стратегиясини аниқлаш;
- зарур жихозларни тайёрлаш;
- ўқув қўлланмаси ва инвентарларни тайёрлаш;
- шуғуллантиришни бутунлигича ва элементлари бўйича баҳолаш;
- шуғуллантиришга зарур ҳолларда тузатишлар киритиш.

Юқорида очиб берилган шуғуллантиришнинг ҳамма тамойиллари бири бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб, шуғуллантириш жараёнида бирга қўлланилиши мумкин. Ўқув жараёнида уларнинг биронтаси бузилса, бошқасини амалга ошириш қийнлашади. Мураббий ҳамма тамойилларни яхлит ҳолда қўллаган тақдирдагина ўқитишда юқори натижаларга эришиш мумкин.

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш мураббийдан шуғуллантириш услублари тавсифларини билишни талаб этади[59;62;72;73;74;88]. Ҳамма услублар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) услублари, кўргазмали қабул қилиш услублари (кўргазмали) ва амалий услублар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта услублардан ташкил топган.

Мураббий томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш услублари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу

услуглар ёрдамида мураббий ўқув материалнинг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш услублари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилиниши таъминлайди.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий услублар шугулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган машқлар услублари, ҳаракат шакллари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашлаб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблаштирган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш услуби дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни назарда тутаяди.

Бутунлигича ўрганиш услуби шуғуллантиришнинг якуний мақсадига қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутаяди.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби шуғулланувчилар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин услуби ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилиши, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратаяди, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа услуби махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутади. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулоти самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув-машғулоти машғулотида ҳамма санаб ўтилган услублар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Услубларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек спорт машғулоти сининг махсус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ҳамда тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

3.2. Малакали белбоғли курашчиларда тайёргарлик ҳаракатлар асосида техник усулларни амалга ошириш босқичлари

Ҳаракатга ўргатиш жараёни маълум бир вақт давомида амалга оширилади. Бундай вақт даври шартли учта босқичга бўлинган: дастлабки ўрганиш, қисмларга бўлиб ўрганиш, мустахкамлаш ва кейинги такомиллаштириш.

Дастлабки ўрганиш босқичида энг асосий вазифа шуғулланувчиларда белбоғли курашнинг ўрганилаётган ҳаракатини тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурларни яратишдан иборат. Ушбу босқичнинг хусусиятлари қуйидагилар: вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаслиги; мушак кучланишларининг ноаниқлиги; ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги; кураш техник ҳаракатларини бажаришда фазалар яхлитлигининг бузилиши. Бунда шуғулланувчилар кўпгина ортиқча куч сарфлайдилар ва усулларни кўпгина гавда мушакларини зўриқтириш билан бажарадилар. Тез толиқиб қолиш ва айниқса ёш курашчиларда иш қобилиятининг етарли даражада бўлмаслиги ана шуларга боғлиқ.

Шундай қилиб, ушбу босқичда бир қатор хусусий вазифалар ҳал этилиши лозим:

- ўрганилаётган техник ҳаракат тўғрисида яхлит тасаввурни шакллантириш ва улардан беллашувларда фойдаланиш тўғрисида шуғулланувчиларга маълумот бериш;

- шуғулланувчиларнинг ҳаракат малакалари захирасини янги кураш усулини эгаллаш учун керак бўлган элементлар билан бойитиш;

- партер ва тик туришдаги оддий усулларнинг бутунлигича бажарилишига эришиш;

- керак бўлмаган ҳаракатларни, ортиқча мушак кучланишларини бартараф этиш.

Қисмларга бўлиб ўрганиш босқичининг асосий вазифаси ҳаракат малакасини шакллантириш ҳамда уни кўникмага ўтгунга қадар такомиллаштиришдан иборат. Бу босқичда алоҳида кураш усулларининг вақт, макон ва куч тавсифлари аниқланади. Агар олдинги босқичда ҳаракат малакасини шакллантириш учун зарур бўлган шарт-шароитлар яратилган бўлса, иккинчи босқичда унинг ҳосил бўлиши юзага келади. Мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

- ўрганилаётган усул техникасини эгаллаш ва қисмларини аниқлаб олиш;

- ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини тушунишни чуқурлаштириш;

- бажарилиши зарур бўлган амалларнинг кетма-кетлигини батафсил гапириб туриш билан ўрганилаётган ҳаракатни бажариш;

- ўқув-машғулот беллашувларидаги ўрганилаётган усулларнинг аниқ, эркин ва бутунлигича бажарилишига эришиш.

3.3. Тайёргарлик ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичи

Малакали белбоғли курашчининг тайёргарлик ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва кейинги такомиллаштириш босқичида шуғуллантиришнинг асосий вазифаси, яъни ҳаракат кўникмасини шакллантириш ва мусобақа беллашувларида эгаллаб олинган кураш усулларини қўллай олиш

малакасини ҳосил қилиш вазифаси ҳал этилиши лозим. Бунинг учун ушбу босқичнинг қуйидаги хусусий вазифаларини бажариш зарур;

- шуғулланувчиларни эгалланган техник ҳаракатларни турли шароитларда ва партерда каби тик туришдаги бошқа усуллар билан бирга қўшиб бажаришга ўргатиш;

- курашчини ўрганилган ҳаракатни ҳар хил тайёргарликка (жисмоний, техник, тактик ва ҳ.к.) эга бўлган рақиблар билан бажаришга ўргатиш;

- шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига мувофиқ ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги ошишини ҳисобга олган ҳолда ўрганилган техник ҳаракатларни янги элементлар (тактик тайёргарлик усуллари, ушлаб олишлар, якунловчи фазалар) билан бойитиш;

- мусобақа беллашувларида ўрганилган техник ҳаракатнинг етарли даражада барқарорлиги ва вариантлилиги, ишончлилиги ва тежамлилигини таъминлаш.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ўрганиб, ривожлантириш йўллари кўриб чиқилди. Тайёргарлик ҳаракатлари машғулот пайтида амалга оширилиб, техник усулни амалга ошириш комбинациясини ўрганганлик даражасига боғлиқлиги адабиётлар таҳлилидан маълум бўлди. Техник усулни амалга оширишда хужумчи ва хужумни қабул қилувчи курашчилар эътироф этилади. Комбинацияларни бажаришда хужумчи аввал биринчи усул қўллаши, биринчи усулга рақиб томонидан химоя, ундан кейин рақиб томонидан биринчи усулга химояси асосида хужумчи иккинчи усулни амалга оширади. Яъни, бунда хужумчи томонидан бажарилмоқчи бўлган биринчи усулнинг химояси иккинчи усулни амалга оширишда қулай вазият яратади. Мазкур комбинация - иккита поғонали комбинация деб ҳисобланади. Бундан ташқари учта поғонали, тўртта поғонали ва ундан кўп поғонали комбинацияларни амалга ошириш мумкин. Комбинацияларнинг кўп поғонали бўлиши курашчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ.

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлигида биринчи ёш курашчилар, малакали курашчилар ва юқори малакали курашчилар деган тушунчалар мавжуд. Тайёргарлиги малакали курашчилар деб юритиладиган курашчиларда кўп ҳолларда уч поғонали комбинацияларни амалга ошириш мумкин. Қўйида уч поғонали комбинацияни амалга ошириш графиги кўрсатилган [41;42;89;114].

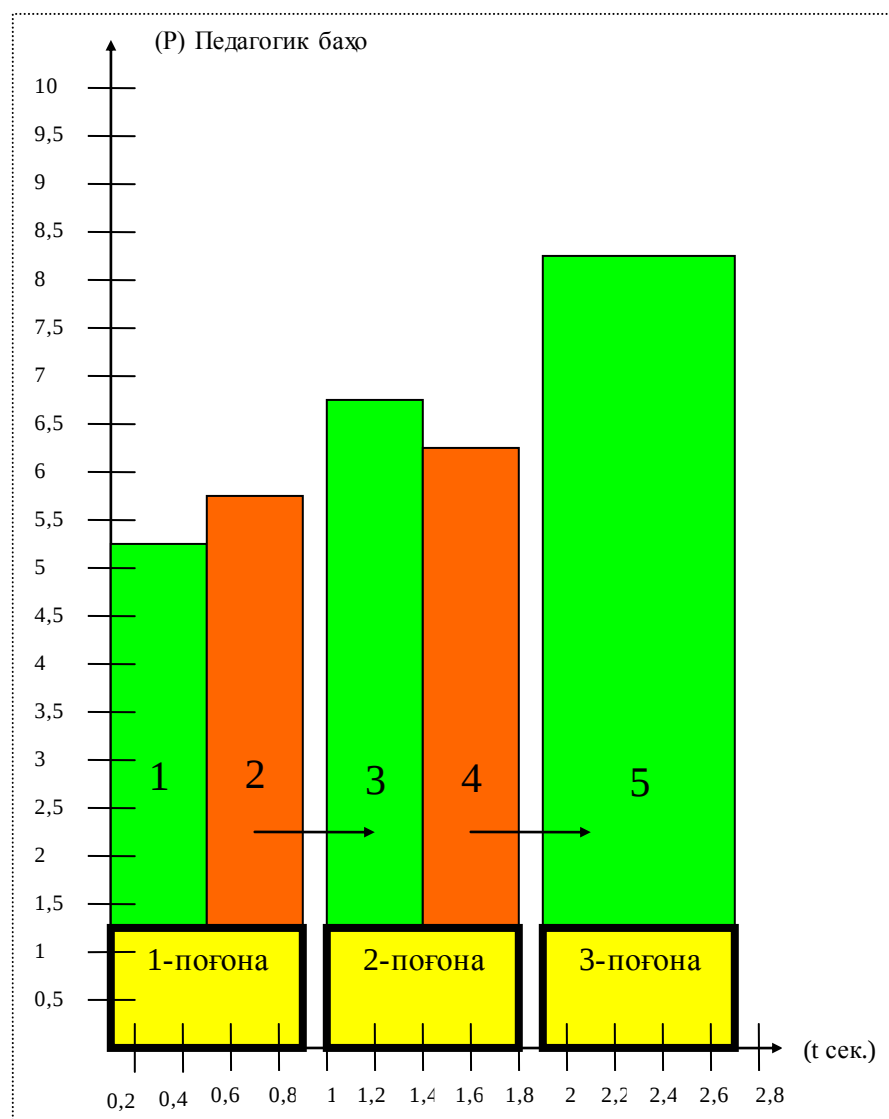
Бунда вақт(секунд) ва педагогик баҳолар (10 балл) нисбатида бешта ҳаракат, яъни биринчи ҳаракатда хужумчининг биринчи техник усулга кириши, иккинчи ҳаракатда хужумни қабул қилувчининг биринчи усулга химояси, учинчи ҳаракатда хужумчининг иккинчи техник усулга кириши, тўртинчи ҳаракатда хужумни қабул қилувчининг иккинчи усулга химояси, бешинчи ҳаракатда хужумчининг ҳал қилувчи учинчи техник усулни амалга ошириши кўрсатилган. Педагогик баҳолардан кўриниб турибдики, бешинчи ҳал қилувчи ҳаракатда хужумчи иложи борица юқори даражада ҳам техник, ҳам жисмоний имкониятларини ишлатишга ва рақибга ҳеч қандай имконият қолдирмасликга уринган. Бунда белбоғли курашчиларнинг биринчидан тўртинчи ҳаракатгача техник усулни амалга оширишдаги тайёргарлик ҳаракатлари ҳамда бешинчи ҳаракатда техник усулни амалга ошириш кўриниб турибти. Диссертациянинг асосий йўналиши мазкур техник ҳаракатни амалга оширишдаги тайёргарлик ҳаракатларига қаратилган. Яъни ҳар бир техник усулни амалга оширишда (бешинчи ҳаракатни) тайёргарлик ҳаракатларисиз юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Сабаби спортчиларни кўп йиллик тайёргарлигидаги базавий тайёргарликда барча техник усуллар ўрганилса, мутахассисликга чуқурлаштириш босқичида техник усулларни мусобақаларда амалга ошириш вазифаси қўйилган. Мусобақа шароитида фақатгина рақибни алдамчи ҳаракатлар билан ғалабага эришиш мумкин. Бунда тайёргарлик ҳаракатлари айна шу алдамчи ҳаракатларидан иборатдир. Алдамчи ҳаракатлар эса асосий техник усулларида бошқа техник усуллар бўлиб, юқори даражада жисмоний имкониятларни ишлатмасдан, фақатгина рақибни чалғитиш учунгина фойдаланилади. Оқибатда чалғиган рақиб хужумчининг асосий техник усулига алданади. Белбоғли курашчининг

асосий техник усули машғулотларда тобора чархланиб, юқори босқичга кўтарилган сари ҳар хил варианта техник усулга киришиш, яъни тайёргарлик ҳаракатлари ўрганиб борилаверади [92;95]. Сабаби мусобақа шароитида ҳеч қайси бир рақиб тўғридан-тўғри хужумчига усулни амалга оширишига йўл қўймайди, аксинча химоя ҳаракатларини ёки қаршиусул ҳаракатларини амалга ошириши мумкин. Албатда бу ҳолат бўйича бахслашиш ҳам мумкин. Чунки мусобақа шароитида ҳар хил ҳолат бўлиши мумкин. Ҳар хил ҳолат бўлишига барча рақибларнинг тайёргарлик даражаси бир хил эмаслигидадир. Тайёргарлик ҳаракатлари қанчалик кенгрок ўрганилиб ва такамиллаштирилиб борилса, шунчалик курашчи техник-тактик жихатдан тайёргарлиги юқорилашиб боради. Бунинг натижасида мусобақаларда ҳам кутилган натижага эришилади.

Усулнинг бажарилиш тузилмаси №2тузилма

Комбинацион ҳаракатлар	Тайёргарлик ҳаракатлар				Асосий усул
	биринчи усулга кириш	биринчи усулга рақиб химояси	иккинчи усул кириш	иккинчи усулга рақиб химояси	Якуний усул
Ҳаракатлар №	1	2	3	4	5
Ҳаракатлар вақтлари	t_1	t_2	t_3	t_4	t_5
Ҳаракатларнинг умумий вақти	t				

Уч поғонали комбинацияни амалга ошириш графиги №1 график



IV-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

4.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш кўрсаткичлари

Тадқиқот шуни кўрсатадики, назорат ва тадқиқот гуруҳларининг барча кўрсаткичлари тадқиқот бошида бир ҳил эди. Яъни уларнинг беллашувда техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ўрганганлик ва уни бажариш маҳорат даражаси тенг эди. Шу билан бир каторда тадқиқотга жалб этилган курашчиларнинг барчаси техник усулларни олдиндан алдамчи ҳаракатларсиз бажариб, фақатгина мураббийларнинг вазифаларини аниқ бажариб келган. Мазкур сабабга кўра уларнинг беллашувларида техник усуллар асосан жисмоний сифатлардан куч сифати кўпроқ ишлатилган. Уларнинг беллашувларида техник усулни бажаришдаги олдиндан тайёргарлик ҳаракатлари машғулотларда жуда кам учраган. Бунинг сабаби белбоғли курашда ҳозиргача мазкур йўсиндаги аниқ тизимли машғулот йўлга қўйилмаган, яъни услубият ишлаб чиқарилмаган.

Бизнинг тадқиқотларимизда махсус адабиётлар ва мутахассислар фикрига асосланган ҳолда малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш услубияти ишлаб чиқарилди.

Нazorat гуруҳи БЎСМ дастури асосида машғулотларга қатнашган бўлса, тадқиқот гуруҳи 5 ой давомида (2014 йил январдан 2014 йил май ойларида) малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди. Мазкур воситалар II-бобда кўрсатилган, малакали белбоғли курашчилар машғулотларининг тайёргарлик ва асосий қисмларида белгиланган №1режа асосида амалга оширилди.

1.Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони) бўйича – назорат гуруҳида $P>0,001$, тажриба гуруҳида $P>0,001$ натижага эришилди. Ўзгариш иккала гуруҳда ҳам ижобий содир

этилган, мазкур назорат тестидаги ўртача кўрсаткичда тадқиқот гуруҳининг ютуғини таъкидлаб ўтиш жоиздир.

2.Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони) бўйича – назорат гуруҳида $P < 0,001$, тажриба гуруҳида $P < 0,001$ натижага эришилди. Бу назорат тестида ҳам юқори даражадаги ўзгариш мавжуд, лекин ўртача арифметик кўрсаткичлар бўйича тадқиқот гуруҳи юқори натижага эришган.

3.Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш – назорат гуруҳида $P > 0,05$ тажриба гуруҳида $P < 0,001$ натижага эришилди. Мазкур тест кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳида ривожланиш йўлидаги ўзгариш бўлмаган, лекин тадқиқот гуруҳидаги катта ижобий ўзгаришни кўришимиз мумкин.

4.Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони) – назорат гуруҳида $P < 0,05$, тажриба гуруҳида $P < 0,001$ натижага эришилди. Бунда назорат гуруҳида ўзгариш мавжуд, лекин тажриба гуруҳида юқори даражадаги ижобий фарқланишни кўришимиз мумкин.

5.Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш – назорат гуруҳида $P < 0,001$, тажриба гуруҳида $P < 0,001$ натижага эришилди. Бу назорат тестида юқори даражадаги ўзгариш мавжуд, лекин ўртача арифметик кўрсаткичлар бўйича тадқиқот гуруҳи юқори натижага эришган.

6.Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш – назорат гуруҳида $P > 0,001$, тажриба гуруҳида $P < 0,001$ натижага эришилди. Бу назорат тестида ҳам юқори даражадаги ўзгариш мавжуд, лекин ўртача арифметик кўрсаткичлар бўйича тадқиқот гуруҳи юқори натижага эришган.

**Назорат гуруҳининг
тадқиқотдан олдинги кўрсаткичлари (п-10). №1 жадвал**

№	Ф.И.Ш.	Назорат синовлари					
		1	2	3	4	5	6
		Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
1	Ар-в	6	10	12	9	8	9
2	Ат-в	5	9	13	8	7	8
3	Аб-в	5	9	14	9	9	8
4	Бо-в	5	9	16	9	9	9
5	Зи-в	6	10	12	8	8	9
6	Со-в	7	9	14	8	8	8
7	Су-в	6	9	15	10	9	9
8	Эр-в	6	11	15	8	9	9
9	Ғо-в	6	9	12	10	8	9
10	Яр-в	5	10	13	8	8	8
	X	5,7	9,5	13,6	8,7	8,3	8,6
	δ	0,56	0,60	1,20	0,70	0,56	0,48

**Назорат гуруҳининг
тадқиқотдан кейинги кўрсаткичлари (n-10). №2 жадвал**

№	Ф.И.Ш.	Назорат синовлари					
		1	2	3	4	5	6
		Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўкракдан ошириб ташлаш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
1	Ар-в	7	11	14	9	9	9
2	Ат-в	6	10	14	10	9	9
3	Аб-в	6	10	15	9	9	10
4	Бо-в	6	11	16	11	9	10
5	Зи-в	7	11	13	9	10	10
6	Со-в	7	11	15	9	10	9
7	Су-в	7	10	15	11	11	9
8	Эр-в	8	12	15	9	10	9
9	Ғо-в	7	10	13	10	9	10
10	Яр-в	6	11	14	9	9	9
	X_1	6,7	10,7	14,4	9,6	9,5	9,4
	δ_{1x}	0,56	0,56	0,80	0,72	0,60	0,48

**Тадқиқот гуруҳининг
тадқиқотдан олдинги кўрсаткичлари (n-10). №3 жадвал**

№	Ф.И.Ш.	Назорат синовлари					
		1	2	3	4	5	6
		Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан калам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан калам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
1	На-в	5	9	13	8	7	8
2	Ну-в	5	9	14	9	8	9
3	Ни-в	6	10	15	8	7	9
4	От-в	5	9	13	8	7	8
5	Ра-в	7	11	16	9	9	8
6	Тў-в	6	9	13	8	7	9
7	Эш-в	5	9	14	9	8	8
8	Ха-в	7	12	16	10	9	9
9	Му-в	6	9	13	9	7	8
10	Ма-в	6	9	14	9	7	8
	у	5,8	9,6	14,1	8,7	7,6	8,4
	δ	0,64	0,84	0,94	0,56	0,72	0,48

**Тадқиқот гуруҳининг
тадқиқотдан кейинги кўрсаткичлари (n-10). №4жадвал**

№	Ф.И.Ш.	Назорат синовлари					
		1	2	3	4	5	6
		Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “қўкракдан ошириб ташлаш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан калам ташлаб зарб билан йикитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан калам ташлаб зарб билан йикитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш(сони).
1	На-в	6	11	16	12	11	11
2	Ну-в	6	10	17	13	12	12
3	Ни-в	7	12	17	11	11	12
4	От-в	6	11	16	12	12	11
5	Ра-в	8	13	18	13	13	12
6	Тў-в	7	12	16	11	10	11
7	Эш-в	7	11	16	12	11	11
8	Ха-в	8	14	18	13	11	11
9	Му-в	8	10	15	11	10	10
10	Ма-в	8	11	16	11	10	9
	y_1	7,1	11,5	16,5	11,9	11,1	11
	δ_{1y}	0,72	1	0,8	0,72	0,74	0,6

**Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги
назорат тестлари кўрсаткичлари №5 жадвал**

№	Нazorat синовлари	Гуруҳлар											
		Нazorat гуруҳи						Тадқиқот гуруҳи					
		X	δ	X ₁	δ _{1x}	t	(>P <)	Y	δ	Y ₁	δ _{1y}	t	(>P <)
1	Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	5,7	0,56	6,7	0,56	4	P>0,001	5,8	0,64	7,1	0,72	4,28	P>0,001
2	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	9,5	0,60	10,7	0,56	4,62	P<0,001	9,6	0,84	11,5	1	4,61	P<0,001
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш (сони).	13,6	1,20	14,4	0,80	1,75	P>0,05	14,1	0,94	16,5	0,8	6,16	P<0,001
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш – ёнбошдан ошириб ташлаш”	8,7	0,70	9,6	0,72	2,83	P<0,05	8,7	0,56	11,9	0,72	11,11	P<0,001
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан	8,3	0,56	9,5	0,60	4,62	P<0,001	7,6	0,72	11,1	0,74	10,73	P<0,001
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йиқитиш – ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинация-сини бажариш(сони).	8,6	0,48	9,4	0,48	3,77	P>0,001	8,4	0,48	11	0,6	10,67	P<0,001

Шунингдек тадқиқотлар натижасида тажриба ва назорат гуруҳларининг педагогик баҳолардаги (10балл) ўртача кўрсаткичлари бўйича математик-статистика услубида таҳлил қилинди. назорат гуруҳига нисбатан фоиз кўрсаткичларида юқори натижаларга эришди (№6;7;8 жадваллар).

Тадқиқотлар натижасида тажриба ва назорат гуруҳларининг техник ҳаракатларни амалга ошириш сифатини педагогик баҳолаш бўйича ҳамда тадқиқот бошидаги ва якунидаги кўрсаткичларнинг нисбати фоиз кўрсаткичларида ўрганилди. Бунда тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари тадқиқот якунида юқори эканлиги маълум бўлди (№6;7 жадваллар). Хусусан, биринчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш бўйича назорат гуруҳида 2,67% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 18,75% ни ташкил этди.

Иккинчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш назорат гуруҳида 2,07% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 12,41 % ни ташкил этди.

Учинчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш бўйича назорат гуруҳида 1,57% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 8,85 % ни ташкил этди.

Тўртинчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш бўйича назорат гуруҳида 1,87% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 12,5% ни ташкил этди.

Бешинчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш бўйича назорат гуруҳида 1,11% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 10% ни ташкил этди.

Олтинчи назорат тести – ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш комбинациясини бажариш бўйича назорат гуруҳида 4,11% ўсиш бўлса, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 7,05% ни ташкил этди.

Умумий ўзгариш ўртача ҳисоб бўйича назорат гуруҳида - +2,23%, тажриба гуруҳида +11,59%га ўзгарди.

**Назорат гуруҳидаги техник ҳаракатларининг
сифат кўрсаткичларининг ўзгариши (n-10). №6 жадвал**

№	Назорат синовлари	Тадқиқот- дан олдин	Тадқиқот- дан кейин	Ўзгариш %
1	Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,2	6,43	+2,67
2	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,7	7,2	+2,07
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,1	6,23	+1,57
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	6,4	6,52	+1,87
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	7,9	8,1	+1,11
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	7,4	7,7	+4,11
Ўртача % (фоиз) ҳисобидаги ўзгариш				+2,23

**Тадқиқот гуруҳидаги техник ҳаракатларининг
сифат кўрсаткичларининг ўзгариши (n-10). №7 жадвал**

№	Назорат синовлари	Тадқиқот- дан олдин	Тадқиқот- дан кейин	Ўзгариш %
1	Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,1	8,3	+18,75
2	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,8	8,3	+12,41
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	6,2	8,9	+8,85
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	6,5	8,14	+12,5
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	7,8	9,8	+10
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан қадам ташлаб зарб билан йиқитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	7,3	8,2	+7,05
Ўртача % (фоиз) ҳисобидаги ўзгариш				+11,59

Юқоридаги фоиз бўйича ўзгаришдан ташқари Б.Пирсон бўйича боғлиқлик даражаси ҳам кўриб чиқилди. Унга кўра (№8 жадвал), назорат гуруҳидаги тадқиқот боши ва охиридаги кўрсаткичларнинг боғлиқлиги – 0,98 (юқори даражадаги боғлиқлик)ни кўрсатди. Тадқиқот гуруҳидаги тадқиқот боши ва охиридаги кўрсаткичларнинг боғлиқлиги – 0,95 (юқори даражадаги боғлиқлик)ни кўрсатди.

**Тадқиқотда кўрсатилган техник жиҳатдан сифат натижаларининг
Б.Пирсон бўйича ахамиятлилиқ даражаси. №8 жадвал**

Тадқиқот бошида/охирида	Гуруҳлар	Ўз вазнига тенг шерикни 20 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	Ўз вазнига тенг шерикни 40 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида ёнбошдан ошириб ташлаш	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “кўкракдан ошириб ташлаш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “чап оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	Ўз вазнига тенг шерикни 60 секунд давомида “ўнг оёқ билан ташқаридан кадам ташлаб зарб билан йикитиш - ёнбошдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш	Р
Бошида	Н	6,2	6,7	6,1	6,4	7,9	7,4	0,98
	Т	6,1	6,8	6,2	6,5	7,8	7,3	
Охирида	Н	6,43	7,2	6,23	6,52	8,1	7,7	0,95
	Т	8,3	8,3	8,9	8,14	9,8	8,2	

Техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда тайёргарлик ва асосий техник усулга сарфланган вақт видеоциклограмма услуби ёрдамида ҳисоблаб чиқарилди. Бунда белбоғли курашдаги асосий техник усулларни амалга оширишдаги комбинация ҳаракатлари кўрилди.

Тажриба гуруҳида (№9жадвал) – Тиззага ўтказишлар тадқиқотдан олдин 2,45 сек. давомида амалга оширилди, тадқиқотдан кейин 2,32 сек. давомида амалга оширилди. Йиқитишлар бўйича - 1,50с; 1,39с. Ёнбошдан ошириб ташлаш - 2,12с; 1,99с. Қайтариб ташлаш - 3,20с; 3,08с. Кўкракдан ошириб ташлаш - 3,15с; 3,00с.

Назорат гуруҳида(№10 жадвал) – Тиззага ўтказишлар тадқиқотдан олдин 2,45 сек. давомида амалга оширилди, тадқиқотдан кейин 2,42сек. Йиқитишлар 1,5сек. ва 1,46сек. Ёнбошдан ошириб ташлаш 2,12сек. ва 2,09сек. Қайтариб ташлаш 3,2сек. ва 3,16сек. Кўкракдан ошириб ташлаш 3,15сек. ва 3,10сек.

Тажриба гуруҳининг тайёргарлик ҳаракатларига ва асосий усулларга сарфланган вақт кўрсаткичлари. №9 жадвал

№	Техник усулларар	Усулга сарфланган вақт		Тайёргарлик ҳаракатлар								Асосий усул	
		t		t ₁		t ₂		t ₃		t ₄		t ₅	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида
1.	Тиззага ўтказишлар	2,45	2,32	0,61	0,51	0,59	0,49	0,54	0,51	0,42	0,39	0,29	0,42
2.	Йиқитишлар	1,50	1,39	0,35	0,31	0,38	0,33	0,33	0,32	0,24	0,22	0,21	0,21
3.	Ёнбошдан ошириб ташлаш	2,12	1,99	0,47	0,48	0,53	0,48	0,49	0,46	0,34	0,28	0,30	0,30
4.	Қайтариб ташлаш	3,20	3,08	0,80	0,68	0,77	0,77	0,70	0,71	0,54	0,52	0,38	0,40
5.	Кўкракдан ошириб ташлаш	3,15	3,00	0,76	0,66	0,72	0,72	0,82	0,66	0,44	0,54	0,41	0,42
x̄		2,26	2,13	0,54	0,49	0,54	0,51	0,53	0,48	0,36	0,35	0,29	0,31
σ		0,58	0,57	0,15	0,13	0,14	0,14	0,14	0,13	0,10	0,10	0,07	0,08
V%		0,26	0,27	0,27	0,27	0,25	0,28	0,26	0,27	0,28	0,29	0,23	0,25

**Назорат гурухининг тайёргарлик ҳаракатларига ва асосий
усулларга сарфланган вақт кўрсаткичлари. №10 жадвал**

№	Техник усулларар	Усулга сарфланг ан вақт		Тайёргарлик ҳаракатлар								Асосий усул	
		t		t ₁		t ₂		t ₃		t ₄		t ₅	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида	Тадқиқот бошида	Тадқиқот яқунида
1.	Тиззага ўтказишлар	2,45	2,42	0,61	0,53	0,59	0,51	0,54	0,53	0,42	0,41	0,29	0,44
2.	Йиқитишлар	1,5	1,46	0,35	0,32	0,38	0,35	0,33	0,34	0,24	0,23	0,21	0,22
3.	Ёнбошдан ошириб ташлаш	2,12	2,09	0,47	0,50	0,53	0,50	0,49	0,48	0,34	0,29	0,30	0,31
4.	Қайтариб ташлаш	3,2	3,16	0,80	0,70	0,77	0,79	0,70	0,73	0,54	0,54	0,38	0,41
5.	Кўкракдан ошириб ташлаш	3,15	3,10	0,76	0,68	0,72	0,74	0,82	0,68	0,44	0,56	0,41	0,43
x̄		2,26	2,22	0,54	0,51	0,54	0,53	0,53	0,50	0,36	0,36	0,29	0,32
σ		0,58	0,57	0,15	0,13	0,14	0,14	0,14	0,13	0,10	0,10	0,07	0,08
V%		0,26	0,26	0,27	0,26	0,25	0,27	0,26	0,26	0,28	0,28	0,23	0,25

ХУЛОСАЛАР.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни чиқаришга имкон беради:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш услубияти бўйича махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ҳеч бир манбада айнан малакали белбоғли курашчилар учун умуман йўқ. Лекин техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш услубияти юнон-рим, эркин, дзюдо ва самбо кураш турларида қисман учратиш мумкин [8;9;18;29;33;41;42;51;62;71;72;73;74;88;89;92;95;101;103;109;114;126;131].

2.Тадқиқотда танлаб олинган назорат тестлари ўзининг ишончилигини тасдиқлади. Бундаги техник-тактик тайёргарлик даражасини мақсадида олти та тест, 10 балли техник усулларнинг сифат кўрсаткичларини баҳолаш ҳамда уларнинг кўрсаткичлари тажриба гуруҳининг назорат гуруҳига нисбатан юқори натижага эришганини кўрсатди.

3. Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувида техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ўрганиб, ривожлантириш йўллари кўриб чиқилди. Техник усулни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини спортчининг кўп йиллик тайёргарликдаги мутахассисликга чуқурлаштириш босқичида ўргатиш ва такомиллаштириш кейинги босқичларга ижобий таъсир кўрсатиши маълум бўлди. Мутахассисликга чуқурлаштириш босқичига ажратилган тўртта таҳсил йилнинг биринчи ва иккинчи йилларда икки поғонали, учинчи ва тўртинчи таҳсил йилларида уч поғонали комбинациялар ўргатилиб ва такомиллаштирилса кутилган натижани беради(№2 тузилма, №1 график).

4. Тадқиқотда қўлланилган №1 режа асосидаги олиб борилган машғулотлар натижасида тажриба гуруҳи техник усулларнинг бажарилиш тезлигига ва сифат кўрсаткичлари бўйича ҳам ижобий таъсир этди. Назорат гуруҳидаги техник усулларни бажаришдаги тайёргарликсиз кўп маротаба усулни қайтариш эскирган услубда машғулотни олиб бориш эканлиги

аниқланди. Мазкур сабабга кўра айтиш мумкинки, юқори натижаларга эришишда техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишдаги тайёргарлик ҳаракатларига эътиборни кучайтириш лозим.

5. Тадқиқот давомида қўлланилган услубнинг таҳили тайёргарлик ҳаракатлари асосида техник усулларни такомиллаштириш борасида малакали белбоғли курашчиларни тайёрлашда ва спорт билан мунтазам равишда жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришда самарали услуб деб ҳисоблаймиз.

6. Тажрибалар шуни кўрсатдики, беллашувда техник усулни амалга оширишдаги тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришда курашчиларнинг рақиб ҳаракатини сезиш муҳим аҳамиятга эга. Беллашувларда рақиб ҳаракатларини сезмасдан, ҳаракатларни олдиндан ёки кечикиб ҳаракатланиш мағлубиятга олиб келиши мумкин.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1.Педагогик тадқиқот давомида қўлланилган тайёргарлик ҳаракатлари асосида техник усулни такомиллаштириш малакали белбоғли курашчиларни тайёрлашда ва мусобақаларда юқори натижаларга эришиш учун тавсия этамиз.

2.Юқорида айтиб ўтилган услубни янада мукаммал равишда ривожлантириш учун рақиб ҳаракатларини сезиш ва олдиндан рақиб ҳаракатларини ўрганиш, яъни разведкани ривожлантириш яхши натижа беради.

3.Кузатувлар натижасига кўра баҳолашнинг энг яхши услубларидан бири мусобақа услубида машғулотни олиб бориш эканлигига яна бир бор ишонч ҳосил қилдик. Бу услубдан фойдаланиш самарали ва ундан йиллик циклнинг тайёргарлик ва кўпроқ мусобақа даврларида фойдаланишни маслаҳат берамиз.

4.Машғулот жараёнида кўпчилик мураббийларимиз рағбатлантириш услубини кам ишлатмоқда. Курашчининг ҳар бир ҳаракатини баҳолаш вақт ўтиши билан ўзининг ижобий самарасини беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
2. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» - Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Сентябрь 1997 г. №0 9 - Т. 1997. -233-243 с.
3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» - Т., 14 января 1997г.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689-бет.
5. Каримов И.А. Идеология - это объединяющий флаг нации, общества, государства. - Т.: «Узбекистан», 1994.
6. Каримов И.А. Узбекистан - национальная независимость, экономика, политика; идеология. -Т.: «Узбекистан», 1993.
7. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т, “Шарқ” НМАК, 1997, 63-бет
8. Атаев А.К. Қураш. Т., 1987й. 10-14бет
9. Алиханов И.И. Техничко-тактическая подготовка по вольной борьбе. М., 1984г. 67-72стр.
10. Айрапетъянц Л.Р. Контроль соревновательной деятельности волейболистов. Совершенство тренировочного процесса и его научное обоснование: Сб. Науч. Трудов.- Ташкент., 1983. 10-16 стр
11. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И., Ратишвили Г.Г.. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. Ежегодник «Спортивная борьба», - М., 1974, - С.13-18.
12. Андреев В.М., Туманян Г.С.. Классификация техники дзюдо. Теория и

- практика физической культуры, 1975, № 12.
13. Андреев В.М., Чумаков Е.М.. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1967.
 14. Анохин П.К.. Физиологические аспекты теории функциональной системы. Сб. «Философские проблемы биологии», - М. 1973.
 15. Арзютов Г.Н.. Школа дзюдо: научно-практическое пособие по дзюдо (украинская методика технической подготовки по поясам). Киев: Черный пояс, 1997, - 184 с.
 16. Беляков Б.И. Исследование точности двигательных реакций и методов их совершенствования. Кандидатская диссертация, - М., 1964.
 17. Бернштейн Н.А.. Очерки физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966.
 18. Битехтина Л.Д.. Исследование зависимости поведения в экстремальных условиях от некоторых свойств личности. Автореферат кандидатской диссертации, - М., 1977.
 19. Бойко Е.И. Время реакции человека. – М.: Медицина, 1964.
 20. Бутенко Б.И.. О соотношении оптимальных и максимальных усилий при овладении спортивными достижениями. Кандидатская диссертация, - Л., 1962.
 21. Бутенко Б.И.. О путях развития быстроты. Теория и практика физической культуры, 1968, №4.
 22. Бакиев З.А. Контроль и анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов с использованием компьютерной программы. Диссертация магистра педагогики - Т., 2005г.

23. Венглярский Г.Б. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки. Автореферат диссертации канд. педагогических наук, Киев, 1981, - 24 с.
24. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1975.
25. Верхошанский Ю.В., Татьяна В.В.. Компонентный состав и функциональная структура способности человека к взрывным усилиям. Теория и практика физической культуры, 1973, №6.
26. Воробьев Р.И.. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 1990.
27. Вудвортс Р. Экспериментальная психология. – М., 1950.
28. Гаотперин П.Я.. Основные результаты исследований по проблеме формирования умственных действий и понятий. – М.: ФиС. 1965.
29. Геллерштейн С.Г. «Чувство времени» и скорость двигательной реакции. – М.: Медгиз, 1958.
30. Гильдин Л.С.. Исследование методики развития быстроты защитных действий в связи с особенностями сенсомоторного реагирования юных боксеров. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Тарту, 1973.
31. Гиршов М.И.. Исследование кинематической структуры основных технических действий в борьбе самбо. В сб. «Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса», - М., 1976.
32. Годик М.А., Зациорский В.М.. Методика и первые результаты исследования «взрывной» силы спортсменов. Теория и практика

- физической культуры, 1965, №7.
33. Гулевич Д.И.. Арсенал асов дзюдо. «Спорт за рубежом», 1975, №18.
34. Демин В.А.. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Кандидатская диссертация, - М., 1974.
35. Джуманиязов М.К., Бердикулов Б.Д., Нафуллаев Х.. Исследование оптимальной длительности тренировочных нагрузок в дзюдо. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002, - С. 18-20.
36. Дзуренда В.. Структура учебного материала начальной тактико-технической подготовки дзюдоистов. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1990, - 22 с.
37. Донской Д.Д.. Законы движений в спорте. – М.: ФиС, 1968.
38. Донченко П.И.. Тренажерные технические средства подготовки и контроля в баскетболе. Ташкент, 1984, - 198 с.
39. Дутов В.С.. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1985, 20 с.
40. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1967.
41. Дьячков В.М.. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов. В сб. «Пути совершенствования спортивного мастерства», - М.: ФиС, 1966.
42. Дьячков В.М.. Совершенствование технического мастерства

- спортсменов. - М.: ФиС, 1972.
43. Еганов А.В., Сиротин А.О., Каменин В.Н., Курашкин А.И.. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов. Ежегодник «Спортивная борьба», - М., 1982, - С. 12-14.
 44. Живора П.В.. Влияние ограничения времени на точность выполнения ответного действия в реакции слежения. В сб. «Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса», - М., 1976.
 45. Живора П.В.. Время реакции как фактор взаимодействия борцов высшей квалификации. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1977.
 46. Зациорский В.М.. Физические качества спортсмена. –М.: ФиС, 1970.
 47. Зациорский В.М., Фролов О.П.. Применение методов исследования операций для анализа спортивной тактики. Теория и практика физической культуры, 1966, № 8.
 48. Зациорский В.М., Хвостиков В.П., Индигенко И.Г., Краснопевцев Б.В.. Стереофотограмметрические методы исследования движений. Теория и практика физической культуры, 1973, № 12.
 49. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. ФиС, М., 1981.
 50. Зимкин Н.В.. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: ФиС, 1959.
 51. Зинченко П.Н., Невельский Б.П., Рыжкова Н.И., Сологуб В.Г.. Вопросы психологии и памяти и теории информации. Вопросы психологии, 1963, № 32.

52. Иванов В.В.. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М., 1987.
53. Ионов С.Ф.. Анализ техники и тактики советских и японских дзюдоистов. Сб. «Проблемы высшего спортивного мастерства», – М., 1968.
54. Истомин А.А., Абсаттаров А.А.. Борьба дзюдо (учебное пособие). Ташкент: Медицина, 1987, - 166 с.
55. Кан Р.Н., Пятаев В.Е.. Дзюдо (учебно-методическое пособие для начинающих спортсменов). Ташкент, 1997, -50 с.
56. Казанджян Ю.А.. Методика формирования тактического мышления в спорте. Теория и практика физической культуры, 1967, № 7.
57. Карпинский А.А.. Тактика в спортивной борьбе. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1972.
58. Какичашвили Г.Л.. Средства и методы повышения эффективности выполнения удержаний в борьбе дзюдо. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Тбилиси, 1990. - 22 с.
59. Кано Дзигоро. Сэйрёку зденье кокумин тайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации). Токио, 1932 (на японском языке).
60. Келлер В.С.. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Докторская диссертация, - М., 1974.
61. Керимов Н.А., Ахмедов Х.Р., Шарипов А.. Проблемы контроля тренировочных нагрузок в дзюдо. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002, -

С. 23-25.

62. Керимов Ф.А., Югай Л.П.. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности дзюдоистов. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002. - С. 25-28.
63. Ким В.А.. Формирование контратакующих действий в дзюдо. Кандидатская диссертация, Москва, 1980.
64. Ким В.А.. Методические рекомендации по обучению контратакующим действиям в дзюдо (на основе коррекции педагога). Ташкент, 1988, - 36 с.
65. Ким В.А.. Контратаки в дзюдо. Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002, -С. 28-31.
66. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса. Учебное пособие, Ташкент, 1998, - 116 с.
67. Ким Ю.С., Югай Л.П., Жанаалин Б.С., Амирбеков Т.А.. Базовое дзюдо (методическое пособие для спортивных колледжей и вузов). Ташкент, 2002, - 43 с.
68. Киселев Ю.Я., Радченко Л.Н.. Быстрота и точность сложной двигательной реакции в связи с меняющимися задачами. Теория и практика физической культуры, 1968, № 6.
69. Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля (методические рекомендации). Т., 1990, 20-стр.
70. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.

71. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида замонавий илмий тадқиқотлар. Т., 2004й.17-24бет.
72. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2005.
73. Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Т., 2009.
74. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., “Ибн Сино”, 1990.
75. Клименко В.В., Гуменюк Н.П.. Контактность двигательных восприятий. Теория и практика физической культуры, 1971, № 6.
76. Коблев Я.К.. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Автореферат диссертации доктора педагогических наук, - М., 1990, - 41 с.
77. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д.. Тактико-техническая подготовка дзюдоистов. Ежегодник «спортивная борьба», - М., 1979, - С.27-29.
78. Кринчик Е.П., Александрова Л.Н.. О соотношении временной и альтернативной неопределенности в условиях передачи информации человеком. Вопросы психологии, 1966, № 2.
79. Купцов А.П.. Динамика устойчивости позы борца (к вопросу об эффективности сложных тактико-технических действий в спортивной борьбе). Кандидатская диссертация, - М., 1969.
80. Купцов А.П.. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979г.
81. Кураков Э.М., Джероян Г.О.. Исследование методики обучения юных боксеров контратакующим действиям. Теория и практика физической культуры, 1974, № 8.

82. Кураков Э.М., Латышенко В., Худадов Н.А.. Место контратаки в современном боксе. Ежегодник «Бокс», - М.: ФиС, 1977.
83. Курбанов Х.К., Пилюян Р.А.. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. Ежегодник «Спортивная борьба», - М., 1985.
84. Ленц А.Н.. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1964.
85. Леонтьев А.И.. Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1972.
86. Марек А.. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1982. - 16 с.
87. Масальгин Н.А.. Математико-статистические методы в спорте. – М., 1974.
88. Матвеев Л.П., Новиков А.Д.. Теория и методика физического воспитания, том I-II. – М.: ФиС, 1976.
89. Матвеев Л.П.. Общая теория спорта. Москва, 1997.
90. Матвеев С.Ф., Волощук Я.И.. Борьба дзюдо. Киев: Здоровье, 1974.
91. Миронов В.Д.. Об изучении биомеханических переменных, детерминирующих процесс принятия решений. Теория и практика физической культуры, 1974, № 1.
92. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013y. 4-6 bet.
93. Могрунов Ю.А.. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в

- зависимости от пропорций тела спортсменов. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1974, -19 с.
94. Настенко В.Г., Петров В.. Занятия по спортивной борьбе со школьниками. Ежегодник «Спортивная борьба», -М.: ФиС, 1977.
95. Нуршин Ж.М, Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1093й. 3-7бет.
96. Новиков А.А., Ленц А.Н.. О методах совершенствования техники и тактики действий в спортивной в борьбе. Теория и практика физической культуры, 1962, № 10.
97. Новиков А.А.. Систематизация средств и методов совершенствования тактико-технического мастерства с позиций основных закономерностей теории управления движениями. Теория и практика физической культуры, 1974, № 11.
98. Огуренков Е.Н.. Современный бокс. – М.: ФиС, 1966.
99. Петровский А.В.. Общая психология. – М.: ФиС, 1967.
100. Пилоян Р.А. Совершенствование атакующих и контратакующих действий. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1972.
101. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И.. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982, -382 с.
102. Пуни А.Ц., Сурков Е.П.. Некоторые теоретические аспекты проблемы актицинации в спорте. Теория и практика физической культуры, 1974, № 7.
103. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория,

- практика. Архангельск: Издательский дом «СК», 2002, -160 с.
104. Платонов В.Н. Теория спорта. М., 1987.
 105. Ратов И.П.. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров. Теория и практика физической культуры, 1976, № 10.
 106. Родионов А.В.. Исследование методики психологической подготовки к соревнованию в зависимости от особенностей высшей нервной деятельности фехтовальщиков. Автореферат кандидатской диссертации, - М., 1965.
 107. Рокицкий Л.Ф.. Биологическая статистика. Минск: ВШ, 1967.
 108. Рыбалко Б.М., Николаенок Г.В.. Методы подбора специальных средств воспитания оперативного мышления борца. Ежегодник «Спортивная борьба», -М.: ФиС, 1977.
 109. Силин В.И.. Дзюдо. – М.: ФиС, 1977.
 110. Смирнов Ю.И.. Метрология и педагогические измерения в спорте. Ежегодник «Спортивная борьба», - М.: ФиС, 1976.
 111. Сорокин Н.П.. Спортивная борьба. –М.: ФиС, 1960.
 112. Суряхин С.В.. Основные принципы разработки функциональной модели соревновательной схватки борцов высокого класса. Сборник «Управление подготовкой борцов высокого класса», - М., 1977.
 113. Суряхин С.В.. Исследование устойчивости выполнения технических приемов в спортивной борьбе к сбивающему влиянию защитных действий противника. Кандидатская диссертация, - М., 1970.

114. Сычев Ю.З.. Тренажер для развития быстроты специфических реакций в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры, 1974, № 9.
115. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., "ITA press". 2014y.
116. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Учебное пособие для средне-специальных спортивных учреждений. 2007г.
117. Тихомиров О.К.. Решение мыслительной задачи как вероятностный процесс. Вопросы психологии, 1961, № 5.
118. Трофимов А.И.. Критерии оценки и методика подготовки судей по дзюдо. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Москва, 2002, - 24 с.
119. Трофимов А.И., Попов М.В., Капник Л.А.. Дзюдо (Методическое пособие по правилам дзюдо). – М., 2001, - 134 с.
120. Туманян Г.С.. Спортивная борьба (теория и методика организации тренировки). Учебное пособие в 4-х книгах, - М., 1997-2000.
121. Тураев Ш.Р., Югай Л.П.. Привила дзюдо (учебное пособие). Ташкент, 2002, - 50 с.
122. Турин Л.Б.. Борьба самбо. – М., 1963.
123. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование. М.: Физкультурное образование и наука, 1995. –170 с.
124. Фарфель В.С.. Система управления движениями. Учебник спортсмена. – М.: ФиС, 1964.

125. Филиппович В.И.. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества. Теория и практика физической культуры, 1973, № 2.
126. Фролов О.П.. Изучение некоторых сторон спортивной тренировки методами теории информации и исследования операций. Кандидатская диссертация, - М., 1966.
127. Харлампиев А.А.. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964.
128. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971.
129. Хурхури А.. Содержание подготовки тренеров-преподавателей по дзюдо Туниса. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1984, - 22с.
130. Чумаков Е.М.. Тактика борца-самбиста. – М.: ФиС, 1976.
131. Шиян В.В.. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, - М., 1984, - 16 с.
132. Шинелев И.В. Экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе. Кандидатская диссертация, - М., 1971.
133. Шулика Ю.А.. Систематизация базовой технической подготовки борцов. //ТиПФК, 1990, № 8, - С. 23-26.
134. Эссинк Х. Дзюдо. - М.: ФиС, 1974.
135. Юшков О.П.. Взаимосвязь технического мастерства с уровнем развития органов чувств. Сборник «Проблемы высшего спортивного мастерства».

- М., 1968.
136. Югай Л.П.. История и развитие дзюдо в Узбекистане (представление Федерации дзюдо Узбекистана). Журнал «Дзюдо», Россия, 2003, № 2, - С. 38-39.
137. Югай Л.П., Керимов Ф.А.. Интегральный анализ соревновательной деятельности дзюдоистов. Международный симпозиум по дзюдо. Тезисы докладов, Токио, Институт дзюдо Кодокан, 1995, - С. 14. .
138. Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. Вып. 1. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990, с. 9-10
139. Hartmann H., Grag W., Übersicht der verwandschaftsgruppen in Nage waza // Judo, Technik, Methodik, Geist-Schorndorf, 1979, s. 121-128.
140. Kunath H. Zur Inneren strukturturiertheit der Sportwissenschaft //Theorie und prahis der Körperkultur No.3,1990,s. 146-151.
141. Lehmann G.,Hatrwig A. Kenntnisvermittlung bei der Ausbildung von Kampfhandlungen im Nachwuchstreining der Sportart Judo // Theorie und pravis der Körperkultur.-1985 No.3,-s.193-198.