

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Турсунова Манзура

**9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини
ривожлантириш услубини ишлаб чиқиш**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Халқаро ва миллий кураш кафедраси

мудири п.ф.н. Бакиев З.

«_____» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

_____ Тастанов Н.А.

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

КИРИШ	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили.....	6
1.1. Спортчилар иш қобилияти ва унда куч сифатининг аҳамияти.....	6
1.2. Яккакураш спорт турларида жисмоний сифатларнинг ўрни.	11
1.3. Курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш	14
II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ	
ҚИЛИШ.....	19
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.....	23
2.2. Тадқиқот услублари ва уни ташкил этиш.	23
2.3. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	24
2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш	25
2.5. Математика-статистика ва тажриба материалларини таҳлил қилиш услуби	25
III-Боб. Тадқиқот натижалари	26
3.1. Ёш курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш бўйча тренерлар фикрини ўрганиш.....	26
3.2. 9-10 ёшли курашчиларда куч сифатининг даражаси.....	31
3.3. 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини педагогик тадқиқотдан сўнг ўзгариши.....	39
Амалий тавсиялар.....	43
ХУЛОСА	44
АДАБИЁТЛАР:.....	46

КИРИШ

Бугунги кун спорт амалиётида истеъдодли спортчиларни тайёрлаш масаласи ўқув-тренировка жараёнига янгича назар билан ёндашиш заруриятини туғдирмоқда. Ушбу зарурият айниқса курашда яққол кўзга ташланади.

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий кураш мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кучайиб бориши курашчиларнинг маҳоратга эга бўлган ёшларни тайёрлаш муҳимдир.

Кўп сонли кураш ёшларнинг кураш турлари билан шуғулланишлари ёш курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни замон талабларига мос ҳолда ўтказиш замон талабидир. Жумладан 9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи ёшларнинг ўқув-тренировка жараёнида умумий куч сифатларни ривожлантириш муҳим ва долзарбдир.

9-10 ёшли курашчиларнинг тренировка юкламаларни режалаштириш, назорат қилиш ва ҳисобга олиш давомида тренировка юкламалари ўлчамларини ошириш, машқлар шиддати ва ҳажмининг оптимал уйғунлашувининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш жараёнида умумий куч сифатни ва имкониятларига мувофиқлиги асосида тренировка жараёни ҳамма томонларининг қатъий ҳисобга олган ҳолда назорат тизимининг янада самарали тизимини яратиш муҳимдир.

Курашчиларни муҳим мусобақаларга тайёрлашда тренировка машғулотларида умумий куч сифатини ривожлантириш услубини ишлаб чиқиш мавзуси долзарб эканлигини асослаб

Тадқиқот мақсади. Биз танлаган мавзу 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш орқали самарадор шаклларини топиш.

Тадқиқотнинг фарази- 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубини ишлаб чиқиш орқали уларнинг тайёргалигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқот вазифалари.

1. 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш ва меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш ва ўтказилган тадқиқотлар орқали мантиқий хулосалар чиқариш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Мазкур малакали битирув ишида 9-10 ёшли курашчиларнинг тайёргарлик жараёни умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини биринчи бор назарий ҳамда тажриба йўли билан асослаб берилди. Бунинг учун қуйидагилар аниқданди:

- 9-10 ёшли курашчиларнинг тайёргарлик жараёнида умумий куч сифатини ривожлантиришни илмий жихатдан чуқур ўрганиш қаратилган.

- 9-10 ёшли курашчиларнинг тайёргарлик жараёнида умумий куч сифатини ривожлантириш усуллари тажриба йўли билан ишлаб чиқилди ва синаб қўрилди.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Спортчилар иш қобилияти ва унда куч сифатининг аҳамияти

Спортчилар иш қобилияти, уни шакллантириш ва самарадорлигини ошириш муаммолари илмий мавзу сифатида азал-азалдан тадқиқотчилар эътиборини жалб қилиб келган бўлсада, бугунги кунда унга бўлган қизиқиш нафақат сусаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бундай қизиқиш табиий, албатта, чунки спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш муайян шароитларда иш қобилиятини шакллантириш, ўсиши, маълум вақт давомида бир маромда сақланиши, сусайиши ва тикланиши каби масалалар моҳиятини билиш ҳамда унга асосланишни тақозо этади.

Илмий адабиётларда аксарият «жисмоний иш қобилияти» ва «махсус иш қобилияти» тушунчалари чуқурроқ қилинган. Лекин Ушбу тушунчаларга муаллифлар турли жихатлардан ёндошиб изох берганлар. Чунончи, В.Л.Карпман ва бошқалар (1974)нинг эътирофига қараганда «жисмоний иш қобилияти» тушунчаси жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида кенг қўллансада, ҳалигача унинг мазмун-моҳияти муайян тарзда ўзини ягона изоҳини топмаган.

Айрим муаллифлар фикрича «иш қобилияти» деганда одам маълум ишни ё кўп, ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади (19,37). «Иш қобилияти», Г.Леманнинг (15, 37) эътирофи бўйича, «одам бажаришга қодир энг кўп иш фаолиятидир». Иш қобилияти «организм органлари ҳолати ва

функционал имкониятларини максимал намоён эта олиш қобилияти» деб тушунилади.

Иш қобилияти, Ушбу икки олим фикрича, «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида юқори самарадорлик билан иш бажариш қобилиятидир».

Демак, одамнинг иш қобилияти, хусусан унинг жисмоний иш қобилияти, кўпқиррали тушунчадир. Бундан кўриниб турибдики, иш қобилиятини алоҳида бир кўрсаткич билан баҳолаб бўлмайди, гарчи у ахборот нуқтаи назаридан «қудратли» бўлсада ҳам.

«Иш қобилияти»ни баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичларни албатта эътиборга олиниши ўта зарур эканлигини таъкидлайди:

1. Қандай иш қобилияти баҳоланиши керак: узоқ вақт давомида намоён бўладиган бир маромдаги барқарор иш қобилиятини ёки Айни вақтда (бир машқ ёки бир машғулот давомида) намоиш этиладиган иш қобилиятими.

2. Бажараладиган иш (фаолият) тури.

3. Ишни бажариш шиддати.

4. Кайси орган (тизим, система) ёки органлар мажмуасига кирувчи кўрсаткичлар баҳоланади.

5. Иш қобилиятининг қайси тоифадаги кўрсаткичлари баҳоланиши керак: функционал имкониятлар чегараси, самарадорлик (биоэнергетик тежамкорлик) ёки функционал турғунлик.

Мазкур муаллифнинг фикрига спортчининг иш қобилиятини баҳолашда ахборот жихатидан энг аҳамиятли кўрсаткичлар шу спортчининг шуғулланаётган спорт тури тури бўйича ўтказиладиган

машғулот ёки мусобақа давомида намоён бўладиган иш қобилиятини акс эттира олиши лозим. Бинобарин, жисмоний иш қобилиятини тадқиқот асосида баҳолаш биринчи навбатда муайян спорт турида юқори натижага эришиши учун қайси кўрсаткич (ёки кўрсаткичлар-омиллар) ҳал қилувчи бўлса, шу кўрсаткич (ёки кўрсаткичларни-омиллар) ни ўрганишни тақазо этади. Лекин, шу билан бир қаторда муайян спортчининг машғулот ёки мусобақа вақтида намоёиш этадиган иш қобилияти қанчалик махсус ихтисослашган техник-тактик малакалардан (машқлардан) иборат бўлмасин, уларни зарур муддат давомида юқори самарадорлик билан ижро этиш қобилияти организмнинг функционал ва жисмоний имкониятларига чамбарчас боғлиқдир. Демак, спортчи иш қобилиятини баҳолашда турли фаолиятни акс эттирувчи комплекс кўрсаткичлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда иш қобилиятининг даражаси тўғридан-тўғри жисмоний сифатларга, айниқса куч сифатига боғлиқдир.

Тадқиқотчи олимларнинг фикрига кўра малакали курашчиларни тайёрлашда иш қобилиятини секин-аста ривожлантиришда жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб шакллантира бориш тавсия этилади. Уларнинг таъкидлашича ёшлиқдан бошлаб меъёрланган кучга оид машқларни қўллаш бўлажак курашчининг махсус иш қобилиятини самарали ривожлантиришга олиб келади. Шу билан бир қаторда умумий кучсифатларини ёш болаларда ривожлантириш масаласида оғирликларни (тошлар, кўрғашин мосламалар, штанга) қўллашга урғу бермаслик тавсия этилади.

Юқори малакали курашчиларни тарбиялашда жисмоний ва функционал тайёргарлик муҳим аҳамиятга эгадир. Айнан жисмоний ва функционал тайёргарлик спорт маҳорати ҳамда иш қобилияти ошириш пойдевори бўлиб ҳисобланади. Ушбу муаммо илмий адабиётларда турли йўналиш ва ёндашувлар асосида талқин этилган. Маълумки, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар ҳаракат малакаларини оширишда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланиладиган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятига мос келмаслиги билан ифодаланиши мумкин. Шунинг учун ўқув-тренировка жараёнида бериладиган жисмоний нагрузканинг шуғулланувчилар организмига таъсир этиш (акс таъсири) даражасини мунтазам ўрганиш асосида қўлланилиши ўта долзарб муоммо ҳисобланади. Бинобарин, спортчилар иш қобилиятини ошириш ва «спорт формаси»ни шакллантириш масаласи ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонларига алоҳида эътибор қаратиши зарурлигини тақазо этади:

-спортчини техник-тактик малакаларига ўргатиш ва такомиллаштириш;

-жисмоний сифатларни танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Дарҳақиқат, юксак даражада шаклланган «спорт формаси» мазмун жиҳатидан муайян спорт тури бўйича ўтказаладиган мусобақада устунлик билан ижро этиладиганиш қобилиятидан

иборат бўлиб, спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

Курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган жараён эканлигини англатади. Албатта, Ушбу жараён юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим ўрин тутади. Лекин, ҳар бир спорт тури бўйича режалаштирилган умумий жисмоний машқлар шу спорт турининг ўзига ҳос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда қўллаш ниҳоятда муҳимдир. Чунки, айнан шу хусусиятларнинг мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ умумий кучсифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик етакчи омил бўлиб ҳисобланади ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик асосий аҳамиятга эгадир. Шу билан бир каторда қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин ҳал қилувчи «улуши» мавжуд бўлади. Масалага айнан шу тамойил жихатдан ёндошиш иш қобилиятининг юксак даражада шаклланишига асос бўлиб ҳизмат қилади. Бошқача қилиб айтганда умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг бир-бирига мутаносиблиги ҳамда уларни танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши иш қобилиятини самарали ижро этилишига имкон яратади.

1.2. Яккакураш спорт турларида жисмоний сифатларнинг ўрни.

Ҳаракат малакаларига ўргатиш, уларни шакллантириш ва маҳорат даражасига олиб чиқиш жисмоний сифатларнинг қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни, жумладан жисмоний сифатларни бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларнинг иш қобилиятига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб келмоқда.

Ф.А. Керимов аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувofiқ тарзда шакллантира бориш спортчининг иш қобилиятига ижобий таъсир этади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада умумий кучсифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида умумий куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун умумий куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аз қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича жаҳон,

Олимпия, Европа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган умумий куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамқоролик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамқорликнинг ўрни беқиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири – бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида умумий куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамқорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В. Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда эркин кураш бўйича жаҳон чемпионати иштирокчи-ларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамқорлиги юқори даражада шаклланганлигини исботлайди. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамқорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамқорлик умумий чидамқорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Курашчиларнинг махсус чидамкорлик ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳ.к.) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хос мазмуни ва моҳиятига кўра шу спорт тури бўйича малакали спортчи тайёрлашда махсус жисмоний сифатларнинг роли беқиёсдир.

Махсус жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш ҳақида муҳим маълумотларни илгари сурган. Жумладан, тезкорлик-куч ва чаққонлик сифатлари 8-9 ёшдан бошлаб ривожлантириш маъқул экан. 11-12 ёшли болалар машғулотларида шу сифатларни шакллантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш даркор. 13-14 ёшдан бошлаб тезкорлик ва чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар ҳажмини ошириш тавсия этилади.

Сакровчанлик сифати, жумладан вертикал сакраш мисолида тезкорлик-куч сифатини “зарбдор” услубда ривожлантириш афзаллигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича, “портловчи” кучни ривожлантириш айнан шу услубда амалга оширилиши яхши натижа беради. Аммо, у бу масалани болаларни имкониятига мос равишда амалга оширилиши керак.

1.3. Курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш

Кишини кучи деганда ташқи муҳит қаршиликларини мускул кучи ёрдамида енгиш қобилияти тушунилади. Куч биологик ҳаракатларнинг барчасида намоён бўлади. Куч сифатини ривожлантириш учун 14 –16 ёш энг қулай ҳисобланади. Кучни ривожлантиришда турли қаршиликларни енгиб бажариш билан боғлиқ жисмоний машқлар қўлланилади. Буларга асбоб анжомларнинг оғирлиги, ўзининг оғирлиги ва махсус тренажёрлар киради.

Кучни ривожлантиришда кўп ҳолларда қуйидаги жисмоний машқ воситаларидан фойдаланилади: предмет ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар; тўлдирма тўплар ва гантеллар билан бажариладиган машқлар, югуришлар (турли йўналишларда, жойларда ва хоказо), сакрашлар; иргитишлар; оғирликлар билан машқлар (қўрғошин жойлаштирилган белбоғ, казуллар, қум тўлдирилган қопчалар, резинкали, пружинали амартизаторлар ва эспандерлар); штанга ва тренажерларда машқлар; махсус машқлар (тўп учун курашиш, сериялар билан сакраб тўп ташлаш, оғирликларни қўллаб тўпни олиб юриш ва айлантириб ўтишлар ва шу кабилар)

Кучни ривожлантириш оғирлик даражасига боғлиқ бўлади.

Абсолют ривожлантиришда оғирлик катталиги максимумнинг 80% ташкил этади. Тезкор – кучни ривожлантиришда оғирлик катталиги 30-70 % гача бўлиши керак. Кичик оғирликлар (50 %) гача

фақатгина тезкор – кучнигина эмас шу билан бирга куч чидамлиилигини ҳам ривожлантиради.

9-10 ёшдаги ўқувчилар учун 50-75 % кучланишга эга бўлган статик характердаги машқлар ва динамик характердаги кучни, ўрта (50-75% гача) кучланишга эга бўлган машқлар (қизлар учун 30-50% гача) жуда фойдалидир. Машғулот вақтида машқлар доимо қийинлаштирилиб борилади. Бунга оғирликларни орттириб бориш, такрорланиш сонини, сериялар сонини, ҳаракат суратини ошириш ва дам олиш оралиғини қисқартириш усулларини қўллаш билан эришилади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Максимал кучланиш усули
2. Динамик кучланиш усули
3. Такрорий машқ усули
4. Изометрик кучланиш усули

Курашчилар тренировка тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёрликни эгаллашга, соғлиқни мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишга, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, курашдаги беллашув техникаси ва тактикасининг бошланғич асосларига ўргатишга қаратилган воситалар комплексида фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тайёргарликнинг бу вақтдаги вазифаси курашчиларнинг ҳаракат функцияларини (куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эпчиллик, шунингдек ўз ҳаракатларини вақт оралиғида, ҳавода ва мускуللарнинг зўр бериш даражасига кўра бошқара билиш ҳаракат функциясининг асосий компонентларидир)

шакллантиришдан иборат бўлади. Ҳаракатлар тезлигини тарбиялашга катта эътибор бериш керак, чунки болалик ва ўсмирлик ёшида ана шу энг муҳим жисмоний сифатни тарбиялаш учун кенг имкониятлар mavжуддир.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Бунда табиий ҳаракатларга кўпроқ ўрин бериш лозим. Беллашув, мусобақа формасида бажариладиган машқлар ҳам жуда катта ёрдам кўрсатиши мумкин.

Тренировка юкламаларини бажариш курашчи мусобақада ғалабага эришиш учун максимал куч сарфлашга мажбур этади. Тренировка юкламаларини умумий вақтнинг 50% часини эгаллаши керак. Ҳар бир машқ қисқа вақт ичида (10-15 сек) бир неча серияли усулда бажарилади, дам олиш интервали 10-15 мин бўлади. Максимал тезлик билан қайта югуриш муҳим аҳамиятга эга, бу 20 м гача масофада эстафета усулида бажарилади. Машғулотларга эстафеталардаг ташкари 10-15 м га югуриш бўйича контрол машқларни киритиш ҳам тавсия этилади. Мураккаб ҳаракат реакциясини ва ҳаракатлар частотасини ривожлантириш учун турли спорт ҳолатидан югуриладиган тезкорлик машқларидан кенг фойдаланиш керак. Бу машқлар турли хил кўрув сигналларига биноан, югуриш йўналишини ўзгартириб бажарилади. Бу эса ўйин жараёнида вужудга келадиган мураккаб вазиятларни моделлаштириб,

сигналларнинг ҳар бирига жавоб ҳаракатлари билан реакция кўрсатиш имконини беради.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида кенг кўламдаги ўйинлар, ўйин машқларини қўллашдан ташқари, асосий жисмоний сифатларни, аввало тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи махсус тайёргарлик машқлари комплексларидан фойдаланиш мумкин. Бу ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг мустаҳкам базасини яратиш учун қулай-шарт-шароит яратади. Кўпроқ тезкорликни ривожлантиришга қаратилган комплексларни дарснинг асосий қисми бошларида қўлланиш керак, шундан сўнг бу сифатни такомиллаштиришга ёрдам берувчи ўйинларни қўлланиш лозим. Куч талаб қилувчи тегишли ўйинлар ва ўйин машқлари комплексига, шунингдек чидамлилик кўрсатишни талаб этадиган ўйинлар комплексларига анча кам вақт ажратилади. Улар тегишли дарснинг ўртасида ва охирида ўтказилади.

Жисмоний қобилиятлар уларнинг намоён бўлишинигина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимини ҳам талаб қиладиган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғулот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш қобилиятидаги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида организмнинг қувват ва функционал заҳиралари сарфи билан боғлиқ ҳолда ишчанлик қобилияти даражаси пасаяди.

Ҳар бир кейинги машқ дам олишнинг қайси босқичида такрорланишига қараб, ҳаракат фаоллигининг уч асосий режимини ажратиб кўрсатиш мумкинки, улар жисмоний сифатларнинг ривожланишига ҳар хил таъсир кўрсатади:

1-режим: бунда дарсдаги ҳар бир кейинги машқ қисқа муддатли дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланмаган босқичда такрорланади. Ишчанлик қобилияти-нинг барча кўрсаткичлари мунтазам пасайиб боради. Иш ва дам олишнинг бундай навбатлашиш режими чидамлилиكنинг ривож-ланишига мосдир.

2-режим: ҳар бир кейинги машқ организмнинг бир қанча функционал кўрсаткичларини фаолият кўрсатишдан аввалги даражага қайтарадиган дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқичда такрорланади. Бундай режим тезкорлик, куч ва мувофиқлаш имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган дарсларга хос бўлади.

3-режим: бунда ҳар бир кейинги машқ ишчанлик қобилияти ортиғи билан тикланган босқичга мос келувчи анча узоқ муддатли дам олиш оралиқлари билан такрорланади. Бундай режимда машқ такрорлангани сайин инсоннинг ҳаракат имкониятларида ҳар томонлама ўзгаришлар кузатилади – мушак кучи ва тезкорлик ошиб, чидамlilik пасаяди.

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш восита, услублари ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда тренировка юкламалари ҳажмини ишлаб чиқиш.

2. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришни йўлларни аниқлаш.

3. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантирувчи восита ва услубларни ўрганиш.

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- анкета сўровини ўтказиш.

- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш даражасини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Малакавий иши тадқиқотлар жараёнида вазифаларни ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилган.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришни аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Шерикни чарчатиш ва ўзни режалаган услубни бажариш (сек).
2. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш.
3. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.
4. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.

2.2.4 Педагогик тадқиқот

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

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

2.2.5 Математик статистик усуллар:

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича услубияти ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum \delta_i}{n})$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та 15-17 ёшли белбоғли курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) белбоғли курашчиларни махсус чидамлик сифатларни ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш, белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифати ўрганилди. Турли хил усулда 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг чидамлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни

қўллайдиган малакали тренерлар анкета сўрови ўтказилди. Ҳамда олинган натижаларнинг таҳлили қилиш ва мантиқий хулосалар чиқарилди.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар олдинга қўйилди:

1. Мазкур мавзу бўйича илгари чоп этилган ишлар таҳлил қилиш. 9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи болаларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини курашчилар билан олиб бориладиган тренировка жараёни таҳлил қилиш.

Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублар қўлланилди:

- 9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи болаларнинг умумий куч сифатини таҳлил қилиш.

9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш ва меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2.2. Тадқиқот услублари ва уни ташкил этиш.

9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш мақсадида ва тадқиқот

олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш мақсадида қуйидаги педагогик тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

1. Илмий - услубий адабиётлар таҳлили ва илғор тажрибаларни умумлаштириш.

2. 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатларни ривожлантириш мақсадида тренеровка жараёни педагогик кузатишлар.

3. 9-10 ёшли курашчилар билан тренеровка олиб борувчи малакали тренерлар билан савол-жавоблар

4. Эксперт баҳолаш услуби.

5. Математик - статистика услублари.

Педагогик назорат синовлари (тестлар, махсус адабиётлар таҳлили ва олинган анкеталар натижаларидан келиб чикиб, ушбу тестлар оркали 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатларини ошириш мумкин бўлади;

1. 100 метрга югуриш

2. Турникда тортилиш

3. брусъяда қўлларни букиш-ёзиш (сони)

4. Шерик билан 60 секунда ташлашлар

5. 3 кг тошни кўтариш

2.3. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш

Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш ва илмий-услубий қўлланмалар билан танишиш шуни кўрсатадики, бу мавзуда жуда кўп гапирилган ва кузатувлар олиб борилган.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида 9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи болаларнинг умумий куч сифатини тренировка ва тренировкадан ташқарида ўтказиладиган машғулотларни ташкил этишнинг хусусиятларининг услублари ўрганилди.

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

2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш

9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи болаларнинг умумий куч сифатини тренировка юкламалари ва уларни меъёрлаш жараёнини ўрганиш учун етакчи тренерларнинг тажрибаси умумлаштирилди. Ушбу мақсадда анкета ишлаб чиқилди ва унинг ёрдамида йиллик циклнинг турли босқичларида тренировкани ташкил қилиш ҳамда юкламаларни режалаштиришнинг умумий қонуниятлари аниқланди.

Етакчи тренерлар ва спортчилар билан суҳбатлашиш жараёнида 9-10 ёшли кураш билан шуғулланувчи болаларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш услубияти ишлаб чиқилди.

2.5. Математика-статистика ва тажриба материалларини таҳлил қилиш услуби

Кузатув натижаларида олинган ҳамма маълумотлар математика статистика усулида ишлаб чиқилди. Ўтказилган ҳамма машғулотлар ва алоҳида машқ машғулотларини фоиз нисбати ҳисоблаб чиқилди. Бундан ташқари ўртача арифметика қиймати (x), ўртача арифметика хато ва вариация коэффициенти (y) ҳисобланди.

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n})$

б). Стьюдент t-мезони $(t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{(S_x^-)^2 + (S_x^-)^2}})$

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. Ёш курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш бўйча тренерлар фикрини ўрганиш

9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантиришда ўқув-тренировка жараёнида машғулотлар мазмунини тўғри режалаштириш, дарс мавзусига мос машқларни танлаш истеъдодли ёш спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имкониятини яратади.

Ёш спортчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғullanмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Ёш курашчиларни тайёрлашда кучни ривожлантириш
тажрибасини ўрганиш бўйича ўтказилган саволнома

н а т и ж а л а р и

n = 30

<i>T/p</i>	<i>Саволлар</i>	<i>ҳа</i>	<i>йўқ</i>	<i>қисман</i>
1	Ўқувчиларни спорт тўғарагига танлашда кучни ривожлатирувчи ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	6	20	4
2	Машғулотлар давомида кучни ривожлантирувчи ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	14	16	0
3	Кучни ривожланганлик даражасини тестлар ёрдамида баҳолайсизми?	8	7	15
4	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	11	13	6
5	Машғулотнинг асосий қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	3	18	9
6	Машғулотнинг якуний қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	7	21	2
7	Кучни ривожлантиришда мунтазам назорат ўтказиладими?	13	9	8

Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1-жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, танлов жараёнида аксарият тренерлар кучни ривожлантирувчи ностандарт машқлардан фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ностандарт машқлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга 14 та тренер (46,7%) «ҳа» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «ҳа» ва «йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндошув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари-жисмоний сифатларни

ривожлантириш учун ностандарт машқлардан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари ностандарт машқларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар.

3 саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6 саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим рол ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида кучни ривожлантирувчи машқлар қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «ҳа», 43,3% «йўқ» ва 20% «қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер кучни ривожлантиришда ностандарт машқлардан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «йўқ» ва 30%- «қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ностандарт машқлардан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,4%) 30% тренерлар - «йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар

машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинлардан қисман фойдаланар эканлар.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борада ностандарт машқларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган мусобақа тарзида ўтказилган ностандарт машқлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар.

3.2. 9-10 ёшли курашчиларда куч сифатининг даражаси

Курашчилар фаолиятида ва хусусан мусобақа беллашувларида барча турдаги куч сифатлари (умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, статик ва динамик, тезкор-портловчи, куч чидамлилиги) ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

А.А. Рўзиев (1999) ўзининг юқори малакали курашчилар устида олиб борган кўп йиллик кузатувларига кўра полвонларни 3 тоифадаги гуруҳларга ажратган:

- техник маҳорат устунлиги;
- куч устунлиги;

- шиддат устунлиги.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор қаратиш малакали курашчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

9-10 ёшли курашчиларда ҳар хил турдаги куч сифатларини ўрганиш қайд этилган кўрсаткичлар малакали ёш курашчилар кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (3-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги болаларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

2-жадвал

11-12 ёшли курашчиларда куч сифатининг даражаси

n = 20

№	Куч турлари	Куч кўрсаткичлари, $x \pm \sigma$
1	Қўл-қорин-бел мушаклари кучи (становой куч), кг	54,2 $\pm$ 2,7
2	Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	5,3 $\pm$ 1,2
3	Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш-ёзиш сони)	4,5 $\pm$ 1,7
4	Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони	8,1 $\pm$ 1,3

Чунончи, қўл-қорин-бел мушаклари кучи текширилувчи курашчиларда $20,2 \pm 2,7$ кг ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткични таққослаш мақсадида шу нарса равшан бўладики, 9-10 ёшдаги курашчиларда бу кўрсаткич 25-34 кг оралиғида бўлиши мумкин.

Турникда тортилиш тести бўйича баҳоланадиган – қўлларни букувчи мушаклар кучи $5,3 \pm 1,2$ мартага тенг бўлди. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш-ёзиш) текширувдан ўтган курашчиларда $4,5 \pm 1,7$ мартани ташкил этди.

Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сония давомида букиш-ёзиш ўртача $8,1 \pm 1,3$ мартага тенг бўлиб, текширувдан ўтказилган курашчиларда куч чидамлилигини етарли даражада шаклланмаган деб баҳолашга асос бўлди.

Режалаштирилган педагогик тадқиқот самарасини баҳолаш мақсадида кузатув ва тадқиқот гуруҳларига мансуб курашчилар кўрсаткичлари алоҳида статистик таҳлил қилинди (3-4-жадваллар).

**Назорат (кузатув) гуруҳи таркибига кирувчи курашчиларда
умумий куч сифатининг даражаси.**

n = 10

№	Тест машқлари	Кўрсаткичлар, $x \pm \sigma$
1	Қўл-қорин-бел мушаклари кучи (становой куч), кг	53,2 $\pm$ 2,6
2	Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	5,2 $\pm$ 0,8
3	Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш-ёзиш сони)	4,8 $\pm$ 0,5
4	Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 сек давомида букиш-ёзиш сони	8,2 $\pm$ 1,4

4-жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гуруҳида кучни тавсифловчи барча кўрсаткичлар тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлардан хиёлгина паст бўлсада, бир-биридан кескин фарқ қилмаган. Бунинг асосий сабабларидан бири, фикримизча, кураш билан эндигина шуғулланишни бошлаган 9-10 ёшли болалар ўз тайёргарлиги нуқтаи назаридан бир-бирига у ёки бу даражада ўхшаш бўлган.

Педагогик тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган курашчиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада,

юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлаолмайди (4-жадвал). Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб курашчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий-эмоционал ҳолатини ижобий поғонага бироз кўтаририлганлигидандир. Маълумки, болаларни мақташ, рағбатлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охиروқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

Диққатни жалб қилувчи яна бир вазият шундан иборатки, қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 сек давомида букиш-ёзиш сони қўлларни букувчи-ёзувчи мушаклар кучидан анча устун эканлиги намоён бўлди. Бу ҳолат кўпгина тадқиқотчи олимлар хулосасига зид бўлибгина қолмай, аксинча, 9-10 ва бундан катта ёшдаги болаларда куч сифатини катта оғирликлар билан меъёрсиз ривожлантиришга берилиб кетмасликка эътибор қаратади.

4-жадвал

**Педагогик тадқиқот гуруҳи таркибига кирувчи
курашчиларда умумий куч сифатининг даражаси (n = 10)**

№	Куч турлари	Кўрсаткичлар, $x \pm \sigma$
1	Қўл-қорин-бел мушаклари кучи (становой куч), кг	23,9 $\pm$ 1,9
2	Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	5,4 $\pm$ 0,7
3	Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъда қўлларни букиш-ёзиш сони)	4,9 $\pm$ 0,7
4	Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 сек давомида букиш-ёзиш сони	8,0 $\pm$ 1,7

4-жадвалда қайд этилган кўрсаткичларга кўра шунини таъкидлаш эътиборлики, қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш) қўлларни ёзувчи мушаклар кучидан (брусъяда қўлларни бкуиш-ёзиш) сезиларли даражада кам миқдорни ташкил этди. Демак, қўлларни букувчи мушаклар нисбатан заифроқ ривожланганлиги маълум бўлди.

Қизиғи ва мураккаблиги шундаки, кузатилган аксарият мактабларда ўқувчиларнинг нафақат куч сифати, балки жисмоний сифатлари ҳам жуда кам ривожланган. Айрим болалар уялганларидан ҳатто турникда тортилишда бош тортади. Демак, спорт тўғараклари ёки БЎСМларга келаётган аксарият болалар ҳам жисмоний жиҳатдан деярли етарли ривожланмаган бўлишади. Шунинг учун тренерлар дастлабки тайёргарлик жараёнида машғулотларни шуғулланишга келган болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштиришлари зарур бўлади.

9 –10 ёшдаги курашчиларда куч қобилиятини ривожлантириш учун такрорий кучланиш усулиятини қўллашда қаршилик катталиклари максимал кўрсаткични камида 35 – 40 % қилгандагина мумкин бўлади. Бунда катта ва ўртача катталик чегарасидаги машқлардан фойдаланган ҳолда, уринишларда 4-7 ёки 8-12 такрорланишдан иборат бўлади. Кичик қаршилик чегарасидаги машқлардан фойдаланишнинг одатда самараси бўлмайди.

Максимал кучланиш методи асосан етарли тайёргарликка эга бўлган шуғулланувчиларда қўлланилди. Машғулот жараёнида чегара ва чегарага яқин бўлган оғирликликлар билан машқлар бажарилди.

Бундай машқларни эмоционал қўзғалишларсиз 1-2 маротаба, максимум 3 маротаба уринишлар билан бажарилди. Чегара ва ундан оғирроқ бўлган бундай машқлар деярли камроқ 7 –14 кунда бир маротаба қўлланилди.

Куч сифатини тарбиялашда машқларнинг тури етакчи ўрин эгалламайди. Бироқ индивидуал ёндошув услубий, ташкилий ва педагогик ёндошув турлича бўлганда машқлар ўзига хос хусусиятга эга бўлади.

Куч машқларини индивидуал бажарганда қуйидаги услубий қоидаларга риоя қилинди:

а) максимал кучланишга оид бўлган машқлар қисқа вақт давом этиши лозим;

б) жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчиларга катта хажмдаги машқларни бажариш тавсия этилмади

Куч сифатини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятларидан бири айрим мускул гуруҳларига танлаб таъсир қилиш ва уни ривожлантириш имкониятларига алоҳида эътибор қаратилди. Малумки инсон танасида 600 га яқин алоҳида мускуллар мавжуд. Бу мускуллар бир неча гуруҳларга бўлиниб уларга уларнинг баскетболдаги амалий аҳамиятига асосан ривожлантиришга ҳаракат қилинди. Булар:

а) умуртқа поғонасининг ёзувчи мускуллари;

б) умуртқа поғонаси ва тос- сон ўғинининг букувчи мускуллари;

в) қўл ва оёқнинг ёзувчи мускуллари;

г) кўкракнинг катта мускуллари;

д) билак ва кафтнинг букувчи ва ёзувчи мускуллари

Куч машқлари машғулотнинг асосий қисмида ўтилганда яхши самара берди. Амалиётда бу нарсага эришиш доимо мумкин эмаслиги кузатилди. Масалан: куч машқларидан сўнг тезкорлик ва машқлар самараси пасайиши кузатилди. Шунинг учун айрим куч машқларини машғулотнинг ўртасида ва охирида беришга мажбур бўлинди. Бу ҳолларда асосан чегарага яқин бўлмаган машқлардан такрорий машқ усулидан фойдаланилди. Кичик гуруҳ мускуллари иштирок этувчи машқларни бериб бориш тавсия этилади, чунки бу гуруҳ мускуллари ўз ҳолатини тез тиклай оладилар.

Куч сифатини ривожланганлигини аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Хусусий куч қобилиятини аниқлаш

а) қўл динамометрияси (кг)

б) гавда динамометрияси (кг)

в) тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш (м)

д) таянган ҳолда қўлларни букуб – ёзиш (маротаба)

2. Тезкор куч қобилиятини аниқлаш

а) турган жойдан узунликка сакраш (см)

б) турган жойдан баландликка сакраш (см)

в) 20 сония давомида ўтириб туриш (маротаба)

д) 10 сония давомида таянган ҳолда қўлларни букиб – ёзиш (маротаба)

Бирон бир жисмоний машқлар кучини ўстирмасдан қолмайди. Бу вақтда мушак кучлари тезликни кўрсатишга мослашади ва аниқ босқичда чидамликка ва чаққонликка мослашади.

Мушак кучлари марказий нерв системасининг тузилишига бош миянинг ишлашига мушакларнинг физиологик қарама-қаршилигига ва мушакларнинг ишлашига боғлиқ.

Куч машқларини бажаришда тезда мушакни қисқартириш ва озгина вақт ичида катта куч ишлаб чиқиш юқори ўрин тутади.

Махсус машқлар ёрдамида аниқ сифатларни ўстиришга қаратилган айрим техник усулларни вужудга келтириш мумкин. Бунинг учун одатда махсус машқлардан бажарилиш характери ва структураси бир у ёки бу техник усулларни ёки уларнинг айрим элементларидан фойдаланилади.

3.3. 9-10 ёшли курашчиларнинг умумий куч сифатини педагогик тадқиқотдан сўнг ўзгариши

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 5-жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳ-ларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла-текис ижобий ҳал этилганлигини исбот қилди. Чунончи, қўл-

қорин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳи-даги курашчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 5,8 кг га ўсди. Назорат гуруҳидаги курашчиларда ушбу фарқ фақатгина 3,1 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 53,2 кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 56,3 гача ошди.

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 53.9 ва 59.7 кг миқдорида қайд этилди.

5-жадвал

9-10 ёшли курашчиларда умумий куч сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши $n = N - 10$; $T - 10$.

Тест машқлари	Гуруҳ	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида
Қўл-қорин-бел кучи (становой куч), кг	Н	53,2±2,6	56,3±3,2
	Т	53,9±1,9	59,7±2,8
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	Н	5,2±0,8	6,3±1,1
	Т	5,4±0,7	8,8±1,7
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъда қўлларни букиш-ёзиш сони)	Н	4,8±0,5	6,0±1,4
	Т	4,9±0,7	7,2±1,8
Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони	Н	8,2±1,4	9,2±2,0
	Т	8,0±1,7	11,3±2,2

Н – назорат гуруҳи, Т – тажриба гуруҳи, Н – текширувчилар сони

Қўлларни букуввчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 3,4 мартага ортган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 1,1 мартага тенг бўлди холос.

Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи: назорат гуруҳида 4,8-6,0 марта; тадқиқот гуруҳида 4,9-7,2 марта ўз ифодасини топди.

Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони: 8,2-9,2; 8,0-11,3 мартага тенг бўлди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб туриб-дики, тажриба гуруҳида куч сифатини белгиловчи барча натижалар назорат гуруҳидаги ёш курашчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотлари давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни куч сифатини ривожлантиришда ўта самарали эканлигини исботлаяпти. Шу билан бир қаторда тажриба гуруҳида қайд этилган куч сифати бошқа спорт тури билан шуғулланувчи шу ёшдаги болалар кучидан анча кам ривожланганлиги маълум бўлди. Р.А. Пилюяни (1991) фикрига кўра ҳатто 8-9 ёшли болаларда умумий куч сифатлари нисбатан ўсган бўлар экан. 9-10 ёшли курашчилар машғулотида тез-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини бемалол кўпайтириш тавсия этилади. 13-14 ёшли курашчиларда эса, чидамкорлик, 9-10 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланган. Ушбу фикрни В.Ф. Башкиров (1987) ва В.П. Филин (1987)лар ҳам қўллаб-қувватлашган.

Маълумки, малакали курашчини тайёрлашда бел, қорин, қўл ва оёқ мушакларига хос куч сифати ниҳоятда катта аҳамият касб этади. Айниқса бу борада портловчи куч (тезкор куч) ҳал қилувчи хусусиятга эгадир. Бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган ёш курашчиларда эгувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг сезиларли фарқ асосида кам ривожланганлиги шу болаларнинг боғча ёшидан бошлаб умумий куч машқлари билан жуда кам шуғулланишганлигидан далолат беради.

Бинобарин, олинган тадқиқот натижалари ёш курашчиларнинг ўқув-тренировка машғулотларида куч ва умумий куч машқлари ҳажмини орттириш чорасини кўриш тақозо этилади. Айтиш зарурки, бундай машқлар ҳажмини ошириш фақатгина стандарт машқлар ҳисобига бўлмасдан, балки кўпроқ ностандарт махсус машқларни мусобақа тариқаси қўллаш яхши натижа беради. Бундан ташқари, дастлаб ўргатиш босқичида ёш курашчилар таркибидан тезроқ истеъдодли курашчи тайёрлаш мақсадида кучни ривожлантиришга оид машқларни зўрма-зўраки қўллаш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши диққат марказида бўлиши керак.

Демак, кучга оид машқлар болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мос бўлиши даркор.

Амалий тавсиялар

1. 9-10 ёшли курашчилар машғулотида умумий куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини бемалол кўпайтириш тавсия этилади.

2. Умумий куч машқларини индивидуал бажарганда қуйидаги услубий қоидаларга риоя қилинади:

а) максимал кучланишга оид бўлган машқлар қисқа вақт давом этиши лозим;

б) жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчиларга катта ҳажмдаги машқларни бажариш тавсия этилмади

3. Умумий куч сифатини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятларидан мускул гуруҳларига танлаб таъсир қилиш ва уни ривожлантириш имкониятларига алоҳида эътибор қаратилсин.

4. Умумий куч сифатларни ривожлантирувчи машқлари машғулотнинг асосий қисмида ўтилганда яхши самара берди. Амалиётда бу нарсага эришиш доимо мумкин эмаслиги кузатилди. Масалан: куч машқларидан сўнг тезкорлик ва машқлар самараси пасайиши кузатилди. Шунинг учун айрим куч машқларини машғулотнинг ўртасида ва охирида беришга мажбур бўлинди. Бу ҳолларда асосан чегарага яқин бўлмаган машқлардан такрорий машқ усулидан фойдаланилди. Кичик гуруҳ мускуллари иштирок этувчи машқларни бериб бориш тавсия этилади, чунки бу гуруҳ мускуллари ўз ҳолатини тез тиклай оладилар.

ХУЛОСА

Мавзу доирасида қайд этилган адабиётлар муҳокамаси ва ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари қуйидаги хулоса ва амалий тавсияларни эътироф этиш имконини берди:

1. Яккакураш спорт турларида жисмоний иш қобилиятининг етакчи омилларидан бири бўлган куч ҳамда умумий куч сифатлари алоҳида аҳамиятга эга.

Айниқса, кураш, кураш турлари, оғир атлетика спорт турларида куч сифати етакчи ролни ўйнайди. Лекин, бу сифатни ёш спортчиларда ривожлантириш ўз хусусиятига эга. Жумладан, дастлабки ўргатиш босқичида кучни ривожлантириш, биринчидан оғирлик воситаларига (тошлар, штанга) урғу бермасликни тақазо этади, иккинчидан, кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ва шиддатини болаларнинг жисмоний ҳамда функционал имкониятларини эътиборга олиш зарурлигини белгилайди.

2. Ёш тренерлар ўртасида ўтказилган савол-жавоблар натижалари шуни кўрсатдики, кўпгина тренерлар болаларнинг куч сифатини ривожлантиришда ностандарт машқлар мажмуасидан фойдаланишга алоҳида эътибор қаратмас эканлар.

3. 9-10 ёшли курашчи болаларда бел қорин, қўл мушаклари кучни акс эттирувчи кўрсаткичлар етарли даражада шаклланмаганлиги кўзга ташланди.

4. Педагогик тадқиқот шуни кўрсатдики мусобақа услубида қўлланилган ностандарт куч машқлари тажриба гуруҳида қўлларни букувчи – ёзувчи мушаклари, қорин, бел ва қўл кучини яққол ўсишига олиб келди. Аксинча, бундай вазият назорат гуруҳида қайд этилмади.

5. Тадқиқотда танлаб олинган ностандарт куч машқлари мажмуасини мусобақа тартибида қўллаш яхши натижа бериши исботланди. Демак, бундай машқларни кураш мактабларида машғулотларга киритиш малакали кураш заҳираларини тайёрлашда катта самара беради.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, - Т., 1992. 436 б.
2. «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиқ маркази фаолиятини янада такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони, 9 сентябр 1996 й.
3. Абсаттаров А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши-Т., Ибн Сино, 1993, 183 б.
4. Атаев А.Қ. Кураш-Т., Ўқитувчи 1987, 138 б.
5. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольный борьбы. -М., 1985.
6. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Узбекистана. //Халқ таълими, 2002, №1. Б.111-119.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
8. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.
9. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
10. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф. дисс...канд.пед.наук, Москва, 1987. 27 с.

11. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов //Теория и практика физкультуры. -М, 1987, №4, С.4-43
12. Зациорский В.М. Спортивная метрология-(Учебник для институтов физической культуры). М: Физкультура и спорт, 1982,-256с.
13. Зациорский В.М. Спортивная метрология (учебник для ИФК 1982, 12.2.2).
14. Иванков Ч.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. -М, 1995, 150 с.
15. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
16. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
17. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти, Тошкент 2005 йил.
18. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., 1967.
19. Ливицкий А.Н., Хамрокулов А.К., Панкратьева О.В. Юнусов Т.Т. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Т., 1995. -Б. 10-35.
20. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. //Дошкольное воспитание, 1993, №9. С. 42-48.
21. Логинова В.И., Саморукова П.Т. Мактабгача тарбия педагогикаси. /1 қисм. Болалар боғчасида тарбиянинг мазмуни. Т., 1991. Б. 20-30.
22. Максименко Г. Физические качества и результат. – Легкая атлетика, 1979, №5. с15.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.
24. Матвеев Л.П. Проблемы выявления и формирования специфических закономерностей и принципов спортивной тренировки // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. (Сб. научных трудов).-М, 1984, С. 30-39.
25. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
27. Платонов В.Н. Общее теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
28. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
30. Рисқиев Т., Ахматов М. "Ўзлуксиз спорт харакати умумўзбек тизими" дастурий мажмуаси. Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5(43), 2003. Б.178-179.
31. Рўзиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов. -Т, 1999, 207 с.
32. Рўзиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.

33. Спортивная борьба: Ежегодник,-М ФиС,-1972.-1974.-1976.-1978.-1981\1992.-1984.-80 с,ил
34. Станков А.Г Климин В.П., Письменский И.А индивидуализация подготовки борцов-М.: ФиС, 1984.-240 с,ил
35. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Сулова Ф.П. и др. -М., 1995.
36. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. - М., 1981.
37. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
38. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова Киев, 1987.
39. Таймурадов О.Р., Анисимов В.К. Пути повышения эффективности контратакующих действий дзю-до /Методические рекомендации/. - Т., 1988, - 44 с., илл.
40. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984, - 144 с.
41. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., 1971.
42. Филин В.П. Основы юношеского спорта. М. Фис, 1980, с157.
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М, Фис, 1974, с 153.
44. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М. Фис, 1984, с 247.
45. Шелилов А.А., КлиминВ.П. Выносливост борцов.-М.:ФиС, 1979-128 с,ил

46. Шелилов А.А., Экспериментальное исследование специальной выносливости борцов: Автореф.дис..канд.пед.наук. М.: 1970. 21 с
47. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - М., 1997
48. Шохин М. Круговая тренировка. М., 1960.
49. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. -М., 1996, - 28 с., илл.
50. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.