

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ.**

**М.УЛУҒБЕК НОМИДАГИ САМАРҚАНД ДАВЛАТ
АРХИТЕКТУРА – ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ.**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАФЕДРАСИ.

**Жисмоний маданият ва спорт фанидан “ Спорт
тренировкасининг мақсади, вазифаси, воситаси,
усулиятлари ва тамойиллари” мавзусида**

УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Самарқанд – 2015

**Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим
вазирлиги.**

**М. Улуғбек номидаги Самарқанд Давлат архитектура-
қурилиш институти.**

Жисмоний тарбия кафедраси

**СамДАҚИ илмий-услубий
кенгаши томонидан чоп этишга
тавсия этилган
Рўйхатга олинди № _____
Баённома № _____
“ _____ ” _____ 2015й**

**“Тасдиқлайман”
СамДАҚИ илмий-услубий
кенгаш раиси
Қўлдашев А.Т. _____
“ _____ ” _____ 2015й**

**Жисмоний маданият ва спорт фанидан “ Спорт
тренировкасининг мақсади, вазифаси, воситаси,
усулиятлари ва тамойиллари” мавзусида**

УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Самарқанд – 2015

**Мазкур ўқув услубий қўлланма жисмоний тарбия
ўқитувчилари ва спорт кураши тренерлари учун ёш талаба-
спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга мўлжалланган**

У.Қ.Қосимов, Қ.А.Эшмуродов

Такризчилар:

**Самарқанд Давлат Чет тиллар институти жисмоний тарбия
кафедраси доценти: Р.И. Ибрагимов**

**СамДАҚИ жисмоний тарбия куфедраси
катта ўқитувчиси: И.Н. Нарзуллаев.**

**Услубий қўлланма М.Улуғбек номидаги Самарқанд
Давлат архитектура-қурилиш институти жисмоний маданият
кафедраси йиғилишида (2015 йил 24 апрель № 08 баённома)
маъқулланган ва чоп этишга тавсия берилган.**

КИРИШ

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

Спорт тайёргарлиги курашчи тренировкasi, мусобақаларда тайёгарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек тренировка жараёнини илмий – усулий таъминлаши қамраб олган кўп омилли жараён сифатида қаралади.

Спорт кураши тренировкasiнинг асосий мақсади мураббийларда педагогик фаолиятда зарур бўлган билимлар, малака ва кўникмаларни шакиллантиришдан иборат.

Унинг вазифаларига спорт кураши тарихи, ўргатиш усулияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва рухий тайёргарлиги усулияти, уларнинг тренировка ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш қиради.

Бу курашчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа нағрузгасини меъёрлаш муаммолари, спортчиларнинг техник ва тактик маҳоратини ошириш мезонлари ҳамда омиллари билан таништиради.

Бу билимлар бўлажак тренер иши, шугулланувчиларнинг спорт тоифаси разряд талабларини бажаришга тайёргарлигини самарали амалга ошириш малакасининг асоси бўлиши лозим. Шугулланувчиларнинг тайёргарлигининг умумий педагогик ва махсус воситалири ҳамда услубларини ўз ичига оладиган спортчилар тайёргарлиги тизими тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш катта аҳамиятга эга.

Мазкур қўлланма курашчининг ахлоқий – ирода, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлиги воситалари ҳамда услубларини ўрганишни назарда тутди.

Ўрганилаётган фаннинг энг мухим масалаларидан бири – бу йиллик циклнинг турли даврларида – тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларида тренировка жараёнини режалаштириш малакасидир.

Курашчиларнинг тренировка машгулотлари ва мусобақа фаолиятини назорат қилиш ҳамда тахлил этиш малакаси ҳам мухим аҳамият касб этади.

Болалар – ўсмирлар спорт мактаблари, спортга ихтисослашган мактаб – интернатлар, олий спорт махорати мактабларида курашчилар тайёргарлигининг ташкилий – усулий масалаларига алохида эътибор қаратилади, болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчилар билан ишлашда тренировка жараёнини тузиш хусусиятлари кўриб чиқилади.

Спорт кураши тренерининг касб – педагогик фаолияти кўп қирралидир. У бир қатор мажбуриятларнинг бажарилишини ўз ичига олади. Улар орасида

куйидагиларни ажратиш лозим: ўқув – тарбиявий ишлар, курашчиларнинг тренировка ва мусобақа фаолиятини бошқариш, спортга лаёқатли ва иқтидорли болалар орасидан саралаш, илмий – усулий ишда қатнашиш, мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш, тренировкалар ҳамда мусобақаларни моддий – техник таъминлаш, шахсий касб маҳоратини ошириш.

Тренернинг ўқув – тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шугулланувчиларни спорт курашининг техник – тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий – ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривожланган инсонни шакиллантириш малакасидан иборат.

Ўқитиш вазифаси тренернинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажарилаётган машқ техникасини ўқувчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатни бажаришда мумкин бўлган ушлаб олишларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Тренер жисмоний ва ахлоқий – ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, тренировка нагрузкаларини меъёрлаш, шугулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

Курашчилар тайёргарлигининг кўп қиррали тизимида саралаш вазифаси муҳим аҳамиятга эга. У тренернинг билимлари ва педагогик тажрибаси асосида ёш ҳамда

юқори малакали спортчилар учун турли ҳолдаги саралаш мезонларидан фойдаланиб, энг иқтидорли спортчиларни аниқлаш малакаси билан ифодаланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳадаги юқори малакали мутахассис ўз касб даражасини ошириб бориши лозим. Бунинг учун у илмий – усулий иш олиб бориш малакасига эга бўлиши, тегишли тадқиқот вазифаларини олдинга қўйишни билиши, тегишли тадқиқот – усуллари ҳамда услубларини танлай олиши, олинган маълумотларни таҳлил қила олиши лозим.

Тренер ўз амалий фаолиятида турли мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишни билиши зарур. Бунинг учун у кураш тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобақаларини ўтказиш учун барча зарур ҳужжатларни тайёрлай олиши лозим.

Тренировка жараёнини юқори даражада тузиш учун тренернинг спорт залини моддий – техник жиҳозлаш, кураш заллари ва тикланиш марказини асбоб – анжомлар билан жиҳозлаш малакаси катта аҳамиятга эга.

Тренернинг кўп қиррали касб фаолияти жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг ўз касбига бўлган муҳаббати ва садоқати, ўз мутахассислигини мукаммал даражада билиши, педагогик қобилиятлар ҳамда юксак шахс сифатлари даражаси билан белгиланади.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.

Спорт тренировкеси – бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувнинг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Спорт тренировкасининг мақсади – бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник – тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Тренировка жараёнида хал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш:
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шугулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш:
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш:
- спортчи тайёргарлигини турли томонларини комплекс ривожлантириш ва мусобақа фаолиятида намоён қилиш:
- муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Тренировка вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, курашчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ,

бошқасига камроқ эътибор берилади. Тренировканинг ҳар бир вазифалари кетма – кет, яъни шугулланувчиларга бўлган талабларнинг аста – секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ВОСИТАЛАРИ.

Спорт тренировкеси воситалари- бу турли ҳилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама – қаршилиқда туриши мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, ҳолос.

Спорт курашида – бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қул, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (огир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор – куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар

киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

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

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига куйидагилар киради.

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

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

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

4.Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилиётган техник ёки

тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Ўқув, ўқув – тренировка ва тренировка беллашувлари.

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

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ УСЛУБЛАРИ.

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

Қатъий тартиблаштирилган мақшлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тупламини ташкил этади. Ҳаракатларга ўргатишда-бу бутун ва бўлакланган услублардир.

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузулмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган қўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дьячков бўйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида огиррок вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик – куч сифатларини танлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб – йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган огирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали – такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари. Андозали – такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машгулотларни уларнинг тузулмаси ҳамда нагрузканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишга ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни

мустахкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

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

Қаътий тартиблаштирилган машқларнинг хамма санаб ўтилган услублари тренировка машгулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали – такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи нагрузка билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машгулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари «айланма тренировка» деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки оралиқли) такрорлаш «айланма тренировка» асосини ташкил қилади. Масалан, машқлар комплексида (И.А. Гуревич буйича) қуйидаги машқлар келтирилган:

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

2.Биринчи шерик орқасида ётади, унг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини кўтаради ҳамда туширади: иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана огирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказди ва рақиб билагига таяниб бўш оёгини тиззаларидан текис тўғирлайди.

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

4.Шериклар бир – бирига юзлари билан қараб турадилар ва қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб бўйинини эгишга ҳамда уни мувозанатдан чиқаришга интиладилар.

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

6.Шериклар бир – бирига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсакларда бирлаштирилган ҳолда рақибни ўз томонига огдириш учун куч билан беллашадилар.

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

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

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

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

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

12. Биринчи шерик девор олдидаги осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган холда ётади, иккинчиси турника юқоридан таяниб, қўлларини букиб – ёзишни бажаради.

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

14. Шериклар бир – бирига орқа билан туриб юқоридан қўлларини ўшлайдилар, навбатма – навбат рақибни орқасидан кўтариб, олдинга энгашишларини бажарадилар.

15. Елкасини ётган рақибни гимнастика ўриндиги бўйлаб олиб ўтиш.

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

Тренировка ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда

кулай эмационал холатни яратиш, шунингдек чакқонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ТАМОЙИЛЛАРИ.

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкасида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади. Спорт тренировкасининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкасининг қўйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма – кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа нисбатлашган цикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг бажарилишида, турли мусобақаларда галаба эришишда намоён булади. Бундай йўналиш спорт тренировкаси асоси хисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, иренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар

максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда ўларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади.

Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб булмайди. Шундай шароитлардан бири – бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун вақти ва кучини янада қўлай тақсимлаш ҳисобланади.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш буйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб беради. Хамма курашчиларни шартли равишда «кучлилар» яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, «суръатлилар», яъни беллашувни юқори суръатда олиб боровчилар, «ўйинчилар», яъни техник – тактик жихатдан рақибидан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва айниқса, тренировка ҳамда мусобақа нагрузкаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутати. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг

маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошлангич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштириш курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник – тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жихатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машгулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарлиkning оптимал нисбатларига боглиқ.

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

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

1. Агар курашчининг жисмоний, техник – тактик ва рухий тайёргарлигида маълум даражада етишишдан иборат

бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юқори натижаларга эришиш мумкин бўлади:

2. Янги шугулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тренировканинг алоҳида томонларини мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлуксизлиги ўрта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув – тренировка жараёни куп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машгулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машгулот изига ўтма – ўт ўсиши лозим. Бунда олдинги машгулот таъсирида юзага келган курашчи организмидаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади: машқлар ва машгулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

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

Курашда тренировка нагрузкаларини оширмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт

натижаларининг тренировка нагрузкалари ўлчамларига тўғридан – тўғри боғлиқлиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқин бўлган тренировка нагрузкалари маълум бир шароитларда унда ўсиб боровчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрузкалар аста – секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб боради, кейинчалик эса жисмоний ва рухий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник – тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста – секин ошириб бориш лозим.

Техник – тактик тайёргарлик ҳаракатлар координациясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чакқонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун тренировка нагрузкаларининг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагрузкаларининг ошиб боришида кетма – кетлик таъйинини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини таҳлил қилиб бориш зарур.

Тренировка ва мусобақа нагрузкаларини аста – секин ошириб бориш, шунингдек техник – тактик тайёргарликка бўлган талабларнинг аста – секин мураккаблашиши ўсмир

курашчиларнинг машқланганлигини янада самарали оширишга ёрдам беради.

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрукаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутати. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узок фазалари (босқичлар, даврлар, цикллар) учун хосдир. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузулишининг учта асосий тури ажратилади:

А) Нагрукаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан (кўпинча хафтадан) иборат тренировка микроцикли, деб номланади.

Б) Нагрукаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир нечта микроциклларни (3-6) ўз ичига олади ҳамда битта ўрта циклни ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

В) Тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрукаларнинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир қанча ўрта циклларни ўз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик махорати кўп жихатдан микроцикллар, мезоцикллар макроцикллардаги тренировка нагрукалари хажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён булади.

Тренировка нагрукалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

1. Нагрузка йигиндисининг ўсиб бориш фазаси.
2. Вақтинчалик барқарорлашиш фазаси.
3. Нисбатан «енгилишиш» фазаси.

Ушбу фазалар асосида тренировка машгулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва хаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўққа чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрузка параметрларининг ўзгариш давомийлиги ва даражаси нагрузкаларнинг мутлоқ хажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлиқ.

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бугинлари ҳамда пагоналарининг (машгулотлар, босқичлар, даврлар) кетма – кетлигидан иборат. Вакт кўламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади), кичик цикллар ёки микроцикллар (хусусан, хафталик), ўрта ёки мезоцикллар (кўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки микроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажратилиди. Уларнинг хаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бугинини ташкил қилади.

Тренировка цикллари – бу унинг тузулмали ташкил қилинишининг энг умумий шакллариدير. Улар спорт тадқиқотлари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунда ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар хажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замонавий спортдан биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда: иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда. Униси ҳам

буниси ҳам тренировка тузулмасини оптималлаштириш йўли орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

ТЕХНИК –ТАКТИК МАҲОРАТ ТАМОЙИЛЛАРИ

Спорт кураши техникаси деганда тор маънода курашчига ғалаба келтирадиган ҳаракатларни бажарашнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан қатъи назар, уларга хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларга таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади. Спортда тактика деганда юқори спорт натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба қозонишнинг ҳамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алоҳида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирчан усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қоидаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, ўзининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзага чиқариш ва ҳ.қ.

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

Шахсан техник ҳаракатлар – бу бошқа ҳаракатлардан алоҳида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин курашчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатларни комплекснинг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузулмасидир.

Шахсан тактика – бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти – ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб ҳам ҳисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган силташ, итариш, ҳаракатланишлар, Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифатида тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Кейинчалик “техник – тактик маҳорат” ёки “техник – тактик ҳаракат” атамаларидан фойдаланамиз.

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

Улар қаторига қуйидаги тамойиллар киради: техник – тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги: оптимал ҳажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги: ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти: қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш: қулай

динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик: бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш: техник – тактик маҳоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш.

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

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

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида индивидуаллаштириш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақозо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузулмаси унинг морфологик, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳадаги илмий тадқиқотлар (Э.Г. Мартиросов, 1968: Ю.А. Моргунов, 1974) шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар

баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, билаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради.

Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушакларни яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

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

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

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

Замонавий кураш техникасини тадқиқ қилиш шуни кўрсатадики, буюк курашчилар битта мусобақа давомида турли ҳужум техник-тактик ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари, кучли курашчилар етарли даражада самарали ва ишончли ҳужум қиладилар. Ҳужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, курашчилар кучни тежайдилар ва беллашув охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар. 50% дан ортиқ ҳужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужум тузулмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар варианлари қайд қилинган. Спорт курашининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси курашчидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга

мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақозо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлари энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

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

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

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

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

Юқори малакали курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузулмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузулмаси ташкил қилинади.

Ушбу тузулма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди.

Хужум ҳаракатларининг оқилона тузулмасини эгаллаш таъминлайди – юқори малакали курашчилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

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

Усулни рақиб гавдаси мустаҳкамлигининг энг кичик бурчаги томонга бажариш лозим. Рақибнинг мустаҳкамлик

даражаси амалда унинг оёқлари ва гавда ҳолати билан аниқланади. Бироқ кураш пайтида рақиб оёқлар ва гавда ҳолатини жуда кўп марта ва тез ўзгариб туради. У ёки бу усулни бажариш учун қулай бўлган ҳолатларни рақиб жуда қисқа вақт ичида эгаллаб туради.

Бундай ҳолатлардан фойдаланиш шарт, ҳужум қилаётган курашчи олдида шундай вазифа туради: маълум бир усул тузулмасини (унинг асосини) бажариш учун қулай бўлган иккита гавда (ҳужум қилинаётган-ҳужум қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

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

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

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

Ҳозирги замонда курашда оддий ҳужум ҳаракатлари (ОҲХ) эмас, балки мураккаб келтиради. Замонавий кураш техникасини ўрганиш шуни аниқлашга ёрдам берадики, усул тузулмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлашда ва ҳужум усули тузилмалари

битта ҳаракатга, яъни – “ҳаракат ансамблига” бирлаштирилган пайтда бундай ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари (“ҳаракат ансамбллари”) ҳужум ҳаракатларининг махсус тузилма гуруҳларидан иборат. Ҳужум ҳаракатлари энг оддий тузилма гуруҳларига киради. Бундай ҳаракатларда курашчи рақиб гавдасига куч билан таъсир кўрсатиш орқали уни қулай динамик вазият ҳолатига туширади ҳамда натижага эришиш мақсадида битта ҳаракат билан индан фойдаланиб қолади. Ушбу ҳолда мураккаб ҳужум ҳаракати тайёрлов куч таъсири ҳамда ҳужум усули тузилмасидан ташкил топади.

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

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

Алдамчи ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларига ўхшаш бўлиб, рақибни ҳимояланишга ва алдамчи ҳаракат йўналишига қараб мустаҳкамлик бурчагини ошириш мақсадида ўз гавда ҳолатини ўзгартиришга мажбур қилиш лозим. Агар алдамчи ҳаракатни бажаришда курашчи рақибнинг, ҳимояланиб, эгаллаши мумкин бўлган ҳолатига энг муносиб бўлган усулни бажариш осон бўлиши учун бир вақтнинг ўзида ўз гавдаси ҳолатини тайёрласа ва ушбу

усулни дарҳол амалга оширса, бундай ҳаракатлар бирикмаси комбинация деб аталади. Комбинациялар кўпинча иккита кетма-кет бажариладиган усуллардан ташкил топади, улардан биринчиси алдамчи, иккинчиси ҳақиқийси (якунловчи) бўлади.

Тадқиқотлар натижалари шунга асос бўла оладики, МХХ ни муваффиқиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йўналишини ўзгартирган ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти бўйича унга ютқазиб кўяди. Аввал МХХ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сўнга мотор реакция даври ва унинг тўхташи, иккинчи, латент, МХХ га куч беришнинг янги йўналишини билиб олиш даври, ва ниҳоят, МХХ нинг якунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

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

Одатда юқори малакали курашчилар қандайдир гипертрофик ривожланган тайёргарлик сифатларига эга бўладилар ва улар ҳисобига ғалабага эришиб келадилар. Курашчиларнинг бундай алоҳида хусусиятларини ҳисобга

олиш ва техник-тактик ҳужум ҳаракатларини улардан имкони борича яхши фойдаланган ҳолда қуриш лозим.

Ҳужум ҳаракати тузулмасини ишлаб чиқаётиб ҳамда такомиллаштириб туриб, ҳужум тузулмасида бундай сифатларга бош ўрин ажратиш керак.

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

Юксак спорт маҳорати техник-тактик тайёргарликни узлуксиз такомиллаштириб боришни тақозо этади. Амалиётнинг кўрсатишича, кўпгина курашчилар йирик мусобақаларда кўпи билан 1-2 марта муваффақиятли катнашадилар. Одатда, бу уларнинг техник-тактик маҳоратининг ўсиши тўхтаб қолганлиги билан боғлиқ. Курашда спорт маҳорати тўхтовсиз янгиланиб ва такомиллаштириб борилиши лозим. Афсуски, баъзи курашчилар такомиллаштириш деганда уларда мавжуд бўлган камчиликларни бартараф этиш деб тушунадилар. Улар муваффақиятсиз бажарадиган ҳужум ҳаракатларига кам эътибор қаратадилар. Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш тамойили маҳоратнинг ҳамма томонларига биргаликда таъсир кўрсатишдан иборат.

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

Тренерлар шуларни курашчиларни тайёрлаш ва маҳоратини такомиллаштиришда ҳисобга олишлари лозим.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисимларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.

2. Жисмоний сифатларини спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда 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:

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

2. Саломатлик даражасини ошириш.

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

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан

махсус тренажерларда бажариладиган машқлар бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика спорт ўйинлари, сузиш 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:

1. Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

2. 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 усуллари 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 машқлар 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 кўрсатилагн 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 турларининг 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.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи

ҳаракатлар тизимини эгалланганлик 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 фаолиятининг ўзгарувчан ҳолат шaroитларида 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 шaroитларида 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 ҳаракатларнинг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётга эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига курувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

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

Учинчи босқичда бутун техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, улурнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ варианлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

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

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта куриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисимларини 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 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 тузулмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

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

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

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

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

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

3.Вақти-вақти билан кўришни тақиқлаш ёки чеклашнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг

рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

4.Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш услубий 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 зўриқишни пасайтириш услубий усули курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишлари 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 видеомагнитофон 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.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

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 тузулмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур жисмоний сифатлар даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари килади.

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 беради: 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 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 фойдаланадиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Н.М. Галковский (1971) фикрича, курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузулмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузулмаси 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 реакциясини таъминлайдиган усуллар (чорлаш):

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки

бўшашади (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалок алдаш ва бошқ.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафақат 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 реакциясини эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга 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 ағдаришни, рақиб – узоқдан 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 бўш ҳимоя, бўшашиш 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: номдош бўлмаган оёқни ташқаридан илиб олиб, қўл ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш – қўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

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

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадигани, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартириб 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 – яширинча 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 вазиятларни бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси нга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса:

- қачонки, рақиб УОМ таянч майдонининг 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 усуллари эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим:
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантыни танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузулмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Асосий усулни самарали бажаришда тайёрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Тактомиллаштиришда асосий қийинчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўташ фазасида юзага келади (А.А. Новиков, 1966). Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (А.В. Родионов, 1971).

КУРАШЧИЛАРНИНГ РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

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 қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

1. Курашчининг ахлоқий 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.қ.
5. Диққатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда биридан иккинчисига ўтишни ривожлантириш.
6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.
7. Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Курашчининг ахлоқий 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, маданиятни ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриш лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобақаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб боиш зарур.

Спорт жамоасини шакллантириш. Жамоа орасида яшашдек юксак ҳиссиёт, дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги – тренировка машғулотлари ва мусобақалардаги яхши руҳий иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

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

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

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилиқ курашчиларда тренировка жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

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

Чидаш ва ўзини тута билиш – курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта қўзғалувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунликни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи бундай 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 кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш тақлиф этилади.

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

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Кураш беллашувининг 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 мураккб 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.қ.) 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 кўчишидир.

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, 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 ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт маҳоратининг ошишишга ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларга позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив қийинчиликларни енгиб ўтишни енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулятига боғлиқ.

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 қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш:

- аутоген ва руҳий бошқариш тренировкеси воситалари ҳамда услубларидан фойдаланиш:

КУРАШЧИЛАР ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ

Тренировка ва тикланиш – ўзаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш – бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир.

В.А. Геселевич (1978) маълумотларига қараганда, скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи курашчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Нагрузка оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тўпланиши ҳар хил муддатларда содир бўлади (максимал шиддатдаги нагрузкадан сўнг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, тренировка жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, руҳий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар ҳар бир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида нагрузка ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Спорт тренировкасини режалаштириш – бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Сўнгги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Ҳалқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигининг янада юқори даражада сифатли режалаштириш қўлдан объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади:

биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нагрузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда):

иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузулмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (М.П. Матвеев, 1977).

Тренировка жараёнини режалаштириш – бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Дарс (машғулот) тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан – микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма – макроциклни ташкил этади

(Г.С. Туманян, 1984). Тренировканинг микро,- мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб, нагрузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт курашида ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли – босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун:
- кундалик – тренировка микроцикли учун:
- тезкор – бир машғулот учун:

Курашчиларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Спорт тренировкасининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи: кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари: тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши): спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари: педагогик ҳамда тиббий назорат (В.П Филин, Н.А. Фомин, 1986).

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади.

Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутди. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият

кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади – мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш, назарий билимларни кенгайтиришдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нагрузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

СПОРТ КУРАШИДА САРАЛАШ

Саралаш – бу педагогик, социологик, рухий ва тиббий-биологик тадқиқот услубларини ўз ичига оладиган комплекс хусусиятга эга ташкилий-услубий тадбирларнинг кўп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида ўсмирларнинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқланади, шунингдек кучли спортчилар терма жамоаларга саралаш амалга оширилади.

Саралашнинг асосий вазифаси турли спорт турларига кўп жиҳатдан мос келадиган қобилиятлар иқтидорларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Тренировка жараёнида бирламчи ва иккиламчи саралаш ажратилади.

Бирламчи (бошланғич) саралаш – бу бўлажак спортчи билан танишиш, уни секцияга қабул қилишда, умумтаълим мактабларидаги дарсларда қобилиятли болаларни излашда ўрганишдир. Бирламчи саралаш мезонлари қуйидагилардан иборат: ҳаракат қобилиятлари ва гавда тузилиши хусусиятларини баҳолаш, рухий-физиологик текшириш, сабаб доирасини ўрганиш, ота-оналар ёрдам беради.

Иккиламчи саралаш – бошланғич ихтисослашиш жараёнида боланинг иқтидори ёки камчилигини аниқлашни назарда тутди. Спорт тренировкеси жараёнида болани кузатиш бошланғич тавсифни белгилаб олишга, яширин имкониятларни аниқлашга ёрдам беради.

Болани тўғри йўналтириш ҳамда саралаш мақсадида ўргатишда кўп сонли кўрсаткичларни ҳисобга олиш лозим.

Спортга лаётқатлилик баҳоси пастда санаб ўтиладиган барча мезонлар бўйича қўйилади:

1.Спорт турини танлаш сабаби. Спорт билан шуғилланишга бўлган кучли ички даъват сабаб дейилади.

Болани спортга етаклаб келадиган асосий сабаблар – бу ўз-ўзини баркамоллаштиришга бўлган интилиш, ҳаракат фаоллигига бўлган талабни қондириш: ўз-ўзини намоён қилиш ва ўз-ўзини мустаҳкамлашга интилиш (муваффақиятга интилиши, жамиятда танилишига бўлган интилиш): спорт машғулотлари билан боғлиқ бўлган таассуротларни олиш: ижтимоий мулоқотга бўлган талаб, дўстлари билан бирга бўлишга интилиш ва ҳ.қ.

2.Морфологик хусусиятлар. Морфологик хусусиятлар бир қатор ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ва умуман спорт ютуқларига эришишга таъсир кўрсатади.

Бошланғич босқичда гавданинг тотал ўлчамлари: буй, оғирлик ва гавда юзаси, кўкрак қафаси ҳажми параметрлари аниқланади. Шунингдек гавда нисбатлари, яъни турли хил индексларни ҳисоблаб чиқиш йўли билан алоҳида гавда қисмлари ўлчамларининг нисбатлари белгиланади.

Бола морфологик хусусиятларини ўрганишнинг кейинги босқичида гавда тузилишининг умумий баҳоси гавда тузилиши типи аниқланади.

3.Спортга йўналтириш ва саралашнинг физиологик мезонлари ҳам ҳаракатланиш, ҳам вегетатив тизмилар учун анаэроб ва аэроб имкониятлар даражаси муҳим ҳисобланади. Кислородни максимал истеъмол қилиш (КМИҚ) энг яхши башоратли кўрсаткич ҳисобланади

(КМИҚ) қанча юқори бўлса, чидамлиликини талаб қилувчи ишга бўлган имкониятлар шунча катта.

4.Шахснинг руҳий хусусиятлари. Шахснинг руҳий хусусиятлари тажриба йўли орқали ўрганилади. Йўналтириш ва саралашда асаб тизими хусусиятларини ҳисобга олиш фойдалидир, чунки улар туғма, кам ўзгарадиган шахснинг асосий тузилмаси ҳисобланади, шунинг учун ишончли башорат белгиси бўлиб хизмат қилади.

5.Спортга саралашда ирсият омили ҳам муҳим мезон ҳисобланади, Бўй, вазн ва бошқа морфологик белгиларнинг болаларга ота-оналаридан наслдан-наслга ўтиши исботланган. Бир қатор тадқиқотларда болалар ва ота-оналарнинг ҳаракат имкониятлари ўртасида боғлиқлик борлиги аниқланган.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларининг таҳлили спортга саралаш назариясининг асосий қоидаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Спортга саралаш спорт тайёргарлигининг ҳамма даврларини қамраб оладиган кўп поғонали, кўп йиллик жараён ҳисобланади. У спортчилар қобилиятларини ҳар томонлама ўрганишга, бу қобилиятларни шакллантириш учун танланган кураш турида муваффақиятли такомиллашишга имкон берадиган қулай шарт-шароитларни яратишга асосланган.

Спортчиларни саралашнинг кўп йиллик тизими олтига босқичга бўлинади:

1. Дастлабки саралаш.

2. Дастлабки саралашнинг мувофиқлигини чуқур текшириш.

- 3.Спортга йўналтириш босқичи.
- 4.Ўсмирлар терма жамоаларига саралаш.
- 5.Ёшлар терма жамоасининг асосий таркибига саралаш.
- 6.Мамлакат терма жамоасининг асосий таркибига саралаш.

Саралашнинг асосий вазифалари ва асосий услублари, шунингдек ҳар бир саралаш босқичидаги шуғулланувчилар таркиби жадвалда келтирилган.

БОЛАЛАРНИ КУРАШ БЎЛИНМАСИГА САРАЛАШ УЧУН ТЕСТЛАР

Спорт курашида саралаш қуйидаги мезонлар асосида амалга оширилади: кураш билан шуғулланишга бўлган қобилиятнинг эрта уйғониши, меҳнатсеварлик, ботирлик, қатъиятлик, жасорат каби хусусиятларга эга бўлиш, билимларни тез эгаллаш ва малака, кўникмаларни муваффақиятли шакллантириш, спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш жараёнида ижодий элементларнинг мавжудлиги.

Болаларнинг спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралаш жараёнида саломатлик, организмнинг анализатор тизими ҳолати, морфологик белгилар, жисмоний тайёргарлик, ҳаракатни вақт ичида, маконда ва куч бериш бўйича янада аниқ бажаришга ёрдам берадиган координатив қобилиятлар даражасини ҳисобга олиш зарур.

Спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига саралашда қуйидаги назорат синовлари (тестлари) қўлланилади.

СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ТИЗИМИ

(В.П. ФИЛИН БЎЙИЧА)

Саралаш босқичи	Саралашнинг асосий вазифалари	Саралашнинг асосий услублари	Шуғулланувчилар таркиби.
I	Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига дастлабки саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Спорт турлари бўйича кўрик-танловлар 4. Социологик тадқиқотлар 5. Тиббий текширув	Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар (спорт тури хусусиятига қараб)
II	Танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашишга қўйиладиган талабларга дастлаб саралаб олинган шуғулланувчилар таркибининг мувофиқлигини чуқур текшириш. Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига қабул қилиш.	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Турли ёшдаги болалар ва ўсмирлар

III	Спорт мактабининг ҳар бир ўқувчисини унинг алоҳида ихтисослигини оҳирги бор аниқлаш мақсадида кўп йиллик мунтазм ўрганиш (спортга йўналтириш босқичи)	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари . 4. Психологик тадқиқотлар Тиббий-биологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар
IV	Спорт жамиятлари, идоралар, мамлакат ўсмирлар терма жамоаларига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари . 4. Психологик тадқиқотлар Тиббий-биологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик тадқиқотлар	Ўсмирлар ва қизлар

V	Спорт жамиятлар, идоралар, мамлакат ёшлар терма жамоаларига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари . 4. Психологик тадқиқотлар Тиббий- биологик тадқиқотлар 5. Тиббий- биологик тадқиқотлар	Ўспиринлар
VI	Мамлакат терма жамоаларининг асосий таркибига саралаш	1. Педагогик кузатиш 2. Назорат синовлари (тестлар) 3. Мусобақа ва назорат чамалаш беллашувлари . 4. Психологик тадқиқотлар Тиббий- биологик тадқиқотлар 5. Тиббий- биологик тадқиқотлар	Катта ёшдаги спортчилар

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ КУРАШ БЎЛИНМАЛАРИГА САРАЛАШ УЧУН ТЕСТЛАР (Н.Н. СОРОКИН ВА Ю.Г. КОДЖАСПИРОВ БЎЙИЧА

*Ёш курашчиларнинг тезкор-куч, куч ва ирода сифатларининг
ривожланганлик даражасини аниқлаш учун тестлар*

Назорат машқлари	Натижани баҳолаш	
	дастлабки	1-ўқув йили охирига келиб
30 м.га баланд стартдан югуриш (с)	5,4- аъло 5,5 – яхши 5,6 – қониқарли 5,8 - ёмон	5,1-аъло 5,2 – яхши 5,3 – қониқарли 5,5 – ёмон
Жойидан туриб узунликка сакраш (с) залда гилам ёки резинали йўлакчада ўтказилади. Иккита уриниш, яхшиси ҳисобга олинади	160 – аъло 155 – яхши 150 – қониқарли 140 - ёмон	180 – аъло 175 – яхши 170 – қониқарли 160 – ёмон
Гимнастика деворчаси, халқаларида осилиб 90° бурчак ҳолатни ушлаб туриш вақти	4 – аъло 3 – яхши 2 – қониқарли 0 - ёмон	8 – аъло 7 – яхши 5 – қониқарли 3 – ёмон
Полда ётган ҳолатда, 60 см. баландликдаги ўриндиққа оёқлар билан таяниб қўлларни букиб- ёзиш (марта)	6 – аъло 4 – яхши 2 – қониқарли 0 - ёмон	15 – аъло 12 – яхши 8 – қониқарли 4 – ёмон
Тўп учун курашиши (гиламда, тиззаларда туриб, тўлдирма тўпни ўзаро ушлашдан, тренер буйруғи билан тўпни эгаллаб олиш учун курашиш) Шерик билан 3 марта бажарилади. Ҳар бир беллашув вақти ва натижаси қайд қилинади.	3 та ғалаба – аъло 2 та ғалаба – яхши 1 та ғалаба - қониқарли	

Курашчиларни эгилувчанлик даражасини аниқлаш учун тестлар

Назорат машқлари	Бажариш сифати	Баҳоси
Полда оёқларни кериб ўтириб, қўллар ён томонларга, бош кўтарилган, орқа текисланган ҳолатда олдинга эгилиш	1. Кўкрак ва қорин полга теккизилади, бош кўтарилган, оёқлар текис, оёқ учлари тортилган	Аъло
	2. Орқа текис ҳолда (78°) олдинга егилиш	Қониқарли
	3. Орқа яримигача текисланган ҳолда (45°) олдинга эгилиш	Қониқарли
	4. Бел букилган ҳолда (45° дан кам) олдинга эгилиш	Ёмон
Гимнастика кўприги	1. Оёқлар текис, елкалар полга перпендикуляр ҳолатда	Аъло
	2. Оёқлар бирмунча букилган, елкалар тик ҳолатдан бир оз оғган	Яхши
	3. Оёқлар букилган, елкалар 45° бурчак остида	Қониқарли
	4. Оёқлар жуда ҳам букилган, елкалар 30° бурчак остида	Ёмон

Шпагат	1. Оёқлар тўлиқ полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	Аъло
	2. Оёқлар тиззаларгача полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	Яхши
	3. Оёқлар тўпиқлари билан полга тегиб туради, қўллар ён томонларга	Қониқарли
	4. Оёқлар тўпиқлари билан полга тегиб туради, қўллар полда	Ёмон

ТЕРМА ЖАМОАГА САРАЛАШ

Спортчиларни саралаш юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим қисм (кичик тизим) бўлиб ҳисобланади. У икки хил бўлади: номзодларни терма жамоага саралаш: терма жамоа аъзоларини халқаро мусобақаларда қатнашиш учун саралаш.

Биринчи хилнинг асосий мезонлари дастлабки бўлиб ҳисобланади ва номзодларнинг иккинчи ҳилдаги саралашга тайёрлаш учун шарт-шароит бўлиб хизмат қилади. Уларга қуйидагилар киради:

-спорт – техник натижа ва унинг сўнгги тренировка йиллари ичида эришган ютуқлари динамикаси.

-курашчи ёши, антропометрик кўрсаткичлари ва спорт турининг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлиги:

-кураш техникасининг энг муҳим фазалари ва элементларини бажаришда техник хатоларни йўқотиш бўйича уларни мустаҳкамлаш даражаси:

-кўп йиллик тренировка жараёнида кам ўзгарадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси:

-организм функционал тизимининг курашдаги ўзига хос ҳаракатларни бажаришга бўлган имкониятлари:

-ихтисослашган тренировка нагрузкаларига руҳий мустаҳкамлик:

-мақсадга йўналганлик:

ТРЕНИРОВКА НАГРУЗКАЛАРИНИ НАЗОРAT ҚИЛИШ

Тренировка жараёнини бошқаришда тренировка нагрузкаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга.

Тренировка жараёнини бошқариш учта босқични ўз ичига олади (М.А. Годик, 1980):

-бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот йиғиш:

-олинган маълумотларни таҳлил қилиш:

-қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери тренировка нагрузкаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан уни таққослаб туриши

лозим. Шу орқали нагруканинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир кўрсатади, нагрукка ҳажми етарличами, ҳар хил нагрукка турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат қанчалик оптимал эканлиги аниқланади (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980).

М.А. Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган тренировка нагруккаларининг таснифига мувофиқ нагруккаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш учун қуйидаги тавсифларни сон қийматларини аниқлаш зарур:

-ихтисослашганлик, яъни ушбу тренировка воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси:

-у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган тренировка машқларининг таъсир этиш йўналиши:

-тренировка самараси ҳажмига таъсир этувчи координацион мураккаблик:

-машқнинг спортчи организмга таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми:

Ушбу тавсифларни спорт курашига тааллуқли ҳолда кўриб чиқамиз.

Нагруканинг ихтисослашганлиги. Спорт курашида ҳамма тренировка машқлари курашчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, беллашувлардаги маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда ихтисослашмаган машқларга (спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс тайёргарлиги) бўлинади. Тренировкани режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини

ҳисобга олиш зарур. Кўп сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш ўсмир курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг кўп йиллик тренировка жараёнида аста-секин ошиб боради.

Ихтисослашган ва ихтисослашмаган нагрузкалар сонининг тренер томонидан доимо қайд қилиб борилиши тренировка жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради.

Нагрузка йўналиши. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусияти тезкор-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлилиikka катта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун тренировка нагрузкалари курашчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Тренировка машқларида нагрузкани тўртта гуруҳга бўлиш қабул қилинган: анаэроб-алактат (тезкор-куч): анаэроб-гликолитик (тезкорлик чидамлилиги): аралаш: аэроб (умумий чидамлилиик нагрузкаси).

Тренировка жараёнида турли йўналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Н.И. Волков (1975) тренировка машғулотида машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажаришни оқилона ҳисоблайди:

-аввал алактат-анаэроб (тезкор-куч), сўнгра анаэроб-гликолитик машқлар (тезкорлик чидамлилигига қаратилган машқлар):

-аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилиikka қаратилган машқлар):

-аввал анаэроб-гликолитик (кичик ҳажмда), сўнгра аэроб машқлар.

Муаллифнинг фикрича, машқлар бошқача уйғунлаштирилса, ижобий ўзаро таъсирга эришиш жуда қийин, қолаверса, мумкин ҳам эмас.

Тренер амалий фаолиятда тренировка жараёни йўналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблиги бўйича ўзи баҳолай олиши лозим.

Тренер, машғулотларда нагрукани қайд қилаётиб, уни нагрукалар таснифи билан таққослаши зарур.

Тренировка машқлари йўналишини юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) бўйича назорат қилиб бориш мумкин. Максимал шиддатда ва кичик ҳажмда бажариладиган машқлар, одатта, тезкор-куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Бундай машқларда ички заҳиранинг эриб кетиши содир бўлади, юрак-қон томир тизимига тушадиган юк унча катта эмас, шунинг учун ЮҚТ ни назорат қилмаслик ҳам мумкин. Худди шундай, лекин катта ҳажмдаги машқлар ёки катта шиддат билан 30-120 атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир кўрсатади. Уларни бажариш пайтида ЮҚТ 160-190 ур/мин. гача этади. Узок вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамликнинг такомиллашишига таъсир этади, ЮҚТ-130-160 ур\мин. (М.А. Годик, 1987).

М.А. Годик маълумотларига кўра, машқларнинг ЮҚТ бўйича йўналишини қайд қилиш уларнинг кетма-кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машғулот бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда унинг якунида ЮҚТ нинг нагрузка умумий чидамлилигининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Нагрузканинг координацион мураккаблиги. Бу тавсиф тренировка нагрузкаларини камида иккита: оддий (рақиб қаршилигисиз, кам тезликда ва ҳ.к.) ва мураккаб (мусобақа шароитларига яқинлиштирилган ҳолда) гуруҳларга тақсимлашни назарда тутди. Тренировка машғулотларида оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кўтаришлар, силтаб кўтаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракатлари киради (ХХ, яъни ҳужум дарҳол усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МХХ, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан ҳужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб ҳужум қилиш), ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик туришда (партерда) бошланади, иккинчиси партерда (тик туришда) якунланади) иборат усуллар киради.

Спорт кураши бўйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МХХ ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар

экан. Демак, тренировка машғулотларида мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

Нагрузка ҳажми. Нагрузка ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, катта, ўрта, кичик) тушунилади. Нагрузка ҳажми одатда ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари билан аниқланади.

Курашчилар тренировкасида нагрузка ҳажмини назорат қилаётиб, қуйидагиларни қайд этиш зарур: тренировка ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар), тренировка машғулотлари сони (цикллар, босқичлар, даврлар).

Тренировка машғулотидаги нагрузка ҳажмини аниқлаш учун машқдан кейин ЮҚТ нинг ўртача ҳисоби топилади, сўнгра жадвалдан шиддат қиймати топилади, уни шу машқни бажариш вақтига кўпайтирилади. Нагрузка ҳажмини тренировканинг таъсир этиш йўнилиши бўйича қайд этиш мақсадга мувофиқдир.

Тренировка дастурини тузувчи тренер спортчи томонидан бажарилаган ишлар тўғрисида аниқ ҳамда ишончли маълумотга эга бўлиши лозим, тренер унинг тайёргарлигидаги ижобий ҳамда салбий томонлари била туриб, тренировка жараёнини мақсадга мувофиқ ҳолда амалга ошириши мумкин.

ТАВСИЯ ЭТИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Филь С.Н. , Пешков В.П. Профициональная поготовка студентов в институт физической культуры. Киев. 1985.
2. Игуменов В.М. Психолого-педагогическая характеристика деятельности преподавателя-тренера по борьбе. - М.: 1986.
3. Малков О.Б. Деловые игры в подгатовке тренера по спортивной борьбе. - М.: 1986.
4. Михеев А.И. Формирование педагогического мастерства тренера. - М.: 1986.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки 2-е изд. Минск 1980.
6. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. – Т.: 1990.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки -М.: 1977.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физицеской культуры. - М.: 1991.
9. Нуршин Ж.М. , Саламов Р.С. , Керимов Ф.А. Узбекча миллий спорт кураши. - Т.: 1993.
10. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонов, Киев 1987.

11. Учение о тренировке. Под ред. Д. Ходре. - М.: 1971.
12. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: 1960.
13. Галковский Н.М. , Керимов. Ф.А. Вольная борьба. -Т.: 1987.
14. Петрунев А.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск. 1980.
15. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: 1984.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: 1988.
17. Алиханов н.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: 1985.
18. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: 1967.
19. Современная система спортивной подготовки. Под. Ред. Суслова Ф.П. - М.: 1995.
20. Вяткин Б.Н. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: 1998.
21. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: 1976.
22. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: 1995.
23. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: 1977.
24. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: 1985.
25. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: 1984.
26. Волков В.М. , Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: 1983.
27. Годик М.А. Контроль тренировок и соревновательных нагрузок. - М.: 1980.
28. А.Н. Нормуродов Жисмоний тарбия. – Т. : 2011.
29. Ю. Машарипов. Спорт психологияси. – Т.: 2010.

МУНДАРИЖА

1	Кириш.....	5
2	Спорт тренировкasi мақсади ва вазифаси.....	9
3	Спорт тренировкasi воситалари.....	10
4	Спорт тренировкasi услублари.....	12
5	Спорт тренировкasi тамойиллари.....	17
6	Техник-тактик маҳорат тамойиллари.....	24
7	Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги.....	35
8	Курашчиларнинг техник тайёргарлиги.....	37
9	Курашчиларнинг руҳий тайёргарлиги.....	49
10	Мусобақага руҳий тайёргарлик.....	54
11	Курашчилар тренировкasi жараёнида тикланиш воситалари.....	55
12	Тренировка жараёнини ривожлантириш.....	56

13 Спорт курашида саралаш.....	61
14 Терма жамоага саралаш.....	70
15 Тренировка нагрукларини назорат қилиш.....	71
16 Тавсия этилган адабиётлар.....	77
17 Мундарижа.....	79