

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

Артиков Шавкатжон

**14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнида “тиззадан
кўтариб ташлаш” усулини техникасининг тахлили қилиш**

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.А.

Илмий раҳбар:

_____ Тастанов Н.А.

«___» _____ 2011 йил

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

КИРИШ.....	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили	5
1.1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси хусусиятлари.....	5
1.2. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари.....	8
1.3. Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник маҳоратида психологик тайёргарлиги	11
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш	21
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари	21
2.2. Тадқиқот услублари	21
2.2.1. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш	23
2.2.2. Ётакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш.....	23
2.2.3. Педагогик кузатиш услублари	24
2.2.4. Математик статистика услублари	25
2.3. Тажрибани ташкил қилиш	25
III-Боб. Тадқиқот натижалари	27
3.1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш йўллари	27
3.2. Белбоғли кураш тренерлари ва мутахассислари ўртасида ўтказилган анкена сўров натижалари	35
ХУЛОСА.....	40
Амалий тавсиялар	42
АНКЕТА	43
А Д А Б И Е Т Л А Р.....	45

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Республика раҳбарияти томонидан кўрсатилаётган барча ғамхўрликлар ва талаблар аҳолини, айниқса ўқувчи ёшларни миллий қадриятларни ўрганишга, уларнинг маънавий ва маърифий дунёқарашларини янгилашга қаратилмоқда. Бу вазифаларни бажаришда барча ўқув юртлари, айниқса олий таълим тизимида юксак ғоявийлик ҳамда ўз ихтисосининг етук ходими бўлиш даражасида тарбиялашни тақозо этади.

Белбоғли курашчиларни тренировка услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан белбоғли курашчиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда курашчиларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди.

Белбоғли кураш тренировкасидаги долзарб муаммоларини ўрганишда тренировка ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитлари ўз ичига олади. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Тренировка дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим, бунда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини чуқур ва ҳар томонлама ўргатиш тадқиқот услубларини эгаллаш ҳамда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-тренировка жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш асоси ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини техникасини таҳлил қилиш ва тренировка юкламаларини оптималлаштириш услубиятини

аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини такомиллаштириш бўйича адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш.

Тадқиқотнинг фарази- 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини техникасини таҳлил орқали уларнинг тайёргалигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Ишнинг илмий янгиликлари. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини техникасини таҳлил асосида тренеровка машқ юкламаларининг самараси ва уларни янгича тақсимлашдан иборат.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси хусусиятлари

Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги алоҳида хусусиятларига мувофиқ бўлган техник ҳаракатларни қўллаш тамойили турли тоифадаги курашчиларни тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади .(13,40)

Белбоғли курашчининг мусобақаларга тайёргарлигида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини тайёрлашга қаратилган мураккаб ҳамда узок давом этадиган педагогик жараёндир. Теренер, белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган кўп йиллик ўқув-тренировка режасини тузаётиб, тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажми, йўналиши йилдан йилга қай тарзда ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар курашчиларнинг ахлоқий, ирода, жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларида акс этишини тасаввур қила олиши лозим.

Кўп йиллик тренировка жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини ривожлантиришда тренировка нагрузкалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга. Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди. Дастлабки тайёргарлик босқичи ёрдамчи тайёргарлик ҳажмининг ошиши билан тавсифланади.

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

Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо этади. Техник ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Курашчиларнинг гавдасининг маълум бир ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, билаклар 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.

Ютуқларни ушлаб туриш босқичида махсус тайёргарлик улуши қатъий юқори бўлади ва умумий тайёргарлик улуши минимумгача камайтиради (23, 41). Ҳар хил тайёргарлик турлари нисбатларининг бундай схемаси ҳамма спорт турлари учун умумий ҳисобланади, лекин курашда у тренировка тўғрисида умумий тасаввурларни беради.

Белбоғли кураш мусобақаларидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини бажаришдаги натижа ютуқлари кўп жиҳатдан курашчининг оқилона техник тайёргарлигига боғлиқ.

Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисидир. «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини 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. (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Кўп йиллик техник тайёргарликнинг ҳар бир босқичида “ўсиш ўлчамини” аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган техникани баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида курашчининг техник тайёргарлигини кўп йиллик режалаштиришни ишлаб чиқиш лозимдир.

Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасининг техник элементлари ва тактик тайёргарлик усуллари такомиллаштириш ўсмирлик ҳамда ўспиринлик ёшларида амалга оширилиши лозим.

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

Курашчиларнинг тактик тайёргарлиги долзарб муаммоларни муваффақиятли ҳал этиш кўп жихатдан замонавий тадқиқот услубларидан тўғри фойдаланишга боғлиқ. Бундай услублар ичида педагогик услублар муҳим ўрин эгаллайди, шунингдек тиббий-биологик, психологик, ижтимоий ва бошқа тадқиқот услублари кенг қўлланилади.

Тренировка услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жихатдан курашчиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда

курашчиларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди.

Спортнинг долзарб муаммоларини ўрганишда қуйидаги турдаги тадқиқотлар қўлланилади: назарий, амалий (педагогик тажрибани йўлга қўйиш, ҳодисаларни тренировка ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида ўрганишни ўз ичига олади) ва лаборатория тажрибалари. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи ўринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш; тадқиқот мақсади, вазифалари, фаразини аниқ ифодалаш; тадқиқотчининг ушбу соҳасидаги билим даражасининг етарли бўлиши; тадқиқот ходимларининг техник жиҳозланганлиги; тадқиқот гуруҳининг моддий имкониятлари; тадқиқот вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун аҳамиятга эга бўлган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-тренировка жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари спорт курашида тараққиёт асоси ҳисобланади.

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим”.

1.2. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари

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

Усуллар - бу мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибдан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм - усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан, пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ва бошқаларга ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш усулни муваффақиятли бажаришда катта аҳамиятга эга. Бутун усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда - ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда - ўгиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин.

Белбоғли кураши, самбо, дзюдо ва курашда усулларни амалга ошириш пайтида бир вақтнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажарилади, яъни булар - чалишлар, қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб олишлар, чирмашлар, орқадан илиб олишлар. Бу ҳаракатларнинг кўпчилиги орқадан, олдиндан, ёндан, ичкаридан, ташқаридан бажарилиши мумкин.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни эгилиб қўл, гавда, қўл ва бўйиндан ушлаб ташлаш ҳам мумкин.

Курашчи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин.

Қарши усуллар - бу рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибни устидан устунликка эришади.

Қарши усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни

амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Ҳимояланишлар - бу рақибнинг усулларни (қарши усулларни) бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир.

Ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади. Дастлабки ҳимояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита ҳимояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай ҳимояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин.

Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар куйидагилар: тик туриш, партер ва кўприк.

Тик туриш - бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Ўнг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилиши мумкин.

Партер - бу курашчининг дастлабки ҳолати бўлиб, у тиззаларида туради. Бунда текис ёзилган кўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, кўллар тиззалардан 20-25 см. узоқликда жойлашади.

Партерда баланд ҳолат ва паст ҳолат фарқланади. Баланд ҳолат - бу курашчининг партердаги дастлабки ҳолати, паст ҳолат эса - бу курашчининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир.

Партерда курашиш пайтида курашчилардан бири пастда, иккинчиси юқорида бўлади. Партерда юқоридаги ҳолатда турган курашчи кураш бошланишидан олдин истаган дастлабки ҳолатни эгаллаши мумкин. Фақатгина кўл кафтлари пастдаги курашчининг елкасида туриши лозим.

Кўприк - бу курашчининг қуйидаги ҳолати бўлиб, яъни бунда у, орқага эгилиб, оёқ кафтлари (улар тахминан елка кенглигида ёзилган) ва бош (истаган қисми) билан гиламга таянади.

Курашчи ушбу ҳолатга курагини гиламга теккизмаслик учун ўтади.

Миллий курашида кўприк бир ҳолатда қатор ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришда асосий элементлардан бири ҳисобланади.

1.3. Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник маҳоратида психологик тайёргарлиги

Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасинида психологик тайёргарлиги мусобақа беллашувидаги турли вазиятларида тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ривожлантириш лозим. (27)

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасидаги ҳаракатларида тўрт хил йўли мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.

1) Хатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида «қўлга тушириш»ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтни келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа йўллари тан олмай туради.

2) Курашчиларда дастлабки «модел» сифатида бир нечта «олдиндан тайёрланган» тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, ўтайми-ўтмайми деган тамойилига асосан амалга оширилади.

3) Курашчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

4) Курашчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

«тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техник маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг техник ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради (23,46).

«тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги тактик қарор курашчининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Курашчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда «келишилган» ва «келишилмаган» тамойили бўйича қарор қабул қилади. Психологик тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва психологик имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги курашчи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

Курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Беллашув давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда

хужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни курашчи бутун беллашув мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Белбоғли курашчининг олдинда турган мусобақада юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Белбоғли курашчилар мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш курашчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Мусобақадаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар баъзи ёш курашчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин (12,39).

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кундаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқиши (куръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи беллашувни кутиш ва бошқалар) ўзгаришларни кузатишга имкон беради.

Ҳаяжонланишнинг анча ошиб бориши курашчиларда куръа ташлаш натижаларини кутиш пайтида, унинг анча пасайиши-натижалар эълон қилингандан сўнг кузатилади.

Мусобақаларнинг биринчи даврасида кучсизроқ рақиб билан беллашишга тўғри келган курашчиларда яққол кўзга ташланди.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан қон томирларининг уришини ўлчаш (пульсометрия) ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ҲОР) кўрсаткичлари услубларидан фойдаланган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобақаларда қатнашиш пайтида ўз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг жанговар руҳга кўрсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади.

Кўпгина кучли курашчилар ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини ишонтириш ва идеомотор қарашлардан фойдаланиб, беллашувга ўзларини тайёрлайдилар. Беллашув олдидан ҳаракат ва функционал имкониятларни яхшилайдиган, ҳаяжонланиш даражасини тартибга соладиган энг муҳим воситалардан бири бадан қиздириш машқларидир.

Бизнинг етакчи курашчиларимиз бир неча жуфтликнинг гиламга чиқишидан олдин ўзи ёқтирган усулларни ишора орқали бажариши, ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзига буйруқ беришдан иборат бўлган қисқа вақтли бадан қиздириш машқларини ўтказди. Олдинда турган беллашувларга шу тариқа тайёрланиб, улар ҳаяжонланиш ҳиссини оширадилар. Жадал, ҳаяжонли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат бўлган бадан қиздириш машқлари курашчининг эмоционал ҳаяжонлари даражасини кўтаради (36,44).

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли бўлган бадан қиздириш машқлари ўз-ўзини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради ва уларнинг асаб энергиясини сақлайди. Сўз спортчининг асаб-психологик ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи ҳисобланади. Ҳар бир мураббий етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга бўлиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин

спортчи ўта ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтидан олдин ҳаяжонланиш юзага келганда уни тинчлантириши зарур.

Сўз ёрдамида таъсир кўрсатишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уқтиришни қўллаётиб, курашчининг олий асаб фаолияти йўлини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи йўлдаги спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий йўлдаги спортчиларга уқтириш (ҳис қўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини бошқаришнинг психологик услублари орасида спорт амалиётида аутоген машғулотининг турли йўллари ҳамда янгиланган шакллари-психологик бошқариш машғулоти, психологик мушак машғулоти кенг тарқалган.

Психологик мушак машғулотисининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишича, 10 кун (битта машғулоти йиғини) давомида спортчилар ПБМнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади - спортчининг сезгирлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бўшашиш), тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини сақлаб қолишдир. ПБМни фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмининг мақсади-зарур пайтда курашчининг оптимал жанговар ҳолатни (гиламга чиқишдан олдин) эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга бўлган уйқудан олдин ташкил қилинадиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, айниқса, улар мусобақалар бошланишидан олдин сўнгги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Агар мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва машғулотини осойишта ўтказишга шароит яратилса, психологик жиҳатдан спортчиларга ғалаба қафолатланиши мумкин.

Курашчиларнинг психологик зўриқишини қолдириш ва психологик юмшатишда спортчилар кучи билан тайёрланган бадий ҳаваскорлар концертлари катта аҳамият касб этади.

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва масъулиятли мусобақалар олдидан курашчининг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит яратишга ёрдам беради. Курашчига эмоционал ҳолатни ошириш фақат беллашув олдидангина керак.

Курашчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобақаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур. Жамоа орасида дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги - тренировка машғулотлари ва мусобақалардаги яхши психологик иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Белбоғли курашчиларнинг ирода сифатларини тарбиялаш. Курашчининг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлилиқни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва кўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилиқ курашчиларда тренировка жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний

тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, тренировка жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Белбоғли курашчиларнинг оғир машқ юкламаларини бажаришдаги чидаш ва ўзини тутати билиш - курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта кўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунликни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик тренировка ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-тренировка беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировкадаги курашчиларнинг интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка машғулотларида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини такомиллаштиришдаги илғаш жараёнларини ривожлантириш. Кураш мусобақасидаги ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб

ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Курашчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ, курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез биридан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

Белбоғли курашчиларнинг беллашувлардаги тактик фикрлашни ривожлантиришда рақиб билан оқилона беллашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга кўчишидир.

Мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кўзлай билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиш, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига курашчининг диққати қаратилади. Юқори малакали курашчи тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллашни билиши лозим.

Ўз ҳаяжонлирини бошқариш қобилиятини ривожлантириш. Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт маҳоратининг ошишишга ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар курашчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

Олдинда турган мусобақага психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинади ва у қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) курашчиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши;
- 2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш;
- 4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиш ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш ;

- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва психологик бошқариш тренировкиси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратни психологик тайёргарликда мусобақа беллашувининг турли вазиятларида курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.(42)

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш йўллари аниқлаш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини такомиллаштириш бўйича адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш.

2.2. Тадқиқот услублари

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси аниқлаш бўйича илмий услубий адабиётларни ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш

- 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси бўйича ўқув тренировка ва мусобақа фаолиятини кузатиш:

- 14-16 ёшли белбоғли курашчилар билан ўқув тренировка олиб боровчи юқори малакали тренерлар билан суҳбат олиб бориш.

-Математик статистика услублари

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси маҳоратни ошириш воситалар:

- Шерик билан беллашув олиб бориш,
- тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникасини такомиллаштириш,
- вазифали беллашувлар,
- вазифали эркин беллашувлар,
- беллашувлар
- тренер билан «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниксини такомиллаштириш.

Белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси маҳоратни ошириш услублари:

- бир текис услуби
- оралик услуби
- такрорий услуб
- ўйин услуби
- айланма услуб
- мусобақа услуби

2.2.1. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш йўллари аниқлаш мақсадида белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасига оид адабиётларни таҳлили натижаси шуни кўрсатадики, бу мавзуда жуда кўп кузатувлар олиб борилган.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш бўйича адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка ва тренировкадан ташқарида ўтказиладиган машғулотларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани такомиллаштириш йўллари таҳлил қилинди.

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

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

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ўрганиш учун етакчи тренерлар ва малакали курашчиларнинг тажрибаси умумлаштирилди. Анкета сўровномаларига белбоғли курашчиларнинг 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишга қаратилган саволлар билан мувожабат этилди.

Ушбу анкета сўровномалари асосида 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишда тренировкадаги йиллик юкламалар ҳажмини,

тренировка босқичларни ҳамда, тренировка юкламаларни режалаштиришнинг умумий қонуниятлари аниқланди.

Малакали тренерлар, курашчилар билан суҳбатлашиш жараёнида 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишга алоҳида эътибор берилди.

2.2.3. Педагогик кузатиш услублари

Бизнинг малакавий битирув ишларимизда педагогик кузатиш ишлари олиб борилди. Педагогик кузатиш Ўзбекистон ДЖТИ кураш залида кузатилди. Кузатув давомида 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ривожлантириш усуллари қандай олиб борилаётганлигини таҳлил қилинди.

2.2.4. Математик статистика услублари

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишнинг йўллари аниқлаш математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси

$$\bar{x} \left(\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \right)$$

б). Дисперсион таҳлил

$$\sigma = \sqrt{\frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

2.3. Тажрибани ташкил қилиш

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишнинг йўллари аниқлаш мақсадида белбоғли курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида Ўзбекистон ДЖТИнинг белбоғли курашчилари билан ўтказиладиган ўқув-тренировка босқичлари ўрганилди.

Малакавий битирув ишининг биринчи босқичида (мартгача, 2010й) 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини оширишга қаратилган йўриқномалар, услубий ишланмалар ва адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор амалий тажрибани умумлаштириш. Турли хил усулда 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини

оширишга қаратилган ўқув-тренировка жараёнида қўлланиладиган машқ юкламалари таҳлили қилинди.

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш йўллари

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳоратини ошириш йўллари ўрганиш мақсадида кураш бўйига малакали тренерлар ва мутахассислар иш тажрибаси умумлаштирилди ҳамда анкета саволлари ишлаб чиқилди. Мазкур анкета сўровномалари орқали қуйидагилар аниқланди.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техника маҳорати заҳираси қанчалик бой бўлса, мусобақа беллашувларида юқори натижаларни эгаллашга асос бўлади.

Белбоғли курашчиларнинг маҳорати курашчи учун муҳим ҳисобланади, ва кўп жиҳатдан «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникаси имкониятларини белгилаб беради. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулидаги техниксининг бажаришда кўплаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Лекин курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас.

Курашчилар «тиззадан кўтариб ташлаш» усулидаги техникасининг янада янги ва янги усулларнинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги - турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

-амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

-техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусияларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

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

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

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

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холос қилади;

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

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки тренировка машғулотлари орасидаги узок танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта тренировка дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийнчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

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

14-16 ёшли белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан «тиззадан кўтариб ташлаш»

усулидаги техник такомиллштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. «тиззадан кўтариб ташлаш» ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли хатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли хатолар; шароитларнинг ғайри табиийлиги сабабли хатолар ҳамда кутилмаган хатоларга бўлинади.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув тренировка жараёнларида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани ривожлантиришда юзага келган хатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур.

Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникаси мусобақа беллашувларида аниқланди ва кузатилди. Курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ҳарактлари кузатиш натижасида махсус баённомаларда қайд қилиб борилди. Қайд қилишни енгиллаштириш учун биз курашчининг ҳамма асосий ҳаракатларига мос келадиган белгилар тизimini ишлаб чиқдик. Техник усулнинг муваффақиятли бажарилиши билан бир вақтнинг ўзида ушбу усулнинг белгили рамзи баённоманинг махсус графасига ёзиб борилди. Бу кузатишларда олинган натижаларга таяниб, «тиззадан кўтариб ташлаш»даги техник ҳаракатлари ўрганишга бағишланган.

Белбоғли курашчиларнинг мусобақа беллашувларида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ҳаракатлари таҳлил қилинди, яъни

а) мусобақа жараёнида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниканинг хажми;

б) «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниканинг самарадорлиги;

в) «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниканинг ҳар томонламалиги;

г) «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниканинг эҳтимоллик даражаси.

Белбоғли кураш машғулотни кўп йиллик режалаштириш бутун машғулот жараёнининг оқилона ташкил қилинишига хизмат қилади. У илмий тадқиқотлар маълумотларига таянади, ўтмишдаги тажрибадан фойдаланади. Келажакдаги машғулотни режалаштириш - бу курашчи малакасини такомиллаштириш дастуридир. Белбоғли курашчиларнинг тайёргарлигининг турли томонларига бўлган талаблар режада йилдан йилга ошиб бориши лозим. Тренер ҳар бир курашчининг энг муҳим мусобақаларини белгилаб олиши ҳамда уларнинг ҳар бирида машғулот жараёнининг йўналишини аниқлаб олиши. Шунингдек, тренир машғулотнинг асосий воситаларни ва услубларни танлаб олиши керак. Белбоғли курашчилар учун танлаб олинган услублар, воситалар «тиззадан кўтариб ташлаш» техник маҳоратини оширишда муҳим аҳамиятлидир.

Белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси маҳоратни ошириш воситалар:

- Шерик билан беллашув олиб бориш,
- «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникасини такомиллаштириш,
- вазифали беллашувлар,
- вазифали эркин беллашувлар,
- беллашувлар
- тренер билан «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техниксини такомиллаштириш.

Белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси маҳоратни ошириш услублари:

- бир текис услуби
- оралик услуби
- такрорий услуб
- ўйин услуби

- айланма услуб
- мусобақа услуби

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг машғулоти жараёнидаги «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси бажаришдаги техник ҳаракатларнинг ўсиши

	Ф.И.О.	«тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникси (Назорат гуруҳи)				«тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникси (Тадқиқот гуруҳи)			
		Тадқиқот бошида		Тадқиқот охирида		Тадқиқот бошида		Тадқиқот охирида	
		Усул сони	Хато фоизда	Усул сони	Хато фоизда	Усул сони	Хато фоизда	Усул сони	Хато фоизда
1.	А-в. А.	5	23%	7	20%	3	22%	4	20%
2.	А-в. У.	5	27%	6	21%	1	28%	2	21%
3.	Б-в. З.	3	30%	2	24%	6	19%	6	20%
4.	К-в. Ж.	2	21%	5	21%	1	18%	2	18%
5.	Л-в. Е.	4	28%	6	29%	2	21%	3	17%
6.	Т-в. Х.	1	31%	3	26%	2	22%	2	20%
7.	У-в. З.	3	29%	4	28%	1	19%	1	32%
8.	Ш-в. Э	5	35%	6	30%	1	21%	1	22%
9.	Ю-в. К.	5	32%	6	24%	1	20%	2	18%
10.	Х-в. К.	4	25%	5	21%	2	18%	3	19%
	$\bar{\sigma}$	3,7	28,1	5	24,4	2	20,8	2,6	20,7

Биз томондан ишлаб чиқилган 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини оширишда ўқув тренировка машғулотларидаги услублар ва воситаларнинг самарадорлиги 1-жадвалдан кўриниб турибди.

Жадвалда кўриниб турибдики назорат гуруҳи белбоғли курашчиларнинг мусобақаларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси ўсганлиги, яъни усулни бажаришдаги хатолари тадқиқот бошида 28,1% ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 24,4% ни ташкил этди.

Демак, биз томондан ишлаб чиқилган белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини ёш ошириш учун ишлаб чиқилган услублар ва воситаларнинг самарали эканлиги аниқланди. Бу эса белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини оширишда тадқиқот бошида ва охиридаги натижаларда яққол кўриниб турибди.

Шунингдек, белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка машғулотларнинг режани тузишда курашчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланиш ҳолати тўғрисидаги тиббий назорат маълумотларига таяниш лозим.

Белбоғли курашчини режа асосида ҳамма бўлимлари бўйича талаблар акс эттирилади. Улар асосида жорий режалаштириш амалга оширилади.

Белбоғли курашчиларнинг асосий мусобақаларда кўрсатилган натижалар белгиланади ва малакаси келтирилади. Курашчининг умумий тайёргарлик даражаси, унинг кучли ва бўш томонлари баҳоланади.

Машғулотсини режалашдан мақсади муҳим мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллашни назарда тутиш, курашчиларни тайёрлаш белгилаб берилади. Айнан шу бўлимда ҳал қилиниши лозим бўлган асосий вазифалар санаб ўтилади. У спортчиларнинг муайян ҳолатидан келиб чиққан ҳолда белгиланади ва одатда, тайёргарликнинг ҳамма томонига тааллуқли бўлади, яъни жисмоний, техник, тактик, психологик, назарий ва бошқалар.

Курашчиларнинг ўзгаришларни ҳисобга олиб бориш мақсадида режада назорат меъёрлари тасдиқланади. Уларни режалаштираётиб, тренер шуғулланувчиларнинг аниқ имкониятларини ҳисобга олиши зарур. Шунинг учун белгиланган меъёрлар, бир томондан, машқланишга ёрдам бериши, иккинчи томондан эса, бажариш учун енгил бўлиши лозим. Назорат текширувларида олинган натижаларни тўғри ва мунтазам таққослаб бориш учун синовлар турларини ўзгармас ҳолда қолдириш, тестлашни бир хил шароитларда ҳамда тайёргарликнинг худди шу босқичида амалга ошириш шарт.

Курашчиларни шахсий режасида тайёргарликка алоҳида эътибор берилган ҳолда белгилаб олинади. Режалаштиришда шахсий хусусиятлар жиддий равишда ҳисобга олинади ва режа орқали боксчини келгусидаги ривожлантиришда ҳал этиши лозим бўлган вазифалар аниқланади, жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари белгиланади.

Белбоғли кураш машғулотнинг кўп йиллик режаси асосида йиллик режалаштириш амалга оширилади. Машғулот жараёнининг бутун йил давомида амалга оширилиши бутун ишни ташкил қилишнинг мажбурий шартларидан бири ҳисобланади. Машғулот таъсирида курашчилар организмида содир бўладиган физиологик ўзгаришларнинг мураккаб комплекси янада юқори даражада иш қобилиятининг ўсишига, спорт формасининг эгалланишига олиб келади. Спорт формаси деганда спорт натижаларига бўлган оптимал тайёргарлик ҳолати тушунилади.

Техник тайёргарлигида муайян рақибни ҳисобга олган ва аввлагги учрашувларда аниқланган камчиликларни бартараф этган ҳолда алоҳида шакллари аниқланади.

Курашчиларнинг психологик тайёргарлик курашчининг ҳам бутун мусобақаларга тайёр туришини таъминлаши зурур. Тайёргарлик рақибни ўрганиш, режаларни тузиш ҳамда бажарилишини таҳлил қилишни билишга қаратилган.

Машғулотдаги юкламанинг ҳажми қисқаради, сўнг барқарорлашади. Юкламалар шиддати максимумгача ортиб боради ва шу даражада барқарорлашади. Ўтиш даври иккинчи циклниги мусобақа давридаги тугашидан бошланиб, янги циклда машғулотлар тикланишига қадар давом этади. Унда эришилган жисмоний ривожланиш даражасини йўқотмаган ҳолда дам олишга ёрдам берадиган фаолият турига ўтадилар. Фаол дам олиш жараёнида ўйин услуби кенг қўлланилади.

3.2. Белбоғли кураш тренерлари ва мутахассислари ўртасида ўтказилган анкетани сўров натижалари

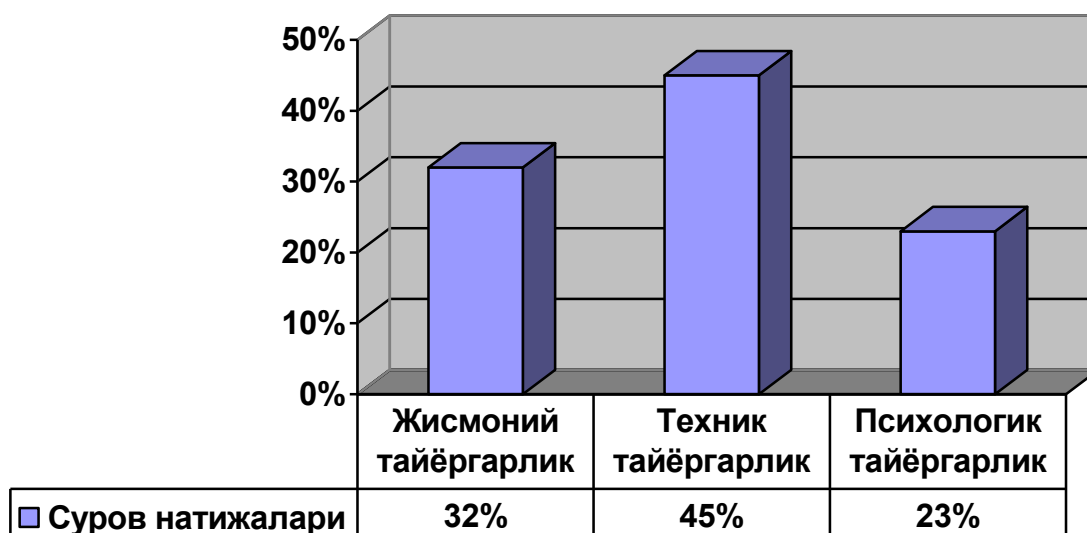
Белбоғли курашчиларни тайёрлашда ўқув тренировкаларида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани такомиллаштириш юзасидан малакали тренерлар, мутахассислар ва курашчилар билан анкета сўровларини ўтказдик. Ушбу анкета сўровларида 22 нафар Белбоғли курашчилар билан ўқув тренировкада «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини ривожлантиришга катта эътибор қаратганлар билан сўровномалари ўтказилди, ҳамда улар 12 та саволларга жавоб бердилар.

Анкета сўров натижаларидан сўнг маълумотлар олинди ва уларни таҳлил қилинди.

Сўровларда иштирок этган тренерлар, белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникасини ривожлантиришда 32% тренерлар ва мутахассислар жисмоний тайёргарлигини тайёргарликнинг ҳамма турлари ичида энг муҳими, деб ҳисоблайдилар, 45% уни техник тайёргарликдан сўнг иккинчи ўринга қўядилар, 23%-психологик тайёргарликка аҳамияти бўйича техник тайёргарликдан сўнг учинчи ўринга деб ҳисобланадилар. Мазкур муаммо юзасидан фикрларнинг бундай фарқ қилиши, Белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани

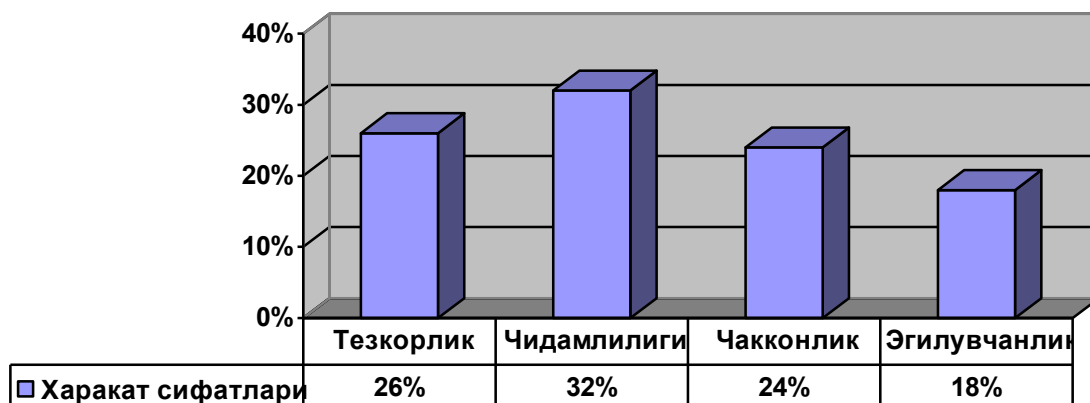
ривожлантиришга турлича услубийлар ёрдамида ривожлантиришлари билан боғлиқ.

**14-16 ёшли белбоғли курашчиларни «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини
бажаришдаги техникани ривожлантиришдаги малакали тренерлар ва
мутахассислардан сўров натижалари**



Шунингдек, ўқув-тренировка жараёнида 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникани ривожлантиришда курашчининг ҳаракат сифатларининг аҳамиятига сўров натижалари ҳақидаги фикрларнинг ҳар хиллиги қайд қилинди. 22 нафар сўровномада иштирок этган малакали тренерлар ва мутахассисларнинг 52% курашчининг куч сифатларини етакчи, деб ҳисоблайди. Бошқа жисмоний сифатлар борасида қуйидаги натижалар олинди: сўралганларнинг 26% тезкорлик сифатлари, 32%-курашчиларнинг чидамлилигини устун деб билишади ва 24%-чакқонликни, 18% эгилувчанликни усулини бажаришдаги техникасига боғлиқ деб ҳисоблайди.

Малакали тренерлар ва мутахассисларнинг 14-16 ёшли белбоғли курашчиларни «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани ривожлантиришдаги ҳаракат сифатлари аҳамияти тўғрисидаги сўров натижалари



Сўровда иштирок этган малакали тренерлар ва мутахассисларнинг фақат ўзларининг амалий тажрибаларга суянган ҳолда жавоб берганлар. Ўз навбатида мустақил ва алоҳида ҳаракат сифати ҳисобланмайдиган, балки фақат бешта асосий сифатларнинг қисман кўриниши бўлган бир нечта ҳаракат сифатларига ҳам кам даражада эътибор қаратилган.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник назорат қилиш масалаларида кўпчилик малакали тренерларнинг жавоби шундайки, улар курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникани мусобақаларда ва назорат беллашувларида кўз билан баҳолайдилар. Жавобларни таҳлил қилиш вақтида техник маҳоратнинг сон мезонларини ҳисоблаш ҳолларини битта ҳам учратмадик. Бу кўринишича, мутахассисларда ушбу муаммо бўйича махсус билимларнинг етишмаслиги билан боғлиқ. Бундан ташқари мазкур мавзу бўйича илмий тадқиқотларнинг камлигидир.

Кўпчилик сўралган кураш тренерлари курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини ривожлантиришда тестлаш масалалари етарлича ўрганилмаган, илмий-услубий адабиётлар етишмайди, кўпгина тестларнинг ишончлилиги ва ахборотлилиги юзасидан илмий асосланган тавсиялар йўқ, деб ҳисоблашади.

ХУЛОСА

14-16 ёшли белбоғли курашчилари мусобақаларда ютуқларни ушлаб туриш ютуқлар кўп жихатдан курашчининг оқилона техник тайёргарлигига боғлиқ. Жумладан, «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникаси машғулот жараёнида такомиллашганлиги энг юқори натижага эришиш мусобақа беллашувларни самарали усуллари билан ғалабага олиб чиқиш ёрдам беради.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги оқилона техника курашчига техник ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади. Ўқув тренировкадаги «тиззадан кўтариб ташлаш»даги техника кўп йиллик усулни бажаришдаги техник тайёргарликнинг ҳар бир босқичида ўсиш ўлчамини аниқлаш ва мусобақаларда кайд қилинган «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида тренерлар белбоғли курашчининг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникасини ўқув-тренировкада тайёрлаш режасини ишлаб чиқиш лозим.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини мусобақа беллашувларидаги самарадорлиги усулни бажаришдаги техник маҳоратни баҳолашнинг асосий мезони ҳисобланади. Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги курашчининг техник маҳоратнинг ҳар бир мезонларини ҳисобга олиш зарур.

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникаси ва уларнинг техник маҳорати ўртасида боғлиқлик аниқланди. Бундан белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб

ташлаш» усулини бажариш натижаларининг таҳлил натижалари техник маҳорат мезонларининг тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатлари курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаридаги техникасига ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга эканлиги аниқланди.

Амалий тавсиялар

14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг бевосита тайёргарлик босқичида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини ривожлантиришда вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини юқори даражада ривожлантириш, ошириш ва мустаҳкамлаш.

2. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг бевосита тайёргарлик босқичида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини олдинда турган беллашувларнинг шароитлари ва хусусиятларини моделлаштириш ҳамда уларни самарали амалга ошириш.

3. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг бевосита тайёргарлик босқичида «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини индивидуал техник тузилма тартибга тушириш.

АНКЕТА

сўроқларига жавоб беришнинг натижалари

Анкета сўроқларига жавоб беришда 22 нафар малакали тренерлар иштирок этишди ва уларга куйидаги саволларга жавоб бердилар

I.

1. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини қайси вақтда шакллантириш лозим?

- а) тайерлов - 18 киши
- б) мусобақа - 4 киши

2. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини ўқув тренировкада қайси усулда ривожлантириш яхши?

- а) шерик билан беллашув - 14 киши
- б) ўйин машғулоти усули - 8 киши

3. Ўтиб бўлган ўқув тренировка ёки мусобақадан сўнг сиз «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникаси натижасини таҳлил қиласизми?

- а) ҳа - 20 киши
- б) йўқ - 2 киши

4. 14-16 ёшли белбоғли курашчиларнинг «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажариш техникасини ошириш учун усулларни бажариш вақтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида тўғрилайсизми?

- а) ҳа - 22 киши
- б) йўқ - 1 киши

5. Ўрганилган усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириши мумкин бўлган техник ҳаракатларга эътибор қаратасизми?

а) ҳа - 18 киши

б) йўқ - 4 киши

6. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ҳаракатларнинг оптимал вариантларни танлайсизми?

а) ҳа - 19 киши

б) йўқ - 3 киши

7. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ривожлантиришда тренировкада юзага келган хатоларни бартараф этиш учун услубий қойидалардан фойдаланасизми ?

а) ҳа - 14 киши

б) йўқ - 8 киши

8. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник тайёргарликни алоҳида хусусиятларини баҳолаб борасизми?

а) ҳа - 11 киши

б) йўқ - 11 киши

9. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техник ривожлантиришда психологик ҳолатини баҳолаб борасизми?

а) ҳа - 16 киши

б) йўқ - 6 киши

10. Белбоғли курашчиларда «тиззадан кўтариб ташлаш» усулини бажаришдаги техникасини ривожлантириш учун тренировкани қандай олиб боришни ҳуш кўрасиз?

а) техник томондан - 10 киши

б) тактик томондан - 7 киши

в) жисмоний томондан - 5 киши

А Д А Б И Е Т Л А Р

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг ведомостлари» 1997 й. № 9. Б.233-243 Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
2. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
5. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
6. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
8. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с.
9. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
10. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
11. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-

- силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
 13. Игуменов В.М., Пилюн Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
 14. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
 15. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия харакатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ытказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
 16. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
 17. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов // Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
 18. Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
 19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
 20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

- 21.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
- 22.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 23.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 24.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 25.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 26.Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
- 27.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 28.Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.
- 29.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 30.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999
- 31.Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов: Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.

32. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов // Монография - Ташкент. 1999,
33. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,
34. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
35. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
36. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
37. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
38. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
39. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
40. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Қўқон, 1992.
41. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
42. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
43. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.
44. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.