

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСИ

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети
кундизги бўлим 5141900-жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият йўналиши 4 курс 49-гуруҳ битирувчиси
Чоршанбиев Адхамнинг бакалавр даражасини олиш
учун ёзилган

**“Мусобақаларга курашчиларни рухий
тайёргарликларини ошириш услуги” мавзусида**

**Битирув малакавий
иши**

Қарши, 2011 йил

МУСОБАКАЛАРГА КУРАШЧИЛАРНИНГ РУХИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЁТИ.

КИРИШ.

I БОБ: МУСОБАҚАЛАРГА КУРАШЧИЛАРНИНГ РУХИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЁТИ.....

I.1. Курашчиларнинг умумий ва ахлоқий сифатларини

тарбиялаш.....

I.2. Курашчиларнинг мусобақа қатнашишида рухий тайёргарликлари.

.....

II.БОБ: КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....

2.1. Куч ва унинг ривожланиш услубияти.....

2.2. Курашчилар тренировка жараёнида техник
тайёргарлик.....

2.3 Рухий тайёргарлик.....

Хулос.....

Фойдаланилган адабиётлар.....

Кириш

Жисмоний тарбия ва спорт - халқ умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг жисмоний камолотини таъминлаш асосидир.

Миллий ғоя асосида ёш авлодни маънавий тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва психик саломатликни ҳимоялаш ҳамда мустаҳкамлашни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни назарда тутди. Ёшларда фаол ҳаётий мавқе, юксак маънавият, эзгулик ва инсонпарварлик ғояларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт воситалари, шакллари ҳамда услубларидан фойдаланиш устуворлик касб этади.

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қobiliятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон Республикасининг ривожланган давлатлар қаторига кириш ҳукуқий демократик давлат қуриш, бозор муносабларига ўтиш концепцияси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари фаолиятида – бу жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш, юқори малакали спортчиларни тарбиялашнинг янги самарали услубларидан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фанни янада ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини соғломлаштириш услубларини ишлаб чиқиш, болалар спортини ривожлантиришдан иборат.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов раҳбарлиги остида мутахассислар томондан катта ишлар амалга оширилди, замонавий спорт иншоотлари қурилди, янги спорт турлари кенг ривожланмоқда, аҳолининг турли қатламлари иштирокида турли ҳар-хил мусобақа ва турнирлар ўтказилмоқда. Соҳа ривожланишининг ҳудудий базаси яратилди. Ўзбекистон республикасининг «жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, ўзбекистон республикаси президентининг фармонлари, футбол, теннис, бокс, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари фикримиз далилидир. Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишга дастурий ёндашиш соҳа ривожланишининг хусусияти ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг ҳалқаро “кураш” ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисидаги 1998 йил 6 сентябрда қабул қилинган фармонини жаҳоннинг 40 дан ортиқ мамлакатлардан қатнашган вакиллари ташаббуси билан қўллаб-қувватланди. Бу эса курашга бўлган эътиборни янада оширди ва соҳа мутахассисларидан кўпроқ тер тўкиб ишлашларига замин бўлди. Келажакда миллий кураш турлари жаҳоннинг ҳар бир қитъа ва мамлакатларида соф ўзбек тилида “чала”, “ёнбош”, “ҳалол” ва ҳаказо атамалар билан жаранглаши, ҳамда

Ўзбек курашини ҳар бир давлатларда федерацияларини ташкил этилишига асос солади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони мамлакат раҳбариятининг ўсиб келаётган авлод унинг жисмоний ривожланиши тўғрисидаги ғамхўрлигининг яна бир гувоҳидир. Бизнингча фармон болаларнинг энг сеvimли ва оммабоп спорт турларини ривожлантириш учун кенг имкониятлар очиб беради, шунингдек, ҳамма ёшдаги ўқувчилар ўртасида спорт турларининг оммалашishiга ҳамда спорт билан шуғулланишнинг эрта давридан энг иқтидорли ёшларни аниқлаб олишга ёрдам берадиган мезонларни ҳалқ ва спорт таълими тизимига жорий этиш имконини яратади.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлигининг юқори даражасига ҳамда мажбурий жисмоний тайёргарликка эришишлари, мактаб ўқувчилари жисмоний имкониятларининг ёшга хос ривожлантириш хусусиятларига мос равишда спорт тайёргарлиги технологияларидан фойдаланиш, спортда иқтидорлиларни аниқлаш ва ривожлантиришнинг янада мукамал услубларидан фойдаланиш ҳамда спорт турини индивидуал танлашга илмий асосланган ҳолда йўналтириш болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш учун мазмуний асос ҳисобланади.

Президент И.А.Каримовнинг таъкидлашича “Ўз саломатлиги тўғрисида шахсан ғамхўрлик қилиш маданиятини эрта ёшдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизими ёрдамида жорий этишга ёрдам бериш лозим. Муҳими, кишилар ўз соғлиқларини сўзда эмас, балки амалда қадрлашга, у ҳақда миллий қадрият сифатида ғамхўрлик қилишга ўрганишлари зарур”.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб борилмоқда. Бунинг исботи бўлиб «таълим тўғрисида»ги қонун, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом авлод учун» ҳалқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, Республикамиз Президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобақаларини ўтказилишининг уч босқичли тизими; «умид ниҳоллари», «баркамол авлод», «универсиада» мусобақалари ҳисобланади. Ушбу мусобақалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

И.А.Каримовнинг таърифича, “бизнинг истиқболимиз, бизнинг ривожланишимиз олимларимизнинг бугунги кундаги тадқиқотларига, уларнинг фидокорлиги ҳамда жонбозлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ”.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий қамолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спорт соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Беллашув давомида курашчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник - тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Кураши техник -тактик ҳаракатларнинг тез кечиши билан тавсифланади. У спортчилардан вақт танқислиги шароитларида максимал мушак кучланишларини тақозо этади. Курашнинг ҳалқаро даражада ривожланишини таҳлил қилиш шунга гувоҳлик берадики, курашчиларнинг мусобақа фаолияти ишончлилиги ошган ҳамда улар юқори даражада тезкор - куч тайёргарлигига эгалар.

Курашчилар учун тезкор - куч тайёргарлиги муҳим аҳамиятга эга эканлиги шубҳасиз, чунки техник - тактик маҳорат даражасининг янада ўсиши унинг жисмоний тайёргарлигининг юқори имкониятларига асосланади. Кўпгина муаллифлар (Ю.В.Верхошанский (1988), А.Қ.Атоев (2004,2005) Ф.А.Керимов (2005), А.А.Новиков (2005) ва бошқаларнинг) тадқиқотларида шу нарса таъкидланадики, спортчиларнинг умумий жисмоний ва махсус тезкор - куч тайёргарлиги даражасини ошириш, курашнинг ўз воситалари ҳисобига, яъни техник - тактик тайёргарлик жараёнида кўп миқдорда турли - туман машғулот вазифаларини қўллаш эвазига содир бўлади. Ушбу ҳолда агар тезкор - куч йўналишидаги жамланган чуқурлаштирилган машғулот қўлланилмаса, унда тезкор-куч сифатларининг юқори даражада ошиши содир бўлмайди. Спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда тезкор - куч тайёргарлиги воситаларидан мақсадли фойдаланиш курашчилар машғулот жараёнини ташкил этишнинг зарур шароитларидан бири ҳисобланади. Ёш курашчиларнинг айтиб ўтилган қобилиятларини мақсадли такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг камлиги ушбу тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч сифатларини тарбиялаш.

Тадқиқот вазифалари. 1. Курашчи спортчиларнинг индивидуал техник - тактик маҳорати жамғармасини ҳамда танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида қўлланиладиган тезкор - куч тайёргарлиги воситалари таркибини ўрганиш.

2. Тезкор - куч тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси ҳамда корреляцион боғлиқликларни аниқлаш.

Тадқиқот услублари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қўйидаги тадқиқот услублари қўлланилди;

- илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш,
- илғор амалий тажрибани таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
- педагогик кузатувлар;
- педагогик тестлаш;
- тезкор-куч кўрсаткичларини назорат қилиш учун инструментал тадқиқот услублари (универсал динамографик стенд-удс-3);
- математик статистика услублари.

Тадқиқот фарази - танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида турли вазн тоифасидаги курашчиларнинг индивидуал мусобақа фаолияти кўрсаткичларини аниқлаш рухий тайёргарлигини ҳолисона бошқариш имконини беради. Бу курашчиларнинг муайян техник - тактик ҳаракатларда тезкор - куч сифатларини самарали намоён қилиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. Бу эса курашчиларни маъсулиятли мусобақаларда ишончли ва яхши натижалар билан иштирок этишларига имкон яратади.

Тадқиқот объекти - ўқув машғулооти жараёнида рухий тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш.

Тадқиқот предмети - курашчиларни рухий тайёргарлиги воситалари ва услублари.

Амалий аҳамияти - тадқиқот натижалари машғулот жараёнида самарадорлигини баҳолаш; курашчиларни техник ва тезкор-куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун; - меъёрий ҳужжатларни тузишда, тайёргарлиги амалиётида қўлланилади.

Илмий янгилиги. Турли вазн тоифасидаги курашчилар томонидан қўлланиладиган техник ҳаракатларнинг индивидуал жамғармаси тезкор - куч тайёргарлиги воситалари ҳамда услублари таркиби ўрганилди. Курашчининг индивидуал ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олувчи рухий тайёргарлиги воситаларини танлаш усулияти ишлаб чиқилди.

I. БОБ: МУСОБАКАЛАРГА КУРАШЧИЛАРНИНГ РУХИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЁТИ.

I.1. Курашчиларнинг умумий ва ахлокий сифатларини тарбиялаш.

Рухий тайёргарлик деганда рухий педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

Улар қатнашчиларда машғулот ва мусобақаларда қатнашиш вазифаларини мувоффақиятли ҳал қилишни таъминлайдиган рухий функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг «рухий тайёргарлиги» икки тушунчани ўз ичига олади: умумий рухий тайёргарлик ва муайян мусобақага рухий тайёргарлик.

Умумий рухий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёнида давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик олиб борилади. Унинг ёрдамида куйдаги узига ҳос вазифалар ҳал этилади.

1 Курашчининг ахлокий сифатларини тарбиялаш

2 Спорт жамоаси ва жамоадаги рухий муҳит.

3 Ирода сифатларини тарбиялаш.

4 Илғаб олиш жараёнида ривожлантириш, хусусан, « рақибини ҳис қилиш», « вақт ва маконни ҳис қилиш» каби илгашнинг махсус турларини такомиллаштириш.

5 Диққатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда бирдан иккинчисига ўтишни ривожлантириш.

6 Тактик фикрлашни ривожлантириш.

7 Ўз ҳаёжонларини бошқариш қобилитини ривожлантириш.

Курашчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник – тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларининг шакллантиришга таъсир қурсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устидан ишлашига, маданият ва тафаккурини оширишга мунтазам юналтириб туриш лозим. Машғулот жараёни давомида ва машғулотларни шахсий сифатларини шакллантиришга изчил таъсир қурсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларга тугри бартараф этиб бориш лозим.

Спорт жамоасини шакллантириш. Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дустона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги ва мусобақалардаги яхши рухий иқлим учун зарур шароитлардан бири ҳисоблайди.

Ирода сифатларини тарбиялаш. Спортчининг ирода сифатлари куйдаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақса два сифатлари спортчининг дунёқараши, катий аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода сифатларини мақсадли тарбиялашда ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсад қўзғаб юналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва катиятликни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида энгиб отиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга юналганлик ва катиятлилик курашчиларда машгулот жараёнини, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга оғли муносабатда бўлишни шаклландириш орқали тарбиялайди.

Уз спорт фаолиятига кизиқиш уйғотиш мақсадида, машгулот жараёнида юкори даражада мураккаб бўлган эмотсионал машқларни куллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Чидам ва узини тута билиш – курашчининг ута муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин айниқса беллашув жараёнида салбий эмотсионал ҳолатларни энгиб утишда номаён бўлади.

Машгулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғрик берувчи машқлар киритилади. Машгулотда вазият тусатдан узгарадиган мураккаб ҳолатлар маделаштиради ва уларда шухга эришиш лозимки, курашчи шундай шароитларда узини ёқотиб қуймаслиги, салбий хаяжонларини жиловлаб уз ҳаракатларини бошқара билиш керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик машгулот ҳамда мусобака фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик укув машгулот беллашувларида мураккаб техник – тактик ҳаракатларни амалга ошириш йули орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни куллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этади.

Интизом уз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларини акс этади.

Илғаш жаҳон жараёнларини ривожлантириш. Кураш беллашувининг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У қуп жихатдан рақид ҳаракатларини вақт ва маконда тугри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асоаида нозик мушак – ҳаракат сизгилари ва ҳаракат координатсияси ётади.

Диккатни ривожлантириш. Курашчининг техник тактик ҳаракатлари самарадорлиги қуп жихатдан диккатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустазкамлиги, таксимланиши ва бирдан иккинчисига утиши Билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез узгарувчан ҳаракатларида қуп сонли турли техник – тактик ҳаракатларини илғаб олади. Диккатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тафсифлашди. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диккатни жамлашни урганиш лозим. Бу диккатнинг шиддатига таалуклидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи амаллар таъсирига Қарши туриш малакаси диккатнинг мустазкамлигидан далолат беради. Бироқ, курашда диккатни энг муҳим хусусиятларидан бир унинг таксимлаш ва бирдан иккинчисига утиши, яний бир вақтнинг узига бир нечта объектларни назорат қилиш ҳамда диккатни тез тез мақсадга қучиш.

Тактик фикрларини ривожлантириш. Тактик фикрлаш бу курашчининг рақиб Билан оқилона курашиш йулини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга қучиришидир.

Тактик фикрлаш мусобака фаолиятининг ижодий хусусиятларини белгилайди ва ва турли мураккаб ҳолатларни модиллаштирувчи мусобака машқлари ёрдамида шунингдек укув машгулот беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақиб тактик уйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан қузлай билиш малакасига мураккаб вазиятга узини унглаб, узини вазиятини ажратиб, уларни тез ват угри баҳолаш малакасига курашчининг диккати қаратилади.

Юкори малакали курашчи тез сурада оқилона ечимлари топиш ва муайян мусобака вазияти учун энгш самарали техник – тактик ҳаракатларини куллаш билиш лозим.

Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилитини ривожлантириш. Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳаракатларини бошқара олиш малакаси қўп жиҳатдан улар спорт маҳоратини ошишига ёрдам беради. Машгулотларнинг ёки мусобакаларнинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчиликларини енгиб ўтишни енглаштиради ва қийинлаштиради.

1.2. Курашчиларнинг мусобака қатнашишида рухий тайёргарликлари.

Олдинга турган мусобакаларга рухий тайёргарлик умумий рухий тайёргарлик асосида ташкил қилинади. У қўйдаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган.

- 1) курашчиларнинг олдинга турган мусобакалар шароитлари;
- 2) рақибнинг қучли ва бош томонларини урганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирлиги пайтидаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобакаларга тайёргарлик қилиш,
- 3) олдинга турган мусобакаларда ғалабага эришиш учун ўз қучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 4) олдинда турган мусобакалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмотсионал ҳолатни яратиш.

Биринчи туртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни туплаш ҳамда ишлаб чиқариш асосида мураббий томонидан аниқланади.

Рақиб тўғрисидаги ҳама маълумотлар ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, мураббий олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш учун машгулотларда моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал қилиш учун қўйдаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни оқли равишда бостириш;
- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг имотсионал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқларивоситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;
- аутоген ва рухий бошқариш машгулотлари воситалари ҳамда услубларидан фойдаланилиши;

Техник – тактик маҳоратни такомиллаштириш рухий тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончилиги унинг имотсионал қобилиги ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник – тактик ҳаракатларга ургатиш тактик фикрлаш, координатсия, тезқорлик, пропреотептив сезивчанликни ривожлантириш.

Тактик қарор бу курашчиларнинг фикрлари фаолияти маҳсулидир. Курашчи тактик ҳолат обрвзларини ишлатади ҳамда «қилишилган» ва «қилишилмаган» тамойили бўйича қарор қабул қилади. Рухий тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз нафратини такомиллашувнинг ўзига ҳос пой девори, техник ва тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва рухий имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

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

Рухий тайёргарликни спорт беллашувининг турли вазиятларида курашчининг тўғри ва бир қарорга кела олиш қобилитини ҳисобга олиш лозим.

Биринчи тип – ҳатти – ҳаракатнинг қатий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажарваётган вақтида «кулга тушириш» ни олдиндан мулжаллаб қуяди. Бунинг учун у ҳадди уша пайтининг келишни пойлаб турвади ҳамда ҳужумга утиш учун тугилган имкониятларининг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи тип- спортичиларда дастлабки «модел» сифатида бир нечта «олдиндан тайёрланган» тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга отиш, одатда «ёки – ёки» тамойлига асосий амалга оширилади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг ҳатти ҳаракатлари анча мулозамали бўлади: улар ҳал қилувчи йулни олдиндан уйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутади.

Туртинчи типдаги курашчиларнинг рақиб ҳаракатларига боғлиқ бўлмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида уша динамик вазиятни тайёрлайдиган, ёки ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга урганиш зарур бўлади.

Шундай қилиб, курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган руҳий 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 ҳужумларни ўз вақтига тайёр туриш руҳий юналишларнинг вақти бир томонини акс эттиради. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашда ва ундан фойдаланишга руҳий юналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яни курашчи бутун беллашув мобайнида тухтовсиз фаол ҳаракатларига тайёр туриш лозим.

Спортчининг олдинга турган беллашувни юқори даражада имоционал қайфиятда, рақибнинг қучли ва заиф ҳолатларини ҳисобга олинган ҳолда тугри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун ката аҳамиятга эга. Ката кутаринки руҳ ёрдамидагина қучли максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Спорт мусобакаларидаги қучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафакат жисмоний ва техник тайёргарлигига балки маъсулятли мусобакалар шароитларида ўзларининг имоционал ҳолатини бошқара олишга ҳам ката талаблар қўйилади.

Чемпионатдаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобака давомида вужудга келадиган қўпгина обектив ва субектив тусиклар бази ёки курашчилар учун техник – тактик маҳоратини муҳим даражада пасайтирувчи қучли омилга айланиш мумкин.

Маҳсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобака арафасида ва қўнидаги имотсионал зуриқишининг ўзгаришини қўзатишга имкон берди

Ҳаяжонланишнинг анча ошиб бориши курашчиларда қўрқа ташлаш натижаларини қўтиш пайтида, унинг анча пасайиш натижалари эълон қилингандан сўнг қўзатилади.

Бу айниқса, мусобакаларнинг биринчи даражасита қўсизроқ рақиб билан беллашишга тугри келган курашчиларга ёккан қўзга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан ўчрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжойлошиш ошиб борган. Ҳаяжонлашиш даражаси психологик–мутахассислартомнидан қўлсметрия ҳамда ҳаракатланаётган обйктга реаксия қўрсатқичлари усулларида фойдаланилган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобакаларда катнашиш пайтида ўз эмотсионал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжойларнинг жанговар руҳга курсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишига имкон яратади.

Купгина кучли курашчилари ўзига – ўзи буйруқ бериш, ўзини – ўз ишонтириш ва идеомотор қарашларидан фойдаланиб, беллашувга ўзларини тайёрлайдилар. Беллашув олдида ҳаракат ва функционал имкониятларини яхшилайдиган, ҳаяжонланиш даражасини тартибга соладиган энг муҳим воситалардан бири бадан қиздириш машқларидир.

Бизнинг етакчи курашчиларимиз бир неча жуфтликнинг гиламга чиқаришдан 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 беллашувлар. Жадвал ҳаяжойли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат бўлган бадан қизитиш машқлари курашчиларнинг эмотсионал ҳаяжонлари даражасида кўтаради.

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли бўладиган бадан қиздириш машқлари ўз – ўзини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради. Уларнинг асаб энергиясини сақлайди. Ўз спортчининг асаб- руҳий ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи исобланади. Ҳар бир мураббий етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга бўлиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин спортчи ўта ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтдан олдин ҳаяжон юзага келди уни тинчлантириш зарур.

Ўз ёрдамида таъсир курсатишнинг турли услублари – ишонтириш, тушунтириш, ёқтиришни қўллаётиб курашчининг олий асаб фаолияти типини ҳисовга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга маънавий тушинтириш кўпроқ қил келади, бадиий типдаги спортчиларга ёқтириш катта таъсир кўрсатади.

Ўз – ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида спорт амалиётида аутоген таъсири ҳамда янгиланган шакллари – руҳий бошқариш машғулоти, руҳий мушак машғулоти кенг тарқалган.

Рухий мушак машғулотининг ўзига ҳос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришдан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишчи, 10 кун давомида спортчиларнинг Р.Б.Гнинг тинчлантирувчи қисмини мувоффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади – спортчининг сезгирлигини расайтириш, релаксация, тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини сақлаб қолишдир. Р.Б.Г ни фаоллаштирувчи қисмининг мақсади – зарур пайтда курашчининг оптимал жанговар ҳолатни эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга бўлган уйқудан олдин ташкил қиладиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, аниқлаш, улар мусобакалар бошланишидан сўнгги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Агар мусобакаларга бевосита тайёргарлик баскичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва машғулотни осойишта ўтказишга шароит яратилсин, руҳий жиҳатлардан спортчиларга ғалаба қафолатланиши мумкин.

Курашчиларнинг руҳий зўриқишини қолдириш ва руҳий юмшатишда спортчилар кучи билан тайёрланган бадиий ҳаваскорлар концертлари катта аҳамият касиб этади.

Эмотсионал зўриқишни қолдириш ва дам олиш учун қармоқ билан балиқ овлаш яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиш мумкин.

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва маъсулятли мусобакалар олдида курашчиларнинг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит ятатишга ёрдам беради. Курашчига эмотсионал ҳолатни ошириш фақат беллашув олдидагина керак.

II.Боб: Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги

II.1. Куч ва унинг ривожланиш услубияти.

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

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

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

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг

асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машини сериялаб бажаришни назарда тутаяди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутаяди. Мушаклар тренировкасида

максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан энгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик усулubi айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуги турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазият-ни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуги. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуги. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуги. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомий-лиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланилишини, иккинчи томондан, унинг мар-казий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Ораликларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қоби- лиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрукаларини ўзлаштиришга, мусо-бақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг сушт шиддатдаги ишни узоқ вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилик курашчининг мусобақа беллашуви да-вомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сушт.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатида нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагруканда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 1-жадвалда келитирлиган.

1 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагруканда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги	Қувватнинг чиқиши	Нисбий улуш
----------------	-------------------	-------------

чегараси					
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жами	анаэроб жараёнлар%	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва кон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг туғашига ёки марказий асаб тизимининг куршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагруккасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суи шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайитишда нагрукка кўпроқ аэроб нагруккага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал кувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайитиш нагруккани анаэроб нагруккага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суи ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагруккани кўпроқ аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суи дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутади.

Шиддатни ошириш услуги жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулоти зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуги шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкиси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликини тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;
- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилиги учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулоти кам фойда беради.

Курашчининг чаққонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта куриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чакқонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чакқонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чакқонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чакқонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга қаратилган. Махсус чакқонликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби - бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар кун икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрга чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чاقқонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамлилиқни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда чидамлилиққа қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжومي оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрузкаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2+2 курашида (навбатма-навбат ҳужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача қисқартирилади. Партерда 2+2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка вақтини 3+3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан (бири фақат ҳужум қилади, иккинчиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаёди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғриқлар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-сув хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни

шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдиган ҳаракат малакалари заҳирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берилади. Асосан куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чاقқонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлилиқни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чاقқонлик, чидамлилиқ ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал қўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарснинг биринчи бўлагиди (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшкак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

II.2. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик.

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Спорт курашида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш.
2. Барқарорлаштириш.
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Кураш техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантливлигига эришиш, мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта қуриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга (сопряженный) таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. Қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва курашчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжалланган шартларини мураккаблаштиришга ёрдам беради. Курашда, кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний нагрузкадан кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашишнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат:

1. Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули. Масалан, эркин курашда - белдан юқори қисмдан ушлаб олишни амалга ошириш.

2. Мушак зўриқишини пасайтириш услубий усули курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун курашчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураътини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Техник ҳаракат тўғрисидаги тезкор ахборот учун видеокамера ва видеоманитофондан фойдаланиш қулайдир.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби спорт тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда курашчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

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.

Эркин кураш, 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 купашчи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

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

Химояланишлар дастлабки ва бевосита химояланишларга ажратилади. Дастлабки химояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

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

Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар қуйидагилар: 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 қўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар 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 қўл 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.

Эркин ва юнон-рум курашида кўприк бир ҳолатда қатор ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришда асосий элементлардан бири ҳисобланади.

Курашчининг техник ҳаракатлари заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ бу курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас.

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда химояланишларни эгаллаб бориши билан унинг 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 куйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

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

- техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусиятларига 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 машғулоти орасидаги узоқ 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 қийинчиликни 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.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги ҳатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай ҳатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш ҳатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли ҳатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли ҳатолар; шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли ҳатолар ҳамда кутилмаган ҳатолар (2 - жадвал).

Шу билан бирга техник такомиллаштириш жараёнида юзага келган ҳаракатланишдаги ҳатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур.

2 - жадвал

Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳатолар таркиби

Ҳаракатланишдаги ҳатолар				
Ҳаракатлар-нинг етиш-маслиги сабабли	Ўқитишдаги камчимлик сабабли	Руҳий ген	Шароитлар-нинг ғайритабиийлиги сабабли	Кутилмаган
Жисмоний сифатлар-нинг	Нотўғри бажариш	Қоникарсиз ўз-ўзини на-	Ташқи жис-моний	Ўз-ўзидан ихтиёрий

етиш-маслиги	техникасига ўргатиш	зорат қилиш	шароитлар хусусиятлари	
Координа-ция етишмаслиги	Ўқитишдаги услубий хатолар	Руҳий таъсирлар	Шерик ёки рақиб хусусиятлари	Кутилмаган ташқи омиллардан келиб чиққан

2-жадвал давоми

Гавда тузилиши хусусиятлари	Мос бўлмаган малакани кўчириш	Ишончсиз-лик, хавотирланиш, қўрқув	Тартибга солиш хусусиятлари	Кутилмаган ташқи ва ички омилларнинг тўғри келишидан пайдо бўлган
Малаканинг қашшоқлиги	Малакани қониқарсиз назорат қилиш	Эмоционал зўриқиш ва руҳий толиқиш	Руҳий ва ҳаракатланиш кўрсатмасидаги камчиликлар	Мунтазам бўлмаган, келиб чиқиши ноаниқ

Кураш тактикаси - бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган.

Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади спортчида мусобақада ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани кўрсатиш мақсадида спорт беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Спорт тактикасини эгаллаш жараёнида бир қатор хусусий вазифалар ҳал қилинади. Спортчи:

- мусобақа вазиятини шундай қабул қилиши ва таҳлил қилиши лозимки, ушбу вазиятдан келиб чиқадиган тактик вазифаларни тушуна билиши ҳамда қисқа вақт ичида уни ҳаёлан ва ҳаракат билан ҳал этиши зарур;

- мусобақада ўз кучидан шундай фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим;

- тўсатдан ўзгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустақил ўзгартира олиши керак.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари:

- тактик билимларга эга бўлиш;
- тактик кўникмаларни эгаллаш;
- тактик малакаларга эга бўлиш.

Тактика воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур жисмоний сифатлар даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари киради.

Курашда тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади:

- ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси;
- беллашувни тузиш тактикаси;
- мусобақаларда қатнашиш тактикаси.

Курашда мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки курашчи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (Н.М.Галковский, 1971).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи ҳужум;

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Н.М.Галковский (1972) фикрича, курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.Н.Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида курашчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (хавф солиш, ҳаракатни чеклаш, кишанлаш, қуршаб олиш мувозанатдан чиқариш);

- курашчи учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки бўшаши (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалок алдаш ва бошқ.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафакат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир қанча усуллар билан тайёрланади).

Қулай динамик вазият мураккаб ҳужумнинг биринчи қисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, рақиб - узоқдаги сондан тескари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Ҳужум қилувчи вазиятдан фойдаланиб, қўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- ҳужум қилувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида рақибни шундай ҳолатга солиб қўядики, у ёки бу ҳимоя, бўшаши билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Бу комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади. Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; тескари оёқни ташқаридан олиб олиб, қўл ва

гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - кўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Курашда айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадики, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб ҳужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси яшринча давр - мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (Н.М.Галковский, 1972).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий курашда мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Спорт курашида техника ва тактика диалектик бирликни ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик усуллар бўлиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Н.М.Галковский (1971) ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларнинг бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;
- қачонки, рақиб УОМ таянч майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб камайса;
- қачонки, рақибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса (кўчса);
- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;
- қачонки, рақиб “ўлик нуқта” ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек курашчи ўз ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради (В.Д.Миронов, 1975).

А.Н.Ленц (1972) усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;
- усулни қулай вазиятлардан бажариш;
- қулай шароитларни яратиш усулларини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Асосий усулни самарали бажаришда тайрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Тактомиллаштиришда асосий қийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига

ўтиш фазасида юзага келади (А.А.Новиков, 1966). Маҳорат даражаси канча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (А.В.Родионов, 1971)

Хужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у хужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан хужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб хужум ҳаракатининг (МХХ) ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли хужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган тактик тайёргарлик усуллари танлаш лозим. Шу мақсадда курашчилар тахминий МХХ билан танишгандан сўнг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усуллари танлаш ва уларни хужум усуллари билан МХХ га бирлаштириш (янги МХХ ни ўйлаб топиш).

Мураккаб хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда педагогик жараён янги малакани тарбиялашга қаратилган. Янги МХХ ни муваффақиятли эгаллаш фақат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. МХХ ни ўрганиш жараёнида МХХ ни шакллантиришда қийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим. МХХ ни бажаришда олдинги машқлар эгаллангандан ва МХХ нинг тайёрлов ҳаракатидан якунийсига ўтишда юқори аниқликка эришилгандан сўнг кейинги бешта уриниш давомида такрорлашни бажариш зарур. Агар бундай такрорлашларда аниқлик ёмонлашмаса (малака етарлича мустаҳкам бўлади), унда кейинги МХХ ни эгаллашга ўтиш лозим. МХХ га ўргатиш бошида бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиши аниқлиги камроқ бўлади, кейинчалик у ошиб боради.

Маълум бир усулга (хужум усулларига) нисбатан хужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йўналиши томонига каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усуллари танлаш зарур. Курашда оёқни ушлаб олиш билан бажариладиган усуллар кўп қўлланилиши сабабли ўсмирларни кўп сонли хужумни тактик тайёрлаш усулларига ўргатиш зарур. Бунинг асосий мақсади - ўсмирлар ўзларига ёқадиган мураккаб хужум ҳаракатларини мустақил ярата олсинлар. Бундан ташқари, ўсмир турли рақибларга қарши танлаб қўллай олиши мумкин бўлган турли МХХ ни эгаллаши лозим.

Хужум ҳаракатлари тактикасига кейинчалик ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан хужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган хужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан хужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тўхтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиргисидан олдинги хужум усули охирги (якуний) усул учун қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан хужум қилиш мисолларини ўқитувчи кўрсата олиши ҳамда ўсмирларни бундай хужумларни мустақил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

Спорт кураши тактикаси техника ривожланиши, мусобақа қоидалари ва ҳакамлик тизимининг ўзгаришига мувофиқ ҳолда мунтазам ривожланиб келмоқда.

Ҳозирги пайтда курашчи томонидан тўхтовсиз хужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай хужум уюштирмаган, унинг рақибни эса фақат ҳимояланган булса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сустанлиги учун оғохлантириш олади.

Курашчи тўтовсиз хужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий хужум ҳаракатлари ва МХХ га эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада

чидамлиликка эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни хужумга чорлаш даврлари билан алмаштириб турилиши мумкин. Бунда курашчи рақиб хужумини қайтаришга тайёр туриши лозим.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у курашчининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чакқонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда (ҳал этувчи ҳаракат билан) тактикани тузишга имкон яратади.

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай хужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Тактикани ўз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Масалан, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи хужумни куч усулида куриш лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркатланиш ва мураккаб хужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган хужумларини билган ҳолда қарши хужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан курашишда МХХ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун хужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига куриш зарур.

Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқа вариантлари тузилади.

Тактик режа қуйидаги таркибий қисмлардан иборат:

1. Беллашув мақсади ва унга эришиш услублари. Мақсад курашчи ва рақибнинг имкониятларига қараб белгиланади. Нисбатан бўш рақиб билан бўладиган курашда курашчининг мақсади - соф ғалабага; кучли рақиб билан эса - очколар бўйича ғалабага эришишдан иборат.

2. Техник ҳаракатларни танлаш. Курашчи ўз тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланган мақсадга тўлиқ мос келадиган ва муайян рақиб билан курашишда самарали бўлган техник ҳаракатлар ҳамда уларни тайёрлаш усуллари (МХХ) танлайди. Усуллар ва МХХ рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

3. Беллашувни тузишнинг умумий йўналиши беллашувнинг биринчи давриданок ғалабага эришиш ёки балларда устунликка эга бўлишга қаратилади.

4. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга бўлган курашчи етарлича чидамлиликка эга бўлмаган, лекин куч ва техникада ундан устун бўлган рақиб билан учрашувда беллашувни юқори суръатда олиб боришни режалаштириши мақсадга мувофиқдир. Чидамли рақиб билан бўладиган беллашувда ўз энергиясини тежаб сарфлаш лозим. Рақибга беллашувни юқори суръатда олиб боришга йўл қўймаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши хужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим.

5. Тик туриш ва масофани танлаш. Тик туриш ва масофани танлашда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар белгиланган хужум ҳаракатларини бажаришга ёрдам бериши ҳамда рақиб “яхши кўрган” хужумларни қийинлаштириши лозим. Кураш даврлари ўртасидаги танаффусларда беллашувнинг боришини танқидий баҳолаш ҳамда тузатишлар киритиш, яъни уни қандай олиб борилганлигини баҳолаш,

рақибнинг бўш томонларини аниқлаш, нимадан эҳтиёт бўлишни белгилаб олиш, курашнинг қолган вақтидаги ҳатти-ҳаракатларни аниқлаб олиш зарур. Масалан, ғалаба келтирадиган ҳолатга эришгандан сўнг беллашув тақдири ҳал этилган деб ҳисоблаш мумкин эмас. Арбитрнинг финал ҳуштаги янграмагунча, диққатни жамлаб туриш, эътиборли бўлиш ва рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тайёр туриш зарур. Чунки рақиб, ютқаза туриб, ўз кучини сафарбар этади ва ҳар доим ҳам ҳужумни оқилона ташкил қилмайди. Бу пайтда маневр олиб бориш, алдамчи ҳужумлар ҳамда ҳаракатларни чеклайдиган ушлаб олишларни қўллаш зарур.

Курашчи, беллашувда ютқаза туриб, охириги секундга қадар ҳал қилувчи ҳужумни тайёрлаши лозим. Курашчи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек кўрсатиб, рақиб учун кутилмаган вазиятда “портлаши” ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб ҳужумни амалга ошириши зарур.

Кўпгина мутахассисларнинг белгилашича, амалиётда спортчиларни ўргатиш техник тайёргарлик билан чекланади, баъзи ҳоллардагина тренерлар техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича тавсиялар беради. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобақаларда ўрганадилар. Мусобақалар пайтидаги тренер кўрсатмалари ва мусобақадан сўнг беллашувни таҳлил қилиш кўп жихатдан спортчиларнинг назарий билмилари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг ўзида улар муайян ўргатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, холос.

Шундай қилиб, бевосита мусобақаларда иштирок этиш ҳозирги кунда тактик маҳоратга ўргатиш ҳамда такомиллаштиришнинг ягона таъсирчан услуби ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида (Р.А.Пилоян, В.Т.Джапаралиев, 1984) биринчи марта кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди:

- разведка қилиш - ҳаракат курашчиларнинг катта “алдамчи” фаоллиги билан тавсифланади. Беллашувнинг биринчи минутларида маневр олиб бориш алдамчи ҳаракатлар, силташлар, чорлаш ҳисобига амалга оширилади. Сифат тавсифлари (рўёбга чиқиш ёки чиқмаслик) кейинги ҳаракатнинг амалга оширилиш даражаси бўйича аниқланади;

- ҳужумни амалга ошириш - ушбу ҳаракат учун олдиндан аниқ тайёргарлик кўрмасдан ҳужумнинг техник усулини ўтказиш хосдир. Усулни бажариш вақти, акс ҳолда - шундай тайёргарлик вақти ҳам қайд қилинади. Иккала ҳолда ҳам усулнинг тугаш вақти ёки мақсадли кўрсатманинг ўзгариш вақти қайд этилади;

- қарши ҳужумни амалга ошириш - мақсад беллашувда рақибнинг ҳужум ҳаракатлари пайтида сингари махсус яратиладиган шароитлар вақтида юзага келади. Биринчи ҳолатда курашчи аввал ҳимояланиш ҳаракатини амалга оширади, сўнгра қарши ҳужумни бажаради. Иккинчи ҳолатда курашчи рақибни маълум бир ушлаб олишга чорлайди ва кейин қарши ҳужум ҳаракатлари амалга оширилади. Биринчи ҳолда ҳимояланиш ҳаракатини тугаллаш вақтидан бошлаб то қарши ҳужумнинг техник усулини яқунлашга қадар, иккинчи ҳолда - чорлашни қўллаш пайтидан бошлаб то усулни яқунлаш ёки мақсадли кўрсатмани ўзгартиришга қадар бўлган вақт оралиқлари ҳисобга олинади;

- ҳимояланишни амалга ошириш - ҳимояланиш ҳаракатлари рақиб томонидан маълум бир ҳужум ҳаракатини амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошланади ва ҳимояланишни амалга ошириш ёки рақиб томонидан ҳужумни амалга ошириш билан яқунланади;

- фаолликни намоёйиш қилиш - ушбу ҳаракатни ҳал этиш боши ва охири бирмунча қўшилиб кетган ҳамда курашчининг ўзидан тузатиш киритишни талаб қилади. Лекин диққат билан таҳлил қилганда уларни етарлича аниқ кўриш мумкин.

Фаоллик билан силташлар, итаришлар, алдамчи ҳаракатларнинг кўплиги билан тавсифланади.

Курашчилар ҳужум усуллариининг бошланғич ҳаракатларини бажараётган пайтларида, одатда, усулни охиригача етказмайдилар;

- устунликни ушлаб қолиш, яъни курашчи ютилган баллар орқали устунликка эришгандан сўнг уни ушлаб қолиши лозим. Бу тактик ҳаракат шу билан тавсифланадики, спортчи имкон қадар узоқ вақт ичида рақибга ютқазиб қўйилган балларни камайитиришга ҳалақит бериши зарур. Ушбу ҳаракатни амалга оширишда маневр олиб бориш ва ҳужум ҳаракатлари кенг қўлланилади, бунинг устига курашчи асосан ушлаб олишни амалга оширади ҳамда ҳакам беллашувни тўхтатгунга қадар рақиб ҳаракатини чеклаб қўядиган ҳолатда туради;

- кучни тиклаш - курашчи, туртишлардан фойдаланиб, ҳаракатларни чеклаб, маневр олиб бориб, нафас олишни тиклашга ва, мушакларни тўлиқ бўшаштириб, улардаги қон оқимларини кучайитиришга ҳаракат қилади. Бу ҳолда ушлаб олишларга йўл қўймасдан, рақибни узоқ масофада ушлашга интилади;

- гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш - ҳужум усули билан бажарилади, бунда усулни амалга ошириш учун фақат ушлаб олиш бажарилади ва бу ушлаб олишда спортчи рақибни гилам ташқарисига итариб чиқаради. Қоидаларда ўзгаришлар бўлганлиги сабабли бу ҳаракатларни қўллаш мумкин бўлди. Бу ерда, агар курашчи рақибни ушлаб олиб, гилам ташқарисига чиқса, унга бу ҳаракати учун ютуқ балли ёзилади, рақиб эса огоҳлантирилади. Бу топшириқнинг бошланиши усулни амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошлаб то уни тамомлагунга ёки ҳакам хуштаги чалингунча қадар қайд қилинади;

- хавфли ҳолатни амалга ошириш - ушбу ҳаракатни ҳал қилиш бошланиши ва охири беллашувда яққол кўзга ташланади. Бу хавфли ҳолат пайдо бўлиш пайтидан бошлаб белгиланади ва “туше” ҳолати ёки рақиб томонидан хавфли ҳолат бартараф этилиши билан тугулланади;

- хавфли ҳолатни бартараф этиш - вазифанинг вақт параметрлари (хавфли ҳолатни амалга оширилишидан олдин бартараф этиш) олдинги ҳаракатдаги каби енгил қайд қилинади.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли кўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (курашчи сусткашлиги ва кутиб туриш ҳолати билан ифодаланган) вақт оралиқлари кўп сонли ортиқча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибдан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғлиқ ҳолда бўлади.

Тренировка жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга етарлича аҳамият берилмайди. Тренировкаларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамасдан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларида ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллаштирадилар.

Турли малакали курашчилар томонидан олиб бориладиган кураш хусусиятларини тавсифловчи ва алоҳида ҳаракатларнинг беллашув минутлари бўйича тақсимланиши билан боғлиқ бўлган кўрсаткич беллашув давомида кучнинг тўғри тақсимланганлиги тўғрисида фикр юритишга имкон беради.

Янада юқори малакага эга бўлган курашчиларда алоҳида ҳаракатларнинг минутлар бўйича тақсимланишида маълум бир қонуният кузатилади. Беллашувнинг биринчи минутларида - разведка, ҳужум, ҳимояланиш; иккинчи минутада - ҳужум,

гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш; учинчисида - кучни тиклаш, гилам четида ушлаб олишлар, ҳимояланиш, қарши хужум; тўртинчисида - хужум, қарши хужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш, ҳимояланиш; бешинчисида - хужум, қарши хужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намойиш қилиш, ҳимояланиш; олтинчисида - устунликни ушлаб туриш, қарши хужум.

Курашчилар мусобақа беллашувлари юзасидан ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали спортчиларга қўлланиладиган усулларнинг турлитуманлиги ҳамда уларни беллашув давомида оқилона алмаштириб турилиши юқори малакали спортчилар учун хосдир.

Ушбу айтилган фикр курашчилар тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммосига бошқача ёндашишга имкон беради. Бунинг учун спортчининг жисмоний ва маънавий куч сарфлаб ғалабага эришишга ёрдам берадиган ҳамма ҳаракатлар тўпламини эгаллаши асос бўлиб хизмат қилади.

Курашчининг ҳамма ўнта ҳаракатларни ҳал эта олиш ва уларни беллашув давомида тўғри жойлаштира олиш малакаси унинг базавий индивидуал тайёргарлиги бўлиб ҳисобланади.

Шунинг учун тактик тайёргарликни такомиллаштириш буйича ишларни учта йўналишда олиб бориш лозим:

- курашчиларни улар аввал эгалламаган ҳаракатларга ўргатиш;
- курашчининг рухий, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар бир ҳаракатни амалга оширишнинг энг оқилона воситалари ҳамда усулларини танлаш (ҳаракатнинг операция таркиби);
- рақиб хусусиятларига қараб, беллашув давомида тактик ҳаракатларнинг турли комбинацияларини шакллантириш.

Биринчи иккита вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усулларни қўллаш мумкин;

- Дарснинг тайёрлов қисмига, умумий ривожлантирувчи машқлардан ташқари, курашчининг тез ўзгарадиган ўйин вазиятида тактик вазифаларни ўз вақтида ҳал этиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган ишорали ва ўйин машқларини киритиш;

- Қўл кафтини рақибнинг оёқ кафтига текказиш учун курашиш: курашчилар жуфт-жуфт бўлиб, гилам устида ҳаракатланадилар. Бунда улар рақиб товонига қўл текказишга интиладилар ва бир вақтнинг ўзида ўз товонларига рақибнинг қўли тегмаслигига ҳаракат қиладилар. Ўйин пайтида ҳамма тактик усуллардан: маневр олиб бориш, хавф солиш, силташлар, алдамчи ҳаракатлардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ кураш беллашувининг мураккаб, тез ўзгарадиган вазиятларида диққатни бир ерга тўплаш ва мўлжал олиш қобилиятини ривожлантиради. Уни разведка қилиш, кучни тиклаш, фаолликни намойиш қилиш вазифасини ҳал этиш воситаси сифатида қўллаш мумкин;

- “Қувлашмочок” уйини. Курашчилар оёқ учи билан рақибнинг оёқ кафтига тепишга ҳаракат қиладилар, бунда уларнинг қўллари орқада туради. Бу машқ ҳам диққатни жамлашга ёрдам беради ва курашчиларда ҳаракатларни рақибдан илгари бажариш қобилиятини ҳосил қилади;

- Рақиб қўлини қайириб қўйиш учун курашиш. Курашчилар жуфт-жуфт бўлиб рақибнинг бир ёки иккита қўлини шундай ушлаб олишга интиладиларки, рақиб узок вақт ичида қўлларини бўшата олмаслиги лозим. Бу машқда силташлар, мувозанатдан чиқаришларни қўллаш мумкин. у курашчини устунликни сақлаб қолиш ва рақибнинг куч билан таъсир кўрсатишига қаршилиқ қилиш вазифасини ҳал этишга тайёрлайди;

- Ҳудудий устунликка эришиш учун курашиш. Курашчилар гиламнинг маълум бир қисмида жойлашадилар ва белгиланган жойдан бир-бирларини

ташқарига итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳамма тактик усуллардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ курашчиларда рақибнинг турли алдамчи ҳаракатларига қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини ривожлантиради. У гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш, фаолликни намойиш қилиш каби вазифаларни ҳал этиш воситаси сифатида қўлланилиши мумкин.

Ўқув-тренировка машғулотининг асосий қисмида тактик вазифаларни ҳал этиш воситалари ва услубларини топшириқли услубни қўллаган ҳолда ўрганиш ҳамда такомиллаштириш, шунингдек жаҳоннинг энг кучли курашчилари беллашувларини видеоёзувларини томоша қилиш ҳамда таҳлил этиш тавсия қилинади. Бир вақтнинг ўзида курашчилар йўл қўйган хаторларни аниқлаш ва бартараф этиш мақсадида уларнинг беллашувлари таҳлил қилинади. Курашчилар қанча кўп воситалар ва услубларни ўрганиб чиқсалар, уларни мусобақа беллашувида шунча тўғри, тез ҳамда самарали қўллай оладилар, турли малакали курашчиларнинг мусобақа беллашувларини таҳлил этиш қобилиятини ривожлантириш билан эса спортчи нотаниш вазиятдан тўғри йўл топиб чиқиб кетиши мумкин.

Тренировка машғулотини ўтказиш жараёнида курашчилар қўйидаги вазифаларни ўз олдларига қўйиши керак: рақиб мақсади, юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш усуллари, рақибнинг беллашувдаги ҳатти-ҳаракатларини аниқлаш учун разведка қилиш. Разведкани чорлаш, алдамчи ҳаракатлар, алдашлар билан ўтказиш мумкин.

Тренировка машғулотлари давомида беллашувни олиб бориш воситалари ва услубларини такомиллаштиришни қўйидаги услубият орқали амалга ошириш мумкин: муайян ҳаракатни бажариш мақсадини тушунтириш; жаҳоннинг кучли курашчилари беллашувларининг видеомагнитофон ёзувини таҳлил қилиш ҳамда шунга мувофиқ келгусида беллашувни олиб бориш воситалари ва усулларини танлаш, курашчилар йўл қўйган хаторларни бартараф этиш. Ҳар бир муайян вазифани ҳал этиш воситалари ва услубларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш; ўқув-тренировка беллашувлари давомида ҳаракат малакасини такомиллаштириш.

Ўқув-тренировка беллашувларини шуғулланувчилар малакасига мувофиқ ҳолда олиб бориш лозим. Мисоллар келтирамиз.

1-вазифа. Мақсадни ва рақибнинг унга эришиш воситаларини аниқлаш (кўпи билан иккита балл ютказиш билан). Иккинчи курашчи беллашувда ғалаба қозониш топшириқ олади.

Воситалар: хавф солиш, чорлаш, мувозанатдан чиқариш, ҳимояланишлар, қарши ҳужум.

Мақсад: разведка қилиш ҳаракатини такомиллаштириш.

Беллашув формуласи: бир минутдан иккита давр. Курашчининг беллашувдан кейинги ҳисоботи баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

2-вазифа. Биринчи курашчи “соф” ғалабага эришиши ёки маълум бир миқдорда баллар тўплаши, иккинчиси - қарши усуллар ёки ҳимояланишларни (қандай ҳаракат такомиллаштирилаётганлигига қараб) бажариши лозим. Масалан, биринчи курашчи оёқни ушлаб олишни амалга оширади, бош ташқарида. Тажриба ўйказётган тренер буйруғи билан ҳар бир курашчи ўз вазифасини ечишга киришади. Ушбу беллашувда ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Шунга ўхшаш вазифалар ҳамма тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун ишлаб чиқилиши мумкин. Юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва усулларига асосий эътибор қаратилади. Бунда спортчиларнинг жисмоний сифатлари (куч, чاقқонлик, чидамлик, эгилувчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар томонидан муайян вазиятлардан

фойдаланиш воситалари ҳамда усулларининг эгалланишига ҳам алоҳида эътибор берилади.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрича, тактик маҳорат кўп жиҳатдан тез ўзгаритиб турадиган мусобақа вазиятларида тўғри йўл тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори сураъда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топшириқни ҳал эта олиши лозим. Шунинг учун айнан шу нарса тренировка жараёнида ўз ўрнини топиши лозим. Шунингдек бўй узунлиги ҳар хил бўлган рақиблар билан курашишда юзага келадиган вазифаларни ҳал эта олиш малакасига катта эътибор бериш зарур. Тактик маҳоратни (турли мусобақа вазиятларини ёки беллашувда пайдо бўладиган вазифаларни ҳал этиш қобилиятини) баҳолаш мезони бўлиб ҳужум самарадорлиги коэффиценти хизмат қилиши мумкин.

Н.М.Галковский (1970) маълумотларига кўра, курашчи мусобақаларда ғалабага эришиш учун 60% гача ҳужум ва ҳимояланишларни амалга ошириши лозим. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониши учун 70% гача разведка ҳаракатларини, 60% - ушлаб олишларни, 60% - фаолликни намоёниш қилишни, 100% - хавфли ҳолатни амалга оширишни, 60% - қарши ҳужум ҳаракатларини, 80%- устунликни ушлаб қолишни, 80% - кучни тиклашни, 100% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлари лозим.

Учинчи вазифани ҳал этиш учун, аввал фойдаланилган услубий усуллардан ташқари, дарснинг асосий қисмидан олдин кучли спортчилар беллашувларини кўриш ҳамда битта курашчини иккинчисидан фарқлаб турадиган ўзига хос белгиларни ажратган ҳолда таҳлил қилиш лозим. Айнан шунга асосланган ҳолда беллашувни олиб боришнинг тактик режасини тузиш мумкин. Шундан сўнг курашчилар беллашув режасини тузадилар, тренерга маълум қиладилар ва турли кураш усулида ўқув-тренировка беллашувини ўтказадилар. Беллашув тугаши билан унинг таҳлили ўтказилади.

Таклиф қилинадиган материални янада тўғри қабул қилишга ёрдам берадиган вазифалардан иборат ўқув-тренировка беллашувларидан фойдаланиш лозим.

1-вазифа. Икки минут тик туришда беллашиш. Иккала курашчи мумкин қадар кўп балл тўплаши лозим. Кейин бир минут - партерда. Биринчи курашчи - юқорида, иккинчиси - пастда. Биринчиси қандайдир ҳужум ҳаракати ёки ҳужум ҳаракатлари комбинациясини бажариши лозим, иккинчиси - юқорига чиқиб олиши ва юқорида курашишни давом эттириши ёки пастда ушланиб қолиши зарур. Сўнггра иккала курашчи тик туришда: биринчиси икки минут ичида устунликни ушлаб туриши, иккинчиси - фаолликни кўрсатиши лозим. Кейин - аксинча, партерда (иккинчиси юқорида, биринчиси пастда) биринчи вазифага ўхшаш бўлган тесқари вазифа оладилар, яъни беллашув формуласи қуйидагича: икки минут тик туриш - бир минут партер - икки минут тик туриш - бир минут “кўприк”- икки минут тик туриш - бир минут партер- икки минут тик туриш - бир минут “кўприк”.

2-вазифа. Уч кишилиқ ўқув-тренировка беллашувлари. Биринчи, иккинчи курашчи - икки минут тик туриш; биринчи, учинчи - бир минут “кўприк”; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш; иккинчи, биринчиси - бир минут “кўприк”; биринчи, учинчи - бир минут партер; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш.

Вазифалар қуйидагича бўлиши мумкин: разведка қилиш ; 4 балл ютиш; устунликни ушлаб қолиш; фақат ҳимояланиш; ҳимояланиш ва қарши ҳужум; кучни тиклаш; “кўприк” ҳолатидан босиб туриш; “кўприк” дан чиқиб кетиш, фаолликни намоёниш қилиш ; гилам четида ушлаб олишни бажариш.

Беллашув давомида рақибни алмаштириш билан бажариладиган ўқув-тренировка машғулотларига катта эътибор бериш лозим. Бу спортчиларда энг қимматбаҳо сифатлардан бири - рақиб беллашувни олиб бориш тактикасини

Ўзгартирган вазиятда беллашувнинг тактик кўринишини қайта тузиш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради. Бунда рақибни ўзгартириш курашчи учун кутилмаган вазиятда ва беллашувнинг истаган пайтида амалга оширилади. Масалан, биринчи ва иккинчи курашчилар ўқув-тренировка беллашувини олиб бормоқда, бир минуту 20 секунддан кейин, курашчилар ҳолатидан қатъи назар, беллашув тўхтатилади ва учинчи ҳамда тўртинчи курашчилар беллашувга киришадилар. Гиламда иккита жуфтлик ҳосил бўлади: биринчиси - биринчи ва учинчи курашчилар, иккинчиси - иккинчи ва тўртинчи курашчилар.

Бир минутдан сўнг жуфтликлар яна шериклар билан алмашадилар. Техник ҳаракатларнинг амалга оширилиш самарадорлиги ва уларнинг беллашувнинг ҳар бир минута ҳажмида тақсимланиши спортчилар томонидан беллашувнинг олиб борилишини баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

Бутун мусобақани ўтказиш тактикаси тортилишдан сўнг, яъни рақиблар таркиби аниқлангандан ва яқин орада бўлиб ўтадиган беллашувлар жуфтликлари тузилгандан кейин белгиланади. Шундан кейин иккита машғулотдан сўнг чиқиб кетиш йўли билан ўтказиладиган мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллаш учун ўтиш лозим бўлган даврлар (учрашувлар) сонини тахминан билиш мақсадида ҳар бир учрашув мақсади аниқланади. Курашчи қайси беллашувларни “соф” ғалаба, яққол устунлик билан, қайсиларини баллар бўйича юйтиши лозимлигини белгилаб олиш лозим. Тактик жиҳатдан тўғри йўл тутиш мақсадида, ҳар бир давра тугаши билан турнирдаги ўз ҳолати ҳамда рақиб ҳолатини баҳолаб бориш зарур. Бунинг учун ўз вазн тоифаси бўйича мусобақалар жадвалини олиб бориш лозим.

Кўп сонли қатнашчилар (20 дан ортиқ) иштирок этадиган мусобақаларда спортчи финалга етиб бориши учун камида олтига беллашувни ўтказиши керак. Катта нагрукани ҳисобга олиб, курашчи беллашувлар ўртасидаги танаффусларда ўзининг жисмоний кучи ва руҳий қобилиятларини яхши тиклаб бориши, ортиқча жисмоний ва руҳий зўриқишлардан ҳоли бўлиши зарур. Жамоа мусобақаларида тренер ҳар бир учрашувга дастлабки тактик режа ишлаб чиқади. У ҳар бир иштирокчи олдида маълум бир вазифани қўяди: “соф” ғалаба, яққол устунлик билан ёки очколар бўйича ғалабага эришиш.

Матч мусобақаларида курашчи фақат битта беллашув ўтказади ва унинг вазифаси шундан иборатки, у ҳамма техник ва тактик усуллар тўплами, жисмоний ҳамда руҳий тайёргарликдан фойдалана олиши ва беллашувда ғалабага эришиши лозим.

Разведка курашчиларнинг энг муҳим тактик воситаси ҳисобланади. У беллашув давомида олдиндан ва бевосита амалга оширилади.

Мусобақа олдида дастлабки разведка курашчининг мусобақа қоидалари, унинг мақсади, миқёси, хусусияти (турнир ёки матч мусобақаси), ўтказилиш усуллари, синов хусусиятлари, ўтказиш жойи ва вақтини билишни назарда тутди. Муайян рақиб тайёргарлиги: унинг техник-тактик тайёргарлиги, яхши кўрган усуллари, қай ҳолатда (тик туришда ёки партерда) курашишни афзал кўриши, қайси усуллар билан ютиши ва қайсилари билан ютқазиб қўйиши тўғрисида олдиндан маълумотлар олиш керак. Бу маълумотларни курашчи ва тренер матбуот, кинолавлар, видеоёзувлари, шу рақиб билан аввал учрашган курашчиларнинг маълумотлари орқали олиши мумкин. Учрашиш кўзда тутилаётган рақибларга имкони борида алоҳида қоғозча тайёрлаш ва унга унинг жисмоний ҳамда техник тайёргарлиги, уларнинг ривожланиш динамикаси тўғрисидаги маълумотларни қайд қилиш лозим. Рақибнинг бошқа курашчилар билан бўлган беллашувлардаги ҳатти-ҳаракатларини кузатиш кўп фойдалидир.

Беллашув давомидаги разведка рақибнинг тайёргарлиги тўғрисида янада аниқ маълумотларни олишга ёрдам беради. Разведка асосан беллашув бошида ўтказилади ва рақиб қандай усуллардан фойдаланаётганлиги, қандай қарши ҳужум

уюштираётганлиги, унинг тактик тайёргарлиги усулари, реакция тезлиги, кучи ва чидамлилигини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун рақибга ҳужумнинг у ёки бу усулини бажариш учун атайлаб қулай шароит яратиш билан уни чорлашни қўллаш мумкин. Бунда ҳимояланишга ва қарши ҳужум уюштиришга тайёр туриш лозим. Рақибнинг жавоб реакциясини аниқлаш учун турли хил усуллар билан алдамчи ҳужумларни қўллаш мумкин, лекин бир вақтнинг ўзида унинг қарши ҳужумларидан ҳимояланишга тайёр туриш лозим. Маневр олиб бориш рақибнинг ҳужум усуллари аниқлашга хизмат қилади (тик туришни ўзгартириш, рақибдан чекиниш ва унга яқинлашиш, унинг аторфида ҳаракатланиш, ҳ.к.).

Гилам майдонида, унинг марказида ёки четида ҳолатни ўзгартириш разведка мақсади бўлиб хизмат қилиши мумкин. У рақиб қайси жойда курашишни афзал кўришини, унга қандай ҳужум қилиш ёки ундан қандай ҳимояланишни аниқлашга имкон беради. Маълумотларни ҳар сафар янгитдан тўплаш зарур эмас, аввал шу рақиб билан бўлган учрашувлардан маълум ҳамма ахборотдан фойдаланиш ҳамда эҳтимолдаги рақиблар тайёргарлиги тўғрисидаги қоғозчага эга бўлиш лозим.

Разведкадан ташқари, муҳим тактик ҳаракатлардан яна бири - бу ниятни яшириш ҳисобланди. У курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, бунда курашчи кураш жараёнида рақибнинг разведка қилишига тўсқинлик қилган ҳолда ундан ўзининг асл ниятини яширади. Тўғри яшириш курашчининг шахсий кашфиётчилигига боғлиқ. Тезлашган; қаттиқ нафас олиш ва ҳаракатларнинг сустлиги билан қаттиқ толиққанликни намоиш қилиш ва шу вақтнинг ўзида “портлашга” тайёр бўлиб, беллашувда тез ва кескин ҳужумни бажариш мумкин. Бўш рақиб билан ўзининг “шоҳ” усуллари қўлламасдан туриб иккинчи даражали усуллар билан ғалаба қозинишга ҳаракат қилиш лозим.

2.3 Руҳий тайёргарлик

1 Умумий руҳий тайёргарлик

Руҳий тайёргарлик деганда руҳий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

Улар курашчиларда тренировка ва мусобақада қатнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган руҳий функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Курашчининг “руҳий тайёргарлиги” тушунчаси иккита тушунчани ўз ичига олади: умумий руҳий тайёргарлик ва муайян мусобақага руҳий тайёргарлик.

Умумий руҳий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида куйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

1. Курашчининг ахлокий сифатларини тарбиялаш.
2. Спорт жамоаси ва жамоадаги руҳий муҳитни шакллантириш.
3. Ирода сифатларини тарбиялаш.
4. Илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, “рақибни ҳис қилиш”, “вақт ва маконни ҳис қилиш” каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш ва ҳ.к.

5. Дикқатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда биридан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.

6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.

7. Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Курашчининг ахлокий сифатларини тарбиялаш

Курашчини 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 мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

Спорт жамоасини шакллантириш. Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги - тренировка машғулоти ва мусобакалардаги яхши руҳий иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Ирода сифатларини тарбиялаш. Спортчининг ирода сифатлари куйидаги 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 қўрқув 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.

Чмдаш ва ўзини тута билиш - курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта қўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунлиқни) 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 интизомлилиқ 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 қутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Кураш беллашуви-нинг 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.

Диққатни ривожлантириш. 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.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Тактик фикрлаш - бу курашчининг рақиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга қўчишидир.

Тактик фикрлаш 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 ажратиб, 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 ошишига ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

2 Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик

Олдинда турган мусобақага руҳий тайёргарлик умумий руҳий 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 чиқиб 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 киздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;
- аутоген ва руҳий бошқариш тренировкаси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

3. Руҳий тайёргарлик ва техник-тактик маҳорат

Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш руҳий 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.

Тактик қарор - бу курашчининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Курашчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда “келишилган” ва “келишилмаган” тамойили бўйича қарор қабул қилади. Руҳий тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва руҳий имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

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

Руҳий тайёргарликда спорт беллашувининг турли вазиятларида курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.

Бундай ҳаракатларни тўрт хил варианты мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.

Биринчи тип - ҳатти-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 пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типдаги спортчиларда дастлабки “модел” сифатида бир нечта “олдиндан тайёрланган” тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, “ёки-ёки” тамойилига асосан амалга оширилади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

Тўртинчи типдаги 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.

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

Спортчининг олдинда турган беллашувни 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.

Спорт мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар

шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Чемпионатдаги 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.

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кундаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқишининг (куръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи беллашувни кутиш ва бошқ.) ўзгаришини кузатишга имкон берди.

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

Бу, айниқса, мусобақаларнинг биринчи давраида кучсизроқ рақиб билан беллашишга тўғри келган курашчиларда яққол кўзга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан пульсометрия ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ХОР) 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.

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-руҳий ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи ҳисобланади. Ҳар бир тренер етарли даражада спортчи ҳолатини бошқариш қобилятига 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 типини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга мантикий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий типдаги спортчиларга уқтириш (ҳис кўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида спорт амалиётида аутоген тренировканинг (АТ) турли вариантлари ҳамда янгиланган шакллари - руҳий бошқариш тренировкиси (РБТ), руҳий мушак тренировкиси (РМТ) кенг тарқалган.

Руҳий мушак тренировкасининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишича, 10 кун (битта тренировка йиғини) давомида

спортчилар РТБнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади - спортчининг сезгирлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бўшашиш), тикланиш ва спортчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини саклаб қолишдир. РТБ ни 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 тренировкани осойишта ўтказишга шароит яратилса, руҳий жиҳатдан спортчиларга ғалаба кафолатланиши мумкин.

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

Эмоционал зўриқишни қолдириш ва дам олиш учун қармоқ билан балик овлаш (2-3 кишилиқ гуруҳлар бўлиб) яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

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.

ХУЛОСА

И.А.Каримов Ўзбекистон Республикаси Конституцияси кунини нишонлаш чоғида айтгандек, «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш — олий, адабий кадриятлар»: давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спорт муаммоларига ажраётган диққат эътирофи тасодифий эмас. Давлат мустақиллиги эълон қилингандан сўнг ярим йил ҳам ўтмай Ўзбекистон Республикаси Олий кенгаши 1992 йил 14 январда «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонун қабул қилинди. Қонун жисмоний тарбия ва спорт фаолияти соҳасидаги жамоат муносабларини бошқариш воситасига айланди.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт ишини юксалтиришнинг ҳуқуқий кафолатини яратишга қаратилган.

«Соғлом авлод учун» ордери ва жамғармасини таъсис этиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус қарорлар чиқариш каби президент ва ҳукуматининг муҳим чоралари жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришда улкан аҳамиятга эга бўлади.

Хулоса қилиб айтганда Республиканинг барча ҳудудларида географик тузилишларга нисбатан ўзларига хос турли туман иқлим шароитлари мавжуд. Йилнинг барча фаслларида жисмоний тарбия ва спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланиш имкониятлари яратилган.

Биринчидан, мустақил давлатимиз эртанги куни гуллаб яшнаши ва ривожланиши кўп жihatдан ўсиб келаётган авлодни сағлом бўлишига боғлиқ.

Биринчидан, мустақил давлатимиз эртанги куни гуллаб яшнаши ва ривожланиши кўп жihatдан ўсиб келаётган авлодни сағлом бўлишига боғлиқ.

Иккинчидан, бу эса ўз навбатида ватанимизга жисмоний маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади.

Учунчидан, кураш машғулоти жараёнини ривожлантириш ва мусобақаларни ташкил этиш.

Тўртинчидан, спорт тренировкасининг мақсади, вазифалари, воситалари, услублари ва асосий таъмоллари.

Бешинчидан, курашчилар тренировка жараёнидан тикланиш воситалари. Тренировка ва ткланиш ўзаро боғланган ягона жараёндир.

Бунда педагогик воситалар асосийси етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар харбир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигини ҳама босқичларида нагруска ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

Битирув малакавий иш мавзуси бўйча муҳокама этилган адабиётлар ва ўтказилган педагогик натижалар қуйдаги хулоса ва амалий тавсияларни этироф этиш имконини беради.

Малакавий битирув ишининг биринчи бобида қайд этилган адабиётлар таҳлиллар аввалам бор танланган мавзунинг долзарблигини кўрсатиб берди бундан ташқари ушбу адабиётлар таҳлили бошланғич курашчилардан бошлаб жисмоний тайёргарликга алоҳида аҳамият бериш жисмоний ва спорт машқларини ҳамда миллий курашни табақалаштириш қуллаш зарурлигига этибор қаратади.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш хатто спорт маҳоратини шакиллантиришда ҳам кураш машғулотларининг аҳамияти беқиёс эканлиги ўзаксини топган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. И.А Каримов “Ўзбекистон буюк келажак сари” Тошкент 1998 йил.
2. И.А Каримов “Ўзбекистон ХХІ асрга интиломда” Тошкент 2000йил.
3. И.А Каримов “Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли” Тошкент 1992 йил.
4. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 1- жилд, Тошкент 1996 йил
5. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 2- жилд, Тошкент 1996 йил
6. И.А Каримов “Баркамол авлод орзуси” Тошкент 1999 йил
7. И.А Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” Тошкент 2008 йил
8. И.А Каримов “Янгича фикрлаш ва ишлаш-давр талаби” Тошкент 1997 йил.
9. Ф.А Керимов “Спорт кураш назарияси ва услубияти” Тошкент 2001 йил.
10. Ж.М Нуршин, Р.С Саламов, Ф.А Керимов “Ўзбекча миллий спорт кураши” Тошкент 1993 йил.
11. А.К Атаев Кураш Тошкент 1987 йил.
12. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990 йил.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Масква, 1977 йил.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Масква, 1991 йил.
15. Усмонхўжаев Т ва бошқалар. Миллий ҳаракатли ўйинлар Тошкент ўқитувчи 2000й
- 16.Усмонхўжаев Т.С Жисмоний тарбия дарси материаллари «Ўқитувчи» 1975й
- 17.. Ю.М Умонова спорт фаолиятининг назарий асослари Т.: 1994 й
18. Кепетан А.Б. ва бошқалар Мактабгача тарбия ёшдаги болаларни жисмоний тарбия назарияси ва методикаси –Т: «Ўқитувчи» 1988 й.
- 19 Жисмоний тарбия болалар боғчалари учун дастур Т: 1966
20. «1001 ўйин» Усмонхўджаев Т.С. -Т: 1987 Медицина нашриёти
- 21 Карманова Л.И Занятия по физической культуре о старший группе детского сада Минск 1980г

