

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani:_____p.f.n. B.B.Ma'murov
“_____”_____2015 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

MO'MINOV ANVAR AXTAMOVICHning

**14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida “tizzadan
ko'tarib tashlash” usulini tahlil qilish mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2014-2015 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti” kafedra mudiri

_____Q.P.Arslonov.

_____ «_____» _____2015 yil.

Ilmiy rahbar:

_____J.R.Jo'rayev

Rasmiy opponenti:

_____p.f.n. Sh.D.Abdullayev

Buxoro-2015 yil

Mundarija

KIRISH	
I-BOB. Adabiyotlar tahlili.....	
1.1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi xususiyatlari	
1.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	
1.3. Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik mahoratida psixologik tayyorgarligi	
II BOB. Tadqiqot maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish	
2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.....	
2.2. Tadqiqot uslublari	
2.2.1. Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish	
2.2.2. Yetakchi sportchilar va trenerlar bilan intervyu hamda anketa savol-javobini o'tkazish	
2.2.3. Pedagogik kuzatish uslublari.....	
2.2.4. Matematik statistika uslublari	
2.3. Tajribani tashkil qilish.....	
III-Bob. Tadqiqot natijalari	
3.1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish yo'llari	
3.2. Belbog'li kurash trenerlari va mutaxassisleri o'rtasida o'tkazilgan ankena so'rov natijalari(internet ma'lumoti)	
XULOSA	
Amaliy tavsiyalar	
ANKETA	
A D A B I E T L A R	

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Respublika rahbariyati tomonidan ko'rsatilayotgan barcha g'amxo'rliklar va talablar aholini, ayniqsa o'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlarni o'rganishga, ularning ma'naviy va ma'rifiy dunyoqarashlarini yangilashga qaratilmoqda. Bu vazifalarni bajarishda barcha o'quv yurtlari, ayniqsa oliy ta'lim tizimida yuksak g'oyaviylik hamda o'z ixtisosining etuk xodimi bo'lish darajasida tarbiyalashni taqozo etadi.

Belbog'li kurashchilarni trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan belbog'li kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Belbog'li kurash trenirovkasidagi dolzarb muammolarini o'rganishda trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlari o'z ichiga oladi. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Trenirovka dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim, bunda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini chuqur va har tomonlama o'rgatish tadqiqot uslublarini egallash hamda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish asosi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini texnikasini tahlil qilish va trenerovka yuklamalarini optimallashtirish uslubiyatini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari.

1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini takomillashtirish bo'yicha adabiyotlari va respublikamizning me'yoriy hujjatlarini o'rganish;

2. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish.

Tadqiqotning farazi- 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini texnikasini tahlil orqali ularning tayyorgaligini yuqori darajaga ko'tarish mumkin.

Ishning ilmiy yangiliklari. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini texnikasini tahlil asosida trenerovka mashq yuklamalarining samarasi va ularni yangicha taqsimlashdan iborat.

I-BOB. Adabiyotlar tahlili

1.1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasi xususiyatlari

Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi .(13,40)

Belbog'li kurashchining musobaqalarga tayyorgarligida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Terener, belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan ko'p yillik o'quv-trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar kurashchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarida aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik trenirovka jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini rivojlantirishda trenirovka nagruzkalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Dastlabki tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi.

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish xajmidan 60% gacha etishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Kurashchilarning gavdasining ma'lum bir o'lchamlari va nisbatlariga ega

bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. SHu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. SHu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni erdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

YUtuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (23, 41). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u trenirovka to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Belbog'li kurash musobaqalaridagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini bajarishdagi natija yutuqlari ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik tayyorgarligiga bog'liq.

Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi mukammal texnika - bu eng yuqori natijaga erishish maksadida mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga xarakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Ko'p yillik texnik tayyorgarlikning har bir bosqichida "o'sish o'lchamini" aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan texnikani baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida kurashchining texnik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqish lozimdir.

Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasining texnik elementlari va taktik tayyorgarlik usullari takomillashtirish o'smirlik hamda o'spirinlik yoshlarida amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin trenirovkaning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

Kurashchilarning taktik tayyorgarligi dolzarb muammolarni muvaffaqiyatli hal etish ko'p jixatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin egallaydi, shuningdek tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot uslublari keng qo'llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi turdagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri etakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot

dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining etarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish lozim".

1.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda - o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Belbog'li kurashi, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular

- chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlar bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumdagi to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish - bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta

va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter - bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm. uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat - bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa - bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Ko'prik - bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan elka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Milliy kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

1.3. Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik mahoratida psixologik tayyorgarligi

Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasida psixologik tayyorgarligi musobaqa bellashuvidagi turli vaziyatlarida to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini rivojlantirish lozim. (27)

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasidagi harakatlarida to'rt xil yo'li mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

1) Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida «qo'lga tushirish»ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

2) Kurashchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

3) Kurashchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

4) Kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

«tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining texnik harakati ishonchliligi uning emosional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinasiya, tezkorlik, propriozeptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi (23,46).

«tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi taktik qaror kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik

tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. YUqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Belbog'li kurashchining oldinda turgan musobaqada yuqori darajada emosional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Belbog'li kurashchilar musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish kurashchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emosional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Musobaqadagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin (12,39).

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emosional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emosional zo'riqishi (qur'a tashlash

natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pul'sometriya) hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emosional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning etakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emosional hayajonlari darajasini ko'taradi (36,44).

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni

tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo'lini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yo'ldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy yo'ldagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotining turli yo'llari hamda yangilangan shakllari-psixologik boshqarish mashg'uloti, psixologik mushak mashg'uloti keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashg'ulotisining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'uloti yig'ini) davomida sportchilar PBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksasiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi-zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoaa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotini osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

YUqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emosional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

Kurashchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur. Jamoa orasida do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Belbog'li kurashchilarning iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emosional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Belbog'li kurashchilarning og'ir mashq yuklamalarini bajarishdagi chidash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emosional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovkadagi kurashchilarning intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovka mashg'ulotlarida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini takomillashtirishdagi ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash musobaqasidagi har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinasiyasi yotadi.

Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. SHu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Belbog'li kurashchilarning bellashuvlardagi taktik fikrlashni rivojlantirishda raqib bilan oqilona bellashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko'chishidir.

Musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. YUqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishishga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular kurashchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini

engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emosional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emosional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixologik boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emosional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinasiya, tezkorlik, propriozeptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratni psixologik tayyorgarlikda musobaqa bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.(42)

II BOB. Tadqiqot maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish

2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi: 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish yo'llarini aniqlash.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini takomillashtirish bo'yicha adabiyotlari va respublikamizning me'yoriy hujjatlarini o'rganish;

2. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi.

- 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi aniqlash bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda tahlil qilish

- 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi bo'yicha o'quv trenirovka va musobaqa faoliyatini kuzatish:

- 14-16 yoshli belbog'li kurashchilar bilan o'quv trenirovka olib boruvchi yuqori malakali trenerlar bilan suhbat olib borish.

-Matematik statistika uslublari

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi mahoratni oshirish vositalari:

- SHerik bilan bellashuv olib borish,

- tizzadan ko'tarib tashlash usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish,
- vazifali bellashuvlar,
- vazifali erkin bellashuvlar,
- bellashuvlar
- trener bilan «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish.

Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi mahoratni oshirish uslublari:

- bir tekis uslubi
- oraliq uslubi
- takroriy uslub
- o'yin uslubi
- aylanma uslub
- musobaqa uslubi

2.2.1. Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish yo'llarini aniqlash maqsadida belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasiga oid adabiyotlarni tahlili natijasi shuni ko'rsatadiki, bu mavzuda juda ko'p kuzatuvlar olib borilgan.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka va trenirovkadan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani takomillashtirish yo'llari tahlil qilindi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldinga surishga imkon tug'dirdi va ba'zi nazorat xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

2.2.2. Yetakchi sportchilar va trenerlar bilan interv'yu hamda anketa savol-javobini o'tkazish(internet ma'lumoti)

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini o'rganish uchun etakchi trenerlar va malakali kurashchilarning tajribasi umumlashtirildi. Anketa so'rovnomalariga belbog'li kurashchilarning 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishga qaratilgan savollar bilan murojat etildi.

Ushbu anketa so'rovnomalari asosida 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishda trenirovkadagi yillik yuklamalar hajmini, trenirovka bosqichlarni hamda, trenirovka yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari aniqlandi.

Malakali trenerlar, kurashchilar bilan suhbatlashish jarayonida 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishga alohida e'tibor berildi.

2.2.3. Pedagogik kuzatish uslublari

Bizning malakaviy bitiruv ishlarimizda pedagogik kuzatish ishlari olib borildi. Pedagogik kuzatish BuxDU kurash zalida kuzatildi. Kuzatuv davomida 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini rivojlantirish usullari qanday olib borilayotganligini tahlil qilindi.

2.2.4. Matematik statistika uslublari

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishning yo'llarini aniqlash matematika statistika uslublari yordamida ko'rsatgichlari hisoblandi.

O'lchash natijalarini quyidagi formulalar yordamida tahlil qilindi:

a). O'lchashlarning o'rtacha arifmetikasi
$$\bar{x} \left(\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \right)$$

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

2.3. Tajribani tashkil qilish

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishning yo'llarini aniqlash maqsadida belbog'li kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayoni 2015 yilning mart va aprel oyilarida BuxDUning belbog'li kurashchilari bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka bosqichlari o'rganildi.

Malakaviy bitiruv ishining birinchi bosqichida (martgacha, 2015y) 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishga qaratilgan yo'riqnomalar, uslubiy ishlanmalar va adabiyotlarni tahlil qilish, hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish. Turli xil usulda 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirishga qaratilgan o'quv-trenirovka jarayonida qo'llaniladigan mashq yuklamalari tahlili qilindi.

III-Bob. Tadqiqot natijalari

3.1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish yo'llari

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahoratini oshirish yo'llarini o'rganish maqsadida kurash bo'yiga malakali trenerlar va mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda anketa savollari ishlab chiqildi. Mazkur anketa so'rovnomalari orqali quyidagilar aniqlandi.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnika mahorati zahirasi qanchalik boy bo'lsa, musobaqa bellashuvlarida yuqori natijalarni egallashga asos bo'ladi.

Belbog'li kurashchilarning mahorati kurashchi uchun muhim hisoblanadi, va ko'p jihatdan «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasi imkoniyatlarini belgilab beradi. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulidagi texnikasining bajarishda ko'plab usullar va ularning variantlari mavjud. Lekin kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Kurashchilar «tizzadan ko'tarib tashlash» usulidagi texnikasining yanada yangi va yangi usullarning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

-amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

-texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini egallash;

-asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

-avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasi mavjud bo'lgan usullar bilan kombinasiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqlashini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinasiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan «tizzadan ko'tarib tashlash» usulidagi texnik takomillash jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. «tizzadan ko'tarib tashlash» harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar

sababli xatolar; sharoitlarning g'ayri tabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolarga bo'linadi.

Belbog'li kurashchilar bilan o'tkaziladigan o'quv trenirovka jarayonlarida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani rivojlantirishda yuzaga kelgan xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasi musobaqa bellashuvlarida aniqlandi va kuzatildi. Kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlari kuzatish natijasida maxsus bayonnomalarda qayd qilib borildi. Qayd qilishni engillashtirish uchun biz kurashchining hamma asosiy harakatlariga mos keladigan belgilar tizimini ishlab chiqdik. Texnik usulning muvaffaqiyatli bajarilishi bilan bir vaqtning o'zida ushbu usulning belgili ramzi bayonnomaning maxsus grafasiga yozib borildi. Bu kuzatishlarda olingan natijalarga tayanib, «tizzadan ko'tarib tashlash»dagi texnik harakatlari o'rganishga bag'ishlangan.

Belbog'li kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlari tahlil qilindi, ya'ni

a) musobaqa jarayonida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning xajmi;

b) «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning samaradorligi;

v) «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning har tomonlamaligi;

g) «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning extimollik darajasi.

Belbog'li kurash mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish butun mashg'ulot jarayonining oqilona tashkil qilinishiga xizmat qiladi. U ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlariga tayanadi, o'tmishdagi tajribadan foydalanadi. Kelajakdagi mashg'ulotni rejalashtirish - bu kurashchi malakasini takomillashtirish dasturidir.

Belbog'li kurashchilarning tayyorgarligining turli tomonlariga bo'lgan talablar rejada yildan yilga oshib borishi lozim. Trener har bir kurashchining eng muhim musobaqalarini belgilab olishi hamda ularning har birida mashg'ulot jarayonining yo'nalishini aniqlab olishi. SHuningdek, trenir mashg'ulotning asosiy vositalarni va uslublarni tanlab olishi kerak. Belbog'li kurashchilar uchun tanlab olingan uslublarni, vositalar «tizzadan ko'tarib tashlash» texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatlidir.

Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi mahoratni oshirish vositalari:

- SHerik bilan bellashuv olib borish,
- «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish,
- vazifali bellashuvlar,
- vazifali erkin bellashuvlar,
- bellashuvlar
- trener bilan «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish.

Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi mahoratni oshirish uslublari:

- bir tekis uslubi
- oraliq uslubi
- takroriy uslub
- o'yin uslubi
- aylanma uslub
- musobaqa uslubi

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish
texnikasi bajarishdagi texnik harakatlarning o'sishi

	F.I.O.	«tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texniki (Nazorat guruhi)				«tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texniki (Tadqiqot guruhi)			
		Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida		Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida	
		Usul soni	Xato foizda	Usul soni	Xato foizda	Usul soni	Xato foizda	Usul soni	Xato foizda
1.	A-v. A.	5	23%	7	20%	3	22%	4	20%
2.	A-v. U.	5	27%	6	21%	1	28%	2	21%
3.	B-v. Z.	3	30%	2	24%	6	19%	6	20%
4.	K-v. J.	2	21%	5	21%	1	18%	2	18%
5.	L-v. E.	4	28%	6	29%	2	21%	3	17%
6.	T-v. X.	1	31%	3	26%	2	22%	2	20%
7.	U-v. Z.	3	29%	4	28%	1	19%	1	32%
8.	SH-v. E	5	35%	6	30%	1	21%	1	22%
9.	YU-v. K.	5	32%	6	24%	1	20%	2	18%
10.	X-v. K.	4	25%	5	21%	2	18%	3	19%
	$\bar{\sigma}$	3,7	28,1	5	24,4	2	20,8	2,6	20,7

Biz tomondan ishlab chiqilgan 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini oshirishda o'quv trenirovka mashg'ulotlaridagi uslublar va vositalarning samaradorligi 1-jadvaldan ko'rinib turibdi.

Jadvalda ko'rinib turibdiki nazorat guruhi belbog'li kurashchilarning musobaqalarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi o'sganligi, ya'ni usulni bajarishdagi xatolari tadqiqot boshida 28,1% ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot oxirida 24,4% ni tashkil etdi.

Demak, biz tomondan ishlab chiqilgan belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini yosh oshirish uchun ishlab chiqilgan uslublar va vositalarning samarali ekanligi aniqlandi. Bu esa belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini oshirishda tadqiqot boshida va oxiridagi natijalarda yaqqol ko'rinib turibdi.

SHuningdek, belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovka mashg'ulotlarning rejani tuzishda kurashchilarning salomatligi va jismoniy rivojlanish holati to'g'risidagi tibbiy nazorat ma'lumotlariga tayanish lozim.

Belbog'li kurashchini reja asosida hamma bo'limlari bo'yicha talablar aks ettiriladi. Ular asosida joriy rejalashtirish amalga oshiriladi.

Belbog'li kurashchilarning asosiy musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar belgilanadi va malakasi keltiriladi. Kurashchining umumiy tayyorgarlik darajasi, uning kuchli va bo'sh tomonlari baholanadi.

Mashg'ulotsini rejalashdan maqsadi muhim musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallashni nazarda tutish, kurashchilarni tayyorlash belgilab beriladi. Aynan shu bo'limda hal qilinishi lozim bo'lgan asosiy vazifalar sanab o'tiladi. U sportchilarning muayyan holatidan kelib chiqqan holda belgilanadi va odatda, tayyorgarlikning hamma tomoniga taalluqli bo'ladi, ya'ni jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va boshqalar.

Kurashchilarning o'zgarishlarni hisobga olib borish maqsadida rejada nazorat me'yorlari tasdiqlanadi. Ularni rejalashtirayotib, trener shug'ullanuvchilarning

aniq imkoniyatlarini hisobga olishi zarur. SHuning uchun belgilangan me'yorlar, bir tomondan, mashqlanishga yordam berishi, ikkinchi tomondan esa, bajarish uchun engil bo'lishi lozim. Nazorat tekshiruvlarida olingan natijalarni to'g'ri va muntazam taqqoslab borish uchun sinovlar turlarini o'zgarmas holda qoldirish, testlashni bir xil sharoitlarda hamda tayyorgarlikning xuddi shu bosqichida amalga oshirish shart.

Kurashchilarni shaxsiy rejasida tayyorgarlikka alohida e'tibor berilgan holda belgilab olinadi. Rejalashtirishda shaxsiy xususiyatlar jiddiy ravishda hisobga olinadi va reja orqali bokschini kelgusidagi rivojlantirishda hal etishi lozim bo'lgan vazifalar aniqlanadi, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari belgilanadi.

Belbog'li kurash mashg'ulotning ko'p yillik rejasi asosida yillik rejalashtirish amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonining butun yil davomida amalga oshirilishi butun ishni tashkil qilishning majburiy shartlaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulot ta'sirida kurashchilar organizmida sodir bo'ladigan fiziologik o'zgarishlarning murakkab kompleksi yanada yuqori darajada ish qobiliyatining o'sishiga, sport formasining egallanishiga olib keladi. Sport formasi deganda sport natijalariga bo'lgan optimal tayyorgarlik holati tushuniladi.

Texnik tayyorgarligida muayyan raqibni hisobga olgan va avvlagi uchrashuvlarda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etgan holda alohida shakllari aniqlanadi.

Kurashchilarning psixologik tayyorgarlik kurashchining ham butun musobaqalarga tayyor turishini ta'minlashi zarur. Tayyorgarlik raqibni o'rganish, rejalarini tuzish hamda bajarilishini taxlil qilishni bilishga qaratilgan.

Mashg'ulotdagi yuklamaning hajmi qisqaradi, so'ng barqarorlashadi. YUklamalar shiddati maksimumgacha ortib boradi va shu darajada barqarorlashadi. O'tish davri ikkinchi siklning musobaqa davridagi tugashidan boshlanib, yangi siklda mashg'ulotlar tiklanishiga qadar davom etadi. Unda erishilgan jismoniy rivojlanish darajasini yo'qotmagan holda dam olishga yordam

beradigan faoliyat turiga o'tadilar. Faol dam olish jarayonida o'yin uslubi keng qo'llaniladi.

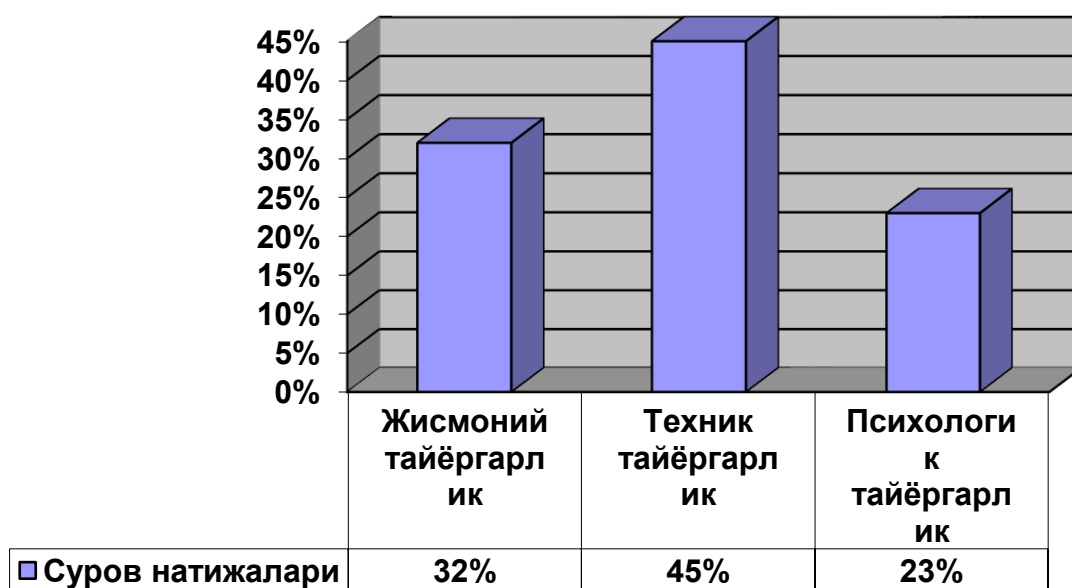
3.2. Belbog'li kurash trenerlari va mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan anketa so'rov natijalari(internet ma'lumoti)

Belbog'li kurashchilarni tayyorlashda o'quv trenirovkalarida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani takomillashtirish yuzasidan malakali trenerlar, mutaxassislar va kurashchilar bilan anketa so'rovlarini o'tkazdik. Ushbu anketa so'rovlarida 22 nafar Belbog'li kurashchilar bilan o'quv trenirovkada «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini rivojlantirishga katta e'tibor qaratganlar bilan so'rovnomalari o'tkazildi, hamda ular 12 ta savollarga javob berdilar.

Anketa so'rov natijalaridan so'ng ma'lumotlar olindi va ularni tahlil qilindi.

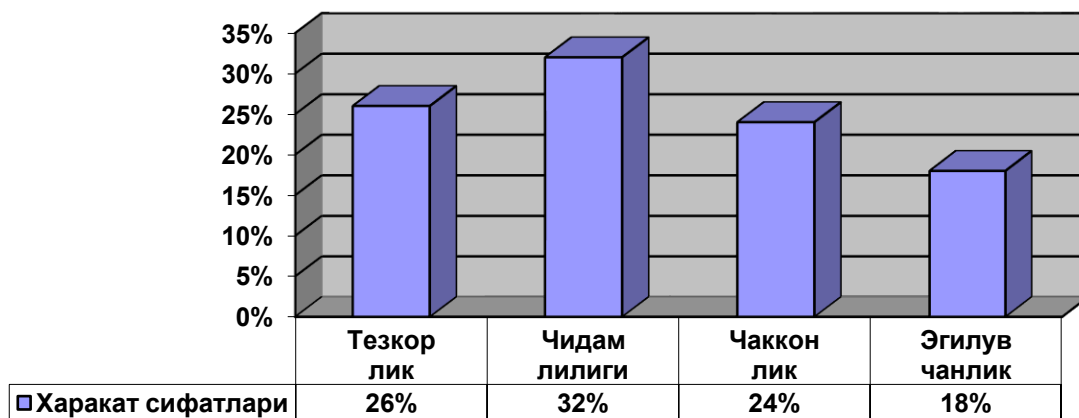
So'rovlarda ishtirok etgan trenerlar, belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini rivojlantirishda 32% trenerlar va mutaxassislar jismoniy tayyorgarligini tayyorgarlikning hamma turlari ichida eng muhimi, deb hisoblaydilar, 45% uni texnik tayyorgarlikdan so'ng ikkinchi o'ringa qo'yadilar, 23%-psixologik tayyorgarlikka ahamiyati bo'yicha texnik tayyorgarlikdan so'ng uchinchi o'ringa deb hisoblanadilar. Mazkur muammo yuzasidan fikrlarning bunday farq qilishi, Belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani rivojlantirishga turlicha uslubiylar yordamida rivojlantirishlari bilan bog'liq.

**14-16 yoshli belbog'li kurashchilarni «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini
bajarishdagi texnikani rivojlantirishdagi malakali trenerlar va mutaxassislardan so'rov
natijalari (internet ma'lumoti)**



SHuningdek, o'quv-trenirovka jarayonida 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikani rivojlantirishda kurashchining harakat sifatlarining ahamiyatiga so'rov natijalari haqidagi fikrlarning har xilligi qayd qilindi. 22 nafar so'rovnomada ishtirok etgan malakali trenerlar va mutaxassislarning 52% kurashchining kuch sifatlarini etakchi, deb hisoblaydi. Boshqa jismoniy sifatlar borasida quyidagi natijalar olindi: so'ralganlarning 26% tezkorlik sifatleri, 32%-kurashchilarning chidamliligini ustun deb bilishadi va 24%-chaqqonlikni, 18% egiluvchanlikni usulini bajarishdagi texnikasiga bog'liq deb hisoblaydi.

**Malakali trenerlar va mutaxassislarning 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarni
«tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani rivojlantirishdagi harakat
sifatlari ahamiyati to'g'risidagi so'rov natijalari(internet ma'lumoti)**



So'rovda ishtirok etgan malakali trenerlar va mutaxassislarning faqat o'zlarining amaliy tajribalarga suyangan holda javob berganlar. O'z navbatida mustaqil va alohida harakat sifati hisoblanmaydigan, balki faqat beshta asosiy sifatlarning qisman ko'rinishi bo'lgan bir nechta harakat sifatlariga ham kam darajada e'tibor qaratilgan.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik nazorat qilish masalalarida ko'pchilik malakali trenerlarning javobi shundayki, ular kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani musobaqalarda va nazorat bellashuvlarida ko'z bilan baholaydilar. Javoblarni tahlil qilish vaqtida texnik mahoratning son mezonlarini hisoblash hollarini bitta ham uchratmadik. Bu ko'rinishicha, mutaxassislarda ushbu muammo bo'yicha maxsus bilimlarning etishmasligi bilan bog'liq. Bundan tashqari mazkur mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning kamligidir.

Ko'pchilik so'ralgan kurash trenerlari kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini rivojlantirishda testlash masalalari etarlicha o'rganilmagan,

ilmiy-uslubiy adabiyotlar etishmaydi, ko'pgina testlarning ishonchliligi va axborotliligi yuzasidan ilmiy asoslangan tavsiyalar yo'q, deb hisoblashadi.

XULOSA

14-16 yoshli belbog'li kurashchilari musobaqalarda yutuqlarni ushlab turish yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik tayyorgarligiga bog'liq. Jumladan, «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasi mashg'ulot jarayonida takomillashganligi eng yuqori natijaga erishish musobaqa bellashuvlarni samarali usullari bilan g'alabaga olib chiqish yordam beradi.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi oqilona texnika kurashchiga texnik harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. O'quv trenirovkadagi «tizzadan ko'tarib tashlash»dagi texnika ko'p yillik usulni bajarishdagi texnik tayyorgarlikning har bir bosqichida o'sish o'lchamini aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida trenerlar belbog'li kurashchining «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini o'quv-trenirovkada tayyorlash rejasini ishlab chiqish lozim.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasini musobaqa bellashuvlaridagi samaradorligi usulni bajarishdagi texnik mahoratni baholashning asosiy mezonini hisoblanadi. Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi kurashchining texnik mahoratning har bir mezonlarini hisobga olish zarur.

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasi va ularning texnik mahorati o'rtasida bog'liqlik aniqlandi. Bundan belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish natijalarining tahlil natijalari texnik mahorat mezonlarining tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatleri kurashchilarning «tizzadan

ko'tarib tashlash» usulini bajaridagi texnikasiga rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Amaliy tavsiyalar

14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning bevosita tayyorgarlik bosqichida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini rivojlantirishda vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini yuqori darajada rivojlantirish, oshirish va mustahkamlash.

2. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning bevosita tayyorgarlik bosqichida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini oldinda turgan bellashuvlarning sharoitlari va xususiyatlarini modellashtirish hamda ularni samarali amalga oshirish.

3. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning bevosita tayyorgarlik bosqichida «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikasini individual texnik tuzilma tartibga tushirish.

ANKETA

so'roqlariga javob berishning natijalari

Anketa so'roqlariga javob berishda 22 nafar malakali trenerlar ishtirok etishdi va ularga quyidagi savollarga javob berdilar

I.

1. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasini qaysi vaqtda shakllantirish lozim?

- a) tayerlov - 18 kishi
- b) musobaqa - 4 kishi

2. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasini o'quv trenirovkada qaysi usulda rivojlantirish yaxshi?

- a) sherik bilan bellashuv - 14 kishi
- b) o'yin mashg'uloti usuli - 8 kishi

3. O'tib bo'lgan o'quv trenirovka yoki musobaqadan so'ng siz «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasi natijasini tahlil qilasizmi?

- a) ha - 20 kishi
- b) yo'q - 2 kishi

4. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarish texnikaasini oshirish uchun usullarni bajarish vaqtida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida to'g'rilaysizmi?

- a) ha - 22 kishi
- b) yo'q - 1 kishi

5. O'rganilgan usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirishi mumkin bo'lgan texnik harakatlarga e'tibor qaratasizmi?

- a) ha - 18 kishi

b) yo'q - 4 kishi

6. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlarning optimal variantlarni tanlaysizmi?

a) ha - 19 kishi

b) yo'q - 3 kishi

7. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik rivojlantirishda trenirovkada yuzaga kelgan xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalaridan foydalanasizmi ?

a) ha - 14 kishi

b) yo'q - 8 kishi

8. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik tayyorgarlikni alohida xususiyatlarini baholab borasizmi?

a)ha - 11 kishi

b)yo'q - 11 kishi

9. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnik rivojlantirishda psixologik holatini baholab borasizmi?

a)ha - 16 kishi

b)yo'q - 6 kishi

10. Belbog'li kurashchilarda «tizzadan ko'tarib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasini rivojlantirish uchun trenirovkani qanday olib borishni hush ko'rasiz?

a)texnik tomondan - 10 kishi

b)taktik tomondan - 7 kishi

v)jismoniy tomondan - 5 kishi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

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

- 20.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 21.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
- 22.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 23.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 24.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 25.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 26.Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
- 27.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 28.Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.
- 29.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 30.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999

31. Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов: Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.
32. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
33. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Селевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,
34. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
35. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
36. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
37. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
38. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
39. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
40. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
41. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
42. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
43. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.

44. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.