

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK: 796/799(075.8)

ODIROV NURXON ESHQUVVATOVICH

MAVZU: "SPORTCHA YAKKA KURASHNING TEXNIKASI VA
TAKTIKASI HAMDA TRENIROVKASINING FIZIOLOGIK
XUSUSIYATLARI"

5A141901- Jismon tarbiya va jismoniy ma'daniyat

Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan
DISSERTATSIYA

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
ruxsat berildi.
"Jismoniy ma'daniyat fiziologiyasi va
tibbiy-biologik
asoslari" kafedrasining mudiri
dotsent Aminjanov Sh.A.

Ilmiy rahbar:
biologiya fanlari doktori,
professor E. N. Nuritdinov

M.O'.

SAMARQAND – 2011

Mundarija

Kirish.....	3-7
a) <u>ishning dolzarbligi</u>	3-5
b) <u>ishning ilmiy-amaliy ahamiyati</u>	5-6
c) <u>ishning maqsadi va vazifalari</u>	6-7
I-BOB. <u>Adabiyotlar sharhi</u>	8-38
1.1. <u>Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazishning turli tizimlari va qoidalari o'zgarishining tanqidiy tahlili</u>	8-24
1.2. <u>Musobaqa faoliyatini baholash mezonlari</u>	24-32
1.3. <u>Kurashchilar sport-texnik ko'rsatkichlarining miqdoriy xarakterestikasi</u>	32-38
II-BOB. <u>Kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat</u>	39-65
2.1. <u>Sportchilarni kompleks pedagogik nazorati</u>	39-40
2.2. <u>Pedagogik nazorat turlari</u>	40-41
2.3. <u>Chuqurlashgan va bosqichli nazorat</u>	41-45
2.4. <u>Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik nazorati</u>	45-52
2.5. <u>Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik omillari</u>	52-56
2.6. <u>Texnik – taktik mohirlik nazorati</u>	57-62
2.7. <u>Tayyorgarlik yuklamalari nazorati</u>	62-65
Muxokama.....	66-70
Xulosalar.....	71
Tavsiyalar.....	72
Adabiyotlar.....	73-80

Kirish

a) Ishning dolzarbligi. Vatanimizda jismoniy tarbiya va sportning jadal rivojlanishi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bilan chambarchas bog'liq. Yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Mustaqilligimiz tufayli davlatimiz tomonidan ishlab chiqarilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi hujjatlarda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va Vatanimizning ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun muhim tadbirlar ko'zda tutilgan. Jumladan, 1992 yil 14 yanvarda Oliy kengashning yig'ilishida "Jismoniy ma'daniyat va sport to'g'risida" gi qonun qabul qilindi. 1993 yili respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning "Sog'lom avlod" uchun farmoni e'lon qilindi va shu yilning o'zida "Sog'lom avlod" fondi haqidagi qaror qabul qilindi. Keyinchalik, 1999 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari" to'g'risidagi qonun qabul qilindi va bu qonun 2000 yil 26 may kuni Oliy kengash yangi tahriridagi "jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun 2-chaqiriq 2 sessiyasida qabul qilindi.

2002 yil 31 oktyabr Vazirlar Mahkamasining 374-sonli qarori "Bolalar sportini rivajlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi va 2002 yil 25 dekabrda talaba sport uyushmasini tuzish to'g'risida O'zbekiston Respublikasining Oliy va O'rta ta'lim Vazirligi tomonidan farmon chiqarildi. 2007 yil 16 aprelda O'zbekiston Oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Universiada-2007" sport musobaqalarini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Shunday qilib, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzliksiz ta'lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlariga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning me'yoriy hujjatlari belgilab olindi, jismoniy tarbiya va mahalliy byudjetlar hisobidan amalgam oshirilib kelmoqda.

Buyuk rus olimi I.M.sechenov 1862 yilda “Bosh miyaning reflekslari” nomli kitobidabirinchilarda bo’lib, “miya faoliyatining jamiki tashqi ko’rinishlari mushak harakatiga kelib taqaladi”, deb ko’rsatgan.

Harakat malakalari fiziologik nuqtai nazardan shakllanish mexanizmi bo’yicha murakkab shartli harakat reflekslaridir. Bu leflekslarning hosil bo’lishi uchun turli analizatorlardan (harakat, vestibulyar, ko’rish va boshqalar) keladigan ma’lumotlar va qanday harakat qilish zarurligi hamda harakatni bajarish xususiyatlari haqidagi axborot muhim ahamiyatga ega. Bunday holatda markaziy asab tizimida harakat rteaksiyasining modeli bilan haqiqiy bajarilgan harakat to’xtovsiz taqqoslanadi.

Sportchi yakka kurashda harakat malakalarining shakllanishi fiziologik jihatdan shartli reflekslar mexanizmi bo’yicha yuzaga keladi. I.P.Pavlov va uning shigirdlari tomonidan olib borilgan ishlar shartli reflekslar shartsiz reflekslar asosida yuzaga kelishini ko’rsatgan. Buning uchun birorta shartli ta’sirlovchining ishga tushirilishi shartsiz ta’sirlovchi bilan kuzatilgan. Shartli va shartsiz ta’sirlovchilarni bunday tartibda (barobariga yoki ketma-ket) burilishi bir necha marta takrorlanganda odamda shartli harakat refleksi yuzaga keladi, ya’ni faqat shartli ta’sirlovchi bo’lganda unga javob harakat reaksiyasi kuzatilgan. Bunday shartli reflekslar birinchi tartibli shartli reflekslar deb yuritiladi.

Hozirgi zamonda shartli harakat reaksiyalari, harakat dasturining shakllanishini va dinamik stereotipning funksional ahamiyati haqida aniq ma’lumotlar mavjud bo’lsada ularning bosh miya yarim sharlar po’stlog’ida mexanizmlarning hosil bo’lishi, vaqtincha funksional bog’lanishlarning shakllanishi haqida aniq ma’lumotlar yo’q.

Kurashda hosil bo’lishining hamma bosqichlarida uning ham mushak, ham vegetativ komponentlari shakllanadi. Vegetativ funksyalarning boshqariluvchi mexanizmga nisbatan ancha sekin bo’ladi. Harakat analizatorining doimiy component bo’lishining integrativ (sintetik) tomonlari o’rganilmagan. Bu sohada

adabiyotlarda uning reflektor mexanizmi aniq o'rganilgan bo'lsada, propriotseptiv signal haqidagi ma'lumotlarni adabiyotlarda uchramadik. Yana bir masala haqida kelishib olaylik. Ma'lumki, bir qancha siport turlarida (kurash, boks, sport uyinlari vashunga uxshashlar) harakat bir necha marta to'xtalib, qaytadan boshlanadi. Bunday sharoitlarda kurashchi qisqa vaqt ichida yuzaga kelgan vaziyatni baholashi va unga mos holda harakat qilishi kerak bo'ladi. Bunday sharoitlarda afferent sintez va qayta bug'lanish mexanizmlariqanday tashkil topadi? Oldindan ma'lum bulgan harakat dasturi bosh miya yarim sharlar po'stlog'ining qaysi harakat markazlari orqali amalga oshiriladi? Bu masala hozirgacha o'z echimini topmagan, desak mubolag'a bulmaydi.

Shu bilan birga aytish kerakki, sportning ma'lum to'ri bilan shug'ullanishda orttirilgan tajribalar, harakat malakalari boshqa sport turi bilan shug'ullanishda ekstrapolyatsiya imkoniyatini oshirolmaydi. Masalan, Sport o'yinlaridan futbolda orttirilgan tajribalar boks yoki kurashdagi harakat usullarini ishlatish yo'li bilan qo'llashga yetarli bo'lmaydi.

Shunday qilib, zanjirli harakat malakalarida afferent sintezining yuzaga kelishi uchun qo'yilgan maqsad (motivatsiya), sportda orttirgan tajribalarning fiziologik mexanizmlari adabiyotda ko'rsatilmagan va o'z yechimini topishi darkor.

b) Ishning ilmiy-amaliy ahamiyati. Sportchilarni turli xildagi sport mashqlariga o'rgatish, yangi ko'nikmalar hosil qilish oson ish emas. Chunki vaqtincha aloqalarning ichki mexanizmiga asoslangan fizik-kimyoviy tamoyillar borasida fanda aniq ma'lumotlar mavjud emas, lekin bu organizmda tajribaviy ta'sir va uning javoban faoliyati natijalarini taqqoslash yo'li bilan ushbu mexanizmlar borasida ma'lum fikrga kelishimiz mumkin emas degani emas. Aniq dalillarga asosan, bosh miya tashqi ta'sirni uning turli parametrlari, shu jumladan, kuch, davomiylik, tezlik va boshqalar bilan shakllantiradi deb aytish mumkin. Bu kabi "asab modeli" ta'sir xususiyatlari borasida ma'lumotlarni saqllovchi qobiq hujayralari guruhlarini tomonidan tuziladi. Shuni ham ta'kidlash

joyizki, “asab modeli” stimuli borasidagi fikrlar bosh miya faoliyati tizimliliği jarayonlarga asoslangan. Shu kabi asosda, “harakat akseptori” kontsepsiyasi ishlab chiqilgan. Bu funksional tizim afferent va efferent impul’slar ta’siri natijasida yuzaga keladi va organizm bajarayotgan reaksiyalarning to’g’riligini ko’rsatuvchi “nazorat apparati” rolini o’ynaydi.

Shunday qilib, yagona funksional uyg’unlashgan markazlarning har birida asab jarayonining ikki holati borligini taxmin qilish mumkin, jumladan, avtomatlashgan zanjirli harakat reaksiyasi asosida hosil bo’ladigan qo’zg’alish va to’xtash (tormozlanish) holatlari. Natijada qo’zg’alish jarayoni bilan bog’liq harakat stereotipli uyg’unlashgan markazi tizimi faollashadi, bu esa ikkilamchi signal va eksteroritseptiv aloqalar tormozlanishini cheklaydi. Bu holat mustahkamlansa, mo’ljal refleksi sunadi, bu aloqalar sohasidagi asab jarayonlari yana ichki tormozlanish holatiga duch keladi.

Yuqorida aytilgan dalillardan ko’rinib turibdiki, po’stloq va po’stloq osti yadrolarining ikki tomonlama funksional bog’liqligi hamda markaziy asab tizimida sodir bo’ladigan qo’zg’alish va tormozlanish induksisini aniqlab olishi katta fundamental va amaliy ahamiyatga ega. Bu qonuniyatlar nafaqat sport tibbiyoti va sport fiziologiyasi uchun balki umumiy neyrobiologiya va klinika uchun fundamental tadqiqotlar hisoblanadi.

c) Ishning maqsadi va vazifalari. Ishimizning asosiy maqsadi sportda yakka kurashning texnikasi, taktikasi hamda trenirovkasining fiziologik xususiyatlarini urganishdan iboratdir. Asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

1. Kurash bo’yicha musobaqalar o’tkazishning turli tizimlari va qoidalari o’zgarishining tanqidiy tahlili;

2. Musobaqa faoliyati, texnik-taktikasi hamda trenirovkasining mezonlarini aniqlash;

3. Kurashchilar sport – texnik ko’rsatgichlarining miqdoriy xarakteristikasini aniqlash;

4. Kurashchilarning tayyorlashida pedagogik nazoratlarni aniqlash;

5. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik nazoratlarni aniqlash;

6. Texnik-taktik nazoratini o'tkazish.

Mazkur izlanishlarning natijalari quyidagi ilmiy maqolada o'z aksini topgan:

1. Одилов Н.Э. , Зиётов М. Функциональная оценка физической подготовленности борцов – Труды Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова - Москва, 2010, стр.

2. Н.Э. Одилов, А.А. Рузиева, И.Х. Мустафаева Современные тенденции физиологического развития спортивной борьбы. – Московский Государственный Медицинский Университет имени И.М. Сеченова. – Москва, 2011, с.154 – 155.

I BOB. Adabiyotlar sharhi.

1.1. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazishning turli tizimlari va qoidalari o'zgarishining tanqidiy tahlili.

Sport musobaqalari sportchilarning xususiy musobaqa aoliyati bilan belgilanib, uning tizimli omili sport natijasi hisoblanadi.

Musobaqa natijalarini belgilash usullariga ko'ra sport turlarining bir necha guruhlariga bo'linishini hisobga olib barcha turdagi sport kurashida ikki asosiy variant asosida g'alabaga erishish mumkin. Kurashda g'olibni aniqlashning yanada aniq variantlari ham mavjud. Kurashchi raqibini yiqitganda, 10 va undan ortiq ball bilan texnik ustunlikka erishganda, raqibning jarohati, ketmaganligi va chetlashtirilishi natijasida "halol" g'alabaga erishgan hisoblanadi [1,6].

Kurashchilarning musobaqa janglarida yuqorida sanab o'tilgan g'alabaga erishishi usullariga asosan musobaqa faoliyati strategiyasi ishlab chiqiladi, u esa hozirgi vaqtda tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari asosida alohida maqsadlarga erishish uchun faoliyat usullari, vositalari va qonuniyatlari haqida ilmiy bilimlar tizimi hisoblanadi. Musobaqalarga tayyorgarlik strategiyasi va ushbu musobaqalarda kurash strategiyasi muayyan strategiyaning uch asosiy aspektlaridan foydalanib amalga oshirilishi mumkin:

1) Tayyorgarlik jarayoni tuzilishi va mazmuni haqidagi yetarli hajmdagi bilim, tayyorgarlik va musobaqa zagruskasi (yuklanish) ning optimal dinamikasiga har tomonlama tayyorgarlikda samarali vositalar, usullar va tayyorgarlik tartiblari tiklanish vositalarini to'g'ri qo'llash;

2) Sportchining potensial imkoniyatlari va aniq natijaga yo'naltirilganligini hisobga olib rejalashtirilgan sport natijasiga erishish haqiqiyliigi;

3) Moddiy, ilmiy – uslubiy va tibbiy ta'minotning zaruriy darajalarini o'z ichiga olgan tayyorgarlikning tashkiliy asoslarini takomillashtirish darajalari.

Musobaqa kurashining asoslangan holda ishlab chiqilgan strategiyasining amalgam oshishi ko'p hollarda musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Musobaqa

qoidalariga eng kichik o'zgarishlari ham sportchining musobaqada faoliyati hamda uning sport tayyorgarligi tartiblarining son va sifat ko'rsatkichlarida aks etadi.

Musobaqa qoidalarini kurashchilarning musobaqa faoliyatini amalga oshirish sharoitlarini asosiy ishchi "hukumat" deb hisoblasak, qoidalariga kiritilayotgan o'zgarishlar aniq asoslangan bo'lishi va sportchi tayyorgarligi uslubiya-tini takomillashtirish yo'llarini belgilashi lozimligini aniq ta'kidlash joiz. Buning ustiga, bunday o'zgarish kurashlar ta'siri ustida sportchi organizmi turli ijobiy yoki salbiy dinamikasini hisobga olib, musobaqa kurashlari mazmuni mufassal tahlil qilish amalgam oshirilishi zarur.

Afsuski, kurashning mashhurligi va tomoshabopligini oshirish maqsadida janglarni faollashtirishda har tomonlama yo'naltirilgan kurash xalqaro federatsiyasining qizg'in faoliyati kurashchilar janglarining ob'yektiv qonuniyatlari, shuningdek, g'alabalar kurashchilar organizmi uchun qanday ta'sir etishini deyarli hisobga olmas edi.

1970-yildan boshlab yunon-rim va erkin kurash bo'yicha musobaqalarning halqaro qoidalari kamida sakkiz marta o'zgarib, to'ldirildi, bu esa ijobiy ko'rsatgich deb bo'lmaydi. Kurashchilar jangi tomoshabopligini darhaqiqat oshiruvchi qoidalar o'zgarishi bilan bir qatorda, kurash xalqaro federatsiyasi (KXF) ushbu yillar moboy-nida kurashchilarning musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi, yoki salbiy natijalarga olib keluvchi o'zgarishlarni kiritdi.

Misol uchun, 1970 – yili kurashchilarning vazn kate-goryasi soni oshirildi (10 gacha), kurashning yangi davomiy-ligi va shakli kiritildi (09 daqiqa: 3daqiqadan 3 bo'lim), gilam shakli o'zgartirildi (diametri 9 m, aylana), tik turganda omadsiz kurashni baholash bekor qilindi, kurashchilardan birining g'alabasi sifatini aniqlashda ba'zi o'zgarishlar kiritildi. Kurashni sust olib borgan-i uchun sportchini jazolash shakli kiritildi. Qoidalar-dagi ushbu o'zgarishlar taxlili shuni ko'rsatdiki, gilam shaklini takomillashtirish (kvadratdan aylangan) gilam chetida kurash olib borish taktikasini biroz

o'zgartirdi, musabaqa jangi shaklini o'zgartirish va qisqartirish jang intensivligini oshirdi, vazn kategoryalari sonining oshishi kichik vazn kategoryalari ishtirokchilari soning, asosan osiyolik millat vakillari hisobiga oshishiga ijobiy ta'sir qildi.

Lekin aynan shu qoidalarga ko'ra hakamlar hay'ati vazifalari kengaytirildi, bu esa janglarni tez-tez va asossiz to'xtatish, ogohlantirish, tanbeh berish, jangni faol olib boorishga undashga olib keldi. Buning ustiga yetarli darajada faol kurashmaslik uchun asoslanmagan holda jazolash, hattoki sustlik uchun jangdan chetlashtirish kiritildi. Jazolash tufayli jang natijasi hisobga olinmay, sust jang olib borib jangda g'olib bo'layotgan kurshchi mag'lub bo'lishi mumkin edi.

Sustkashlik uchun bunday keskin jazo kurashchilarni janga tayyorgarlikdagi taktik usullari sonini kamaytirishga va hujum qilayotgan kurashchi tomonidan talab qilinadigan uzoq muddtli tarang usullarida voz kechishga majbur qiladi. Denamik tarzda bajariladigan va tezroq ijobiy natija beradigan uslublar tanlana boshlanadi.

Bu esa kurashning texnik – taktik xarakatlari sipektirini kamaytirdi va uzoq muddatli kurash hamda monovr talab etiladigan texnik jihatdan murakkab usullarini takomillashtirishda ular salbiy ta'sir qiladi.

1975- yilda yunon – rum va erkin kurash qoidalariga kiyinchalik kiritilgan o'zgarishlar ijobiyroq kurinishda edi. Bu kabi o'zgarishlar qatoriga gilamdan tashqari tugagan hujum harakatlarini baholash yuqori samarali uloqtirish uchun bahoni oshirish: gilam chetida (1m eni) “sustlik” hududini belgilash; during natijani bekor qilish kiritildi. Bu o'zgarishlar kurashchilarning texnik-taktik harakatlari sonining oshishi va uslublar samaradorligi oshishiga olib keladi. Kurashning faqatgina during natijasini bekor qilish masalasini munozarali deb hisoblash mumkin. Sportning ko'pgina turlarida durang natijasi mavjud, agar undan voz kechish zarur bo'lsa, darhol aniq mezonlarni belgilab olish zarur edi (misol uchun, kurashchilardan biri g'olib bulguncha, kurashga qushimcha vaqt

kiritish). Ilgari, kurash teng hisobli va o'tkazilgan uslublar uchun baholar tengligida uslubni birinchi qo'llangan kurashchi g'olib deb e'lon qilinar edi.

Musabaqa qoidalariga ko'ra gilamda kurshni olib borishda faollikka quyilgan yuqori talablar kurashning 3- bo'limda kurashchilar harakati intensevligi keskin kamayishiga olib keldi. Bu esa kurash davomiyligi 6 daqiqagacha tushurish zarurligini (2bo'lim 3daqiqadan) to'g'dirdi, aynan shunday o'zgarishlar Maskiva Olimpiyadasi -80 dan so'ng amalgam oshirildi. Bundan tashqari, kurashchini kurash "kuprigi) uslubini baholashda o'zgartirildi. SHu tarzda raqibni ushbu uslubda besh soniya va undan ortiq ushlab turgani uchun kurashchiga qo'shimcha ball berilardi, 1981-yil KXF qoidalariga ko'ra bu baholash bekor qilindi, bu esa hujum qilayotgan kurashchi faolligiga salbiy ta'sir qilib, ushbu uslubni qo'llash hohishini sundiradi [2,3,4,5].

Sust kiurashgani uchun ikkala kurashchini ham mag'lub deb e'lon qilish qoidasi ham munazarali kurashning bu kabi natijasi 70-80- yillarda tez-tez uchrab turardi va tabiiyki, kurash bo'yicha mutaxassislarning haqli e'tiroziga sabab bo'lardi. Sportning ko'pgina turlarida ikki tomonlama mag'lubiyat sportchilarni jazolash me'yori hisoblanadi (masalan, janjal, hakamlarga nisbatan axloqsiz munosabat, qoidalarni qo'pol buzish). Agar o'yin natijasi 0:0 bo'lganda, ikkala futbol jamoasini ham mag'lub deb hisoblash be'manilikdir. Sport kurashida agar jang shunday natija bilan tugasa, ikkala sportchi ham mag'lub hisoblanadi.

KXF prezidenti M. Erseganning [60] 1972-yildan 1980-yilgacha kurashni rivojlantirish maqsadida uning qoidalariga sezilarli o'zgarishlar kiritilgani, keyinchalik esa deyarli o'zgarishlar kiritilmagani to'g'risidagi mulohazasi shubhali ko'rinadi. Sport kurashi rivojidagi sezilarli (progress) o'zgarish yuz beradi, sport kurashi bo'yicha mashhur mutaxassis [43] ning fikricha, kurashchilar jangi kurashga emas, balki kurash o'yiniga o'xshab qoldi.

Kurash qoidalaridagi ko'plab o'zgarishlarning asossizligini oqlash maqsadida [60] buncha ko'p xatolarga yo'l quyadigan va yetarlicha ob'yektiv

bo'lmagan hakamlar aybdor deb hisoblaydi. Hakamlar ayniqsa, kurashchilar sustligini qo'llash va ta'qiqlangan uslublarni qo'llash bilan bog'liq masalalarda xatoga yo'l qo'yishadi.

O'zgarishlarning keyingi qismi KXFga 1987-yili sport kurashi qoidalariga kiritilgan. Ushbu o'zgarishlar qatoriga quyidagilar kiritildi.

- maksimal amplitude bilan bajarilgan uloqtirishlarning 5 ballga baholarni oshirish;

- do'mbaloq oshishda baholashni cheklash;

- kurashchilardan biriga texnik g'alaba uchun 15 ball gacha baholash;

- kurash vaqti tugagunicha teng ballga ega kurashchilardan g'olibni aniq uslubini o'zgartirish;

- ishtirokchilar vaznini o'lchash tartibi va vaqtini o'zgartirish;

Sanab o'tilgan o'zgarishlardan eng samaralisi vazn o'lchash vaqtini musobaqa kunidan oldinga ko'chirish hisoblanib bu o'zgarish kurashchilarning o'z vazn kategoriyasidan xavotirlanmay, musobaqada yaxshi xolatda ishtirok etish imkonini berdi.

Kurashchilarning hujumlari soni kengaytirishga yo'naltirilgan do'mbaloq oshishni cheklashdan tashqari, boshqa o'zgarishlar printspial xarakterga ega emas edi. Lekin ko'pgina yetakchi mutaxassislarning fikricha, do'mbaloq oshishni baholashda cheklash nafaqat uslublarning turfa xilligini oshirdi, balki kurash milliy maktabi yutuqlarini ham tenglashtirdi. Bunday xulosalar asoslangan xarakterga ega edi, sabab do'mbaloq oshishning eng yaxshi ishtirokchilari sovet kurashchilari edi.

1990-yilgi KXF kongressida barcha qoidalarini bekor qiluvchi kurashning yangi qoidalari qabul qilindi. Bu yangi qoidalar 1991-yili sovetlar vaqtida nashr qilingan so'ngi qoidalar bo'lib qoldi. Ilgari qabul qilingan o'zgarishlar kabi ular ham ijobiy, ham salbiy xarakterga ega edi.

Qoidalarga kiritilgan eng ahamiyatli ijobiy o'zgarish ayollar kurashi nizomini kiritish bo'lib, u o'z mohiyatiga ko'ra ayol sportchilar ishtirokidagi

erkin kurashning bir turi hisoblanadi. Ayollar uchun to'qqiz vazn kategoriyalari chegarasi, ishtirokchilar vaznini o'lchashning o'ziga xosligi, ta'qiqlangan uslublar, kiyim shakli va vaqti (tanaffussiz 4 daqiqa) darhol belgilab olindi. Bunday o'zgarishlar sport kurashiga tomoshabinlar e'tiborini tortish bilan birgalikda erkin kurash bilan shug'ullanadigan xotin – qizlar soni orta boshladi. Hozirgi vaqtda dunyoning 10 ta davlatida xotin – qizlar erkin kurash erkin kurash bilan shug'ullanadi.

Erkaklar jang vaqti ham o'zgardi; ular tanaffussiz 5 daqiqadan kurashishadi. Bu yangilik borasida bir nechta “tarafdor” va “qarshi” fikrlar bildirish mumkin, lekin ularning hech qanday ahamiyati yo'q. Qoidalariga yana bir ijobiy o'zgarish sifatida asosiy vaqt tugagach, during natijada qo'shimcha vaqt berishni ko'rsatish mumkin. Bu esa shubhasiz ilgarigi kriteriyalar (ko'rsatilgan uslublar sifati, birinchi yoki so'nggi texnik harakat) taqqoslanganda jang g'olibini asosli aniqlash hisoblanadi.

Afsuski, tahlil qilinayotgan qoidalariga salbiy qo'shimchalar aksariyatni tashkil qiladi. Qoidada vazn o'lchash tartibi va qura tashlash, ishtirokchi va hakamlar vazifalari, takrorlash va ogohlantirishlar ko'p uchraydi. Kurash ishtirokchisiga nisbatan aytiladigan kulgili jumla “arbitrga dastro'molchani ko'rsatish?” kim tomonidan kiritilganini bilish juda qiziqarli. Bu holat, hozirgi vaqtda gilamga chiqqan kurashchi dastro'molchasini arbitrga g'urur bilan davlat bayrog'ini namoyish etgandek silkishiga olib keldi.

Tahlil qilinayotgan qoidalarda ahamiyatli kamchiliklar mavjud. Avvalambor , bu kurash jarayoniga qatnashish huquqi bilan hakamlar faoliyatini qo'shimcha tarzda nazorat qiluvchi hisoblangan nazoratchi lavozimini hakamlar hay'ati jamoasiga kiritishga tegishli. Bu holat hakamlarning asabiy tarangligini oshirib, hakamlarlik sifatini oshirishga yordam bermaydi.

Yana bir asossiz qo'shimcha og'ir vazn kategoriyasi (130 kg gacha) kurashchilari vaznini cheklash borasida amalgam oshirilgan. Sportning boshqa turlari vakillari bilan taqqoslaganda, basketbolda sportchilar balandligini

cheklash yoki disk uloqtirish yoki yadro itarishda sportchi vaznini cheklash qanday natijalarga olib kelishini tasavvur qilish mumkin.

Sportning estetik kurinishi uchun urinishi bilan KXF namoyandalari bu kabi qarorlar bilan teskari ta'sir natijasiga duch kelishmogda: aynan baland bo'yli va og'ir vaznli sportchilar musobaqalarda tomoshabinlar diqqatini tortib, hozirda aynan shu kurashchilar yunon - rum va erkin ukurash bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum bo'lishdi. Dzyudochilar bunday yangiliklarga yo'l qo'ymay, musobaqalarga vazn cheklovisiz og'ir va absolyut vazn kategoriyasiga tegishli sportchilarni kiritishadi.

Musobaqa qoidalariga ko'ra erkin ko'rash buyicha og'ir vazn kategoriyasiga tegishli xotin - qizlar og'irligi ham (75 kg gacha) cheklangan. Usha vaqtning o'zida 1991- yilda sovet federatsiyasi KXFga xotin - qizlar uchun og'irroq vazn 85 kg gacha kategoriyasini kiritishni so'rab murojaat qilgandi. Lekin bu iltimos sportchilarning estetik ko'rinishini yaxshilash maqsadida niqobi ostida rad etildi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, baland bo'yli xotin - qizlar uchun 85 kg og'ir vazn emas, natijada esa xotin - qizlarning eng kuchli vakillari erkin kurash bo'yicha musobaqalardan chetlashtirildi.

Muntazam tarzda sport kurashini "takomillashtirish" ga odatlangan KXF rahbarlari 1992-yili qoidalarga yana boshqa o'zgarishlar va qo'shimchalar blokini kiritishdi. Bunday o'zgarishlar, mazmunan 1999-yilgacha o'z kuchiga ega bo'lib, asosan kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimiga tegishli edi. Ammo bunday o'zgarishlardan boshqa kurashni rivojlantirish bo'yicha kamroq ahamiyatli o'zgartirishlar ham kiritilgan. Bu kabi o'zgarishlar tahlilini boshlab, awalo ulardan eng ijobiylarini tilga olamiz. Hujum qilayotgan kurashchi kurashda raqibini gilamdan to'liq kutarib, yuqori samarali uslublarni qo'llash 3 yoki 5 ball, shuningdek, qo'shimcha tarzda 1 ball oladi. Bu esa sportchilarni chiroyli va tomoshabop texnik harakatlar bajarishga undaydi.

Kurashchi raqibini kurash "ko'prigi" holatida 5 yoki undan ortiq ortiq soniya ushlab tura olsa, qo'shimcha 1 ball oladi. Holbuki, bunday holda 1980 yilgacha majud bo'lib, negadir keyinchalik bekor qilindi.

Musobaqadagi hakamlar hay'ati tarkibidagi nazoratchi lavozimining bekor qilingani ijobiy o'zgarishlardan biri hisoblanadi. Bu o'zgarish bir tomondan har bir jangda bevosita ishtirok etadigan hakamlar ma'suliyatini oshirsa, boshqa tomondan, ahamiyatsiz xatolarga yo'l qo'yilganda jazoning yo'qligi bilan bog'liq ortiqcha asabiy taranglikni kamaytiradi. Lekin 1993-1996-yillarda kiritilgan boshqa o'zgarishlar va qo'shimchalar salbiy jihatlariga ega.

Zamonaviy sport kurashning 100 yillik tarixida ilk marta vazn kategoriyalari soni cheklandi: erkaklarda 10 dan 8 taga; ayollarda 9 tadan 6 taga kamaydi. Ehtimol, KXF medallar sonini ko'paytirmay Olimpiya o'yinlari dasturiga ayollar erkin kurashini kiritish harakati sabablidir.

Bundan tashqari, qoidalar variantlaridan birida, KXF a'zolari og'ir vaznli kurashchilar (125 kg gacha) vazniga cheklov o'matildi. Ko'pgina mutaxassis - amaliyotchilar fikriga ko'ra, bu cheklov atayin mashhur rus kurashchisi A. Karelinning g'oliblik yo'lini to'sish uchun qilingan bo'lib, 130kg vaznli sportchi musobaqalardan oldin vaznini kamaytirishga majbur bo'lgan. 125 kg gacha og'ir vazn cheklovi uzoq vaqt davom etmadi, tez orada oldingi daraja (130 kg gacha) qaytarildi.

KXF tomonidan 1997- yili chop etilgan qoidalar, qo'shimcha va o'zgarishlar yanada salbiy harakterga ega. KXF rahbarlarining biriga g'olib kurashchi jang mobaynida kamida 3 ball olishi zararlighi kerak bo'lib qoldi. Negadir mualliflarga 1:0, 2:0 yoki 2:1 hisobi va jang vaqti tugagach, durang natija to'g'ri kelmay, qo'shimcha tarzda uch. daqiqagacha vaqt ajratildi[46] .

Ayollar uchun kurashning asosiy vaqti davomiyligi erkaklarga nisbatan 1 daqiqaga kamaytirildi va mantiqan olib qaralganda, qo'shimcha vaqt ham kamroq bo'ladi. Lekin bir necha yillar davomida musobaqalarda kurashga berilgan qo'shimcha vaqt erkaklar va ayollar uchun bir xil edi (3 daqiqa).

Tabiiyki, mualliflarning o'zlari 7 daqiqa tanaffussiz kurashishga harakat qilganmikan degan qiziqarli savol to'g'iladi. KXF rahbarlari ayollar uchun qo'shimcha vaqt davomiyligini 2 daqiqaga qisqartirishni anglaguncha ancha vaqt o'tdi.

Qoidalariga kiritilgan yana bir mantiqan asoslanmagan yangilik shundaki, sustroq kurashchini partyor holatida qoldirib, yuqorida o'rin egallagan kurashchi imkoniyatini oshirishdir. Kurashga bunday yangilikni kiritgan mualliflarnmg [26,48,61] eng ezgu niyati natijasida kurashchilar hakam raqiblarini partyor holatiga qo'yishini kutib kamroq uslub qo'llay boshlashdi.

Kurash bo'yicha qoidalarining o'zi mutaxassislar uchun ahamiyatsiz, zarur bo'lmagan tafsilot va tushunchalar bilan boyitilgan. Misol uchun, kurashchining sustligini aniqlashda passiv kurashning 36(!) turi sanab o'tilgan. Bu ro'yxatga nafaqat kurashda sportchi sustligini aniqlash uchun zarur ma'lumotlar, balki kurashchilarning qoidalar mualliflariga ma'lum barcha holatlari kiritilgandek tuyuladi. Bu kabi holatda, shubhasiz, ko'rsatib o'tilgan ro'yxat takrorlashlar, alohida holatlar va may da - chuyda ko'rsatmalarga boy.

Qoidalarining yana bir omudsiz qismi shaxsiy - jamoaviy musobaqalar natijalari bo'yicha jamoa ballini aniqlash tizimidir. Jamoalar o'mini aniqlash uchun har bir vazn kategoriyasida birinchi o'n kurashchining natijalarini hisoblash zarur, bunda kurashchi birinchi o'rin uchun 10 ochko, ikkinchi o'rin uchun 9 ochko uchunchi o'rin uchun 8 ochko va shu tartibda 10 o'rin uchun 1 ochko beriladi. Jamoa hisobini bu kabi tizim bilan aniqlash jamoalar chiqishi sifatini oshirmaydi, balki tarkibida shaxsiy yutuqli g'oliblari bo'lmagan jamoa yuqori o'rinlarni egallashiga imkon yaratadi. Misol uchun, biror jamoaning sakkiz a'zosi o'z vazn kategoriyasi bo'yicha beshincha o'rinlarni egallasa, bu jamoa 48 ball oladi. Shu bilan u ikki chempionlik (20 ball), ikki kumush medal sohiblari (18 ochko) va bir bronza medali soxibi (8 eehko), jami 46 ochkoga ega jamoani ortda qoldiradi. Bu tizimning noto'g'riligi yaqqol namoyon, ehtimol

odatda tarkibiga Rossiya terma jamoasi kiradigan eng kuchli jamoalar imkoniyatini qisqartirish uchun kiritilgandir.

XXI talablariga sport kurashi moslashishi uchun 1999 yil kiritilgan o'zgarishlar borasida KXF rahbarlari asoslanmagan qo'shimcha va o'zgarishlar kiritish bilan an'alariga sodiq qolishdi.

Shunday yuqori maqsad uchun mualliflar ldingi reglamentga 3- daqiqadan qaytib 2- bo'lim kurash shakli va davomiyligini o'zgartirishdi, lekin bo'limlar o'rtasidagi tanaffus (30 soniya) qisqartirildi.

Kurashlarning bunday shakli 3 daqiqagacha qo'shimcha vaqt berish imkoni bilan ayollar musobaqalarida ham belgilangan. Shu tarzda, kurashning umumiy davomiyligi ham erkaklar, ham ayollar uchun bir marta 30 soniyalik tanaffus bilan 9 daqiqa bo'lishi mumkin. Bu kabi yangilik kurashning uzoq va intensive davomiyligi sportchi, ayniqsa ayol kurashchilar organizmiga salbiy ta'sirlarini hisobga olmagan. Yana bir e'tiborli yangilik yunon - rum kurashida 1-bo'lim 0:0 hisob bilan yakunlanganda, ikkinchi bo'limda kurashchilarning "yuzma yuz " holati zarurligidir. Eng qizig'i, kurashchilardan biri qura tashlash yo'li bilan aniqlangan, qulay ushlash huquqiga ega bo'ladi. (!) Bundan tashqari, agar ikkala kurashchi ikkinchi bo'lim davomida baholanadigan harakatlarni bajarishmasa, ularning ikkalasi ham nafaqat mag'lub bo'libgina qolmay, balki musobaqadan chetlashtiriladi. Bunday yangi qoidalar kurashchilarni g'olibni aniqlash uchun tasodifiy elementligini oshirib, asosiy bo'lmasada keskin harakatlarga undaydi. Kurashchi harakatlari samaradorligini oshirish maqsadi ostida qoidalariga kiritilgan ushbu o'zgarishlar kuchli kurashchilar, shu jumladan rus sportchilarining ustunligini oshirishning navbatdagi uslubi deb hisoblash mumkin.

Aynan shu fikrni qoidalariga kiritilgan boshqa qo'shimcha: e'tiroz bildirish borasida ham aytish mumkin. Shu tarzda qoidalar va asosli e'tiroz holatida komissiya jang natijasi o'zgartirishi va kurashchilar o'rtasida yangi kurash bo'lishi kerakligini belgilaydi. Lekin kurash 0:0 hisob bilan tugasa, takroriy

kurash o'tkazilmaydi. Shu tarzda hakamlar xatoga yo'l quyishi mumkin. Lekin hakamning xatosi tufayli jabrlangan kurashchiga reabilitatsiya uchun imkoniyat berilmaydi.

Sport kurashida keyingi 25-30 yillar davomida ko'p marqtaba kiritilgann barcha o'zgarishlar KXF prezidenti M.Erstegan (1990) [60] aytganidek, zamonaviy kurashchilarning musobaqa modeliga qarama - qarshi bo'lgan, lekin originallik bilan bajarilgan, sportchilar harakatini intensivlash yo'li bilan kurashning tomoshabopligini oshirishga yo'naltirib, Prezidentning fikricha kurash to'g'ri yo'ldan borayotgani va hozirgi vaqtda sportning zamonaviy, dinamik va diqqatga tortuvchi turi hisoblanadi. Muallifiining bunday fikri, bahsli, chunki mutaxassislarning ko'p sonli tadqiqotlaridan ma'lumki, musobaqalarda kurashchilarning samarali va chiroyli texnikjiarakatlari soni ko'paymadi, ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, aksincha, kamaydi [43].

M.Ersteganning fikricha, tayyorgarlikning asosiy maaqsadi hisoblangan "kurashning musobaqaviy modeli" ham munozarali.

Bu modelning asosiy olti omillariga qo'yidagilar kirtildi:

1. Barcha kurashlar mobaynida chidamlilikning yuqori darajasi.
2. Kurash texnikasi ustida ishlashda party or va tik turganda uslublar turfa xilligi va yuqori samaradorligi.
3. Kurashni samarali olib borish uchun zarur bo'lgan chidamlilik bilan birga tezlik xususiyatlarining yuqori darajasi.
4. Omadga erishish uchun zaruriy element sifatida tavakkal omilining mavjudligi.
5. Barcha imkoniyatlarni jamlash va mobilizatsiyalashda kurashchilarning kuchli asabiy tizimi.
6. Raqibni kutilmaganda chalg'itish imkonini beruvchi uslublarni qo'llashva hujum qilish taktikasi asosida har bir musobaqa yoki kurashni o'tkazishda taktik jadval tuzish.

Kurashchi tomonidan taqdim etilgan modelning eng qisqa tanqidiy tahlili bir necha qarama-qarshiliklarga ega.

Birinchidan bu modelda kurashchilar tajribasiga tegishli jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa chidamlilik va tezlik borasida ustunlik mavjud. Shu sababli ko'ch, epchillik va ularning tez-tez ko'rinishi kurashda omadga erishish uchun zarur emas.

Ikkinchidan kurashchilarning yuqori sportiv natijalariga erishish uchun zaruriy sharoitlardan biri sifatida tavakkal omillari yetakchi modellari qatorida kurinishi shubhali kurinadi. Tavakkal qilish yoki qilmaslikni har bir kurashchi o'z murabbiysi bilan qaror qilishi lozim, to'g'ri qaror esa muayyan holatda individual tarzda amalga oshiriladi.

Uchunchidan, M.Erstegan modelida kurash olib boorish taktikasi ahamiyati pasaytirilgan. Gap bu taktika muallif modelida so'nggi o'rinni egallashda ham emas. Yuqorida eslatilgan modelning olti omillari hosil bo'lgan vaziyatga ko'ra murabbiy va sportchilarning kurash taktikasi yoki rejasini o'zgartirish imkoniyatini cheklaydi. Chunki ushbu vaziyatda tavakkalchilik va yuqori darajada chidamlilik bilan bog'liq "hujum rejasini" taktikasi talab etiladi.

To'rtinchidan, kurash uslublari texnikasini rang-barangligi

borasidagi konsepsiyasi muallifi talabi dekiorativ xarakterga ega chunki texnik xilma-xillik kurashni faol olib borib, ijobiy korrelatsiyaga ega bo'lmaydi. Amaliyotda, ko'pincha, balki asosan kurashning yuqori teptida raqibini charchatadi. M.Erstegarning sharhida musobaqa modelining eng asosiy qarama-qarshiligi ko'rinadi. Ehtimol KXFmng~ hurmatli rahbari u bir-biriga o'xshamagan, tayyorgarlik tizimida kuchli va ojiz tomonlariga ega bo'lish huquqiga ega tirik insonlar bilan ishlayotganini unutgan ko'rinadi.

Tushunilishi qiyin bo'lgan musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar so'nggi o'n yillar davomida va sport kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimi borasida ham amalgam oshirildi.

70-yilgacha musobaqalarni o'tkazish tizimi kurashchi 6 (yoki 8) mag'lubiyat ochkolarini olgach, chiqarib yuborish tizimiga asoslangan edi: bir marotaba mag'lub bo'lgan yoki yutqazmagan (during natija) ishtirokchi musobaqadan chiqib ketishi; musobaqaning boshlanishida yakuniy kurash bo'lishi mumkin edi; yakuniy uchrashuvlardan oldin ozod bo'lgan boshqalardan ko'ra ustunlikka ega bo'lardi.

Shu sababli, qoidalarga mantiqan mos qo'shimchalar kiritildi: 6 yoki undan ko'proq jarima ochkosini olgan ishtirokchi musobaqadan chetlashtirilmadi. Bu esa tahlil qilinayotgan musobaqalarni o'tkazish tizimini ancha yaxshiladi. Bu holatda yakuniy kurashlar oldidan ozod bo'lgan sportchi ustunligi pasayardi.

Eng sezilarli kamchiliklar quyidagilar: yakuniy kurashlarning bir qismini musobaqalarning boshqa bir bo'limida o'tkazish va musobaqani bunday uslubda o'tkazishning murakkabligi. Misol uchun, uni dzyudo buyicha turnir o'tkazish tizimi bilan taqqoslaganda, u 60% ga murakkab ekani aniqlanadi. Bu esa bir marotaba mag'lub bo'lgan sportchilarga tiklanish imkoniyatini berish zaruriyati haqida mutaxassislarda mavjud tushuncha bilan bog'liq. Shu sababli, ular musobaqalarda keyinchalik ishtirok etish imkoni yaratilib, tabiiyki, turning murakkabligini oshirdi.

O'sha yillarda birinchi guruh g'oliblari natijalar bo'yicha "A" guruhini, mag'lublar "B" guruhidagi mag'lublar musobaqalardan chiqib ketar edi. Ushbu tizimni qo'llash musobaqaning yakunlovchi qismlarida final o'chrashuvlar muammosini hal qilar edi, lekin bir turnir davomida aynan bir xil kurashchilarning takroriy jangi mavjudligini istisno qilmasdi, bu esa ushbu tizimning yaqqol kamchiligidir. Tahlil qilinayotgan tizimning yana bir kamchiligi kurashning ayniqsa birinchi doirasida durang natijasida ustunlikni aniqlash tartibi murakkabligi va obyektiv emasligidadir. Agar kurashning asosiy vaqtida kurashchilardan hech biri ustunlik qilmasa, "A" guruhida kurashish huquqi qura tashlash yordamida aniqlanadi. Ushbu kamchiliklar bu tizimni

qo'llash imkoni to'g'risida mutaxassislarda salbiy fikr shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynadi va u tez orada musobaqa qoidalaridan chiqarildi.

Lekin KXF rahbarlari musobaqaning yakuniy qismida final o'chrashuvlarni o'tkazish zaruriyati haqida asosiy fikrlarini yana olg'a surishdi. Shu maqsadda "ikki taxminiy guruh" uslubi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimi kiritildi va uzoq vaqt davomida asosiy tizim sifatida qo'llanildi. Ushbu tizim asosida qur'a tashlash natijasida barcha ishtirokchilar soniga ko'ra teng ikki guruhga bo'linadi. Har bir guruh tarkibida musobaqalar ikki mag'lubiyat va g'olib aniqlanguncha olib borilib, "kichik final" deb nomlanardi. Asosiy fmallar tarkibiga: o'z guruhlarida uchinchi o'rinlarni egallagan kurashchilarga 5-6 o'rinlar uchun kurash: guruhlarida ikkinchi o'rin egallagan kurashchilarning 3-4- o'rinlar uchun kurashi; g'oliblarning 1-2 o'rinlar uchun kurashi kiradi.

O'sha vaqtlar uchun tahlil qilinayotgan tizim progressive bo'lsada kurashchi bir yoki ba'zi holatlarda hatto ikki mag'lubiyat bilan musobaqa g'olibi bo'lishi mumkinligi sababli mutaxassislar etiroziga sabab bo'ldi bundan tashqari, ilk marta kurash bo'yicha kumush va broonza medali sovrindorlari uchrashmaydigan tizim qo'llanildi. Komandaning tadqiqotchi [44] haqli tarzda "har bir turnirda faqat g'olibdan yengilgan broonzali tadqiqotchi [44] haqli tarzda "har bir turnirda faqat g'olibdan yengilgan broonzali sportchi kumushli g'olibdan kuchliroq va shu mukofotga ko'proq sazovor deb hisoblaydi" deyarli u haq deb hisoblaydi.

Bularning barchasi sport kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimlarini yanada takomillashtirish zaruriyatini to'g'diradi va 90 yil boshida musobaqalarning birinchi doirasi natijasi bo'yicha ishtirokchilarni g'oliblar guruhi (A guruhi) va mag'lubiyatlar guruhi (B guruhi) ga bo'linishi tizimiga yana murojaat qilindi. Keyinchalik "A" guruhiga mag'lubiyatga uchragan kurashchilar "B" guruhiga o'tadi.

Ikkinchi bora mag'luboyatga uchragan "B" guruhi kurashchilari musobaqadan chetlashtiriladi. Bu tanlov har bir guruhda ikkitadan kkurashchilar

qolguncha davom etadi. So'ngra "B" guruhi finalistlari o'zaro uchinchi o'rin uchun "A" guruhi finalchilari o'zaro birinchi o'rin uchun kurashishadi.

KXF rahbarlari ushbu tizimni kiritib ikkala masalaning ijobiy yechimiga erishishdi: birinchidan kurashda mag'lub bo'lgan kurashchi musobaqa g'olibi bo'lish imkonini yo'qotdi va ikkinchidan, final janglar turnirining yakuniy bosqichida amalga oshiriladi.

Lekin bu tizimning kamchiliklari ham yaqqol namoyon. Kamchiliklar jumlasiga; uchinchi o'rin uchun ishtirokchilarning takroriy o'chrashuvi imkoniyati, tizim murakkabligi, shuningdek kumush va bronza g'oliblarining bir kurashda uchrashmasligini kiritish mumkin, bundan tashqari asta sekin tahlil qilinayotgan tizim "alohida holatlar" uchun ko'p sonli qo'shimchalar va sharhlar bilan boyitildi. Bularning barchasi mutaxassislar bu tizimning nomukammalligini anglashga, va uni bekor qilish uchun fikrlar bildirishga olib keldi. 1999 - yili KXF kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning yana bir "yengil" tizimini kiritdi. Bunda musobaqalar ishtirokchilari 3-4 kishidan guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda kurashchilar g'olib aniqlanguncha aylana tizim asosida amalga oshiriladi. So'ngra, to'rtga nisbatan (48 yoki 16) ishtirokchilar sonini belgilash uchun kvalifikatsion sinovlar o'tkaziladi. Birinchi va ikkinchi o'rin uchun ikki g'olib saralanmaguncha final tanlovlariga asoslanadi. Mag'lublar yarim finalda uchinchi va to'rtinchi o'rinlar uchun kurashadi. Toldingisidan ko'ra bu tizimni 70 yilda sambo kurashi uchun qo'llanilgani uchun yangiroq deb ayta olamiz. Tahlil qilinayotgan tizimda turnirning yakuniy qismida final uchrashuvlar o'tkazish ijobiy sanaladi.

Lekin bu tizimning kamchiliklari ko'proq. Kamchiliklar qatori quyidagilar:

- Eng kuchli kurashchilarning bir guruhga tushishi, kuchsizroq ishtirokchi musobaqada g'olib bo'lish imkoniyatini yaratadi;
- Birinchi aylanalardan birida mag'lub bo'lish musobaqada ishtirok etishni imkoniyatini cheklamaganda, to'rtinchi, beshinchi aylanalardagi mag'lubiyat kurashchini chetlashtirishga olib keladi;

- Musobaqaning to'rtinchi aylanasi boshlab, g'alaba sifatiga kurashchilar undalmaydi, chunki istalgan g'alaba kurashchiga musobaqani davom ettirish imkonini beradi;

- Kumush va bronza medal sohiblari o'zaro uchrashmaydi, bu esa bronza medali sovrindori kumush medali sohibidan ko'ra ustunligini ta'kidlashga imkon yaratadi.

- Bundan tashqari, kvalifikatsion sinovlar o'tkazish uchun tahlil qilinayotgan tizimlar mualliflari maqsadi unchalik tushunarli emas. Imkoni boricha, bu sinovlarni o'tkazishdan uzoqlashish va darhol 4 karralikka teng sonli guruhlarini tuzish zarur. Misol uchun, 15 yoki 16 ishtirokchilardan beshta guruh (4 guruh o'rniga) tuzish nima uchun zarurligi aniq emas. Aynan shunday e'tiroz vazn kategoriyasi 27 dan 32 gacha bo'lgan ishtirokchilar to'qqizta guruh (sakkizta guruh o'rniga)larda musobaqalar o'tkazish buyicha tavsiyalarga ham tegishli.

Yuqorida eslatilgan dalillar kurash bo'yicha musobaqa o'tkazish tizimini tuzatish zarariyati yoki hatto yanada progressive tizimga almashtirishni talab qiladi. Musobaqa o'tkazishning optimal tizimini ishlab chiqish va qo'llash uchun ijobiy misol sifatida dzyudo kurashida qo'llaniladigan tizimni ko'rsatish mumkin.

Kurashning bu turi bo'yicha mutaxassislar bir necha o'n y IIIar davomida ikki uch qo'shimchadan tashqari musobaqa utkazish tizimida hech qanday o'zgashtirishlar kiritilmadi. Har bir qo'shimcha ham mufassal tahlil qilinib, faqat samarali natijalar berdi.

Lekin dzyudo kurashi mutaxassislaridan farqli ravishda KXF rahbarlari kurashchilar va murabbiylarning e'tirozlariga qaramay, kurash bo'yicha musabaqa o'tkazish tizimi va hakamlilik qoidalarini muntazam o'zgartirib turishi kerak deb hisoblanadi. Misol uchun, 1997 yil yoz oyida B.A.Булкгы, 1996; A.Медведь, 1985 mashhur mutaxxisslar bir ovozdan "Qoidalar va reglamentni

muntazam to'g'rilash bilan bog'liq bu tartibsizlikka chek qo'yish zarur" deb aytishdi.[19,20,21].

Shu tarzda, kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini takomillashtirish va musobaqalarni o'tkazishni turli tizimlari tendensiyasining tanqidiy tahlilini tugatayotib, bu qoidalar, shubhasiz, to'g'rilash va qayta ishlab chiqilishi zarur. Lekin bu to'g'rilashlar qat'iy asoslangan va local xarakterli bo'lishi, sport kurashi rivoji ob'ektiv qonuniyatlarini hisobga olishi va XXI asr talabiga binoan ushbu sport turini optimal tarzda takomillashtirishga yordam berishi kerak. KXF rahbarlari musobaqa uchrashuvlarida ishtirokchilar faolligini oshirish uchun be'mani poygani bas qilishini o'ylab topilgan qo'shimchalar va mayda - chuyda reglamentni qoidalardan chiqarishi, o'zgarishlarni mufassal asoslanishini o'rganib, maviud bo'ladigan vaziyatni hisobga olib kiritishlari zarur [47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57].

1.2. Musobaqa faoliyatini baholash mezonlari.

Maxsus musobaqa faoliyati tizimi elementlar va davrlar o'zaro ta'siri va tobe bo'lishi asosida faoliyat va harakatlarning bir butunligini ko'rsatadi. Bunday birlashmaning butunligi musobaqa faoliyati tizimining dinamik , kinematik, ritmik.xarakteristikasiga ega turli harakat va faoliyatlar bilan qarama-qarshiligida namoyon. Sport texnikasi muvozanatining asosiy parametrlari tendensiyasi sportchilarning individual va guruh xususiyatlari texnikasi xarakteristikasi va tuzilish muvozanati bilan ziddiyatlashadi. Shu tarzda, sport texnikasi muvozanati va turg'unligi yuqori sport natijalariga erishish uchun mavjud to'siqlar va musobaqa vaziyatlariga ko'ra harakat parametrlari va tizimning variativ dinamikasi bilan o'zaro bog'liq.

Sport kurashi musobaqa vaziyatiga ko'ra muntazam va variativ o'zgaradigan harakatlar texnikasining dinamik va kinematik xarakteristikasiga ega sport turiga tegishli. Sport kurashining tez - tez o'zgaradigan vaziyatlariga moslashishi kurashchining texnikasi mexanizmlarining muntazam o'zgaruvchanligiga saba bo'ladi. Bunday vaziyatlarda oliy darajali kurashchilar g'alabaga yo'naltiruvchi

turli harakatlarni amalga oshiradi, buning uchun murakkab kombinatsiyalarda texnikaning alohida elementlari birlashmasidan foydalaniladi.

Musobaqa harakatlarining ko'p sonli variantlari va kurashning har bir vaziyatiga mos ravishda javob berish zaruriyati bilan kurashchining musobaqa faoliyati harakatli stereotiplarini ishlab chiqish murakkab, lekin maqsadga muvofiq jarayon emas. Har safar kurashchi o'ziga ma'lum raqib bilan aynan bir xil usullarni qo'llab, hech qachon vujudga keladigan vaziyat va sharoitlarning takrorlanishiga duch kelmaydi.

Musobaqa jangi davomida kurashchi harakatlarini kuzatib, uning raqibi harakatlarini kuzatmaslik vaziyat va sportchi tanlagan harakatni aniq nomlay olmaslik deganidir. Bunday holatda kurashchi harakati texnikasi xarakteristikasi va tuzilishini aniqlash imkoni mavjud harakatlarning texnik - taktik yo'nalishini belgilash uchun nafaqat bir sportchining harakatini tahlil qilishi balki raqibining javobli harakatlarini hisobga olishi distantsion o'zaro bog'liklik va vaqtinchalik bog'liklikni aniqlash zarur bo'ladi[25].

Musobaqa faoliyati nazorati va baholanishi rejalashtirilgan yoki ilgari ko'rsatilgan sportchining natijalarini taqqoslashga asoslangan va sportchining kelgusi kamolotga yetishish maqsadida uning tayyorgarligining o'zaro bog'liklik va kuchli jihatlari aniqlashga yunatirilgan[17,18]. Musobaqalar natijalari tayyorgarlik va musobaqa faoliyati samaradorligini ifodalaydi. Natijalar muvozanati va muntazam o'sishi o'quv tayyorgarlik jarayonini to'g'ri tashkillashtirilganini ko'rsatadi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish jarayonida texnik va taktik harakatlar natijaviyligi va soni hisobga olinadi; texnikaning ishonchliligi, samaradorligi va muvozanatligini belgilaydi; musobaqa yuklamasi ta'siri natijasida sportchi organizmining asosiy tizimlari reaksiyasi xususiyatlari aniqlanadi.

Musobaqa faoliyati nazorati sport natijalari hisoblanadigan integral ko'rsatkichlar hisobini talab qiladi, shuningdek musobaqa faoliyatining turli vaziyatlarida sportchilar harakatlarining alohida aspektlarini ko'rsatuvchi

xususiyl parametrllar majmuasini belgilaydi. Shu bilan sportning turli kurinishlaridagi o'ziga xos nazoratni ko'rsatadi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilishning uch asosiy uslubi mavjud: [48].

1. Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan vizual ekspertiza yordamida. Natijada

sportchilar musobaqa faoliyatini umumiy sifatli baholash imkoni paydo bo'ladi.

2. O'tkazilayotgan kurashni videomagnitafonga yozish jarayonida . Video yozuvni qayta ishlash (kurashning asosiy daqiqalari bilan montaj, yutuq va kamchiliklarni tizimlash va boshqalar) murabbiyning ekspert bahosini to'ldiradi.

3. Bajarilgan texnik harakatlar parametrlarini yozib "stenogramma" dan foydalanish va ularni tahlil qilish.

Kurashchilarning musobaqaviy faoliyati uslublaridan so'nggisi sport kurashining barcha turlarining keng tarqalishidadir. "Stenogramma" tahlili asosida kurashchilarning texnik - taktik mohirligining asosiy ko'rsatgichlarini aniqlash imkonini beradi. Kurashchilarning musobaqa faoliyati registratsiyasi metrologiya talablariga mos kelishi darkor. Bu aspektda quyidagi savollarning zaruriy yechimi beriladi:

1) Qaychi texnik - taktik faoliyatni hisobga olish zarar (musobaqa faoliyati ma'lumotli ko'rsatgichlari tanlovi muammosi);

2) Qanday qilib registratsiya tizimini bir shaklga solish mumkin?

Hozirgi vaqtda kurash bo'yicha turli mutaxassislar tomonidan qo'llaniladigan kurash stenogrammasi uslublari farqlanadi. Ulardan biri juda murakkab va tabiiyki, uni amaliyotda qo'llash imkonini qiyinlashtiradi, boshqalari metrologiya talablarini to'liq qondirmaydi.

Istalgan vaziyatda musobaqa jangi shaklini chuqurroq o'rganish uchun foyda keltiradigan, uning qonuniyatlarini, har bir kurashchi harakatlari uchun har tomonlama nazoratni shakllantiradigan keng ma'lumot kerak bo'ladi. Lekin

registratsiya uslubi barcha musobaqa harakatlaridam to'liq maqsadga muvofiq emas. (misol uchun, ma'lumotni tezda qayta ishlash zaruriyatida operativ nazorat uchun).

Bu tayyorgarlik jarayonini optimal rejalashtirish sportchi holati kursatgichlari va yuklama dinamikasi bilan musobaqa faoliyatini ifodalovchi kriteriylarni taqqoslash natijasini tahlil qilishga asoslanishi bilan izohlanadi. Lekin bunday ko'rsatgichlar juda ko'p bo'lsa, electron sanoq texnikasi qo'llanilganda ham qo'shma tahlil samarasiz bo'ladi.

Buning oldini olish uchun hamma ko'rsatgichlarni emas, balki eng ma'lumotlarini olish zarur. Bu holatda murabbiy kurash jarayonida ularni aniqlashi, musobaqalardan so'ngra hisoblash va boshqa ko'rsatgichlar bilan taqqoslash imkoni bo'ladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyati nazoratining mos variantlaridan biri texnik-taktik faoliyat: tizzalsh,uloqtirish, almashish, tik turib uslub qo'llash, tizzalaganda uslub qo'llashda tizimli registratsiya hisoblanadi[41].

Bunday registratsiya ilgaridan tayyorlangan bayonotlarda amalga oshiriladi. (ushbu uslubga hakamlar hay'ati bergan ballar soniga teng son) kurashchi biror texnik harakatni yaxshi bajarsa, belgilangan jadvalga yoziladi. Biror uslub bilan hujum bajarilsa, jadvalga (+) belgisi qo'yiladi. Bundan tashqari, yakuniy natija, kurash vaqti, e'tirozlar soni, qo'llanilgan uslublarning umumiy soni ham jadvalga kiritiladi [37].

Musobaqalar yakunida yozilgan tasmalarni sharhlash asosida kurashchilarning texnik-taktik mohirligining individual ko'rsatgichlari aniqlanadi. Ushbu holatda malakali kurashchilarning tayyorgarligini xarakterlaydigan qanday kriteriylar muhimligi to'g'risida savol to'g'iladi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki ushbu yunalishda kurashchilar musobaqa faoliyatining 30 dan ortiq kursatgichlar mutaxassislariga amaliy qo'llash uchun [] taklif etiladiigan ilmiy tadqiqotlar ishlab chiqilgan.

Ilk qarashda kurashchilar mohirligini baholash kriteriyalari kurash amaliyotida zaruriy va keng ma'lumotga egadek ko'rinadi. Lekin ko'pchilik ko'rsatgichlar kurashni o'rganishga kiritilgan sport metrologiyasi talabiga javob bermaydi. Bu talablar quyidagicha: maqsad, o'lchov standartlari ta'minoti, yuqori ma'lumotlilik, ishlab chiqilgan baholar tizimi. Muommoni ishlab chiqishda odatiy kamchiliklar quyidagilar:

1. tushunchalar almashinuvi: aynan bir tushuncha turli mualliflar sharhida turlicha nomlanadi. Quyidagi tushunchalar ko'pincha chalkashtiriladi: "hajm" - faollik; samaradorlik - ishonchlilik"; "variativlik - turli xillik" - "har tomonlalik"

2. atamalarning noto'g'ri tanlovi: kursatgichlar nomi ularning mantiqiy mazmuniga mos kelmaydi.

3. sonli kursatgichlarni aniqlashda matematik hisoblar murakkabligi.

4. ilmiy tadqiqotlarda mezonlarni kutilmagan, kuchsiz asoslangan holda tanlash. Bunda kursatgich turli mualliflari tomonidan qo'llanilgan sonlar keskin farqlanadi: birdan o'ngacha va o'nndan ortiq.

5. ba'zi istisnolar bilan sonli anglatish mezoni baholi tizimning mavjud emasligi.

Oqibatda olingan natijalar hech nima bilan taqqoslab va baholab ham bo'lmaydi. Yuqorida keltirilgan kamchiliklar kurash bo'yicha murabbiylarning amaliy ishida taklif etilayotgan musobaqa faoliyati ko'rsatgichlarini kiritishga jiddiy xalal beradi. Hozirgi vaqtda mutaxassislar o'z imkoniyatlarini ishlab chiqariladigan mezonlar sonini oshirishga emas, balki birinchi o'rinda ushbu yunalishda mavjud ma'lumotlarni umumlashtirish va tizimlash amaliyotiga kurashchilarning musobaqa faoliyati uchun nazorat bo'yicha aniq tavsiyalar berishi, ularda quyidagi asoslarga aniq belgilanishi lozim:

- tavsiya qilingan mezonlar soni va yunalishi;
- ularning har birida ma'lumotlilik darajasi;
- aniq standartlash;
- mezonlarning sonli ahamiyatini kompleks baholash tizimi;

Sanab o'tilganlar orasida barcha qo'llaniladigan mezonlarni kompleks baholash masalasi muhimroq. Ushbu nizomning alohida muhimligi shundaki, S.P.Novikov [41] tadqiqotlarida kurashchilarning sportdagi natijalari maksimal imkoniyatni bir yoki ikki ko'rsatgichlarga emas, balki optimal, ma'lumotli mezonlar jamlanmasiga bog'liq. Biror ko'rsatgichning ko'paytirilishi shubhasiz boshqasiga ta'sir qiladi, natijada sport natijasiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash joizki, musobaqa faoliyati mezonlarini baholarini umumlahtirish quyidagi sabablar tufayli qiyinlashdi:

1. mezonlardan har biri o'lchovlik birligiga ega (ko'pincha bular shartli birliklar). Tabiiyki vaziyatda aniq kurashchi sonli mezonlarini to'g'ridan to'g'ri amalgam oshirishning iloji yo'q;

2. amaliyotda sportchi misol uchun barcha mezonlar bo'yicha eng yaxshi natijalar ko'ratadigan holatlar kamdan - kam o'chraydi. Odatda mezonlardan birida kurashchining natijasi yaxshiroq, boshqa mezonlar bo'yicha yomonroq bo'lishi mumkin.

Kompleks baholashni hisoblashning bir nechta variantlari mavjud. Ulardan biri kiritishga taklif etilib, har bir mezon bo'yicha soonli mazmun standart 1 shkala deb ataladigan mezon bilan belgilanadi. Bu shkalada mezon natijalarining o'rtacha mazmuni 50 ochkoga standart saralash 10 ochkoga tenglashadi.

$T=50+10$ da T- ushbu kurashchi mezonlarining sonli kursatgichi bahosi:

X = o'rtacha kattalik

X =ushbu kurashchi mezoni ahamiyati;

= standart chetlashish T-shkala bo'yicha kattaliklarni hisoblashda hisob operatsiyalarining tartibidan aniq misol keltiramiz.

1-jadvalda 12 kurashchilardan iborat guruhlar uchun hujum ishonchliligi ko'rsatgichi natijalari, shuningdek ushbu kursatkich bo'yicha olingan baholar ko'rsatilgan.

Ballar		Ko'rsatkichlar	Ballar
		X X-V (V-N)	T
1	47	40 -14 196	38.6
2	52	57 3 9	53.3
3	44	40 -14 196	38.6
4	51	45 -9 81	42.7
5	37	50 -4 16	46.7
6	46	75 21 441	67.1
7	49	42 -12 144	40.2
8	52	50 -4 16	46.7
9	41	50 -4 16	46.7
10	56	72 18 324	64.6
11	49	50 -4 16	46.7
12	52	75 21 441	67.1

X

x=54 V=1896 X=54 V=1896

1. formula bo'yicha oddiy arifmetik kattalik hisoblanadi:

X= - da

n

x- har bir kurashchining mezoni

V- summa belgisi

N - sportchilar soni

2 standart chetlashish aniqlanadi: awaligi har biri individual mohiyatdan o'rtachasi (uchinchi qator sonlar) hisoblanadi, olingan ma'lumolar kvadratga

ko'paytiriladi va jamlanadi (to'rtinchi stolbdagi sonlar). Shundan so'ng olingan so'mma 12 (kurashchilar soni) bo'linadi va javob ildiz ostidan chiqariladi. Olingan son standart chetlashish hisoblanadi. Bu holatda u 122 bo'lib 10 ochkoga teng.

3. shundan so'ng individual mohiyatni baholash mumkin, birinchi kurashchida hujum ishonchliligi ko'rsatgichi 40 ga teng. Hisoblangan sonlarni formulaga joylashtiramiz va ushbu natija chiqadi.

$$T=50+10[(40+54)/123]=50+10(-1.14)=38.6$$

Shu tarzda, ushbu kurashchining hujumi ishonchliligi ko'rsatgichi 38,6 ochkoga teng. Qolgan kurashchilarning ushbu ko'rsatgichlari bahosi ham shunday hisoblanadi (jadvalning beshinchi stolbida berilgan).

I-shkalasi bo'yicha olingan ma'lumotlarni quyidagi tarzda shartli baholanadi:

40 ochkodan kam - juda yomon

40,1 - 47 ochko - yomon

47,1 - 53 ochko - qoniqarli

53,1-60 ochko - yaxshi

60 ochkodan ko'p - a'lo.

Birinchi kurashchi hujum ishonchliligining hisoblangan bahosi qisqa tahlili ushbu kursatgich qoniqarsiz, darajaga tengligini ko'rsatadi. (40 ochkodan kam juda yomon).

B.I.Tarakanovning fikrlariga ko'ra, shu usul bilan kurashchilar musobaqa faoliyatining boshqa ko'rsatkichlari

qiymati hisoblanadi, ushbu ma'lumotlarning umumiy miqdoriga ega sportchilar tayyorgarligi kompleks baholash imkonini beradi [47,48,49,50,51,52,53].

Shu tarzda, sportchilar musobaqa faoliyati introm ko'rsatgich bilan baholanib, u sport natijasi, (musobaqalarda o'rin egallash, g'alabalar soni va sifati). Shuningdek, sportchilarning u yoki bu musobaqa faoliyati ifodalovchi

xususiyl sport texnik ko'rsatgichlarni kompleks baholash ham hisobga olinadi. Ushbu ko'rsatgichlarning tavsifi va hisoblash uslublari monografiyaning keyingi bo'limida berilgan.

1.3. Kurashchilar sport – texnik ko'rsatkichlarining miqdori xarakteristikasi

Kurashchilar o'quv-tayyorgarlik jarayoni yo'nalishini aniqlaydigan eng muhim parametrlar qatoriga sportchilar sport - texnik mahorati ko'rsatgichlari ham kiradi.

Ushbu ko'rsatgichlar kurashchilarning individual va guruh xususiyatlari, musobaqalar darajasi va sport natijalariga bog'liq holda ahamiyatli o'zgaruvchanlikka ega, [49,50].

Bayonnomalar, stenogrammalar va kurash videoyozuvlari tahlili bilan birga kurash musobaqalari natijalari tahlili va ishlab chiqish sport - texnik ko'rsatgichlari miqdorli ahamiyatini hisoblash uchun boshlang'ich ma'lumot olish imkoniga ega bo'ladi. Bu kabi ko'rsatgichlar qatoriga mutaxassislar, odatda qo'yidagilarni kiritishadi [61].

1. Hujum intervali - kurashchining baholanadigan texnik harakatlari o'rtacha vaqti;
2. Hujum ishonchliligi - sportchining omadli va haqiqiy hujumlari umumiy sonining foizli munosabati;
3. Natijaviylik - kurashchi tomonidan bajarilgan uslublarning o'rtacha bahosi.

Kurashchilarning texnik - taktik mahorati tahlilida sanab o'tilgan ko'rsatgichlardan foydalanish oliy toifali sportchilarning musobaqa faoliyatining miqdor va sifatli tomonlarini to'liq baholash imkonini beradi.

Tahlil qilinayotgan barcha ko'rsatgichlar bo'yicha model parametrlarining ba'zilar KXF rahbarlari talablariga yaqin kelib, kurashchilar tomonidan bajarilishi mushkul. Kichik va o'rta vazn kategoriyasi kurashchilari uchun 20-25 soniya, og'ir va nimog'ir sportchilar uchun 30-35 soniya vaqt hujum intervali

ko'rsatgichi sifatida model parametrlari mavjud. Amaliyotda esa hatto jahon chempionati g'oliblari pastroq natija ko'rsatdi. [61] ma'lumotiga ko'ra buning davlatimiz terma jamoalari kurashchilari tayyorgarlik muddatida o'rtacha 64+13 soniyada bir marotaba jahon yevropa chempionatida o'rtacha 47+14 soniya natija ko'rsatishdi, bu esa model parametrlaridan ancha past. Muallifning ma'lumotlariga ko'ra, 45 ta sportchi hujumi intervali ko'rsatkichlari, o'rtacha 51+14 soniya (ichki musobaqalarda) bo'lsa, evropa birinchiligida terma jamoaning o'n kurashchisi shu kabi o'rtacha, 41+12 soniya natija ko'rsatishdi. Ushbu chempionatda 4 ta oltin, 4 bta kumush va 1 ts bronza medaliga ega bo'lgan vatanimiz sportchilari omadli chiqish qilishganini hisobga olsak, model mazmimi kurashchilarning rael imkoniyatlaridan ancha yuqori talabligi ma'lum.

Bizning ma'lumotlarimiz ham aynan shuni tasdiqlaydi. Respublikamiz birinchiligi va chempionatlaridagi eng kuchli oltitalikka kiravchi kurashchilarda interval ko'rsatgichi tahlili shuni ko'rsatadiki, bu belgilar 67+10 sonidan 99+26 sonigacha O'zbekistonning so'nggi chempionatlaridan birida o'rtacha 131+32 soniyaga teng edi.

Kurashchilarning hujum intervali ko'rsatgichi dinamikasida minimum ikki qonuniyat mavjudligini aytib o'tish lozim. Birinchidan ular boshqa ishtirokchilar bilan solishtirganda g'oliblardan yaxshiroq va ikkinchidan bu ko'rsatkichlar ularning vazn kategoriyalariga ko'ra ancha farqlanadi.

Bunday farqlarning tahlili eng yengil vazn kategoriyasida hujum intervali ko'rsatgichi o'rtacha 73+88 soniya ekanligini ko'rsatdi. Tahlil natijasi 126+14.2 soniya bo'lgan og'ir vaznli sportchilardan ($P < 0,01$) ko'ra yaxshiroq. Hujum intervallari ko'rsatgichi dinamikasida bunday ahamiyatli farqlar turli uslublarni qo'llash natijasida ham namoyon bo'ladi. Misol uchun, nafaqat baholanadigan texnik harakat, balki shu harakatlar bilan hujum qilishga urinish ham tez - tez qo'llaniladi. Bu holatda hujum intervalining son jihati yaxshilanadi, lekin u rasmiy xarakterga ega, chunki haqiqatda kurashchilar faolligi o'zgarishsiz qoladi. Ehtimol hujum intervallari parametrlarini hisoblash uchun

kurashchilarning baholanadigan texnik harakatlari. Ushbu harakat hajmi va hujumga harakat qilishdan ko'ra afzalroq, bu esa hisoblashning birinch'isi ikkinchisidan ko'ra afzalroq, bu esa hisoblashning birinchisi ikkinchisidan ko'ra obyektivliroq ekanini ko'rsatadi. "Real" hujum tushunchasining o'zi subyektiv harakterga ega va hujum intervalining sonli ahamiyati aniqligini pasaytiradi.

Hujum ishonchliligi kursatgichlarining model parametrlari realroq va mamlakatning eng kuchli kurashchilari uchun 70-80 %ni tashkil etadi. Masalan, Seuldagi olimpiya o'yinlarida bizning milliy terma jamoamiz kurashchilari 4 oltin, 3 kumush va 2 bronza medaliga sazovor bo'lib, 60 dan 100% gacha (o'rtacha miqdor $90,6+13.0$ %) diapozonda hujum ishonchliligi parametrlariga ega edi. Ushbu sport - texnik ko'rsatgichlarning yuqori mohiyati ko'p hollarda kurashchilarning omadli chiqishlari bilan belgilanib, hujum ishonchliligi mohiyati va sport natijalari o'rtasidagi ishonchli korrelatsiya (munosabat) bilan tasdiqlanadi. ($r=0.83$; $P<0.01$).

Yevropa chempionatida milliy terma jamoalar chiqishlari tahlilida A.M. Diyakin (1992) ham taxminan shunday ma'lumotlarni keltirdi. Kurashchilarning hujumi ishonchliligi parametrlari, muallif fikriga ko'ra, 82 dan 90 % gacha me'yorni tashkil etgan. (o'rtacha - $92.4+12.2$ %)

Jahon va Yevropaning boshqa chempionatlarida mamlakatning eng kuchli kurashchilarida tahlil qilinayotgan ko'rsatgichlarning qo'yi mohiyati aniqlangan O.P.Toshqov [61]. Hujum ishonchliligi parametrlari 37 dan 100 % gacha diapozonda joylashgan bo'lib, o'rtacha $84.6 + 17.8$ % ga teng edi.

Hujum ishonchlilik ko'rsatgichining yuqori ma'lumotliligi sport natijalari korrelyatsiya bo'libgina qolmay, balki kurashchilarning individual va guruhli xususiyatlari bilan bog'liq dinamikasi bilan isbotlangan. Misol uchun, o'sha mualliflar, xorijiy sportchilar ishtirok etmagan musobaqalarda oliy toifali ko'rashchilarning ishonchlilik ko'rsatgichi 40 dan 80 gacha pasayadi (o'rtacha $62.2 + 11.0$ %). Bu ma'lumot jahon va yevropa chempionatlaridagi o'xshash ma'lumotlar bilan taqqoslaganda ancha ancha past ($p<0.001$) bo'lib, ichki

musobaqalarda ishtirokchilar orasidagi raqobat va xalqaro musobaqalarda bizning sportchilarimizning g'alabaga ishonchini ko'rsatadi.

Bizning ma'lumotlarga ko'ra, turli musobaqalarda eng ko'chli ko'rashchilarning hujum ishonchliligi ko'rsatgichlari 68.0 ± 8.0 % dan 73.8 ± 11 % gacha teng. I

Oliy toifali kurashchilar hujumi ishonchliligi parametrlari kattaligi vazn kategoriyasiga ko'ra farqlanadi. R.A.Kylibavanig ma'lumotlariga ko'ra [28,29] bu ko'rsatgichlarning eng kam ahamiyati 68.5 ± 7.2 % ga teng yengil vazn kategoriyali kurashchilarida ko'ringan. Ko'rashchilarning vazn kategoriyasiga oshib borishida, 79.2 ± 9.1 %ga teng eng yuqori mohiyatli vakillari erishib hujum ishonchliligi parametrlari ko'tariladi ($P < 0.05$ da aniq). Kurashchi tanasi vazni oshib borishi bilan tahlil qilinayotgan parametrlar asta - sekin, sezilarsiz, keyinroq sezilarli pasayadi, og'ir vaznli sportchilar 71.1 ± 8.2 % gat eng bo'ladi. O'rtacha vazn kategoriyasi vakillarida hujum ishonchliligi ko'rsatgichlari yo'qori, yengil va og'ir vazn kategoriyalarida ko'rsatgichlarida qo'yi natija berdi.

Model parametrlari 70-90 % ga teng sport - texnik ko'rsatgichlari yangiligi himoya ishonchliligi hisoblanadi. Bunday model parametrlari mamlakatning eng ko'chli kurashchilari uchun mos keladi. Buning eng katta xalqaro musobaqalardagi chiqishlari natijalari yaqqol misokbo'la oladi.

Shu tarzda [62]ning ma'lumotlarga ko'ra XXIV Olimpiya o'yinlarida mamlakatning eng kuchli 10 kurashchisi 50 dan 98% gacha diapozonda himoya ishonchliligi ko'rsatgichi ahamiyatga ega edi. (o'rtacha 78.8 ± 15.6 %) himoya ishonchliligi parametrlari va musobaqada egallagan o'rinlari o'rtasida yo'qori korrelyatsiya ($p = 0.82$, $P < 0.01$) oliy toifali kurashchilarning natijalarida tahlil etilayotgan parametrlariga ta'sir etadi.

Ushbu xulosa O'zbekiston chempionatida vatanimiz kurashchilarining himoya ishonchliligi ko'rsatgichlarini aniqlagan [13] fikri bilan mos keladi. Amaliy ko'rsatgichlar 80 dan 100 % (o'rtacha 95.5 ± 6.5 %) bo'lib, ushbu chempionatda terma jamoa kurashchilarining o'ziga ishonchidan dalolat. Bir

qator mualliflar fikrlariga ko'ra, Yevropaning kuchli kurashchilari ushbu chempionatda 40 dan 100 %gacha diapazonda (o'rtacha 78.1+16.3 %) himoya ishonchliligi ma'lum bo'lib, ko'p hollarda model xarakteristikasiga mos keladi [7,11,16,24,36,42,59,62].

Tahlil qilinayotgan sport - texnik ko'rsatgichlarning qo'yi ahamiyatini mualliflar raqobatning yo'qori darajasini belgilaydigan xorijiy sportchilar ishtirokisiz ichki musobaqalarda oliy toifali 18 kurashchilarda aniqlashdi. Bunda himoya ishonchliligi ko'rsatgichlari parametrlari 40 dan 80%gacha bo'lib, (o'rtacha 62.5 + 11.0%), bu ko'rsatgich Yevropa va Jahon chempionatlarida vatanimiz kurashchilari bilan taqqoslaganda ancha past.($P<0.001$)

Ko'p yillik tadqiqotlarimiz natijasida mamlakat chempionatlari va umumrossiya musobaqalarida eng kuchli oltitaligiga ko'rsatgichlari ao'yi bo'lib, o'rtacha 52.9+12.1 % dan 57.2+8.3 % diapozonda joylashgan [49,50]. Bu ko'rsatgichlari namuna modelidan past bo'lib, himoya harakatlari samaradorligini oshiruvchi uslublarni takomillshtirishda oliy toifali kurashchilar texnik - taktik mahoratini oshirish asosiy rezervi ham yashiringan.

Bundan tashqari, dinamikaga guruh xususiyatlari, xususan kurashchilar ivazniga ko'ra himoya ishonchliligi ko'rsatgichlari parametrlari dinamikasi tegishli.

Shu tarzda, eng yaxshi ko'rsatgichlar o'rtacha vazn kategoriyasi vakillari (60.0+4.0%) da ma'lum bo'lib, ular og'ir vaznli sportchilardan ko'ra balandroq ($P<0.05$) va (46.6+4.0%). Umuman olganda himoya ishonchliligi ko'rsatgichlari dinamikasi ko'p hollarda hujum ishonchliligi dinamiksaiga mos keladi: past natijali yengil vazn kategoriyasi kurashchilari himoya ishonchliligi ko'rsatgichi asta-sekin ko'tariladi, lekin og'ir vazn kategoriyasi kurahchilarida sezilarli pasayadi. Bu esa tizim va himoya ko'rsatgichlari uyoki bu kategoriya kurashchilariga xos o'z optimal kattaliklariga ega ekanligini isbotlaydi. Bu holatda biror ko'rsatgichning ahamiyatini maksimal kattaliklarga ko'tarish (bu holatda 100% gacha) boshqa kursatgichlarga ta'sir qilib, natijada kurash

natijasiga ham salbiy ta'sir qiladir [41]. Tahlil qilinayotgan ko'rsatgichlarning optimal kattaligi sport kurashi amaliyotida foyda keltiradi va kurashchilar musobaqa faoliyatining yoki bu xarakteristikasini to'g'ri baholash imkonini beradi [55].

Bunday xarakteristikalar bo'limiga o'ziga xos xususiyatlarga ega kurashchilar sport-texnik mohirligining natijaviylik ko'rsatgichi kiradi. Asosiy xususiyat shundaki, ushbu kursatgich kurashchilarning texnik-taktik mohirligining sifatli tomonlarini ifodalab, sportchining tik turganda va tizzalaganda yuqori samarali va tomoshabop texnik harakatlarini bajara olishini aks ettiradi.

Ma'lumotlarimizga ko'ra, oliy toifali kurashchilar samaradorligi ko'rsatgichi ahamiyati juda variativ va o'rtacha musobaqalar darajasi va chiqishlar omadligiga ko'ra 1.41 ± 0.2 dan 1.65 ± 0.3 ballgacha tenglashdi. Tahlil etilayotgan ko'rsatgichning yuqori variativligi kurashni olib boorish uslubi [30], kurashchining guruh, individual va musobaqa xususiyatlarida raqobat darajasi bilan belgilanadi [43].

Sportchilar vazn og'irligiga ko'ra, kurashchilarning texnik mohirligi natijaviyligi ko'rsatgichlari dinamikasi o'z xarakterli xususiyatiga ega eng yengil vazn kategoriyasi vakillarida yuqori baho 1.62 ± 0.16 ball bo'lib, bu ko'rsatgichlar asta sekin pasayadi va 1.46 ± 0.08 ballga ega o'rta va yengil vazn kategoriyasi kurashchilariga teng bo'lib qoladi. Lekin og'ir vaznlarda bu ko'rsatgich 1.35 ± 0.06 ballga pasayadi, bu esa yengil vazn kategoriyasi vakillari ko'rsatgichlaridan 20% ga kam. Bu esa baho yengil vazn kategoriyalari kurashchilari boshqalardan ko'ra samarali uloqtirish va tizzalab aylanishni amalga oshirib, og'ir vaznli kurashchilar hakamlar past baholaydigan urish va hujum qilish uslublaridan foydalanishini ko'rsatadi.

Yakuniy hisobda, bu vazn kategoriyalarining o'sishi bilan kurashchilar texnik mahorati natijaviyligi ko'rsatgichining pasayishiga olib keladi.

Kurashchilar sport - texnik ko'rsatgichlari miqdor xarakteristikasi haqida ma'lumotlar tahlilini umumlashtirib model parametrlari bo'yicha sportchilar individual mohiyatini obyektiv taqqoslash maqsadida ushbu ko'rsatgichlarni baholash zaruriyatini alohida ta'kidlash zarur.

Ikkinchi jadval. Kurashchilar texnik – taktik mohirligining ko'rsatgichlari bahosi.

2-jadval

Ko'rsatgichlar	Baho a'lo yaxshi qoniqarli $M+1.1$ $M+(0.6-1.0)$ $M+0.5$	yomon juda yomon $M-(0.6-1.0)$ $M-1.1$
Hujum intervali		
Hujum ishonchlilig		
Himoya ishonchli(%)		

Aniqki, u yoki bu sport texnik ko'rsatgichlarining darajasi ko'rashchilarning individual xususiyatlari, musobaqa darajasi va musobaqalarda sportchi chiqishining (samaradorligi) omadliligi hisobiga amalgam oshirilishi lozim. Bu holatda murabbiy sport - texnik ko'rsatgichlarining aniq baholash bilan natijalarni taqqoslash yo'li bilan kurashchini ko'zatish natijalarini aniqlash va to'ldirish imkoniga ega bo'ladi.

II BOB. Kurashchilarni tayyorlashda pedagogic nazorat.

2.1. Sportchilarni kompleks pedagogic nazorati.

Malakali sportchilar tayyorgarligini boshqarish murakkab va ko'p komponentli jarayon hisoblanib, ularning har tomonlama tayyorgarligi darajasida zamonaviy va obektiv ma'lumot zaruriyatini talab qiladi. Bu holatda obektiv, informativ (ma'lumot) kriteriyalarisiz, nazorat etiladigan sifatlar rivojlanishi qonuniyatlarini hisobga olmay sportchining jismoniy holatini noto'g'ri baholash o'quv tayyorgarlik jarayonini noto'g'ri (mos bo'lmagan)rejalashtirishga olib kelishi mumkin.

Sportchi imkoniyatlari dinamikasini n yoki bu muddatlar davomiyligi va tayyorgarlik bosqichlari mobaynida o'rganish, shu asosda uning tayyorgarlik dinamikasini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash shuningdek, har bir alohida mashg'ulotda sportchining holatini hisobga olish ma'lum darajada rejalashtirilishi samaradorligi va tayyorgarlik jarayonini tashkil etishni belgilaydi. Bu bilan nazorat sportchi tayyorgarlik darajasining belgilangan dinamikasi rejaga mos kelishi yoki kelmasligini aniqlash biror chetlashishining mavjudligi va xarakterinin belgilash, zarur tuzatishlarni kiritish hamda ularni o'z vaqtida amalga oshirish imkonini beradi [58].

Sportchilarni kompleks pedagogic nazorat qilishning tashkiliy uslubiy qoidalar quyidagi printspial ko'rsatmalarga asoslanadi [19].

1. tadqiqotlarning ko'proq ma'lumotli va ishonchli uslublaridan foydalanish;
2. turli xildagi nazoratlar asosida tadqiqotning uslublarini to'g'ri tanlash;
3. sportchi tayyorgarligining turli aspektlarini xarakterlaydigan nazorat o'lchovlarining kompleksligi;
4. turli malakali sportchilar uchun qo'llash imkoni bilan uslublar nazorati;
5. sportchining' texnik - taktik mohirligi xususiyatlari bilan musobaqa faoliyatining yetakchi omillariga mo'ljal;

6. sportchilarning guruhga tegishliligi va sport turining o'ziga xosligiga ko'ra sinov uslublari;

7. sport takomillashuvi uchun asos hisoblangan va maxsus tayyorgarlikning alohida parametrlari darajasini aks ettiradigan ko'rsatgich sifatida nazorat tizimiga kiritish;

8. sportchilar musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sir etish darajasini ob'ektiv baholash maqsadida musobaqa natijalari va tayyorgarlik yuklamalari ko'rsatgichlarini to'g'ri hisoblash.

2.2.Pedagogik nazorat turlari

Sportchilar holatini har tomonlama baholashda eng samarali usul kompleks nazorat bo'lib, tayyorgarlikning dinamik harakteristikasi haqida to'liq ma'lumot olish imkonini beradi. Bu uslub zarur boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun sharoit yaratib beradi.

Kompleks nazorat mohiyatiga bosqichli muayyan va operativ nazorat uslublari kirib, u sportchilarni bir marotaba tekshirish doirasida ularning harakat funksiyalarining permament, muayyan va operativ holatini ob'ektiv baholash imkonini beradi [18]. Bunday nazorat turiga quyidagilar kiradi:

- mustahkam holat ko'rsatgichlari dinamikasi nazarati, ularning aniq siljishi bir ikki oylik tayyorgarlikdan so'ng ko'rinishi mumkin;
- tayyorgarlikning ikki -uch mikrosikllari doirasida tayyorgarlik mashg'ulotlarining kumulativ samarasini aks ettiradigan kursatkichlar dinamikasi nazorati tayyorgarlikning bir mikrosikli doirasida bajarilgan tayyorgarlik yuklamasining tezkor samarasini aks ettiradigan operativ holat ko'rsatgichlari nazorati. Kompleks pedagogic nazorat reklamenti xarakteristika tizimini hisobga olib, nazorat etiladigan holatni shakllantirish spetsifikatsiyasi (operativ, muayyan, bosqichli) aniqlanadi.

Prinsipial jihatdan bu tizilmani yopiq zanjir sifatida tasvirlash mumkin, unda nazorat shakllari boshqaruv qarorlarini amalga oshirish uchun ma'lumot berish, ishlab chiqish va olish asosi bo'lgan kompleksga birlashtiradi [9].

Nazoratni amalga oshirish uuzoq muddatli tayyorgarlik natijasida, shuningdek, alohida mashqlar, mashg'ulotlar, mikrotsikllar yuklamalari ta'sirida rivojlanadigan, sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi holati dinamikasini baholash zaruriyati bilan bog'liq. Bu esa muayyan vaqtda sportchining imkoniyatlari, alohida mashqlar va ularning komplekslari sportchin organizmiga ta'sir xususiyati, sportchi organizmi adaptatsiyasining tayyorgarlik va musobaqa yuklamalariga individual va guruhlii xususiyatlardan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonini ratsional rejalashtirish imkonini yaratadi. Bosqichli nazoratning eng muhim vazifalari uzoq muddatli tayyorgarlik ta'siri ostida sportchi holatining oo'zgarishini aniqlash va tayyorgarlik jarayoni yoki keyingi bosqichda strategiyani ishlab chiqish ekanligini hisobga olib, ushbu nazorat jarayonida turli tayyorgarlik kurinishlari rivojining darajasi har tomonlama baholanadi, ushbu aspektlarning kamchiliklari aniqlanadi va takomillashtirish rezervlari belgilanadi. Natijada tayyorgarlikning alohida muddatlari yoki bir yillik tayyorgarlik sikli uchun tayyorgarlik jarayonini yaratish borasida individual rejalar.

2.3. Chuqurlashgan va bosqichli nazorat.

Malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida bosqichli nazorat chuqurlashgan kompleks tadqiqotlar (CHKT) va bosqichli kompleks tadqiqotlar (BKT) yo'li bilan amalga oshiriladi.

Bir yillik tayyorgarlik siklida ikki marotaba o'tkazilgan ChKT ning vazifalariga kurashchilarning sog'ligi holatini baholash, funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash, sog'likdagi nuqsonlarni topish, tayyorgarlikning individual rejalarini to'g'rilash kiradi.

ChKT tadqiqotlarining turlicha uslublarini qo'llashda keng spektrlari bilan xarakterlanib, o'z tarkibiga: shifokor-jismoniy madaniyat dispanserida tibbiy ko'rik, asab - muskul tizimi (meonotometriya, polidinamometriya) va vestibulyar tahlilining funksional holatini aniqlash, antropometrik, elektrokardiografik va polikardiografik tadqiqotlar bilan tibbiy va pedagogic tahlil ma'lumotlariga ko'ra kurashchilar organizmining umumiy funksional holatini baholash, yurak sikli fazali tuzilishi nafas olish va havo almashtirish ko'rsatgichlarini o'rganish, garvard step testi yoki PWS-testi bo'yicha umumiy jismoniy mehnatga layoqatlilik aniqlanadi [41].

Bosqichli kompleks nazorat yillik tayyorgarlik sikli davomida 3 marotaba o'tkazish maqsadga muvofiq, birinchi va ikkinchi nazorat tayyorgarlik muddatida, uchinchi BKT, odatda, tayyorgarlikning musobaqa jarayonida amalga oshirilishi zarur.

BKT vazifalariga kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash, sportchilarning funksional holatini baholash, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini belgilash, tayyorgarlikning individual rejalarini to'g'rilash kiradi.

BKT ning sanab o'tilgan vazifalarini amalga oshirish uchun ularning dasturiga kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini baholash uchun testlar, texnik-taktik mohirlik dinamikasini aniqlash uchun sport texnik ko'rsatgichlar asab-muskul tizimi va vestibulyar tahlil, elektrokardiografik, psixofiziologik tadqiqotlar asosida funksional tayyorgarlik darajasini baholash uchun testlar kiritilishi zarur.

Chuqurlashtirilgan va bosqichli kompleks nazoratni o'tkazish uchun o'xshash sharoitlar yaratish va oldingi tayyorgarlik yuklamalari tadqiqotlari natijalariga ta'sirni chetlashtirish lozim bo'ladi. ChKT va BKT lar uchun shunday test va ko'rsatgichlarni tanlash kerakki, ularning natijalarida qisqa muddatli yuklamalar ta'siridagi sportchilarning har kunlik holati dinamikasi aks etmasligi kerak. Testlarning noto'g'ri tanlovi uzoq muddatli tayyorgarlik natijasida kurashchilar ko'rsatgichlarining haqiqiy darajasini emas, qisqa vaqt

oralig'idagi ishlarnin aks ettirish mumkin. Ushbu muhim holatni amalda tadbiq etish tadqiqotni olib borish jarayonida qiyinchiliklar to'g'diradi. Buning uchun kurashchilar funksional imkoniyatlari jamlanmasini talab etuvchi sport kurashi uchun maxsus testlar yordamida sportchining tayyorgarligini obektiv baholash zarur. Jismoniy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarining eng yuqori darajasini talab etuvchi bunday yuklamani kurashchi musobaqada kuch jihatidan tteng raqib bilan kurashda qo'llaydi.

Kurashchi imkoniyatlarining namoyon bo'lishi spetsifikatsiyasi turli sabablar ta'siri darajasiga ko'ra o'zgarishi mumkin. Bunday sabablar qatoriga: tadqiqotdan oldin tayyorgarlik yuklamasining xarakteri va yunaltirilganligi, kurashchilar ruhiy holati xususiyatlari, turli ijtimoiy omillar kiradi. Shu sababli sportchi imoniyatlarini to'g'ri baholash, ko'pgina testlarda tadqiqotgacha maxsus tayyorgarliikdan so'nggina amalga oshirilgandan so'ng mumkin, bu testlar oldingi tayyorgarlik yuklamasining salbiy ta'sirlarini yo'qotish va maksimal natijalarga erishish maqsadida test dasturini amalgam oshirish uchun sportchi motivatsiyasi zaruriy darajasini yaratishi ko'zda tutilgan.

Yuqorida aytib o'tilgan vaziyatlarda testlarni tanlash va ularning nazoratli normative darajasinishlab chiqish hisobga olinib, kurashchining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasini aniq baholash imkonini beradi. Shu sababli kurashchilar holatini baholashni BKT dasturiga kiritilgan yuqori ma'lumotli va ishonchli testlar hamda ko'rsatgichlardan foydalanish yordamida amalgam oshirish mumkin.

Ikki-uch mikrosikllar davomida tayyorgarlik jarayonini jamlash maqsadida amalgam oshiriladigan nazorat turli xarakterli yuklamalarga kurashchi organizmi reaksiyasini baholash va ushbu yuklamalarning sportchilarning funksional holatlarga ta'sirini aniqlash uchun xizmat qiladi. Bu esa kurashchi organizmida, ayniqsa, charchoqning birlamchi belgilarida, adaptatsion reaksiyalar rivoji dinamikasini baholash asosida tayyorgarlik jarayoni tuzilishining ba'zi I parametrlarini o'z vaqtida o'zgartirish imkonini beradi.

Joriy nazoratning shakli joriy tadqiqot (JT) bo'lib , ularning muddatlari kurashchilar sport malakasi darajasi va tayyorgarlik muddati ta'siriga bog'liq bo'ladi. JT vazifalariga sportchilar tayyorgarligining turli tomonlari darajasini baholash va tayyorgarlikning keyingi bosqichini to'g'rilash kiradi. JT dasturiga tayyorgarlik yuklamasining turli kursatgichlari hisobi va tahlili, sport - texnik ko'rsatgichlarini baholash, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash kiradi. Bu ma'lumot elektrokardiografiya va psixofiziologik tadqiqotlar bo'yicha funksional tayyorgarlik darajasining baholanishi bilan to'ldiriladi.

Kurashchilarning tayyorgarligini joriyn nazorat qilish musobaqa faoliyatini baholash hisoblanib, tarkibiga asosiy va yakuniy musobaqalar natijasida tayyorgarlikning turli tomonlari kurashchilar tomonidan o'zlashtirilishi darajasini aniqlash, musobaqa faoliyati va kurashchilar tayyorgarlik rejalashtirilgan darajasi natijalari qiyosiy tahlili, texnik-taktik mohirlik ko'rsatgichlarini aniqlash bilan rejalarni to'g'rilash kiradi. JT shaklining amalda tadbiiq etilishi uchun barcha ma'lumot kurashchilarning musobaqadagi jangini videotasmaga olish va ularni tahlil qilish, shuningdek, kurashchilarning sport-texnik ko'rsatgichlarini hisobga olib musobaqa jarayonida tayyorgarlik jarayonini tuzish kerak bo'ladi [26,54].

Kurashchilar tayyorgarligining operativ nazorati tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturini to'g'rilashga qaratilgan bo'lib, u har bir sportchi uchun optimal yuklama va hordiq tartibini aniqlash uchun turli uslublar va testlardan foydalanish imkonini beradi, [mashg'ulotlarda tayyorgarlik yuklamalari individual ko'rsatgichlarini belgilashda]. Bunday xarakteristikalarni ratsional tanlash muommosi turli xil va musobaqalarda sportchilar ishtiroki va o'quv - tayyorgarlik mashg'ulotlarini olib borish davomida kurashchilarning jismoniy va texnik - taktik tayyorgarligi darajasida operativ nazoratni amalgam oshirish bilan bog'liq. Bunda operativ holat muvozanatli emasligiva tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida tez o'zgarishini hisobga olish zarur. Bu esa (V)

rrmrabbiy tomonidan boshqarish imkoniyatini qiyinlashtiradi. [boshqaruv operativ tayyorgarlik holatini to'g'ri shakllantirish uchun zarur bo'lsada.]

2.4. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik nazorati.

O'quv tayyorgarlik jarayonini to'g'ri tashkil qilish uchun ularni samarali boshqarish va tashkillashtirish uchun tayyorgarlikning turli bosqichlari va muddatlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligida yuzaga keladigan o'zgarishlar aniqlash imkonini beradi, bajariladigan tayyorgarlik ishlariga mag'lubiyat rejasiga ta'siri darajasini, bu rejaga o'zgartirishlar kiritish zaruriyati belgilanadi [47,49].

Kursatgichlarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish kuch (kuch sifatleri), tezligi (tezlik sifatleri), chidamliligi , epchilligi va ixchamligi rivojlanishini aniqlash bilan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazishning uchta asosiy varianti farqlanadi [9].

- turli sohadagi testlar va ko'rsatgichlardan foydalanish bilan jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash;
 - biror jismoniy sifatni rivojlantirish darajasini baholash (misol uchun chidamlilik);
 - biror sifatdan birining darajasini sinovdan o'tkazish (misol uchun, chidamlilik);
- Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish amaliyotida qo'llaniladigan testlar quyidagi baholash va test nazariyasi talablariga javob berishi lozim [15].
- testlarning yuqori ma'lumotlilik va ishonchlilik aniq belgilangan bo'lishi lozim;
 - sinov jarayoni va test natijalarini aniqlash metodikasini ishlab chiqish zarur;
 - har bir testni qo'llashdan maqsad aniq belgilangan bo'lishi kerak;
 - test natijalarini baholash tuzilishini aniqlash zarur;
 - mashg'ulotlarni bajarish texnikasi yaxshi o'rganilgan va sinov natijalariga ta'sir qilmasligi lozim.

Kurashchining kuch sifatleri muskul tarangligi yordamida raqib qarshiligini yengish imkoniyati sifatida sport kurashining istalgan turida g'alabaga erishish uchun katta ahamiyatga . Shu bilan mutaxassislar kurashchilarning kuch

sifatlarini takomillashtirish va nazorat uslublarini ishlab chiqishga alohida ahamiyat qaratmoqda.

Kurashchilar tayyorgarligini nazorat qilishda kuch sifatlarini hisobga olishning ikki asosiy uslubi mavjud:

1. O'lchov vositalarini qo'llamasdan;;
2. O'lchov vositalarini qo'llab - mexanik dinamometr yoki inertsion dinamograf bilan.

Kuch sifatlari nazoratini o'lchov vositalarini o'lchamasdan amalga oshirish kurashchilar tayyorgarligi amaliyotida keng tarqalgan. Ba'zida buning uchun nazoratning to'g'ridan - to'g'ri uslubi qo'llaniladi, unda sportchi oddiy texnik harakatni ushlab yoki ko'tarib tura oladigan og'irlikka ko'ra kuch sifati darajasi baholanadi. Bunday kuch sifatlarining nazorati misoli yotgan holda shtanga ko'tarishdir.

Kurashchilar kuch sifatlarini bilvosita o'lchash uslubini qo'llash holatlarida eng oddiy testlardan foydalaniladi: yakkacho'pda tortilish, to'plarni uloqtirish, bir joy dan uzunlikka sakrash, yotgan holatda qo'llarni buklash, arqonda ko'tarilish. Bu testlarning kamchiligi shundaki, unda absolyut kuch emas, balki tezlik- kuch sifatlari yoki tezlik chidamliligi o'lchanadi. Misol uchun natijasi 25-30 va undan ortiqni tashkil etgan, oliy toifali kurashchilar uchun yakkacho'pda maksimal tortilish soni ko'ch chidamliligini xarakterlaydi, cheklangan vaqtda tortinishlarni bajarish (odatda 10 soniya) sportchilarda kuch tezlik sifatlari rivoji darajasini ko'rsatadi [16,48].

O'lchov vositalaridan foydalanib kurashchilarning jismoniy sifatlarini sinovdan utkazish statistik va dinamik tizimda maksimal kuchni aniqlash imkonini beradi .

Bu holatda biror guruh muskullari kuchi kursatgichlarini o'lchash jarayonida aniqlanganlari absolyut kuchni xarakterlaydi, absolyut kuchning sportchi tanasi massasiga nisbati nisbiy kuch mohiyatini ko'rsatadi. Tahlilda aniqlangan kuch ko'rsatgichlarida kurashchining vazni oshgani sari uning

absolyut kuchi kursatgichlari oshishi va nisbiy kuchi mohiyati pasayishini hisobga olish zarur, [59] ham bu qonuniyatda ba'zi istisnalar borligini ta'kidlagan. Kurashchining tezlik sifatlari vaqtining minimal bo'lagida harakatlana olish qobiliyatida ko'rinadi. Kurashchilar uchun bu sifatlarning ahamiyati shunchalik kattaki, kurash bo'yicha yetakchi mutaxassis [26] yaxshi rivojlanmagan tezlik sifatlarisiz kurashda yo'qori natijalarga erishishning imkoniyati mayjud emas deb ta'kidladi.

Odatda kurashchilarning tezlik sifatlari (bir yoki bir necha uloqtirishni bajarish vaqti)ning elementar (oddiy reaksiya vaqti, bir harakat vaqti, harakatlar chastotasi) va kompleks shakllar farqlanadi. Tezlikning elementar shakllari nazorati reaksiya vaqti va oddiy signalda oddiy harakatlar vaqtini belgilash imkonini beradigan xronorefleksometr yordamida laboratoriya sharoitida amalga oshiriladi. Bunday o'lchovlar jiddiy standartlashgan bo'lishi kerak.

Oliy toifali kurashchilarni nazorat qilishda ma'lumotli ko'rsatgich sifatida kurash vaziyatlarida slaydlarni ko'rsatish orqali laboratoriya sharoitida aniqlik bilan belgilanadigan tanlov reaksiyasi vaqti hisobga olinadi. Bu holatda o'lchovlarni standartlash har bir slaydning bir xil davomiyligi, ular orasidagi masofa, berilgan vaziyat bahosining murakkabligini saqlash bilan amalga oshiriladi. Bunday sinov natijasi murakkab reaksiya vaqti va to'g'ri qarorlar qabul qilishning aniqligi hisoblanadi. Oddiy reaksiya va tanlov reaksiyasi vaqtini sinovdan o'tkazish natijasining ishonchliligini oshirish test mashqlarini bajarishga o'rinishi sonini ko'paytirish orqali amalga oshiriladi. Buning uchun har bir sinovchiga 12 o'rinish beriladi, so'ngra esa eng yaxshi va eng yomon natijalar tasodifiy hisoblanib, qolgan natijalarning o'rtacha miqdori hisoblanadi va testdagi yakuniy natija deb olinadi [11].

Tezlik sifatlari kompleks shakllari sinovi oddiy elektron sekundomer yordamida amalga oshiriladi, o'lchov aniqligi va obektivligi esa sekundometrist kvalifikatsiyasiga bog'liq. Kurashchilarning maxsus tezlik sifatlarini tekshirish uchun kompleks testlarning o'ziga xos misoli teng vaznli raqibning [bir nechta

uloqtirishi (odatda, besh yoki o'nta)] yoki maksimal tempdagi tayyorgarlik mashqning [V] hisoblanadi. Bu testlar bo'yicha sinov o'tkazish natijalarining ishonchliligi pasayishi ma'lumot oshishi bilan tenglashadi, chunki yuqori natijalar ko'rsatish uchun kurashchilarning musobaqa faoliyati sharoitlarida amalgam oshiriladigan alohida va birgalikda tezlik sifatlarining barcha shakllari zarar.

To'liq sifatlarining elementar va kompleks shakllari orasidagi bog'liqlik deyarli ahamiyatsiz u oddiy harakat yoki local harakat vaqtining biror noxususiy ko'rsatgichlari kurashchilarning ushbu sifatlarini baholash uchun foydalanishga imkon bermaydi. Kurashchilar tezlik sifatlarini kompleks sinovlardan o'tkazish tarkibiga reaksiya vaqti, uslubni qo'llash vaqti va o'ziga xos testlarda harakatlar seriyasini bajarish tezligini kiritadi.

Kurashchining chidamliligi jang va musobaqa davomida samaradorlikni kamaytirmagan holda harakatlarni ishonchli bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Chidamlilik ko'rinishlari juda xilma xil va kurashchilar uchun o'ziga xos. Texnik-taktik harakatlarda xatolar sonini oshirmay jang yakunigacha yo'qori tempni ushlab tura oladigan kurashchi chidamli hisoblanadi. Chidamlilik sinovi qo'yidagi vaziyatlarni hisobga olishi zaruriyatini belgilaydi:

- chidamlilik turli ko'rinishlari asosida turli energota'minot mexanizmlari bo'lib, ular chidamlilikning muhim xarakteristikasi hisoblanadi;
- texnika ishonchliligi ko'rsatgichi bilan kurashchilarning texnik - taktik mohirligiga ma'lum darajada bog'liq bo'lgan energota'minot mexanizmi ishi samaradorligi;
- sport chidamliligi bir xil energetik ko'rsatgichlarda turli xil bo'lganda, vaziyatlarning yuzaga kelishi imkonini aniqlaydigan chidamlilik darajasi sportchining iroda sifatlariga bog'liq.

Kurashchilar chidamliligi nazorati spetsifik (maxsus chidamlilikni baholash uchun) va nospetsifik (umumiy chidamlilikni baholash uchun) xarakterga ega turli testlar yordamida amalga oshiriladi.

Natijalari ortib borayotgan charchoq sharoitida jismoniy faoliyatni amalga oshirishga sportchilarning potensial imkoniyatlarini aniqlaydigan nospetsifik testlar musobaqa faoliyati sharoitlaridan ta'minot tizimi xususiyatlari va harakatlari tuzilishi bilan farqlanadigan vazifalarni o'z ichiga oladi. Kurashchilar nospetsifik testlarining odatiy misollari turli Kuper testi modifikatsiyasi (vaqtga yugurish), testning garvard stepi (muayyan bandlikka ko'tarish) PWS /velofgametfiya hisoblanadi. Ko'pgina mualliflar tadqiqotlariga ko'ra oliy toifali kurashchilarni sinovdan o'tkazishda ushbu testlarning ma'lumotlilikgi aniqlandi [22].

Musobaqa faoliyati sharoitlarida maksimal yaqinlashtirilgan sinov jarayonida ish bilan ta'minlash tizimi davomiyligi va vazifalarni bajarish tuzilishiga ega bo'lgan testlar maxsus testlar hisoblanadi. Maxsus testlar ma'lumotlilikgi nomaxsus testlardan yo'qoriroq, lekin ularning bajarilishini standartlash maxsus testlar ishonchliligini pasaytiradi.

Kurash amaliyotida turli vaqt oraliklarida bajariladigan: 1 daqiqada manekinni 15 marta o'loqtirish, [kabi mashqlar seriyasini o'z ichiga olgan spetsifik testlar keng tarqalgan] [13,62]; soxta musobaqa sharoitlarida muayyan tempda uch, besh, va olti daqiqali uloqtirish testlari [17,31] "qarshilik" holatida manekin yoki raqibni uloqtirish [2,50].

Spetsifik va nospetsifik testlar yordamida kurashchilar chidamliligini nazorat qilish bir- birini to'ldirishi kerak. Bir tomondan, nospetsifik testlarni qo'llash aniqroq o'lchovni kafolatlasa, boshqa tomondan, spetsifik testlarni qo'llash sinov jarayonida xatolarga yo'l qo'yish imkonini oshirsada, kurashchilar motivatsiyasini oshiradi shu sababli kurashchilar chidamliligi nazoratini spetsifik va nospetsifik testlar yordamida amalga oshirish lozim, bu esa har tomonlama va ishonchli ma'lumot bilan ta'minlaydi.

Kurashchining epchilligi kompleks jismoniy sifat sifatida sport kurashining barcha turlari uchun juda muhim bo'lib, quyidagi qobiliyatlarini o'z sifat sifatida

sport kurashining barcha turlari uchun juda muhim bo'lib, quyidagi qobiliyatlarini o'z ichiga oladi:

- koordinatsion murakkab texnik - taktik harakatlarni to'g'ri bajarish;
- kurash vaziyati o'zgarganda raqibdan tezroq faoliyatini o'zgartirish;
- yangi texnik - taktik harakat va kombinatsiyalarni tez o'zlashtirish;

Epchillik tushunchasiga uning turli xarakterli ko'rinishlari bilan kirib, ulardan eng asosiylari quyidagilar:

- koordinatsion muvozanat;
- static muvozanat;
- dinamik barqarorlik;
- ratsional bo'shashish;
- harakatlarning fazoviy aniqligi;
- muskul - suyak hissiyotligi;

Kurashchilar epchilligi nazorati ikki xil harakatlarni belgilaydi, birinchidan, turli chalg'ituvchi omillar ta'sirida ko'rashchilar muvozanati bilan ma'lum vazifalarni bajarish aniqligi va vaqtini hisobga olib murakkab va notipik vaziyatlarda yangi harakatlarni bajarish aniqligi baholanadi va ikkinchidan, mashqlarni bajarish aniqligi va vaqtini hisobga olib murakkab va notipik vaziyatlarda yangi harakatlarni bajarish samaradorligi aniqlanadi [29].

Shu sababli kurashchilar epchilligida individual xususiyatlarni obektiv baholash imkonini beradigan to'rt modulli kompleksni qo'llash tavsiya etiladi [36,44].

1) birinchi testda 10 soniyada besh marotaba do'mbaloq oshish, undan so'ng har 5 sm belgilangan diametri 50 sm aylana o'rtasida to'rish kiritilgan. Bu aylanada kurashchi bir oyoqda 10 marotaba sakrab, har sakraganda aylana markaziga oyog'i bilan tushishi kerak. Markazdan

chetlashishi test natijasi hisoblanadi [32].

2) ikkinchi testda aylana markazida turgan kurashchilar oldinga 360 qiyalik va tik turish taklif qilinadi. Bunday egilish va buralish 10 soniyada 5

marotaba bajariladi. Shundan so'ng kurashchi bir oyoqda 10 marotaba sakraydi. Test natijasini baholash birinchi testdagidek bo'ladi [39,40].

3) uchinchi testga uzunligi 7m va eni 20 sm.lik shartli "koridor"da oldinga va orqaga yuradi. Test natijasi esa qadamlar soniga kurashchi xatolari nisbati hisoblanadi;

4) to'rtinchi test "vertikal" trenajyorida sinovni taklif etadi [47].

Sinaluvchi yoro'g'lik o'tkazmaydigan bog'ichni bog'lab "vertikal" trenajyori qo'lini ushlab, oyoqlari bukiladi, oldinga cho'ziladi, bosh orqaga tashlanadi va shu holatda o'n marotaba takrorlaydi. "Stop" bo'yrug'ida sinaluvchi tik to'rishi, qo'llarini bo'shatishi kerak. Sinaluvchi tik to'rgan vaqtda sekundometr qo'yilib, trenajyor qo'lini qo'yib yuborguncha vaqt hisoblanadi. Belgilangan natija "ikkilanish vaqti"deb atalib, test natijasi hisoblanadi.

Kurashchilar epchilligini sinovdan o'tkazishning boshqa uslubi maxsus mashqlar elementlarini o'z ichiga olgan uyg'unlashgan mashqlarni qo'llash hisoblanadi [17,47,51].

Kurashchi ixchamligi harakatlarni katta amplitude bilan bajara olish qobiliyati sifatida burchak gradusi va chiziq me'yorlari bilan o'lchanadi. Skelet muskullari faolligi hisobiga katta amplitude bilan mashqlar bajarish sportchilar qobiliyatini baholash orqali faol ixchamlilik ko'proq belgilanadi. Tashqi kuchlardan foydalanib erishiladigan harakatlar amplitudasini xarakterlaydigan faol bo'lmagan ixchamlilik sinovdan o'tkaziladi.

Burchak graduslarida ixchamlilikni o'lchashda ganiometr deb ataladigan oddiy asbob qo'llaniladi. U ikki oyoqdan iborat bo'lib, biriga transpartyor biriktirilgan. Ganiometr oyog'ini o'lchash uchun sustavlarni tashkil qiladigan segmentlar biriktiriladi. Sustavni bug'ishda segmentlar orasidagi burchak o'lchanadi va bu o'zgarish ganiometr bilan belgilanadi.

Chiziqli o'lchovlarda ixchamlilikni sinashda jismoniy sifatlarni o'lchash uchun kompleks testlar tez - tez qo'llaniladi: oldinga va orqaga bukilish, shpagat (eniga va uzunligiga), ko'prik, harakat. Lekin bu testlarni qo'llashda tana va qo'l

oyoqlar uzunligini ham hisobga olish zarur, bu esa sinov natijalari ishonchliligini oshiradi.

Ixchamlik testlarining aksariyati ma'lumotliligi kurashchi musobaqa faoliyati spetsifikatsiyasiga sinov mashqlari qanchalik mosligiga bog'liq. Misol uchun kurashchi ko'prigini bajarishda umurtqa pog'onasi ixchamliligi ko'rsatgichi oldinga egilgan holatdagidan ko'ra yo'qoriroq.

Ixchamlilik sinovlarida o'lchovlar aniqligini belgilash testlarini bajarishga o'rinishlar sonini oshirish, shuningdek, turli mashqlarda ixchamlilikni o'lchash asosida amalga oshirish mumkin.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida aniq va keng ma'lumotni sportchilar tayyorgarligining asosiy aspektlarini xarakterlaydigan keng sohadagi turli test va ko'rsatgichlarini qo'llash bilan kurashchilar sinovi natijalari tahlilidan olish mumkin. Shu bilan birga kurashchilar jismoniy tayyorgarligi darajasi o'zaro va sinovning oldingi bosqichlarini taqqoslaganda sinov natijalarini kompleks baholash va ma'lumotli testlarning cheklangan sonini to'g'ri tanlash muommolari pay do bo'ladi.

Muommolardan birini hali empiric, hali korrelatsion va omil tahlili bilan statistik tahlil uslublarini qo'llash orqali hal etish mumkin.

2.5. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik omillari.

Omil tahlilini qo'llash nafaqat kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishi uchun informative testlar belgilanishi balki, ushbu tayyorgarlik tuzilishini yuqori sport natijalariga erishish uchun ahamiyatli omillar tizimini aniqlash imkonini beradi. Sport masteri nomzodi darajasida erkin uslubdagi kurashchilarning shunday tizimi aniqlandi [53] bo'ldiki, taktik-taktik mohirlik va antropometrik ma'lumotlar ko'rsatgichlarni hisobga olib, kurashchilar jismoniy tayyorgarligi omili tuzilishi to'rt asosiy omillarga bo'linadi (3-jadval), ular ahamiyatlilik darajasiga ko'ra qo'yidagicha joylashadi:

- tezlik-kuch sifatlari rivojining oliy darajasi asosida maxsus jismoniy

tayyorgarlik omili (umumiy tanlovning 32.8 %i)

- antropometrik ko'rsatgichlari bilan kuch tayyorgarligi omili (27.0 %)
- texnik - taktik mohirlik asosida kuch chidamliligi omili (9.3%)
- tezlik qobiliyatlari omili (8.2%)

3 jadval mazmunini to'liq tahlili sanab o'tilgan omillar tarkibiga turli testlar va ahamiyatli ko'rsatgichlar kiritilganini ko'rsatadi.

Shu tarzda birinchi omil tarkibida yettita ahamiyatli testlar (egilib uloqtirish, garvard step-test, 10 soniyada tortilish, 50 metrga yugurish, kurash ko'prigida kompleks mashqlar, "tegirmoncha" besh marotaba uloqtirish, burilib besh marotaba o'loqtirish) ikkinchi omil tarkibiga 4 ta dinamometriya ko'rsatgichlari (son, bel, yelka, bilak muskullari), uch antropometrik parametrlar (tana og'irligi, bo'yi) va ikki qo'shimcha xarakteristika (yosh va kurash bilan shug'ullanish muddati); uchinchi omil ko'rsatgichlariga texnik-taktik mohirlikning to'rt parametri (texnikaning turli tumanligi, hujum ehtimoli, texnika samaradorligi, texnik harakatlar hajmi) va kurashchilar kuch chidamliligini xarakterlaydigan bir test (10 soniyada 1 sikl temptida tortilish); to'rtinchi omil tarkibida tezlik xususiyatlarining 2 alohida qobiliyati (reaksiyaning latent vaqti, yagona harakat vaqti) kiradi.

3-jadval: Erkin uslub kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi

Omili tuzilishning ahamiyatli testlari va ko'rsatgichlari.

3-jadval

№	Omilning nomlanishi	Umumiy Hajmga hissasi	Ahamiyatli hissa bilan Berilgan test va ko'rsatgichlar
1	Fayllarni rivojlantirish yo'qori darajasi asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik	32.8%	"qarshilik" bilan uloqtirish, garvard step – test, 10 soniyada tortilish, 50 metrga yugurish, kurash ko'prigida kompleks mashqlar, "tegirmon" usulida 5uloqtirish, burilib 5 marta uloqtirish
2	Antropometrik ko'rsatgichlar bilan	27.0 %	Son muskuli dinamometrini bel muskuli dinamometriyasi yelka

	ko'ch tayyorgarligi		muskuli dinamometriyasi, bilak muskukli dinamometriyasi, tana vazni kurash bilan shug'ullanish, staji, bo'yi, yoshi.
3	Texnik mohirlik asosida kuch chidamliligi	9.3 %	Texnikaning turli xilligi, hujum ehtimoli, texnika samaradorligi, texnika hajmiy tortilish.
4	Tezlik qobiliyatlari	8.2%	Reaksiyaning latent vaqti, bir harakat vaqti

Tahlil qilinayotgan tizim ko'rsatgichlarining keng hajmi, shuningdek, turli ma'lumotli testlar omillarning turli tomonlarining mavjudligini hisobga olib, kurashchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini olinayotgan ma'lumot aniqligini yo'qotmasdan aniqlash imkonini beradi. Shu tarzda tanlab olingan testlarga atiga 8 ta ko'rsatgichlar kiritilib, ularning me'yoriy darajalari 4- jadvalda ko'rsatilgan.

4-jadval: Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatgichlarining me'yoriy darajalari.

4-jadval

Test va Baholash ko'rsatgichlar	O'lchov birligi	Baholash				
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	yomon	Juda yomon
"qarshilik" bilan raqibni uloqtirish	Soniya	143 va undan ortiq	127-142	94-126	78-93	77 va undan kam
10soniyada tortilish	Marotaba	10 va undan ortiq	9	7-8	6	5 va undan kamroq
Kurash ko'prigida kompleks mashqlar	Soniya	16.4 va undan kamroq	16.5-16.9	17.0-18.0	18.1-18.5	18.6 va undan ko'proq
"tegirmon" uslubidabesh marta uloqtirish	S	9.9 va undan kamroq	10.0-10.4	10.5-11.5	11.6-12.0	12.0 va undan ko'proq
Son muskullari dinamometriyasi	Kg	186 va undan ko'proq	173-185	148-172	135-147	134 va undan ko'proq
10 soniyada 1 sikl tempida tortilish	Marotaba	8 va undan ko'proq	7	5-6	4	3 va undan kamroq
Reaksiyaning latent vaqti	Ms	147 va undan kamroq	148-155	156-170	171-178	179 va undan ko'proq
Bir harakat vaqti	ms	95 va undan kamroq	96-100	101-111	112-116	117 va undan ko'proq

Ushbu jadval mazmuni tahlili ishlab chiqilgan testlar tarkibiga kurashchilar jismoniy tayyorgarligining u yoki bu aspektlarini ifodalaydigan keng tarmoqli testlar va ko'rsatgichlar kiritilganini ko'rsatdi. Bu kompleksdan foydalanish uchun jismoniy tayyorgarlikni baholashda zarur hajmli va ishonchli ma'lumotlar olish zarur, testning har biridan keng amaliy jihatdan qo'llash mumkin va erkin

uslubli malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aks ettiradigan komponentlar bilan uzviy bog'liq.

Ko'rsatilgan test va ko'rsatgichlar kompleksi bo'yicha sinov ikki kun davomida o'tkazishi maqsadga muvofiq bo'lardi. Sinovdan oldingi tayyorgarlik ta'siri xarakteri va undan so'ng shuningdek o'lchov davomida testlarni bajarish sharoitlari (ketma - ketlik, urinishlar soni, kun vaqti) o'zgarmasligiga va 5 jadvalda berilgan ma'lumotlarga mos kelishi lozim.

4 va 5 jadvallarda ko'rsatilgan kurashchilar jismoniy tayyorgarligining sinash uslubiyati o'quv tayyorgarlik jarayonining tabiiy

borishini buzmasdan obyektiv va ishonchli ma'lumot olish imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sinov jarayoni ko'p vaqtni olmaydi va o'lchov asboblari hamda tashkil etishi uchun mos hisoblanadi.

5-jadval: Testlar kompleksi bo'yicha kurashchilar jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazish shart - sharoitlari.

5-jadval

Test va ko'rsatgichlar	O'lchov birligi	Sinov kuni	Test ketma ketlik raqami	Urinishlar soni
Reaksiyalarning yashirin davri	Ms	1	1	12
Son muskullari dinamometriyasi	Kg	1	3	2
10 soniyada 1 sikl tempida tortilish	Marotaba	1	4	1
10 soniya tortilish	Marotaba	2	1	2
"tegirmon" uslubida besh marta uloqtirish	S	2	2	2
Kurash ko'prigidagi kompleks mashqlar	S	2	3	1
4 soniyada 1 uloqtirish tempida "oxirigacha" raqibni uloqtirish	S	2	4	1
Yakka harakat vaqti	Ms	1	2	12

2.6. Texnik- taktik mohirlik nazorati.

Malakali kurashchilarning texnik- taktik mahoratida ob'ektiv jihatdan ma'lum qonuniyatlarning mavjudligi dolzarb muommolardan biri bo'lib, uning yechimi sportchining shu turdagi sportchilarni to'g'ri tayyorlashda yordam beradi.

Kurashchilarning texnik -taktik mohirligi nazorati va takomillashishi uslubiga ilmiy asoslanishi va uni o'rganishga tajribaviy va nazariy xarakterga ega ko'plab

ishlar bag'ishlangan. Lekin o'tkazilgan tadqiqotlarning aksariyatida ikki kamchilik mavjud: birinchidan ular biror xususiy mashqlar yechimiga qaratiladi va o'rganilayotgan muommoga umumiy nazar bilan qarashadi, ikkinchidan, bunday tadqiqotlar ko'pincha tugallanmaydi va ularni sport kurashi amaliyotida bevosita qo'llash qiyinchiliklar to'g'diradi.

Malakali kurashchilar texnik - taktik mohirligi nazorati bo'yicha uslubiyat ishlab chiqishda qiyinchiliklar mavj udligi muommosi hal etishda turli yunalishlar bilan izohlanadi. Bunda sportchi texnik - taktik tayyorgarlikdagi qonuniyatlarni o'rganishda asosiy uslub sifatida musobaqa natijalari sharoitida kurashchilar qo'llaydigan uslublar tahlili va hisobini olish mumkin. Shu tarzda, texnik - taktik mohirlikni kompleks baholash borasidagi muommo yechimi malakali sportchilar musobaqa faoliyatini ilmiy asoslangan holda nazorat qilish bilan uzviy bog'liq.

Oliy toifali sportchilar musobaqa faoliyati natijalari bo'yicha texnik - taktik mohirlikni baholashning eng muhim bo'g'ini oliy toifadagi musobaqalarda sportchilar tez- tez qo'llaydigan individual texnik - harakatlar tarkibini aniqlash hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda berilgan masalaning yechimi so'nggi o'n yillar mobaynida FILA tomonidan sport kurashi bo'yicha musobaqalar qoidalar o'zgarishini hisobga olsak, aniq kurinadi. Bu o'zgarishlar kurashchilar texnik-taktik vositalari tanlovi tayyorgarlik uslubiyatiga ta'sir ko'rsatgan.

Musobaqalar qoidalari o'zgarishiga ko'ra oliy toifali kurashchilarning texnik -taktik mohirligini rivojlantirishda zamonaviy tendensiyalari erkin kurash turi bo'yicha Rossiya chempionatida olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va kurashchilar janglari videoyozuvlari va stenografyasi uslublari tahlili asosida amalga oshiriladi. Mamlakat terma jamoalari nomzodlari yoki a'zolari hisoblangan 22 ta eng kuchli kurashchilari ishtirokida 140 janglar tahlil qilindi.

Belgilangan kurashchilar texnik-taktik harakatlari tarkibini aniqlash turli klassifikatsiya guruhlari kurashlaridan uslublari sonini aniqlash imkonini berdi. Olingan natijalar 6-jadvalda berilgan.

6-jadval. Erkin kurash bo'yicha mamlakat chempionati natijalari bo'yicha

Rossiyaning (n=22) eng kuchli kurashchilarining texnik-taktik harakatlari tarkibi.

6-jadval.

Aniqlangan ko'rsatkichlar va uslublari guruhlari	Absolyut mohiyat	% larda
Janglarning umumiy soni	140	100.0
Bajarilgan uslublarning umumiy soni	557	100.0
Tikka turganda uslublari soni	401	72.0
Ulardan		
- oyoqlarni ushlab siljitish	183	45.7
-oyoqlarni ushlab uloqtirish	44	11.0
-bir harakat bilan siljish	46	11.5
-uyg'unlashgan siljish	41	10.2
-yelkadan uloqtirish ("tegirmon")	13	3.2
-chalib yiqitish ("qadamlash")	13	3.2
-burilib uloqtirish (beldan)	9	2.2
-ushlab uloqtirish	8	2.0
-aylanib uloqtirish ("aylana")	1	0.3
-bosish	23	5.7
Tizzalagan holda uslublari soni	156	28.0
Ulardan		
-aylanib burilish	114	73.0
-tizzalar bilan ushlab burilish	14	9.0
-cho'zilib burilish	12	7.7
-“kalit”li burilish	8	5.1

- "qaychi"li burilish	4	2.6
-sonni ushlab burilish va uloqtirish	4	2.6
-yuqoriga ko'tarilish	20	12.8

6-jadvalda berilgan ko'rsatgichlarni umumlashtirish va taqqoslash natijasida 140 ta tahlil qilinayotgan janglarda kurashchilar 557 ta baholanadigan texnik harakatlarni amalga oshirgani, ulardan 401 tasi tik turganda (72.0 %) va 156 ta uslub tizzalagan holda (28.02 %) o'tkazilgani ma'lum bo'ldi. Ilgari berilgan ma'lumotlar [38] bilan bu natijalarni taqqoslaganda, tizzalagan holatda kurash texnik harakatlari oshgani tendensiyasini ta'kidlash zarur.

Tik turgan holatda ko'rsatilgan uslublar soni orasida oyoqlarni ushlab silkitish - 183 (barcha uslublarning 45.7 %) va shu holatda uloqtirish 44 (11 %) tez - tez qo'laniladi. Ma'lumki, ushbu vositalarning natijaviyligi nisbatan baland emas. Bu holatda bir uslub 1.21 ballga teng edi. Shuningdek, ushbu uslublar guruhlarini tomoshabopligi va natijaviyligining salbiy tushish tendensiyasini ta'kidlash joiz. O'tgan yillarda ularning natijaviyligi yuqoriroq - 1.27 [62].

Zamonaviy erkin kurashda y ana bir ahamiyatli uslublar bir harakat bilan siljish-46 (11,5 %) va uyg'unlashgan siljish—41 (10,2 %)

hisoblanadi. Bu texnik harakatlar qo'yi natijaviylikka ega bo'lib, minimal baho-1 ball bilan baholanadi. Kurashchilar tomonidan ko'rsatilgan uslublarning tez-tez qo'llanilishi, o'z navbatida, sportning shu turining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Tik turgan xolda qo'llaniladigan boshqa uslublar 23 bosim (5,7%) "tegirmon" sifatida yelkadan 13 ta uloqtirish (2.2%), 13 "qadamlash" (3.2%), beldan uloqtirish 9 (2,2%), ushlab uloqtirish-8 ta (2,0%), "aylantirib" uloqtirish 1(0,3%) ham aniqlandi. Foizli ko'rsatgichlarning umumiy hisobi eng natijaviy texnik harakatlar foizi past, ya'ni barcha uslublarining 16,6% ini tashkil qildi.

Kursatilgan harakatlar natijaviyligining yo'qori ko'rsatgichlarini hisobga olib, bu uslublarning tez-tez qo'llanilishi ko'rash bo'yicha musobaqalar

tomoshabopligini oshiradi. Shu vaqtning o'zida zamonaviy janglarda uslublar natijaviyligipasaydi vapasayib bormoqda.

Sport kurashi texnikasida yuzaga kelgan bunday disproporsiya qo'yi samaradorlik va musobaqa qoidalarini o'zgarishlarini asoslab berolmaslikka sabab bo'lmoqda. Eng natijaviy uloqtirishlar, odatda, tayyorgarlik davomiyligini talab qiladi. Bir vaqtning o'zida hujum qilayotgan texnik harakatlarni qo'llash chastotasi bilan qoidalar talablari bu tayyorgarlikni mufassal olib borishga imkon bermaydi, chunki sportchilar jarima olishi va kurashni sust olib borgani uchun mag'lub bo'lishi mumkin. Shu sababli kurashchilar soddalashtirilgan, texnik jihatdan to'g'ri yo'ldan borishi kerak bo'ladi. Uzoq muddatli tayyorgarlikni talab qilmaydigan kamroq natijaviy usullar bilan hujum qilish nazarda tutiladi. Bunday holat sport kurashi progressi (taraqqiyoti)ga xalaqit berishi mumkin.

Aynan shunday holat tizzalagan holatda kurash texnikasi tahlilida ham kuzatiladi. Keyingi yillarda tizzalagan holatda umumiy uslublar soni ancha oshdi, yuqorida kurashchining erkin kurash uslublari uchun tipik hisoblangan hujum uchun yetarli vaqtga ega bo'lmaydi. Shu sababli uzoq muddat tayyorgarlikni talab qilmaydigan burilishlar soni anchagina oshdi.

Tizzalagan holda qayd etilgan 156 texnik harakatlardan 114 ta aylanib o'tish (73%) aniqlandi. Tizzalagan holatda bajarilgan uslublar soni tizzalar bilan ushlab aylanish - 14 (9.0%) taligi aniqlandi. Qolgan uslublarga 18% belgilandi. Bular qatoriga bo'yin orqali ushlash, ichki oyoq bilan ushlab olish ("cho'zilish")- 12 (7.7%), "kalit" uslubi bilan qo'llarni ushlash-8 (5.1%), "qaychi" uslubida ilk bilan ushlash (2.6%), sonni o'shlab olish ("cho'zilish") - 12(7.7%), "kalit" uslubi bilan qo'llarni ushlash -8 (5,1%), "qaychi" uslubida ilk bilan ushlash (2.6%), sonni ushlab uloqtirish -4 (2,6%) kiracli. Bunday burilishlar sonining qisqarish mutaxassislarining asoslangan xavotiriga sabab bo'lmoqda.

Murabbiylar va sportchilar asosiy vaqtlarini aylanib burilishni takomillashtirishga qaratishga majbur bo'lmoqda. Bu esa rus kurashchilarining

keyingi avlodi tizzalagan holatda kamroq tomoshabop va natijaviy va texnik jihatdan murakkab uslublarni egallay olmasligi mumkin.

Yuqorida qayd etilganlarni umumshtirib, shunday xulosalarga kelish mumkin:

- 1) tik turganda eng ko'p qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar siljish va oyoqlarni ushlab uloqtirish, tizzalaganda esa aylanish hisoblanadi;
- 2) musobaqalar qoidalarining so'nggi o'zgarishlari bir tomondan kurash olib borish faolligini oshirish va hujum harakatlari sonini ko'payishiga boshqa tomondan texnik xilma-xillikni pasayishiga olib keldi;
- 3) tik turganda eng natijaviy hosilalar soni kamaydi.

Taqdim etilgan ma'lumotlar kurashchilar texnik-taktik mohirligini baholashda olingan natijalarning ahamiyatligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, bunday ma'lumotlar kurashchilar musobaqa faoliyatining sport-texnik ko'rsatgichlarini hisoblash uchun boshlang'ich ma'lumot bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchilar texnik -' taktik mahorati nazoratida yana bir yo'nalish bo'lib, u 70-80 yillarda tez rivojlangan. Bu yo'nalishning mohiyati maxsus o'lchov komplekslarini qo'llab tayyorgarlik yoki laboratoriya sharoitida biomexanik parametrlari va qonuniyatlarini aniqlashdir [52].

Ko'rsaatilgan yo'nalishning muhimligini inkor etmagan holda ushbu uslubiy munosabatning ba'zi kamchiliklari: aniq biomexanik xarakteristikalar (misol uchun, uloqtirishda kuch va burchak, aniplituda, trayektoriya) ham takidlash joiz, ular

laboratoriya sharoitida kurash c'nil a rd a aniqlanib, musobaqa jangi sharoitlarida aniqlanadigan o'xshash ma'lumotlardan ancha farqlanadi. Bu tabiiyki, ishlab chiqarish va tahlilni qiyinlashtiradi, ba'zida esa olingan ma'lumotlar aniqligini ham nolgacha tushiradi. [V] Bu holatda belgilangan ko'rsatgichlar va sport natijalarini aniqlash va taqqoslash ahamiyatiga ega emas. [Agar hujum, himoya qarshi hujum harakatlari texnikasining katta hajmi va

kurashning tashqi sharoitlariga bog'liqlik bilan ifodalaniladigan sport kurashi xususiyatini hisobga olsak].

Sanab o'tilgan holatlar tufayli kurashchilar texnik-taktik mahorati nazoratini kurashchilar musobaqa faoliyati sharoitlarida amalga oshirish afzalroq, bu esa ma'lumotlarni nazorat qilishda yangilikni oshirish imkonini beradi.

2.7.Tayyorgarlik yuklamaiari nazorati

Avvalgi bo'limlarda bayon etilgan kurashchilar tayyorgarlik yuklamaiari optimal parametrlari xarakteristikasini rejalashtirish pedagogic uslubiyatini ishlab chiqish o'quv-tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni muntazam nazorat qilish yordamida ushbu uslubiyatni amalga oshirishda murabbiylarga tavsiyalar berish imkonini yaratadi. Bunday nazorat kurashchi yuklamalaridir. Muayyan vaqt oralig'ida yuzaga keladigan ba'zi xato va kamchiliklarni o'z vaqtida va ob'ektiv aniqlash maqsadida amalga oshiriladi. Afsuski, kurashchilarni tayyorlash amaliyotida sistematik, doimiy va aniq nazorat muammosiga zarur e'tibor qaratilmayapti.

Tayyorgarlik yuklamaiari nazoratiga bir necha bajariladigan operatsiyalar kiradi:

- tayyorgarlik mashg'ulotlarida kurashchi tomonidan bajariladigan barcha asosiy mashq va vazifalar qayd etiladi, ikinchi sportchining o'zi emas, balki murabbiy yoki lining yordamchisi amalga oshirishi shart, bu esa yuklamalarning asosiy parametrlari haqida yanada ob'ektiv ma'lumotlar olish imkonini beradi;
- 3 bo'limda bayon etilgan tavsiyalarga ko'ra olingan ma'lumotlarni qayta ishlanadi;
- O'quv - tayyorgarlik jarayonida zarur tuzatishlar bilan har bir kurashchi uchun individual tarzda optimal tayyorgarlik yuklamaiari hisoblanadi.

'Kurashchilar tayyorgarlik yuklamalari nazorati uslubiyati qo'yidagicha amalga oshiriladi:

1. har oyda bir yoki ikki haftalik mikrotsikllar mobaynida (har biri 5-6 kundan)

tayyorgarlik mashg'ulotlari tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarining barcha vazifalari har kuni qayd etiladi;

2. tayyorgarlik yuklamalarining asosiy parametrlari borasida shu tarzda olingan ma'lumot 7-jadvalda ko'rsatilgan shaklda bayonnomaga kiritiladi:

7- jadval: Mikrosiklda kurshchilar tayyorgarlik yuklamalarining asosiy ko'rsatgichlarini qayd etish bayonnomasi.

7- jadval.

1	2	3	4	5	6	7	8
Sanalar hafta kunlar	Tayyorgarlik vazifalari	Hajm (vaqt daqiq a)	Intens ivlik (ball)	Koordi natsion murakk ablik (u.e)	Hajm (mabla g')	Ixtiso slashti rilgani (%)	Yuklama ning integral ko'rsatgi chi (u.e)
4.10 dushanba	Razmenka. Uloqtirishni takomillashtirish tik turib kurashish harakatli o'yinlar umumiy yoki O'ltacha ko'rsatgichlar	15 20 15 10 60	6 8 11 8 8.25	2.6 4.2 2.6 4.2 3.4	234 672 429 336 1671	58.3	974
5.10 seshanba	Razmenka egilib uloqtirishni takomillashtirish individual texnikani takomillashtirish tizzalab kurashish UJT(shtanga, arqon) umumiy yoki o'rtacha ko'rsatgichlar	20 15 20 10 10 75 30 20 50	6 10 9 11 8 8.80 7 7 7.0	2.6 2.6 4.2 2.6 1.5 2.7 4.2 2.6 3.4	312 390 756 286 120 1864 882 364 1246	60.0 40.0	1118 498
6.10 chor shanba	sport o'yinlari uslublar imitatsiyasi bilan kurash (pum pum) umumiy yoki o'rtacha ko'rsatgichlar	20 15 18 12 65	6 10 15 6 9.25	2.6 2.6 5.5 4.2 3.7	312 390 1485 302 2489	50.8	1264

7.10 pay shanba	Razminka	20	6	2.6	312		
	tizzalashga o'tish	20	10	4.2	840		
	o'quv tayyorgarlik	10	9	2.6	234		
	ushlashlari harakatli	10	11	4.2	462		
	o'yinlar umumiy	10	3	1.5	45		
	yoki o'rtacha ko'rsatgichlar	70	7.80	3.0	1893	57.1	1081
8.10 juma	Razminka egilib	20	5	2.6	260		
	uloqtirishni	20	10	4.2	840		
	takomillashtirish"eng	15	9	2.6	351		
	yaxshi" uslublarni	20	6	3.4	504		
	takomillashtirib tik	75	7.50	3.4	1955	46.7	913
	turib kurashish tiklash	395	-	-	11118	-	5848
	mashqlari umumiy yoki	66	8.10	3.27	1853	52.2	967
	O'rtacha ko'rsatgichlar						

3. Mikrosiklning so'nggi tayyorgarlik kunida har bir nazoratdagi tsiklning har bir kuni uchun barcha parametrlarning o'rtacha mohiyati aniqlanadi;

4. Yuklamaning rejalashtirilgan va haqiqiy ko'rsatgichlari: hajm, intensivlik, koordinatsion, murakkablik, kattalik, yuklamaning maxsus yoki integral ko'rsatgichlari taqqoslanishi va aniqlanishi bilan olingan natijalar pedagogic iinterpretatsiya va tahlil qilinadi;

5. O'quv tayyorgarlik jarayoni samaradorligini oshirish uchun keyingi mezosiklda yuklamaning bir yoki bir necha parametrlarini ko'paytirish yoki kamaytirish bo'yicha qaror qilinadi.

Kurashchilar tayyorgarlik yuklamasining bayon etilgan uslubiyatini interpretatsiya va tahlil bilan birga davriy nazorat kurashchilar tayyorgarligining har bir mezosikli yoki yillik sikli yakunida quyidagilar aniqlanadi:

- muayyan davomiylik vaqti mobaynida yuklamaning integrativ ko'rsatgichlari va uning alohida parametrlari (hajm,intensivlik, koordinatsion murakkablik, kattalik, ixtisoslashganlik) dinamikasi;
- turli toifali kurashchilar tayyorgarligi jarayonida yuklamaning bunday parametrlari individual tavsifi va optimal mohiyati;

- har bir kurashchi tayyorgarligida qo'llanilayotgan uslubiyat samaradorligi darajasi;
- quyilgan maqsadlarga erishish imkonini cheklab, sabablarni aniqlash imkoniyatlariga ko'ra sportchining erishgan natijalari adekvatligi;

Kurashchi organizmiga haqiqiy yuklama muskul faoliyati xarakteristikasi va tayyorgarlik faoliyatiga organizmning moslashishi munosabati orqali aniqlanishini hisobga olsak, sportchilar tayyorgarligining rejalashtirilgan haqiqiy ko'rsatgichlari orasidagi ruhiy jarayonlar aloqadorligi buzilishi aniqlanganda tayyorgarlik yuklamalari parametrlarida aniq va o'z vaqtida tuzatish kiritish imkoniyatini ko'ra bilish kerak. Shu sababli tayyorgarlik yuklamasining bir yoki bir necha ko'rsatgichlarida bunday o'zgartirishlar kiritish dasturidan foydalanish zarur, bunda ko'p hollarda tuzatish yo'nalishini oldindan ma'lum xarakterga ega bo'lishi lozim [56].

Shu bilan birgalikda yuklama parametrlari birining oshishida uning boshqa ko'rsatgichlarini pasaytirish zarur. Misol uchun, yuklama intensivligini oshirish tayyorgarlik yuklamalari hajmining kamayishi zaruriyatiga olib keladi, chunki yuklamalarning umumlashgan mohiyati muvozanatli bo'lib, kurashchi organizmi adaptatsion (moslashish)imkoniyatlari chegarasidan oshmasligi kerak.

Muhokama

Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi bo'yicha kurashchilarga xos bo'lgan qo'shimcha harakatlar, ya'ni orqaga qaytishlar bilan kuzatiladigan tsiklik dinamik ishdan iboratdir.

Kurash bilan muntazam shug'ullanish natijasida harakat boshqaruvining butunlay qayta qurilishiga mumkin. Kurashga urganish chog'ida bajariladigan harakat mexanizmlari sundiriladi va yangicha uyg'imlik vujudga keladi, gavdaning gavdaning tik holatda joydan joyga siljishi gorizontal holatda siljish bilan almashadi.

Kurashchilarda mushaklarni ixtiyoriy bushashtirish qobiliyati yuqori buladi,bunga eng qisqa muddatli kurash chog'ida ham kurash harakatlarini- ning hamma sikli albatta chiniqadi.Kurash jarayonida gavda mushaklaridagi asosiy guruhlarining hammasi ishga tortiladi. Kurash bilan shug'ullanishda ishtirok etadigan mushak guruhlarining qo'zg'alish darajasini aniqlash uchun mushaklarning tasir patensiyalarini yozib olish ellktromiogra usulidan foydalaniladi. Tekshirishdan olingan dalillarga turli xil usul bilan kurash paytida turlimushak guruxlarining qo'zg'alish faolligi har xil bo'lar ekan.

Kurash bilan muntrazam shug'ulanish aparati faoligidan ham malum o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Mushaklarni taranglashtirish va bo'shashtirish qobiliyati ortadi.Ularning vaqti-tezlik parametirlari xromansiyasi oshadi Kurashda turli sensor funksional tizimlar ishtiroki bilan xarorat, taktik xarorat va vestibulyar analizatorning ritsiptorlari tasirlanishidata'sirlovchilar to'plamini maxsus qabul qiladigan "kurash sezgisi" yuzaga keladi. Natijada kurashchi raqibning tana harorati, u tomonidan yunaltiriladgan siklik va asiklik haroratlarning belgilarini oldindan bilib oladi va haroratlanish qarshligini ancha aniq belgilash imkoniyatiga ega bo'ladi.Busoha buyicha ko'ruv va eshituv sensor tizimlarining roli ham juda katta,chunki harakat sensor tizimining retseptorlari raqib harakatining qarshilik kuchi,oyoq qullarning tayanch darchasi haqida

markaziy asab tizimiga axborot boradi. Bu axborotlar kursatuvning harakat malakalari bilan mos kelishi zarur.

Kuch-massa vaunga bo'lgan tezlashish ko'paytmasidir. Mushak kuchi mushakning taranglanish darajasiga bog'liq, bo'lib u asosan mushak strukturasi, mushak qisqarishida bo'ladigan fiziologik va biologik jarayonga va omillarga bog'liq bo'ladi. Eng avvalo shuni aytish kerakki, mushakning taranglanishi uning kundalang kelishiga to'g'ri mutanosibda bo'ladi, ya'ni kurashchining mushagi qancha yo'g'on bo'lsa, uning kundalang kesishga qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik kuchli bo'ladi.

I.M. Sechinov birinchi bo'lib, bizning hamma harakatlarimiz chiqib kelishi bo'yicha reflekslardir va "miya faoliyatining jamiki tashqi ko'rinishlari mushak harakatiga kelib taqaladi", deb kursatgan. Harakat malakalari fiziologik nuqtai nazardan shakllanish mexanizmi bo'yicha murakkab shartli harakat reflekslaridir. Bu reflekslarning hosil bo'lishi uchun, turli analizatorlardan (harakat, vestibulyar, ko'rish, eshitish va boshqalar) keladigan ma'lumotlar va qanday harakat qilish zarurligi hamda harakatni bajarish xususiyatlari haqidagi xabarlar muhim ahamiyatga ega. Bunday holatda markaziy asab tizimida harakat reaksiyasining modeli bilan haqiqiy bajarilgan harakat to'xtovsiz taqqoslanadi.

Odam harakat faoliyatining bunday takomillashib borishi, uning harakat apparati, ishchi boshqaruv markaziy asab tizimi faoliyatining rivojlanib borishi bilan bog'liq. Chunki harakatning yuzaga chiqishi, ayniqsa murakkab va nozik harakatlarning bajarilishi mushak guruhlarini har xil joydagi asab - mushak harakat va mushak tolalarining ishtirokida amalgam oshiriladi. Bu elementlar ishning oldiga quyilgan maqsadga mos bo'lishi, ularning bir biri bilan kelishgan holda ish bajarishini ta'minlash uchun asab markazlari juda murakkab vazifalarni bajaradi. Harakat markazlarining shakllanishi fiziologik jihatdan shartli reflekslar mexanizmi bo'yicha yuzaga keladi. Rus olimi akademik LP Pavlov va uning xodimlari olib brogan ishlar shartli reflekslar shartsiz reflekslar asosida yuzaga kelishini kursatgan. Buning uchun birorta shartli ta'sirlovchining ishga

tushirilishi shartsiz ta'sirlovchi bilan kuzatilgan. Shartsiz va shartli ta'sirlovchilarni bunday tartibda (barobariga yoki ketma-ket) bunalishi bir necha marta takrorlanganda hayvonda tegishli (so'lak ajratish, himoyalanih) shartli refleksi yuzaga kelgan, ya'ni faqat shartli ta'sirlovchi bo'lganda unga javob reaksiya kuzatilgan. Bunday shartli reflekslar birinchi tartibli shartli reflekslar deb yuritilgan.

Kurashchilarda harakat malakasi hosil bo'lishining hamma bosqichlarida uning ham mushak, ham vegetative komponentlari shakllanadi. Odatda mushak ishida nafas olish va qon aylanish a'zolari faoliyatining kuchayishi yetarli darajada tez bo'lmaydi. Vegetativ funksiyalarning boshqariluvchi mexanizmi harkatni boshqarish mexanizmiga nisbatan ancha sekin bo'ladi. Bunga vegetativ reaksiyalar harakat "talabi"ni aks ettirish xususiyatiga ega bo'ladi. Masalan, static kuchlanishlarda kichik qon aylanish va vena qonining yurakni o'ng bo'lmasi tomon siqib kelishiga alohida talab qo'yiladi. Uzoq vaqt yugurilganda nafas olish va yurak qisqarishi vositalari faoliylashadi. Mashq qilish oqibatida vegetative asab bilan harakat markazlari o'rtasida shartli reflector bog'lanishlar, yoki vaqtincha aloqalar hosil bo'ladi. Demak, harakat malakalari va ularning vegetative komponentlarining shakllanishi va bir vaqtda bo'lmay, u shakllanadigan malakaning bir turdan boshqa turga o'tishi vegetative funksiyalarga nisbatan qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi.

Ma'lumki, bir qancha sport turlarida (kurrash, boks, sport o'yinlari, va shunga o'xshashlar) harakat bir necha marta to'xtatilib, qaytadan boshlanadi. Bunday sharoitlarda sportchi juda qisqa vaqt ichida (soniya, hatto soniyaning bo'laklarida) yuzaga kelgan vaziyatni baholashi va unga mos holda harakat qilishi kerak bo'ladi. Bunday sharoitlqrd aaffugent sintezni (qayta bog'lanishni) yuzaga kelishi juda murakkab bo'ladi. Sportning ba'zi turlarida, ya'ni oldindan ma'lum bo'lgan dastur asosida bajariladigan jismoniy mashqlarda (masalan, gimnastika) sportchi ishga tushishi uchun zarur bo'lgan aaffugent sintez nisbatan sodda bo'ladi.

Turli harakat malakalari qanchalik ko'p bo'lsa harakat mexanikasining takomillashishi shunchalik yaxshi bo'ladi, chunki sportchilar harakat texnikasini o'zlashtirilayotgan chog'da, ularda fikrlash qobiliyati faoliyat ko'rsatadi, maxsus qabul qilish, oddiy harakatlarni murakkab harakatga birlashtirish holatlari takomillashadi. Texnik ustalikning takomillashishi ma'lumotlarni qabul qilish bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, kurashchilarda harakat analizatorining funksiyasi mushaklar qisqarishi dinamikasini va ularning o'zaro bog'lanishini ta'minlaydi.

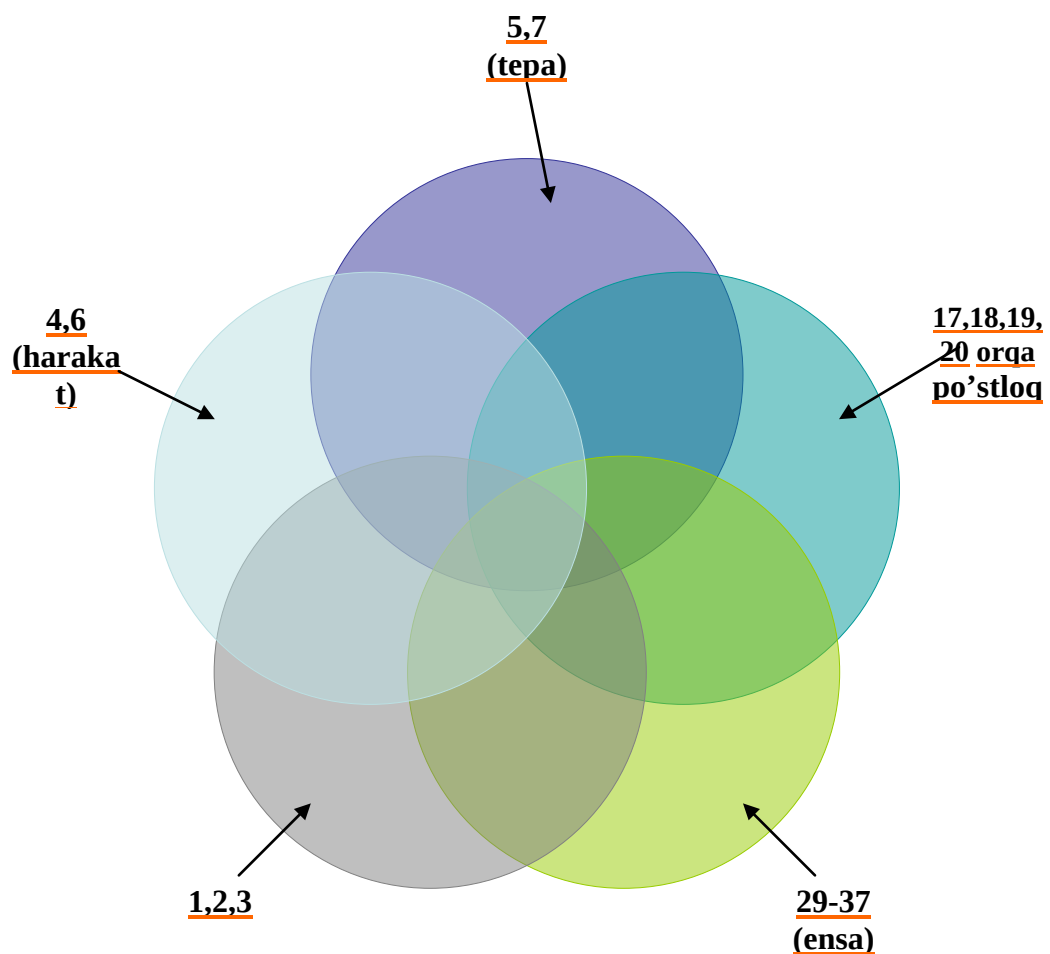
Kurashchilarda harakatlar boshqarilishining tsiklliligi ikki gumh afferent omillar bilan ta'minlanadi. Muhitdan kelgan information axborotning ta'sirlovchilari yig'indisidan iborat bo'lib, u bo'lg'usi ishga mos reaksiyalarni tayyorlaydi va ishga tushiruvchi belgilardan oldin yuzaga keladigan asab jarayonlarini birlashtiradi. Har ikkala gumh ma'lumotlari afferent sintez orqali birlashtiriladi. Uning asosiy komponentlariga ayni paytdagi maqsad (motivatsiya), ish vaqtiga mos bo'lgan sharoit ma'lumotlari, ishga tushiruvchi belgilar va nihoyat, xotira kiradiki, bu haqda biz yuqorida aytib o'tgan edik. Afferent sintez, ayni vaqtdagi ustun maqsadga buysungan holda, to'g'rilangan xotira orqali zarur bo'lgan harakatni amalgam oshiradigan qo'zg'alishlar mushaklarga yuboriladi. Organizmga berilgan hamma afferement ma'lumotlar sintezi to'lamagunicha, afferent apparatda reflector reaksiyalar yuzaga kelmaydi.

Har qanday harakat malakasi markaziy asab tizimiga mashq qilish jarayonida shakllangan dastur asosida yuzaga keladi. Oddiy harakatlar va ma'lum shaklda bajariladigan harakatlar dasturi bosh miya yarim sharlar po'tlog'ida vaqtinchalik aloqalar mexanizmini yaratib, sportive xotirani shakllantiradi. Ba'zi sport turlarida, masalan, balandlikka sakrash, og'rlik kutarish, suvga sakrash kabi mashqlarni bajarishda mashqni ikkinchi, uchinchi marta takrorlashda yuqori natija kuzatiladi. Bunga mashqni bajarish davomida asab tizimi tomonidan ishchi a'zolarining (mushaklarning) funksional holati haqida ancha aniq ma'lumotlar olishi saba bo'ladi. Buning uchun maxsus razminka muhim ahamiyatga ega. Chunki bunday razminka aynan mashq bajarish

chog'ida ishtirok etadigan mushaklarning shu vaqtdagi funksional holatini yaxshilaydi. Shunday qilib, harakat malakalari bir xilda ko'p marta takrorlanishi oqibatida avtomatlashgan harakatlarga aylanadi va bunday harakatlar bosh miya yarimsharlari po'stlog'i nazoratida bajariladi, rivojlanadi, takomillashadi.

Ikkilamchi harakat markazi. Birlamchi harakat markazi

Bosh miya po'stlog'i



I – rasm. Bosh miya yarim sharlar po'stlog'idagi harakat markazlari.

Xulosalar

1. Kurashchilarda harakat malakalari sport bilan shug'ullanishda yoki biron kasbni egallashda takrorlanadi va shu yo'l bilan borgan sari puxtalanib, takomillashib boradi;

2. Kurashchilarda harakat malakalarining hosil bo'lishi birinchi va ikkinchi turdagi zanjirli shartli reflekslar yuzaga kelishi bilan amalga oshadi. Harakat malakalarining shakllanishida ikkinchi signal tizimi (nutq) muhim rol o'ynaydi;

3. Kurashchilarda harakat malakalari va ularning vegetativ komponentalarining shakllanishi bir vaqtda bo'lmay, u shakllanadigan malakaning oddiy yoki murakkabligiga bog'liq bo'ladi. Shuningdek harakatning bir turidan boshqa turiga o'tishi vegetative funksiyalarga nisbatan qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi;

4. Kurashchilarda harakat bir necha marta to'xtatilib, qaytadan boshlanadi. Bunday sharoitlarda sportchi juda qisqa vaqt ichida yuzaga kelgan vaziyatni baholashi va unga mos holda harakat qilishi kerak bo'ladi;

5. Harakat malakalarida "affrent sintezning" yuzaga kelishi uchun quyilgan maqsad, sportchi orttirgan tajriba yuzaga kelayotgan vaziyatdagi o'zgarishlar va ishga tushiruvchi belgi eng muhim ahamiyatga ega bo'ladi;

6. Bajarilgan harakatning shakllangan dasturga mos kelishi harakatning samarali bo'lishini ta'minlaydi, bu narsa ishchi a'zolar, ya'ni harakat apparati tomonidan harakatning samarali bajarilishini ta'minlaydigan vegetativ a'zolarning funksiyasini (nafas olish va yurak qisqarishi chastotalari) amalga oshishi bilan bog'liq;

7. Kurashchilar harakat malakalarining shakllanishida asosan uchta faza farqlanadi: irradiatsiya, konsentratsiya va avtomatlashish;

8. Avtomatlashish fazasi, deganda biz – ikkinchi fazada shakllana boshlagan harakatning dinamik stereotipining nuxtalanishini va harakatning o'z-o'zidan avtomatik tarzda bajarilishini tushunamiz.

Tavsiyalar

Kurashchilarga sport texnikasi va taktikasini o'rgatishda quyidagi fiziologik qoidalarga amal qilish zarur bo'ladi:

1. Oddiy harakatdan murakkab harakatga o'tish;
2. Yengil ishdan asta – sekin og'ir ishga o'tish;
3. Muntazamlik tamoyili;
4. Kurashchini har xil harakatga tayyorlash;
5. Kurashchiga individual yondashish tamoyili;

6. Har qanday harakatning bajarilishi tegishli a'zolar faoliyatini ma'lum dastur asosida yo'naltirish bilan bog'liq. Shu sababli, murakkab harakat kompleksini o'rgatishda uni oddiy elementlarga ajratib o'rgatish, so'ngra u elementlarni qo'shish kerak bo'ladi;

7. Agar kurashchi muntazam ravishda mashq qilib turmasa, mashqlarga onda sonda bir qatnashsa, uning bosh miyasida vaqtinchalik funksional aloqalar kamayadi va tormozlanadi;

8. Haddan tashqari ko'p mashq qilish, mashqlar orasida deyarli dam olmaslik, kurashchini charchashga olib boradi va malaka hosil bo'lishini qiyinlashtiradi;

9. Har xil xarakterdagi mashqlar bilan shug'ullanish, har xil tezlikdagi, turli og'irlikdagi ishlarni bajarishga o'rganish, har xil muhit sharoitlarida mashq qilishga moslashish musobaqa sharoitlari o'zgarganda ham kurashchini yuqori natijaga erisha olishini ta'minlaydi;

10. Kurashchiga harakat texnikasini o'rgatishda murabbiy – pedagog uning yoki bo'lajak sportchining shaxsiy

xususiyatlarini, qobiliyatini hisobga olgan holda, har bir kurashchi uchun mos keladigan o'rgatish usulini belgilashi zarur.

Adabiyotlar.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М. : 1980. - 416 с.
2. Баканач В.И. О тенденции оптимизации и учета тренировочных нагрузок в классической борьбе//Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе: Сб.науч. трудов. – Фрунзе: Киргизский ИФК, 1984. 10-18 с.
3. Баландин В.И., Блудов Й.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
4. Бараев Т., Лидов С., Все на борьбу!//Спорт - экспресс: Журнал. - 1997. - N10. 19 - 23 с.
5. Бачаев Б.Ц. Педагогический контроль, самоконтроль и инструментальный контроль при обучении броскам в спортивной борьбе: Метод, разработки. -Л.: ГДОИФК им. П.Ф.фесгафта, 1983. -22 с.
6. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М., 1987. -44 с.
7. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
8. Волков И.П., Захаров А.И., Ерицян О.П., Тимофеев Ю.Т. Влияние лидерства и руководства на групповую динамику в условиях стресса//Руководство и лидерство: Сборник науч. трудов. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1973. 130-142 с.
- Вольная борьба: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ//Сост. А.М.Дякин. - М.: Советский спорт, 1990. - 16 с.
9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
10. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоров'я, 1989. - 189 с.

11. Дахновский В.С., Рамазанов А.Р. Некоторые итоги чемпионата мира -83 по вольной борьбе// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. 16-19 с.
12. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. - Л., Медицина, 1989. -464 с.
13. Дякин А.М. Итоги XIX Олимпийских игр// На борцовском ковре: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1970. 5-13 с.
14. Дякин А.М. Итоги чемпионата Европы 1991 года// Вольная борьба: Информ. сборник. - М.: Госкомспорт, 1992. 31-48 с.
15. Еремин И.Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности борцов вольного стиля// Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Республ. сборник науч. трудов. - СПб.: Изд-во СПбУЭФ. 1994. 25-30 с.
16. Живора П.В., Подливаев Б.А., Лукиных М.Т. Интегральные показатели спортивных достижений и индивидуального спортивного мастерства борцов// Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сборник науч. трудов. - Омск: Омский ГИФК. 1989. 63-67 с.
17. Замятин Ю.П. Комплексный педагогический контроль в системе управления подготовленностью борцов / Современные проблемы ' подготовки высококвалифицированных спортсменов: Респ. сборник науч. трудов. - СПб.: СПбУЭФ, 1994. 50-52 с.
18. Запорожанов В.А. Контроль соревновательной деятельности// Теория спорта. - Киев: Вища школа, 1987. 348-349 с.
19. Иванов А.В. Влияние суточных биоритмов на работоспособность спортсменов, занимающихся дзюдо// Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: Тезисы докл. Республ. науч.-метод. конф. - Ашхабад, 1991. 13-15 с.

20. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. дис.... канд. пед. наук. -СПб., 1994. - 24 с.
21. Иванов А.В. Проведение учебных тренировок студенток, занимающихся дзюдо: Метод, рекомендации. - СПб.: Изд-во "Образование", 1995. - 24 с.
22. Исаев А.П., Шашурин И.В., Матвиенко В.Н., Широков В.П. Индивидуальные и обобщенные характеристики технико-тактического мастерства, подготовленности и состояния самбистов высшей квалификации// Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе: Сборник научных трудов. - Омск: ОГИФК, 1989. 68-79 с.
23. Казаватов Т.К. Состояние проблемы оценки тренировочных нагрузок в практике борьбы// Психолого-педагогический поиск: проблемы и достижения: Материалы 3-й Межвузовской научной конференции. - СПб.: СПбГАФК, 1999.-74-77 с.
24. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
25. Келлер В.С. Техника соревновательной деятельности// Теория спорта. - Киев: Вища школа, 1987. С. 86-91.
26. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Чермит К.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979. 27-29 с.
27. Колесник Л.Ф., Нелюбин В.В. Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 6-9 с.
28. Кулибаба В.Л. Акмеологическая специфика подготовки спортсменов

тяжелых весовых категорий в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... канд. Пед наук. - СПб.. 1998. - 27 с.

29. Кулибаба В.Л.. Тараканов Б.И.. Кудлаи С.А. Проблемные вопросы в системе комплексного контроля учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации,

Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб.: СПбГАФК, 1997. 175-179 с.

30. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых// Теория и практика физ. культуры. - 1999. -№6. 2 с.

31. Мамияшвили М.Г. Современные тенденции развития греко-римской борьбы// Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N5 23 с.

32. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1990. - 24 с 33

33 .Манолаки В.Г. Педагогический контроль за физической и технико-тактической подготовленностью дзюдоисток: Метод, пособие. - Кишинев: 1991. -36с.

34. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф'. дис. ... д-ра пед. наук - СПб.. 1993. - 50 с.

35. Мартемьянов ЮТ. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров:

Автореф. дис. ... канд. пед. Наук -Л.. 1988. - 23 с .

36. Невретдинов Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе: Автореф. дис....канд. пед. наук.-М., 1998.- 22 с.

37. Нелюбин В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: Учеб. пособие. - Новосибирск: Изд-во "Пасман и Шувалов", 1995. - 95 с.

38. Нестеров А.А., Левицкий А.Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. -1999.-95 с.
39. Никитин С.Н., Тараканов Б.И. Взаимосвязь ловкости и спортивных результатов борцов// Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Респ. сборник науч. трудов. - СПб.: Изд-во СПбУЗФ, 1994. 40-43 с.
40. Никуличев В.А. Перспективы совершенствования предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации// Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, материалов. - Вып. III. -. М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. 9-12 с.
41. Новиков А.А. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных борцов// Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, материалов. - Вып. I. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. 5-8 с.
42. Ончурова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости// Научные исследования и разработки в спорте
43. Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства высококвалифицированных спортсменов: Респ. сборник науч. трудов. - СПб. Изд-во СПбУЭФ. 1994. 43-50 с. Развитие ловкости у борцов. Метод, указания// Составители: Б.И. Тараканов.. С.Н. Никитин. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 1989. – 27 с.
44. Сагалеев А.С Гулгенов ЦБ. Женская вольная борьба (управление/ подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок). - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ. 1996. - 43 с.

46. Семенов А.Г.. Тараканов Б.И. Управление учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных борцов с использованием результатов научных исследований//Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов. - СПб.: Изд-во СПбУЭФ. 1994. 55-57 с.
- 47.Тараканов Б.И. Взаимосвязь структуры физической подготовленности с техническим мастерством и ее реализация в тренировочном процессе (на примере борцов вольного стиля): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1983. - 24 с.
48. Тараканов Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов: Учеб. пособие. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. - 24 с.
49. Тараканов Б.И. Корреляция показателей физической подготовленности спортсменов, занимающихся вольной борьбой// Физическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы международного конгресса. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. 72 с.
50. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы// Научные исследования и разработки в спорте: Вестник академии. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 60-65 с.
51. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой// Теория и практика физ. культуры. - 1999. - №6. 12-15 с.
52. Тараканов Б.И., Болдишор А.И. Система определения интенсивности тренировочной нагрузки борцов//Материалы респ. науч.-метод. конференции. - Орхей: Нац. институт физ. культуры Молдовы, 1991.251-253с
53. Тараканов Б.И., Еремин И.Б., Кудлай С.А., Тараканов А.Б. Система нормирования и контроля тренировочных нагрузок борцов// Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. - Вып.5. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 176-181 с.

54. Тараканов Б.И., Зверков А.И. Оценка общей физической подготовленности ' женской сборной команды России по вольной борьбе// Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг: Материалы респ. науч.-метод, семинара. - СПб.: Изд-во СПбУЭФ, 1996. 176-177 с.
55. Тараканов Б.И., Кулибаба В.Л. Особенности подготовки борцов тяжелой весовой категории// Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник науч. трудов. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. 131-132 с.
56. Тараканов Б.И., Неробеев Ю.Н., Гостинщиков Ю.И. Оценка технико-тактического мастерства по результатам соревновательной деятельности борцов//Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации: Сборник науч. трудов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1984. 29-34 с.
57. Тараканов Б.И., Никитин С.Н., Семенов А.Г., Посошков И.Д. Четырехмодульный тест в оперативной диагностике ловкости борцов вольного стиля// Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг: Материалы респ. науч.-метод, семинара. - СПб.: СПбУЭФ, 1996. 150-151 с.
58. Тараканов Б.И., Радченко Л.Н. Динамика показателей технико-тактической подготовленности борцов в зависимости от правил соревнований//Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, мат-лов. -Вып. III. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. 17-21 с. Тищенко И.И., Извеков В.В. Женское дзюдо. - Саранск: Мордовское кн. изд-во, 1988. -88 с.
59. Туманян ГС. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки// Учебное пособие. - Кн. 1. - Пропедевтика. - М.: Советский спорт. 1997. 82-87 с.
60. Эрцеган М. Цель тренировки - развитие современной соревновательной модели// Спортивная борьба: Сборник информ.-метод,

мат-лов. - Вып. I. -М: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. 9-10 с.

61. Юшков О.П., Дахновский В.С. Клишин Г.В. Анализ соревновательной деятельности борцов ВДФСО профсоюзов на чемпионате Европы и мира 1989 г.// Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, мат-лов. - Вып. III . - М.: ЦНИИС,

ВНИИФК, 1990. 3-6 с.

62. Ярыгин В.С., Юшков О.П., Дякин А.М., Оношко В.М. Основные организационно-методические принципы подготовки советских борцов по вольной борьбе к XXV Олимпийским играм: Метод, рекоменд. - М.: Госкомспорт, 1989. - 30 с.

63. Blahus P. K Teorie testovani pohybovych schopnosti. - Praha: Univerzita Karlo-va, 1976. - 165 s.

64. Celikovsky S. Antropomotorika: Teorie telesnych cvicni. - Praha: SPN, 1972. – 268 s.

65. Creff A.-F, Canu M.-F. La femme et le sport. - Masson: Paris, New York, Bar-ceione, Milan, Mexico, Rio de Janeiro, 1982.

Mekota K Struktura lidske motoriky - melody, nekteere vyslodky a perspektivy vizkumu. - Acta Univ.: Paiaackianae Olomuccensis Gymnica, 1972. - s.2