

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

Айнакулов Хожиакбар

**Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум  
ҳаракатларини такомиллаштириш**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Миллий ва халқаро кураш турлари  
назарияси ва услубияти» кафедраси мудири

Тастанов Н.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 йил

Илмий раҳбар:

\_\_\_\_\_

**ТОШКЕНТ 2016 й.**

## Мундарижа

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| КИРИШ .....                                                                                          | 3  |
| I-БОБ. Адабиётлар таҳлили.....                                                                       | 5  |
| 1.1. Курашчининг ҳужум ҳаракатлари ва алоҳида хусусиятлари .....                                     | 5  |
| 1.2. Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини оптимал ҳажми, турли-<br>туманлиги ва самарадорлиги .....    | 8  |
| 1.3. Курашчи қулай динамик вазиятларда ҳужумни бажариши .....                                        | 15 |
| II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш .....                            | 21 |
| 2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари .....                                                        | 21 |
| 2.2. Тадқиқот услублари.....                                                                         | 21 |
| 2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш .....                                    | 21 |
| 2.2.2. Педагогик кузатиш .....                                                                       | 22 |
| 2.2.3. Педагогик назорат синовлари .....                                                             | 22 |
| 2.2.4 Педагогик тажриба .....                                                                        | 23 |
| 2.2.5 Математик статистик усуллар: .....                                                             | 23 |
| 2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....                                                               | 24 |
| III-Боб. Тадқиқот натижалари.....                                                                    | 25 |
| 3.1. Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум<br>ҳаракатларини такомиллаштириш ..... | 25 |
| 3.2. Савол-жавоб натижаларининг таҳлили .....                                                        | 36 |
| ХУЛОСА .....                                                                                         | 41 |
| Фойдаланилган адабиётлар.....                                                                        | 43 |

## КИРИШ

Йилдан-йилга спорт ва спортчиларни тайёрлаш тўғрисидаги ахборотлар ҳажми ўсиб бормоқда. Биз жуда кўп нарса биламиз, аммо билимларимиз тарқоқ ва узук-юлуқдир. Эгалланаётган янги билимларни мавжудлари билан бирлаштириб юбориш кўпинча осон кечмайди ва шунинг учун улар, одатда, амалиётга татбиқ этилмай қолиб кетади. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқот фаолиятини ташкил этишга ҳозиргидек тартибсиз ёндашув туфайли спорт тўғрисидаги фаннинг ва, айниқса, спорт амалиётининг ривожланишига салбий таъсир кўрсатадиган кўпдан-кўп фактларни келтириш мумкин.

**Мавзунинг долзарблиги.** Мустақиллик туфайли бошланган буюк тарихий тараққиёт йўлидан оғишмай олға ривожланиб бораётган Ўзбекистон Республикаси олдида эндиликда бирқанча муҳим вазифа ва муаммолар турибди. Ана шулардан бир-Ўзбекистон ҳудида яшовчи ҳар бир фуқарони, ҳар бир миллат ва элат кишиларини, айниқса, ёшларн, баркамол инсон маънавий жисмоний моғлом қилиб тарбиялаш ишларимизнинг асосий моҳият ва йўналишларини ташкил этади.

Спортчиларни ҳозирги замон шароитларида тайёрлаш жараёнининг самараси кўп жиҳатдан бу жараёнларда комплекс назорат усулларини бошқариш воситаси сифатида қўлланишга боғлиқдир. Зеро, комплекс назорат усуллари мураббий ва спортчилар орасидаги қайтарувчи алоқаларни амалга ошириб, ана шу асосида машғулот иштирокчиларини тайёрлашда уларнинг бошқарув қарорлари даражасини ошириш имкониятини яратади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини аниқлаш.

**Тадқиқот объекти** — Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган тренировкасини таҳлили.

**Тадқиқот предмети** – Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш йўллари ва шарт-шароитлари.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти бўйича педагогик ва методик жиҳатдан ўрганиш;

-курашчилар билан ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича тренировкаларини ўтказилиш ҳолатини ўрганиш;

**Тадқиқот методлари:** Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган тренеровка жараёни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш.

## **I-БОБ. Адабиётлар таҳлили**

### **1.1. Курашчининг ҳужум ҳаракатлари ва алоҳида хусусиятлари**

Курашчининг ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қулай шароитларни яратади.

Такрорий ҳужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади (21,45).

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар (24). Масалан, билақлар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда

қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

Спортчининг алоҳида хусусиятларига мувофиқ бўлган техник-тактик ҳаракатларни қўллаш тамойили турли тоифадаги курашчиларни тайёрлашда бошчилик қилиши мумкин (12,32).

Курашчининг тайёргарлиги - малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган мураккаб ҳамда узок давом этадиган педагогик жараёндр. Теренер, кўп йиллик тренировка режасини тузаётиб, тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажми, йўналиши йилдан йилга қай тарзда ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар тарбияланувчиларнинг ахлоқий, ирода, жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларининг ёш динамикасида халқаро тоифадаги спорт устасигача қандай акс этишини тасаввур кила олиши лозим.

Кўп йиллик тренировка жараёнидаги тренировка нагрузкалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга. Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди. Дастлабки базавий тайёргарлик босқичи ёрдамчи тайёргарлик ҳажмининг олиши билан тавсифланади (у умумийси билан бирга тренировка ишининг умумий ҳажмидан 80-90% га ошади). Махсус тайёргарлик, одатда, 15% дан ошмайди.

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

Ютуқларни ушлаб туриш босқичида махсус тайёргарлик улуши қатъий юқори бўлади ва умумий тайёргарлик улуши минимумгача камайтиради (23, 48). Ҳар хил тайёргарлик турлари нисбатларининг бундай схемаси ҳамма спорт турлари учун умумий ҳисобланади, лекин курашда у тренировка тўғрисида умумий тасаввурларни беради.

Спорт курашидаги ютуқлар кўп жиҳатдан курашчининг оқилона техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ (23,26).

Кўп йиллик техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида “ўсиш ўлчамини” аниқлаш ва мусобақаларда кайд қилинган ТТХ ни баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида профессор И.И. Алихонов, 1986) курашчининг техник-тактик тайёргарлигини кўп йиллик режалаштиришни ишлаб чиқди.

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

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

Тренировка услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан курашчиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда курашчиларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди (32).

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

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

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим” (32).

## **1.2. Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини оптимал ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги**

Юқори малакали курашчилар эгаллаши лозим бўлган ҳужум тактик ҳаракатлари минимуми тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда курашчилар битта “шоҳ” усулни эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб

борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. “Шоҳ” усул турли дастлабки ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларида сўнг амалга оширила бошланди (23.45).

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

Бундай курашчилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг ўсиб бориши шунга имкон яратдики, юқори малакали курашчилар, ўз техник-тактик ҳаракатлари ичида “шоҳ” усулни сақлаб қолган ҳолда, тактик имкониятларини кенгайтириб борганлар. Айрим курашчилар иккита, баъзан эса учта “шоҳ” усулларни эгаллаб олдилар (23).

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

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида ҳужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ ҳужум ҳаракатларининг алдамчи ҳужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффиценти билан ҳужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ ҳужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

Ҳужум ҳаракатлари вариантлари ҳажмининг оптималлиги курашчи техник-тактик маҳоратининг муҳим тамойилидир.

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум тузилмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Спорт курашининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси курашчидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақозо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

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

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

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди (22.34).

Техник-тактик ҳаракатларни бўш эгаллаган курашчилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган курашчи куч жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин (24,28).

Курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик

ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Курашчилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида  $90^{\circ}$  дан  $270^{\circ}$  гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

Ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақибгиламга тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади.

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини куришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза). Қўлланиладиган ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

Ҳужум ҳаракат билан илгар ўзлаштирилган бирор ҳужум ҳаракат тузилишлар ўртасида ўхшашлик қанча кўп бўлса, янги ҳужум ҳаракатни ўрганиш шунча тез бўлади. Бунга асосланиб, ҳужум ҳаракатларни ўрганиш изчиллигини шундай режалаштириш зарурки, бунда бир ҳужум ҳаракатни ўзлаштириш кўникма ва малакасининг бошқа ҳужум ҳаракатларини ўрганишга “ижобий кўчириш”га имконият яратсин. Бу жиҳатдан қараганда, ҳар-хил бўлаган жисмоний машқ турларида айниқса катта имкониятлар

мавжуддир. Ҳужум ҳаракат фаолиятининг бундай турларида ҳужум ҳаракатларни тузилишининг ўхшалигига қараб гуруҳларга бўлиш мумкин. Сўнгра ҳужум ҳаракатларни гуруҳларга, уларнинг қанчалик мураккаблигига қараб жойлаштирилса, бу гуруҳларнинг ҳар бири навбатдаги ҳужум ҳаракатларга тайёрланиш гуруҳи бўлиб қолади. Кўчиш, одатда, ҳужум ҳаракатнинг асосий фазалари ўхшаш бўлганда ижобий самара беради. Турли ҳужум ҳаракатли машқлар учун кўп бўлмаган спорт турларида “ижобий кўчиш” ҳолатидан махсус тайёргарлик, имитацияли машқ ёрдамида фойдаланилади. Ҳужум ҳаракатнинг асосий фазасигина эмас, балки тайёрланиш ва якунловчи фазаларини эгаллашда ҳам кўникмалар кўчиши ижобий самара беришига эришилади (24,34).

Шуни назарда тутиш керакки, “ижобий кўчиш” ўрганишнинг дастлабки босқичларида айниқса кенг намоён бўлади. Кейинчалик танлаб кўчиш анча кучайиб, шу билан бир қаторда, ижобий самара салбий натижага айланиб қолиши мумкин. Тренеровка машқ қисмларинини қайта ишлаш вақтида, ҳалақит бериши мумкин, чунки бу қисмлар техникаси қисмларидан фарқ қилади, чунки бу қисмлар анча такомиллашган бўлиб, шу сабабдан устун туради.

Ҳужум ҳаракатли машқларга ўргатишнинг узоқ давом этиши ва қийинлиги кўп жиҳатдан машқ тузилишининг мураккаблиги, ўз навбатида, уни ташкил этувчи ҳужум ҳаракатларнинг миқдорига, уларнинг масофа ҳамда вақт жиҳатдан аниқ бажарилишига, мускулларнинг зўр бериб аниқ ҳужум ҳаракат қилишига, шунингдек уларнинг ўзаро алоқада бўлишига ва ҳужум ҳаракатнинг умумий ритмига ҳам боғлиқ бўлади (23,45).

Бир хил ҳужум ҳаракатли машқлар, вақтни қаттиқ чегараламаган ҳолда, аниқ ҳужум ҳаракат қилишни алоҳида талаб этади (масалан, баъзи гимнастик ва акробатик машқларни барқарор бўлмаган мувозанатда, конькида фигурали учиш элементларни бажаришда ва х.к). Бундай ҳолларда ўқитиш методикасида ҳужум ҳаракатни яхшилашга ёрдам берувчи усуллар (ҳар хил

кўриш мўлжаллари, буюмлар билан бажариладиган топшириқ ва х.к.) етакчи усуллар ҳисобланади.

Машқларнинг бошқа бир хиллари ҳужум ҳаракатларни вақт жиҳатдан кескин чеклаш билан фарқ қилади, баъзи ҳолларда эса ҳужум ҳаракатни бошлаш ёки тўхтатиш секунднинг юздан бир бўлагидабажарилиши белгиланган. Мазкур типдаги ҳужум ҳаракатларга ўргатишда вақтли параметрларни баҳолаш ва яхшилашга ёрдам бера оладиган усуллар етакчи усуллар бўлади; бу жиҳатдан ҳар хил товуш сигналлари анча муҳим ҳисобланади. Ҳам фазо, ҳам вақт жиҳатдан ниҳоят аниқ бажарилиши керак бўлган (мускулларнинг зўр бериб аниқ ҳужум ҳаракат қилиши билан ҳам боғланган) ҳужум ҳаракатли машқларни ўзлаштириш анча қийиндир. Бундай машқларга тезлик-куч билан бажариладиган ациклли ёки аралашган типдаги ҳужум ҳаракатлар: хода билан сакраш, тоғ чанғи спорти элементлари, сувга сакрашнинг мураккаб турлари, акробатика ва гимнастика машқлари, курашда баъзи бир усуллар ва х.клар киради. Бу ҳужум ҳаракатлар ўрганиш методикасининг мураккаблиги ва нисбатан кўпроқ вақт талаб қилиши билан ажралиб туради.

Ўргатиш вақтида мураккаб ҳужум ҳаракат – тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазалар ўртасидаги ўзаро алоқаларнинг хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади. Бу бўлиб юбориш методидан фойдаланиш ҳужум ҳаракатни ўрганишнинг изчиллигини белгилаш учун, шуниндек, тайёргарлик машқларини танлаш учун муҳимдир. Ўрганишни, бир хил ҳолларда асосий фазадан-ҳужум ҳаракат фаолиятининг асосий механизмидан бошлаш мумкин; бошқа ҳолларда, асосий бажариш тайёргарлик фазасига айниқса кучли боғлиқ бўлганда, биринчи навбатда тайёргарлик фазасини ўзлаштириш мақсадга мувофиқдир. Баъзида шикастланишнинг олдини олиш мақсадида аввал якунловчи фазани ўрганиш маъқулдир (масалан, сакраш тўғри тушиш) (24,45).

Кўникма ва малакаларни ҳужум ҳаракатларга ўргатиш жараёнида таркиб топтириш, юқорида келтирилганидек, жисмоний сифатларни ривожланиши ва юзага чиқиши билан биргаликда содир бўлади.

Ҳужум ҳаракат малакалари ҳужум ҳаракатнинг бир бутун мақсадига, унинг тузилиши ва бажарилиши шартларининг боғлиқлигига қараб, жисмоний сифатларни қанчалик намоён бўлиши билан бир биридан фарқланади. Бу тегишли малака ва кўникмаларнинг таркиб топишига ва, бинобарин, ўргатиш жараёнига ўз таъсирини ўтказди.

Нисбатан стандарт бўлаган ва аслида ҳали ниҳоясига етмаган кўпчилик жисмоний сифатларни намоён этишни талаб этувчи кенг миқёсдаги ҳужум ҳаракатлар гуруҳи мавжуд. Мазкур гуруҳга тегишли ҳужум ҳаракатларни бажаришда, одатда жисмоний куч бериш юқори даражага етмайди. Бу ҳужум ҳаракатлар учун улар тузилишининг ва уларнинг шароитининг нисбатан давомийлиги аҳамиятлидир. Шу билан бирга ўргатиш жараёнининг ҳам нисбатан доимий бўлиши билан фарқланади ва кўпроқ машқ техникасини эгаллашга қаратилади, бундай машқ техникаси кейинчалик жиддий ўзгаришга дучор бўлмайди. Лекин шундай қилинганда жисмоний сифатларни тарбиялаш ўз аҳамиятини йўқотади деб уйламаслик керак. Жисмоний сифатлар етарли тараққий этмаган тақдирда, берилган ҳужум ҳаракатни ёмон бажариш, машқ техникасини бузиш кўникмаси таркиб топиб ва мустаҳкамланиб қолиши мумкин. Бу ҳол амалда баъзан учраб туради, масалан, тренерлар гимнастик элементларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик етарли даражада бўлмаган ҳолда ўрганишни кучайтириб юборадилар (24,41).

Кўпгина ҳужум ҳаракатли машқлар, айниқса спортда жисмоний сифатларни максимал даражада тўла нрмрён этишни талаб қилади. Буларга масофа билан боғлиқ бўлган цикли ёки аралаш типдаги ҳужум ҳаракатлар, яъни енгил атлетик сакраш ва улоқтириш, оғирлик кўтариш каби қийин спорт турларини эгаллаб бориш даврида юксак натижаларга эришишга

қаратилган бир ҳужум ҳаракатлар киради. Бу ҳужум ҳаракатлар нисбатан бир хил шароитларда мунтазам ўрганилади ва бажарилади.

Бу ерда кўникмалар махсус сифатларининг такомиллашиб бориш жараёнида таркиб топади. Ҳужум ҳаракат қобилиятининг ошиб бориши орқали ҳужум ҳаракатни жиддий ўзгартириш имконияти ва зарурати пайдо бўлади. Ва бу билан махсус сифатлар бир мунча тўлароқ намоён этиш учун шароит яратишга тўғри келади. Дастлаб ҳужум ҳаракат техникасининг негизи нисбатан умумий шаклда ўзлаштирилади; бу техникани деталлаштириш, такомиллаштириш ва янгилаш спортчининг бутун кўп йиллик фаолияти давомида амалга оширилиб борилади. Бинобарин, ўрганиш жараёнида нотўғри динамик стереотипларнинг ҳосил бўлиб қолишидан қочиш зарурдир. Яна шу нарса характерлики, бу ерда ўқитиш жараёни жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёни билан айниқса кўп қўшилиб кетади.

Ўргатиш жараёнининг умумий йўналиши мазкур ҳолда машқ техникаси негизини ва унинг вариантларини (машқ негизи пухта эгаллангандан кейин) мустаҳкам ўзлаштиришдан иборатдир. Ўргатиш жисмоний сифатларнинг, аввало, чаққонликнинг ривожланиб бориши билан бир вақтда давом этади (34).

### **1.3. Курашчи қулай динамик вазиятларда ҳужумни бажариши**

Курашчи оқилона ҳужум ҳаракатлари тузилмасини эгаллаш ва такомиллаштириш ҳали курашчига юқори спорт маҳоратини таъминламайди. Ушбу тузилмаларни рақиб билан олишувда қўллай билиш лозим. Рақиб кўпинча тик туриш ҳолатида бўлади ва маълум даражада мустаҳкамликка эга бўлади. Бундан ташқари, кураш жараёнида рақиб кўп ҳолларда ҳаракатда бўлади. У вақти-вақти билан мувозанатни йўқотади ва тиклайди (турли

мустаҳкамлик даражасида бўла туриб), ҳужум қилаётган курашчини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ва унинг ҳаракатларини бартараф этишга интилади. Ҳужум қилаётган курашчи, у ёки бу усулни қўллаётиб, рақибнинг фаол қаршилигига дуч келади. Рақиб, мушакларини зўриқтириб ва гавда ҳолатини ўзгартириб, ҳужум йўналишига қараб, енгиб бўлмайдиган мустаҳкам бурчакни ҳосил қилади. Ўзаро ушлашда турган ҳолда курашчилар кўпинча бир-бирига суянади ва умумий оғирлик марказили иккита гавданинг мураккаб тизимини вужудга келтиради. Ўз гавдаси ва рақиб гавдасининг мустаҳкамлик даражасини ҳисобга олмайдиган курашчида тўғри ҳаракатлар ҳар доим ҳам муваффақиятли усулга олиб келмайди. Йўналиши бўйича рақиб мустаҳкамлигининг катта бурчаги билан мос келадиган усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ эмас (16,17).

Усулни рақиб гавдаси мустаҳкамлигининг энг кичик бурчаги томонга бажариш лозим. Рақибнинг мустаҳкамлик даражаси амалда унинг оёқлари ва гавда ҳолати билан аниқланади. Бироқ кураш пайтида рақиб оёқлар ва гавда ҳолатини жуда кўп марта ва тез ўзгариб туради. У ёки бу усулни бажариш учун қулай бўлган ҳолатларни рақиб жуда қисқа вақт ичида эгаллаб туради. Бундай ҳолатлардан фойдаланиш шарт. Ҳужум қилаётган курашчи олдида шундай вазифа туради: маълум бир усул тузилмасини (унинг асосини) бажариш учун қулай бўлган иккита гавда (ҳужум қилинаётган - ҳужум қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

Шундай қилиб, усул тузилмасининг маълум бир асосини қўллаш вақт омили билан узвий боғлиқ. Усул шундай пайтда ва шундай йўналишда бажарилган бўлиши лозимки, бунда иккала курашчи гавдалари ағдариб ташлаш учун қулай ҳолатда туриши керак. Курашчиларнинг бундай ҳолати қулай динамик вазият, деб аталади. Беллашув пайтида техник ҳаракатларнинг турли тузилмалари учун кўп шундай вазият яратилади (17).

Мураббий спортчиларда реакция тезлигини ривожлантираётиб, уларда буйруқларни бўлган кўрсатмаларни ҳосил қилади; машқларни бажариш давомида тўсатдан ўзгарадиган шароитларни яратади.; нотўғри координация ёки рақиб мавқеидан кўрқиш, ҳадиксираш, ортиқча хаяжонланиш орқали юзага келган ҳаракатлардаги зўриқиш ва сиқилишни енгиб ўтишга ёрдам беради; ўз сезгирлигини назорат қилишни ўргатади.

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

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

Юқори малакали курашчилар курашда мустаҳкамликни моҳирлик билан сақлаб турадилар, шунинг учун усулни бажариш учун қулай динамик вазият пайтини тутиб олиш қийин. Улар йўқотилган мувозанатни тез тиклаб оладилар ва фақат иккита ҳолдагина: ўз ҳужуми бошида, яъни тик туриш ҳолатидан қандайдир усулни бажаришга ўтаётган пайтда ҳамда муваффақиятсиз ҳужумдан сўнг, яъни дастлабки ҳолатга (тик туришга) қайтаётган пайтда ўз ташаббуслари билан номустаҳкам ҳолатга тушиб қоладилар. Рақибни қулай динамик вазият пайтида тутиб олиш мақсадида ўзига ҳужум қилиш учун унга имкон бериш жуда хатарли ва мақсадга мувофиқ эмас. Шунингдек рақибнинг ўзи ўйлаган усул учун қулай бўлган ҳолатни эгаллашга умид қилмаслик лозим. Бунинг устига, моҳир ва тажрибали курашчи томонидан хатоли ҳаракатларни ҳамда мувозанат йўқотилишини кутиш самарасиздир. Демак, юқори малакали курашчи тик туришда партерда кураш олиб бориш давомида ўзининг техник-тактик ҳаракатлари билан қулай динамик вазият пайтини тайёрлай олиши лозим (16,23).

Ҳозирги замонда курашда оддий ҳужум ҳаракатлари (ОҲҲ) эмас, балки мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МҲҲ) кўпинча муваффақият келтиради.

Замонавий кураш техникасини ўрганиш шуни аниқлашга ёрдам бердики, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлашда ва ҳужум усули тузилмалари битта ҳаракатга, яъни - “ҳаракат ансамблига” бирлаштирилган пайтда бундай ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари (“ҳаракат ансамбллари”) ҳужум ҳаракатларининг махсус тузилма гуруҳларидан иборат. Ҳужум ҳаракатлари энг оддий тузилма гуруҳларига киради. Бундай ҳаракатларда курашчи рақиб гавдасига куч билан таъсир кўрсатиш орқали уни қулай динамик вазият ҳолатига туширади ҳамда натижага эришиш мақсадида битта ҳаракат билан ундан фойдаланиб қолади. Ушбу ҳолда мураккаб ҳужум ҳаракати тайёрлов куч таъсири ҳамда ҳужум усули тузилмасидан ташкил топади (23).

Янада мураккаб тузилма гуруҳлари ҳужум қилувчининг маълум бир ҳаракатларига жавобан қулай динамик вазиятни яратадиган рақиб реакциясидан фойдаланишни кўзда тутувчи ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Демак, курашда усулларни, айниқса, мураккаб ҳужум ҳаракатларини муваффақиятли қўллаш учун курашчи қулай динамик вазиятларни тайёрлаш усулларини эгаллаши ва махсус ҳужум ҳамда “ҳаракатлар ансамблини” ярата олиши лозим.

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

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

Алдамчи ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларига ўхшаш бўлиб, рақибни ҳимояланишга ва алдамчи ҳаракат йўналишига қараб мустаҳкамлик

бурчагини ошириш мақсадида ўз гавда ҳолатини ўзгартиришга мажбур қилиш лозим. Агар алдамчи ҳаракатни бажаришда рақибнинг, ҳимояланиб, эгаллаши мумкин бўлган ҳолатига энг муносиб бўлган усулни бажариш осон бўлиши учун бир вақтнинг ўзида ўз гавдаси ҳолатини тайёрласа ва ушбу усулни дарҳол амалга оширса, бундай ҳаракатлар бирикмаси комбинация деб аталади. Комбинациялар кўпинча иккита кетма-кет бажариладиган усуллардан ташкил топади, улардан биринчиси алдамчи, иккинчиси ҳақиқийси (яқунловчи) бўлади (16,29).

Юқори малакали курашчилар маълум бир тузилмадан иборат комбинацияларни - мураккаб ҳужум ҳаракатларини қўллайдилар. Биринчи (алдамчи) ҳаракат шу қадар аниқ ҳужум қилиш хавфи бўлиб кўринадики, деярли ҳар доим рақибнинг маълум бир ҳимояланиш реакциясини келтириб чиқаради, ҳужум қилувчи бундай реакциядан фойдаланади.

Усуллар комбинацияларига асосланган тузилма гуруҳларидан ташқари, тактик тайёргарликнинг битта ёки бир нечта усуллари билан асосий усулнинг бошқа мураккаб ҳужум ҳаракатларини ҳам қўллаш мумкин. Шунинг назарда тутиш керакки, тайёрлов ҳаракатлари (алдамчи усуллар ва бошқ.) МХХ лар самарадорлигида катта аҳамиятга эга. Бошланғич ҳаракатлар ва ҳужум ҳаракатининг асосий тузилмаси турлича уйғунлашганда ҳаракат малакасининг бутунлай янги тузилмаси ҳаракат ансамбли яратилади. Бунда эскиси анча ўзгаради. Бундай техник-тактик ҳаракатнинг асосий қийинчилиги дастлабки ҳаракатдан асосийсига ўтиш жойида ҳаракатлар ўртасидаги боғлиқликни ўрнатишдан ва куч бериш йўналиши ҳамда ҳажмига кўра ҳаракатларни унисидан бунисига ўтказишни билишдан иборат. Шунинг учун ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш малакаси, унинг қатъий изчиллиги, узлуксизлиги ҳамда айнан ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш пайтида кучнинг шунга қаратилишга эътибор бериш лозим.

Тадқиқотлар натижалари шунга асос бўла оладикки, МХХ ни муваффақиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум

қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йўналишини ўзгартирган ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти бўйича унга ютқазиб қуюди. Аввал МХХ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сўнга мотор реакция даври ва унинг тўхташи, иккинчи, латент, МХХ га куч беришнинг янги йўналишини билиб олиш даври, ва, ниҳоят, МХХ нинг якунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

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

## **II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш**

### **2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари**

**Тадқиқотнинг мақсади.** Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини аниқлаш.

**Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:**

1. Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини аниқлаш ўқув-тренировкалардаги машқ юкламаларини ишлаб чиқиш.

2. Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини бўйича тренировка жараёни ва меъёрий ҳужжатларини ўрганиш.

### **2.2. Тадқиқот услублари**

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

#### **2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш**

Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

### **2.2.2. Педагогик кузатиш**

Педагогик кузатишлар белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубиятини таҳлил қилиш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш йўлларини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни ўрганилди.

### **2.2.3. Педагогик назорат синовлари**

Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлигини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

– Ҳужум қилувчи 30 с ичида стандарт ҳолатдан баҳоланган усулни амалга ошириши керак

– Ҳужум қилувчи 20 с ичида стандарт ҳолатдан баҳоланган усулни амалга ошириши керак

– Ҳужум қилувчи 15 с ичида стандарт ҳолатдан баҳоланган усулни амалга ошириши керак

– Ҳужум қилувчи 10 с ичида стандарт ҳолатдан баҳоланган усулни амалга ошириши керак

## 2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

## 2.2.5 Математик статистик усуллар:

Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш самарасини таҳлил қилиш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси  $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n})$

б) Ўрта квадратик оғиш  $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

в) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини

аниқловчи вариация коэффиценти  $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} 100\%$

г) Ўлчаш натижалари орасидаги боғлиқликни аниқлаш мақсадида Бравэ-Пирсоннинг корреляция коэффиценти қўлланилади, яъни

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

### **2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш**

Олиб борилган тадқиқотлар ишлари: изланишли тадқиқотни ўтказиш ва асосий тажрибадан иборат бўлди.

Тақиқотлар ЎзДЖТИ кураш залида ташкил қилинди ва ўтказилди.

Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та курашчилар қатнашади.

Дастлабки тажрибанинг биринчи босқичида (мартгача, 2010й) адабиётларни таҳлил қилиш ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Турли хил усулда кураш олиб борувчи курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида қўлланиладиган юкламалар мазмуни таҳлили қилинди.

### **III-Боб. Тадқиқот натижалари**

#### **3.1. Белбоғли кураш машғулотларини режалаштириш асосида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш**

Белбоғли курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш жараёни қуйдаги босқичлардан иборат:

**1. Дастлабки ўрганиш**, бу ўрганиш жараёнида ҳужум ҳаракатни унинг асосий вариантида умумий тарзда бажариш кўникмаси таркиб топади.

**2. Чуқурроқ ўрганиш**, бунда ҳужум ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади.

**3. Ҳужум ҳужум ҳаракатларни бажариш** кўникмасини мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш, бу ҳужум ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиш, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир.

Белбоғли кураш тренировкаи машғулотларида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш курашчининг ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантида умумий тарзда бажариш кўникмани таркиб топтиришдир. Курашчилар янги ҳужум ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. Бир хил ҳолларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда, мустақил аҳамиятга эга бўлиши ва техника батафсил такомиллаштирмаган ҳолда малакага айланиши мумкин. Бошқа ҳолларда бу кўникмалар ҳаракатларни бажаришнинг устаси бўлиш йўлида дастлабки босқич ҳисобланади, бу курашчи учун айниқса характерлидир.

Белбоғли курашчилар дастлабки кўникмани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳатдан шу билан характерлики, бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек курашчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади. Натижада босқич

охирида ўрганиладиган ҳужум техникасининг асосига мос келувчи ҳужум ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: а) ҳужум ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатдан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги; б) ҳаракат ритмининг барқарор эмаслиги; в) кераксиз қўшимча ҳужум ҳаракатларнинг мавжудлиги; г) мураккаб ҳужум ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ҳужум ҳаракатларнинг аниқ бўлмаслиги, шунингдек мускулларни зўр бериб ҳаракат қилдиришнинг номуносиблиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пўстлоғида иррадиация бўлишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли эмаслигидандир. Нерв процессларини бош мия пўстлоғининг ҳужум ҳаракат анализаторида иррадиация қилиниши ишда қатнашиши керак бўлган функционал ҳужум ҳаракат бирликлари билан бир қаторда, бу бирликка уларнинг марказида қўзғалишнинг иррадиация қилувчи процесси тақсимланган бошқа бирликлар ҳам жалб бўлади. Ташқаридан бу ҳужум ҳаракатнинг керакли йўналиши ва амплитудадан четга чиқишида намоён бўлади. Қўзғалиш процессини иррадиация қилиш мускулларнинг зўр бериб ҳужум ҳаракат этишининг номутаносиб бўлишига олиб келади; курашчи керагидан кўп куч сарфлайди ва ҳужум ҳаракатларни гавданинг бутун ёки бир қисм мускулларини куч билан ишга солиб бажаради. Бунинг ҳаммаси мазкур босқичда ўта даражада чарчаш, толиқиш ва ишчанликни қобилияти пасайишининг сабабларини ташкил этади. Ҳужум ҳаракат акти ритмининг қаятий бўлмаслиги одатда курашчиларнинг ҳужум ҳаракат актларининг айрим фазалари вақтидан олдин бажаришга ҳужум ҳаракат қилишларидан кўринади: булар кўпроқ кўп куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир. Бу асосий фазадан олдин пауза бўладиган ҳужум ҳаракатлар учун айниқса характерлидир. Ҳужум ҳужум ҳаракатлари айрим фазаларнинг навбатма-навбат келиши ритмини (айниқса улар ўртасидаги

паузани) белгилашга тормозлаш рефлексларининг кечикиб тормозланиши типи бўйича ҳосил қилиш орқали эришилади.

Хужум ҳаракатларни ўрганишнинг бошлагич пайти шу хужум ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади.

Сўзлаб берилганда, курашчилар хужум ҳаракатлардан кўзда тутилган мақсадни, хужум ҳаракатларнинг аҳамиятини тушуниб олишлари керак, суҳбат уларда хужум ҳаракатларни бажаришга қизиқиш уйғотишга ва бу билан хужум ҳаракатларни ўзлаштириш учун зарур стимул, иродавий куч яратишга ёрдам бериши зарур. Суҳбатда мазкур хужум ҳаракатнинг пайдо бўлиши ҳақида, унинг амалдаги ва спорт соҳасидаги аҳамияти ҳақида, юксак муваффақиятлар ва шуғулланувчилар учун яқин бўлган меъёрлар ҳақида маълумот (тарихий маълумот) бўлиши керак.

Биз Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтидаги белбоғли курашчиларнинг машқ техникасини ўргатишда сўз. Кўрсатиш, сўз-кўрсатиш, кўрсатиш-сўзни таъсир этишини 5 ҳафта давомида кузатдик. (1-жадвал)

Сўз ва кўрсатишнинг, ўргатиш босқичларига, техник тайёргарлигига ва курашчиларнинг малакасига боғлиқлиги

1-жадвал

| Ўргатиш босқичлари ва омиллари    | Шакли, 6% |              |     |      |
|-----------------------------------|-----------|--------------|-----|------|
|                                   | Сўз (С)   | Кўрсатиш (К) | К-С | С-К  |
| Таништириш                        | 54,0      | 7,1          | 3,2 | 15,6 |
| Ўргатиш                           | 56,5      | 10,5         | 1,6 | 15,6 |
| Такомиллаштириш                   | 75,2      | 9,2          | 1,3 | 3,7  |
| Курашчиларни техник тайёргарлиги: |           |              |     |      |
| Нисбатан паст                     | 55,4      | 12,1         | 2,6 | 11,0 |
| Нисбатан юқори                    | 69,9      | 5,5          | 0,5 | 17,2 |
| Курашчиларнинг малакси            |           |              |     |      |
| Юқори малакали                    | 72,5      | 8,2          | 3,1 | 8,9  |
| 1 тоифали                         | 72,1      | 8,6          | 1,2 | 11,0 |

Биринчи ва иккинчи шакллар фаолиятини бажариш қонуниятларини бажаради. Учинчиси операцияларни кетма-кетлиги ва айрим ҳужум ҳаракат тавсифларини беради. Биринчи шаклда мустақил ишлашга қаратилса, иккинчи репродуктив фикрлашга, учинчиси кам даражада ижодий фикрлашни ривожлантиради.

Тренернинг сўзи, кўрсатиш билан қўшиб олиб борилаётганда аниқ, тушунарли, тугалланган бўлиши зарур.

Кўпинча тренер ўргатишни мақсад ва вазифаларини яхши тушунтира олмаслиги сабабли, курашчиларда бошқа ноаниқ мақсад ҳосил бўлади. Терминологияни яхши ўрганган курашчилар, материални тез ўзлаштиради. 80% материални ўргатишда камида 20% ҳужум ҳаракат таъсири тўғри кўрсатиш ва тушунтиришга боғлиқ.

Намойиш икки аксепетда амалга оширилади. Биринчидан, хужум ҳаракат табиий мукаммаллашган кўринишда намойиш қилинади. (Одатда асосий вариант кўрсатилади.).

Хужум ҳаракатни аниқ чиройли намойиш қилиш бу хужум ҳаракатга бўлган қизиқишини ва уни ўзлаштиришга бўлагн истакни яна оширади. Иккинчи аспект фақат ўқитиш хусусиятига эга бўлиб, ўрганилаётган хужум ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш мақсадини кўзлайди. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (хужум ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва х.к) дан фойдаланилади.

Хужум ҳаракатнинг бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган ҳолда тушунтирилиши керак. Бу босқичда хужум ҳаракатни бошқариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки курашчилар янги ахборотларни кўплигидан бутун тафсилотларни эслаб, хужум ҳаракат амалларини тўла билиб олиши мумкин эмас. Хужум ҳаракатларни, уларни ўрганиб бориш жараёнида тўла билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ўргатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мос келишига қараб унга амал қилиш керак. Шуғулланувчилар хужум ҳаракати билан танишиб бўлгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратилган умумий тасаввурни асосий хужум ҳаракат ҳислари билан тўлдиришга, курашчиларни топширилган хужум ҳаракатни бажариш имкониятини баҳолашга ва келаси беллашувда юқори даражага оширишда кўшимча стимуллар яратишга имкон беради. Хужум ҳаракат структурасининг мураккаблигига қараб, бу хужум ҳаракатни тўла-асосий ёки енгиллаштирилган вариантда бажариш тавсия этилади. Янги хужум ҳаракатни тўла бажаришга киришиш учун аввало курашчилар бу хужум ҳаракатни бажара олишларига қатъий ишонч бўлиши керак.

Танишиш жараёнида янги ҳужум ҳаракат актига кирадиган, ҳосил қилинган, ҳам тўғма ҳужум ҳаракат автоматизимларини сафарбар этишга ёрдам берувчи идеомотор реакциясининг роли жуда муҳимдир. Курашчиларининг ҳужум ҳаракат қилиш тажрибасида таниш, ўхшаш элементлар қанча кўп бўлса, янги ҳужум ҳаракат қилиш амали ҳақида тасаввур шунча тўлиқ ва аниқ бўлади. Шу жиҳатдан тренернинг маҳорати кўйилган ҳужум ҳаракат вазифалари билан курашчиларнинг бу борадаги тажрибалари ўртасида боғлиқликни ярата олиши билан белгиланади. «Оламдаги ҳамма нарсани биз фақат таққослаш орқалигина билиб оламиз-деган эди Ушинский,-...кишининг бутун билиш процессида таққослашнинг бундай асосий қонунияти шунки кўрсатадики, дидактикада ҳам таққослаш асосий усул бўлиши керак».

Кураш тренировкасида курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда тажрибадан ва таққослашдан фойдаланиш йўли билан бўлажак мусобақалардаги рақиб билан бўладиган ҳужум ҳаракат тўғрисидаги тасаввур, тушунча ва мулоҳаза яратилади.

Янги шартли ҳужум ҳаракат рефлекслари биринчи навбатда ҳис этиш асосида пайдо бўлади, лекин улар ўша заҳотиёқ тушуниб олинса, бу рефлексларнинг пайдо бўлиш жараёнини тезлаштиради. Ҳужум ҳаракатнинг тўғри бажарилаётганлигини билиш рефлексни мустаҳкамлайди, нотўғри ҳужум ҳаракат қилаётганини билиш эса кераксиз ҳужум ҳаракат таъсирининг сўнишига ёрдам беради.

Тренер онглилик ва активлик принципига амал қилиб, биринчидан, курашчилар олдида ҳужум ҳаракат вазифаларини асосли равишда қўйиши ва уларнинг бажарилиши керак бўлган нарсани аниқ тушунишларига эришиши; иккинчидан, берилган ҳужум ҳаракатни қандай бажариш кераклиги ҳақида тасаввур яратиши керак. Бу билан тренернинг ҳужум ҳаракат программаси ва топшириқни бажаришга психологик жиҳатдан тайёрлиги таъминланади, учинчидан, ўргатишни шундай ташкил этиш керакки, оқибатда

курашчиларга имкон борича кўпроқ маълумотлар берилсин (ахборотни уларда бўлган имкониятлар доирасида қайта ишлаб чиқилсин); ҳужум ҳаракат жараёнида юзага келадиган ҳис-туйғуларни англашга ва баҳолашга эришиш лозим, бу ўша ҳис-туйғуларни онгли равишда бошқариш имконини беради, топшириқнинг бажарилишига қараб уни такрорлашдан олдин курашчи нималарни билиб олганлигини ва энди нимани ўрганиши кераклигини фикран солиштиришни талаб қилиш шарт.

Бунда ўзига-ўзи ҳисоб бериш, ҳужум ҳаракатнинг бажарилишини фикран “гапириб туриш”, ўзига-ўзи буйруқ бериш ва шу каби усуллар катта роль ўйнайди.

Ҳужум ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўргазмали бўлиши ҳужум ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасвур ҳосил қилиш имконини берувчи хилма-хил метод ва усуллар ёрдами билан таъминланади. Бунга образли тушунтириш, таъсирли қилиб кўрсатиш, ҳар хил кириш ориентирлари, ҳужум ҳаракатни сезишга асосланган усуллардан, жумладан, қўшимча кучлардан фойдаланиш, предмет характеридаги топшириқлар бериш, курашчида ҳужум ҳаракатларни тўғри бажарганда юзага келиши лозим бўлган сезгиларни айтиб бериш орқали эришилади. Курашчилар томонидан ҳужум ҳаракатларнинг фақат тўғри бажарилишини эмас, балки хатоларга йўл қўйиб бажарилганини ҳам намоиш қилиш мақсадга мувофиқдир. Бу тадбир курашчиларга хатоларни яхшироқ ва тезроқ тушуниб олишларига ёрдам беради. Товуш сигналлари асоси куч бериладиган пайти айтиб бериш, шунингдек ҳужум ҳаракат актининг ритм ва суръатини намоиш қилиш учун қўлланилади, ҳужум ҳаракатни дастлабки ўзлаштиришда бевосита ёрдам кўрсатиш жуда катта аҳамиятга эгадир, чунки бу ёрдам орқали тўғри йўналиш, амплитуда ва тезлик олинади. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрстишича, бундай методни қўллаганда, ўрганиш анча тез ва сифатлироқ ўтади.

Бу ўрганиш усулининг ундан ишнинг кўзини билиб фойдаланилмагандаги салбий томонини ҳам назарда тутиш керак. Ёрдам курашчиларнинг активлигини сусайтиришга олиб келиши мумкин: улар тренернинг ёрдамига ишониб, ҳужум ҳаракатларни бажаришда зарур даражада зўр бермайдилар. Шунинг учун ташқаридан бериладиган ёрдам курашчиларнинг зўр беришларини вақтинча қўллайдиган бўлиши, лекин уларнинг ўрнини босмаслиги керак. Шуғулланувчиларнинг ўзлари шахсий зўр беришга қандай ўрганиб боришларига қараб, ёрдам аста-секин камайиши ва ҳужум ҳаракатларни бошқариш характериға эға бўлиши керак. Шуни ҳам назарда тутиш лозимки, бошқаларнинг ёрдам бериши билан боғлиқ бўлган кўзғалишлар (ёрдам берувчининг ушлаб қолишидан, суянчиқ бўлишидан, тортиб туришдан ва шу кабилардан) сигнал аҳамиятини касб этиши ва кўзғовчилар системасига кириши мумкин, бу кўзғовчилар асосида пўстлоқ фаолиятининг динамик стереотипи ҳосил бўлади. У вақтда ёрдами тугатиш-бу қўшимча кўзғолувчиларни истесно қилиш –стереотипнинг бузилишиға олиб келади. Бу курашчилар топшириқни мустақил бажариш қобилиятиға эға бўлишлари биланок ёрдамни тўхтатиш кераклигини яна бир карра тасдиқлайди. Четдан бўладиган ёрдам ташқи кучлар ҳужум ҳаракат акти тизимини бузган чоғларда ҳам ўргатишда путур етказади.

Дастлабки ўрганиш босқичида топшириқнинг бажариб бўлиш ёки бўлмаслиги: а) курашчиларда ҳужум ҳаракат тажрибасининг қанчалик кўплиги, б) ўрганиладиган ҳужум ҳаракат тизимининг қанчалик мураккаблиги, в) структуранинг курашчиларнинг жисмоний имкониятларига қанчалик мувофиқлиги билан белгиланади.

Дастлабки малаканинг тез ҳосил бўлиши ва сифати курашчининг ҳужум ҳаракат тажрибасининг қанчалик бойлигига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бу тажриба қанчалик ҳар томонлама бўлса, янги ҳужум ҳаракатлар системаси шунча тез ва ососн ҳосил бўлади. Агар курашчида янги системаси шунча тез ва осон ҳосил бўлади. Агар курашчида янги система тузиш учун керакли

таркибий қисмларнинг ҳаммаси тайёр ҳолда мавжуд бўлса, у вақтда янги малака илгари ҳосил қилинган малака ва кўникмалардан ижодий равишда фойдаланиш билан биринчи ўрганишдаёқ пайдо бўлиши мумкин. Янги малака солувчилик вазифаси борлиги туфайли қисмларни синтезлаб бир бутун қилиш натижаси бўлади.

Мураккаб структурадаги ҳужум ҳаракатли машқни, у ҳақда яхлит тасаввур яратилгандан кейин, қоидага кўра, бўлиб ташлаш методи билан қисмлар бўйича амалий ўзлаштира бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бошланғич таълимда бу методнинг умумлаштирилган, бутунликдаги машқ методига нисбатан бўлган афзаллиги қуйидагидан иборатдир. Биринчидан, бутунликдаги машқ методидан фойдаланиб, бир вақтнинг ўзида эътиборни нисбатан чекланган миқдордаги элементларга қаратиш мумкин, бу вақтда бошқа элементлар зарур даражада тузатишсиз такрорланаверади. Ҳужум ҳаракатнинг бутун фазалари жиддий равишда тузатиш талаб қилганда, дастлабки ўрганишда ҳужум ҳаракатда бўлган хатоларни мустаҳкамлашга олиб келади. Иккинчидан, бутун ҳужум ҳаракатни такрорлаш, алоҳида қисмларни такрорлашга қараганда, анча кўп жисмоний куч сарфлашни ва асабга зўр беришни талаб қилади. Учинчидан, шартли ҳужум ҳаракат рефлексларнинг мураккаб системаси, агар бу системанинг асоси дастлаб катта бўлмаган қисмларда қурилса, қоидага кўра, осон пайдо бўлади. Бўлиб-бўлиб қилиб машқ қилиш методидан фойдаланишга аввал ҳужум ҳаракат актининг алоҳида фазаларини ўрганишнинг изчиллиги белгиланади, сўнгра топшириқлар системаси ва якунловчи машқлар ишлаб чиқилади. Мураккаб ҳужум ҳаракат актида барча фазалар ишлаб чиқилади. Мураккаб ҳужум ҳаракат актида барча фазалар умумий ритмга бўйсундирилган бўлади. Уларнинг- фазаларнинг ҳар бири олдингисидан бажарилиш тезлигига, шунингдек бунда пайдо бўладиган инерция ва реактив кучларга боғлиқдир. Бинобарин, айрим фазаларнинг нисбатан мустақиллигига қарамай, уларни механик ҳолда тизимини жиддий бузиб, бўлиб ташлаш керак эмас, акс ҳолда

улар бир бутуннинг қисмлари бўлмай қолади. Қисмларни ўзлаштириш билан бирга, хусусий кўникмаларнинг мустаҳкамланишидан қочиш керак, чунки қисмларни бир бутунликдаги ҳужум ҳаракат актига бирлаштиришда бундай малакалар “салбий кўчиш механизмига кўра” ҳужум ҳаракатнинг бундан кейинги ўзлаштиришига ҳалақит берди.

Тор ҳужум ҳаракат вазифалари қўйиш ўрганишда диққатни, бир йўла бир неча ҳужум ҳаракат вазифаларини бажаришга уринишдагига қараганда, мураккаб ҳужум ҳаракат тақсимларига тўлароқ ва самаралироқ қаратишга имкон беради.

Ўрганишда, юқорида қайд қилиб ўтканимиздек, ҳужум ҳаракат амали тизимининг курашчини жисмоний имкониятларига мос келиши жуда муҳимдир. Курашчининг ҳужум ҳаракатни тўғри бажара олиши учун куч, тезлик ва бошқа сифатларнинг ривожланганлиги етарли даражада бўлмаса, тегишли даражада жисмоний тайёргарликка эришилмагунча, ўрганишни тўхтатиб қўйиш керак. Акс ҳолда бузилган ҳужум ҳаракат усулларини мустаҳкамлаб қўйиш мумкинки, кейин уларни тузатиш қийин бўлади.

Ҳужум ҳаракатлардаги ноаниқликни ва ижро этишдаги хатоларни куйидаги изчилликда: кўпол ва муҳимларини, кейин майда ва унча аҳамиятли бўлмаганларини бартараф этиш керак. Таҷриба шуни кўрсатадики, конкрет ҳужум ҳаракат амалларига ўргатишда муалим ҳамма вақт икки турдаги: типик ва нотирик бўлган хатоларга дуч келади. Типик хатоларнинг олдини олиш, уларни бартараф этиш учун муайян метод ва усулларни кўзда тутати. Масалан, ҳужум ҳаракатларни бажаришда курашчи ҳужум ҳаракатларнинг тўғри йўналишидан ёки амплитудасидан кетолмайдиган шароит яратилганда (бўшлиқни ҳар хил предметли топширик ва ҳоказолар воситасида чеклаш), хатоларни “мажбуран” бартараф этиш усули кўп вақт самарали бўлади. Нотирик бўлган хатоларни шуғулланувчиларнинг ҳар бирининг ўзига хос хусусиятларини батафсил ўрганилгандагина бартараф қилиш ва уларнинг олдини олиш мумкин бўлади.

Хужум ҳаракатларнинг ноаниқ ва хато бўлишининг сабабларини равшан белгилаш зарурдир. Хатолар ё ўргатиш методининг рационал бўлмаслиги, ё курашчиларнинг вазифаларни етарли даражада равишда тушунмасликлари, ё мураккаб ҳужум ҳаракатнинг аввалги фазаларини нотўғри бажариш натижасида пайдо бўлади. Топшириқлар ҳужум ҳаракатнинг олдинги фазаларини нотўғри бўлишига йўл қўймайдиган ҳолда изчил бўлиши керак.

Хужум ҳаракат амалларини ўргана бошлашда ҳужум ҳаракат асосида бошқаришга имкон берувчи усуллар етакчи методик усуллар ҳисобланади.

Хужум ҳаракат кўникмаларини таркиб топтириш кўп жиҳатдан курашчининг олий нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига боғлиқдир. Кўп вақт кўзғалиш процесси тормозланиш процессидан устун келганда ўрганиш қийинлашади; тез таъсирланадиган курашчиларда кеч қолиш типигаги шартли тормозли рефлекслар жуда қийинчилик билан ҳосил бўлади – бундай курашчилар асосий куч беришни вақтидан олдин қаттиқ туриб амалга оширадilar. Уларда ҳужум ҳаракатни ўрганиб бўлингандан кейин ҳам мураккаб шароитда – мусобақаларда, чарчаганда ва ҳоказоларда кечикувчи рефлексда бузилиш бўлиши мумкин. Тормозланиш процессининг устун бўлиши ва нерв процесслари ҳужум ҳаракатчанлигининг ёмонлиги билан фарқ қилувчи курашчиларда ҳам ҳужум ҳаракат кўинкмаси ва малакалари кеч таркиб топади. Хужум ҳаракатларнинг секинлиги бундай курашчиларга керакли ҳужум ҳаракатлар тезлигини, суръатини ва ритминини эгаллашга узоқ вақт имконият бермайди. Пўстлок процессининг ҳаракатчанлигини тайёргарлик тезлик машқлари воситасида махсус ривожлантиришга, рационал техникага мос келмоқчи динамик стереотипининг ҳосил бўлишига йўл қўймаслик мақсадида ўрганилаётган ҳужум ҳаракатни вақтинча тўхтатишга тўғри келади.

Хужум ҳаракатни дастлабки ўзлаштириш процессига кўрқиш эмоцияси билан боғлиқ бўлган ҳужум реакцияси кучли таъсир қилиши мумкин. Шуғулланувчининг йиқилишидан, бирор жойининг оғриб қолишидан

қўрқиши унинг ғайратини чеклаб қўйади ва ҳужум ҳаракатларни эгаллашига халақит беради. Бундай реакциянинг олдини олиш ва уни бартараф чораларини кўриш, қўрқиш эмоциясини ҳосил қилувчи сабабларни йўқ қилиш зарурдир. Бу жиҳатдан ишонч, хавфсизлик ҳисси ҳосил қилучи ва бу билан ўргатишнинг боришини тезлаштирувчи страховка самарали бўлиб қолади. Шу маъносида страховкани ўргатишнинг методик усули деб ҳисоблаш мумкин.

Биринчи босқичда ўргатишни ташкил этишга бўлган муҳим талабларлардан бири – нисбатан доимий шароит: ҳужум ҳаракатнинг асосий вариантини ва ўргатиш шароитини сақлашдир.

Биринчи босқичда ўқитишнинг системалилиги топшириқнинг оптимал миқдорда такрорланишини ва улар орасидаги интервалнинг қанчалик катталигини аниқлаш зарурлиги билан тавсифланади. Курашчилар топшириқни шундай интервалларда бир йўла бир неча марта бажариш имкониятига эга бўлиши керак, бу интерваллар курашчиларнинг Тренер (тренер) нинг огоҳлантиришини яхши идрок этишга, бажарилишини билиш, навбатдаги вазифани ва ижрони яхшилаш йўлини тасаввур этишга, шунингдек, бунинг учун зарур бўлган кучни тиклашга имкон берсин. Шу билан бирга, курашчиларда олдинги бажаришда ҳис этган туйғулар сақланиб қолиш керак.

### **3.2. Савол-жавоб натижаларининг таҳлили**

Савол-жавоб Ўзбекистон Республикаси етакчи мураббийларининг илғор амалий тажрибаларини ўрганиш ва умумлаштириш мақсадида ўтказилди. Бу сўровда 42 та турли малакадаги кураш мураббийлари қатнашди, улардан 38,7% олий тоифадаги, 40,7% I тоифадаги ва 20,6% II тоифадаги мутахассислардир. Олий тоифадаги мураббийларнинг ўртача ёши 43,4 ёш, I тоифадагилар — 34 ёш, II тоифадагилар — 27,2 ёшни ташкил қилди.

Мураббийлик иш стажы эса 17,5, 13,8 ва 7,7 йилни ташкил этди. Сўровда иштирок этган мураббийларнинг 84,7% олий маълумотга эга.

Шундай қилиб, савол-жавобда ҳозирги кунда камида II спорт разрядига эга бўлган спортчиларни шуғуллантираётган малакали мураббийлар қатнашди. Шунини таъкидлаш лозимки, мураббийлик маҳорати ошган сайин курашчиларни тайёрлашда тренировканинг аҳамияти ҳам ошиб боради. Бу шундан кўриниб турибдики, 85,3% олий тоифадаги мураббийлар курашчиларни тайёрлашда тренировка етакчи ўрин эгаллайди, деб ҳисоблайдилар. Бунда курашчининг тайёргарлик даражаси қанча юқори бўлса, тренировканинг аҳамияти шунча катта бўлади. I ва II тоифадаги мураббийлар ҳам тренировка катта эътибор берадилар. 66,8% мутахассислар унинг етакчи ўрин тўтишини таъкидлаганлар, бироқ 33,2% мураббийлар эса тренеровка ёрдамчи ўрин эгаллашини қайд қилганлар. Олий тоифадаги мураббийлар тренировка бир ҳафталик циклда ўртача 120,4 мин. вақт ажратса, I ва II тоифадаги мутахассислар эса бу машғулот жараёнига ўртача 48,3 мин. вақт ажратар экан. Бу, ўз навбатида, олий тоифадаги мураббийларнинг тренеровкага ажратаётган вақтининг 39,7% ни ташкил қилади.

Сўралган мураббийларнинг барчаси мусобақа жараёни яқинлашган сари ҳафталик циклда тренеровка олиб боришнинг аҳамияти деярли икки баробар ошади, деб таъкидлаганлар. Бу шундан далолатки, мусобақа яқинлашган сари, бошқа ўргатиш шаклларига қараганда, тренеровка олиб бориш спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишда анча самарали, деб ҳисобланади.

Амалиётда тренеровкада ҳужум ҳаракатларини кураш мураббийи турли малакали спортчилар билан тренеровка олиб боришда кенг кўламдаги ҳаракатланишларни намоён қилиши, кўзланган рақиб билан яккама-якка олишиш вазиятини иложи борича аниқ ва максимал даражада яратишга ҳаракат қилиши керак. Шунинг учун олдиндан кўзланган ҳаракатларни

техник-тактик хилма-хиллик ҳажмлари нисбатларида самарали, деб ҳисоблайдилар (38,9%). Ундан кейин олдиндан кўзланган - тайёрланмаган (34%) ва тайёрланмаган (27,1%) ҳаракатлар ўрин эгаллайди. Кутилмаган вазиятларни тренеровка қисмларига бўлиб моделлаштириш бўйича мураббийларнинг жавоблари шуни кўрсатдики, мураббийларнинг оз қисми яъни 20% - машғулот бошида, 48% - машғулот ўртасида ва 32% -машғулот охирида бундай вазиятларни яратишини таъкидлаган. Тренеровка олиб боришда курашчининг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда ташаббус ким томонида эканлиги муҳим аҳамият касб этади. Ташаббус курашчи томонида бўлган вазиятда ҳужумни такомиллаштиришда ҳаракатланиш ҳажми 87% ни ташкил қилади. Ташаббус мураббий томонида бўлганда эса бу кўрсаткич фақат 13% ни ташкил этади. Буни қуйидагича тушунтириш мумкин, яъни мураббийнинг ҳаракатланиш техникаси ўзига хос хусусиятга эга бўлганлиги туфайли курашчининг ҳаракатланиш техникасига мос келавермайди. Шунинг учун мураббийнинг ҳужум қилиш ҳаракатлари чекланган.

Тренеровкада курашчиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш ва уни такомиллаштириш жараёни ҳужум ҳамда ҳимоя ҳаракатлари алмашиши тизимининг мавжудлигини назарда тутди. Буни сўров натижалари тасдиқлайди (100%).

Курашчиларнинг мусобақа фаолияти ҳужум ҳаракатларидан иборатдир. Улар бажарилади. амалиётда 85% мураббийлар ҳимоя ҳаракатларини бажаришни ўргатади ҳамда такомиллаштиради. Тренеровка олиб боришда кутилмаган ҳолатларни яратиш учун мураббийлар қуйидаги ҳаракат усуллари кўллайдилар: 1) кутилмаган яқинлашиш — 89%; 2) орқага чекиниш — 97%;

Тренеровка жараёнида мураббий томонидан мусобақа вазиятларига яқинлаштирилган турли хил ҳолатларнинг яратилиши техник-тактик тайёргарликнинг муҳим шарти ҳисобланади. Кўриниб турибдики,

мураббийлар курашчилар учун турли хилдаги тўсатдан бажариладиган ҳаракатларни қўллайдилар. Бу курашчиларда кутилмаган вазиятларда ҳаракат қилишга бўлган доимий тайёргарликни тарбиялашга имкон беради.

Мураббийнинг тренеровка олиб боришининг аҳамияти шундан иборатки, у бир неча соат давом этадиган тренировка давомида ҳаракатларнинг спорт техникасини саклаб туриши зарур.

Тренеровка олиб бориш спортчиларни ҳар хил техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш ва уни такомиллаштиришнинг мураккаб жараёни ҳисобланади.

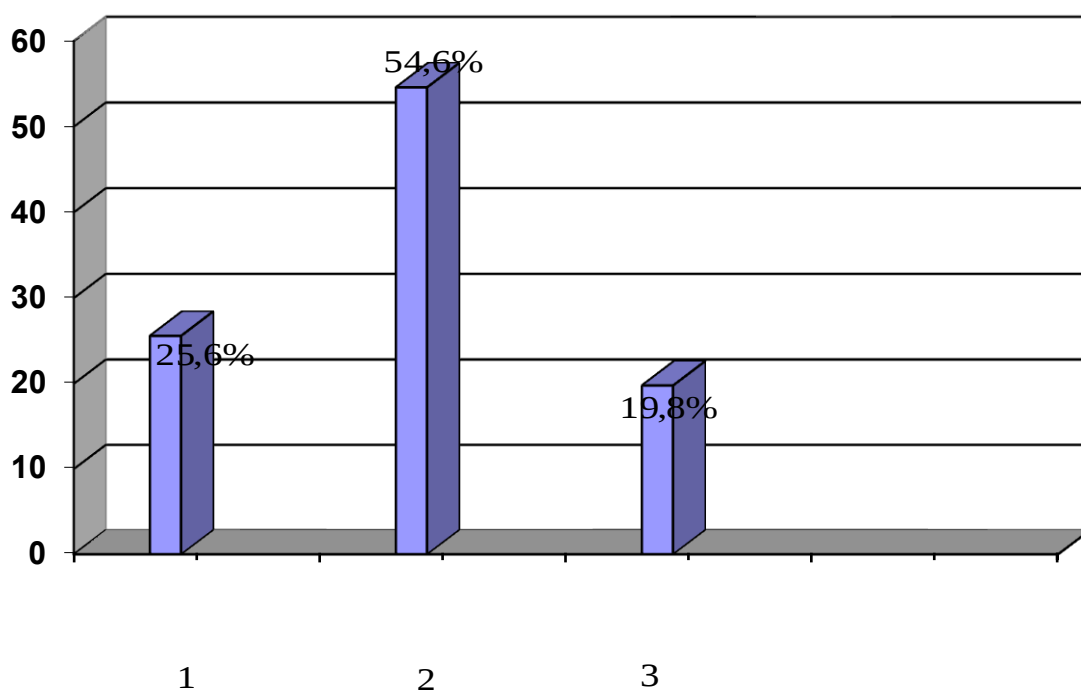
Юқори малакали спортчини тарбиялаш - бу мураккаб ҳамда кўп меҳнат талаб этиладиган жараён, юқори спорт натижаларига эришиш учун оқилона техникани эгаллаш ва уни ҳаракатланишларда мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эгадир.

Беллашув вазиятлари тўхтовсиз ўзгариб туради, фаолиятнинг ўзгарувчан шароитларида спорт ҳаракатларининг вариативлиги ҳар хил турларининг қўлланилиши унга хосдир. Бундай шароитларда зарур натижаларга эришиш учун курашчи катта ҳажмдаги усуллар тўпламини ҳамда техника усуллари эгаллаган бўлиши лозим.

Кураш техникасини ривожлантириш уларнинг янги вариантлари, усуллари ва услубларини бажаришни шакллантиришларнинг умумий сонини ўзгартириш ҳамда мусобақа фаолиятида қўллаш суръати билан ифодаланади.

Тренеровкада курашчиларда тайёрлов ва ҳужум ҳаракатлари ҳажмлари фарқли эмаслиги ( $P > 0,05$ ) аниқланди. Бу шунга боғлиқки, ушбу ҳаракатларнинг курашчилар мусобақа фаолиятларидаги аҳамияти тахминан бир хил. Мураббийнинг тренеровкада курашчининг тайёрлов ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган ҳаракатлари 25,6% ни ташкил этади. Шу билан бир қаторда спортчининг мураббий фаолиятига қараб бажарилган ҳужум ҳаракатлари ҳажми 19,8% ни ташкил қилади. Бу маълумотлар юқори

малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили натижалари билан тўлиқ мос эмас.



1-расм. Мураббий билан тренеровкада курашчилар томонидан ҳар хил ҳаракатларнинг қўллаш ҳажмлари.

Изоҳ:

- 1- тайёрлов ҳаракатлари.
- 2 - ҳужум ҳаракатлари;
- 3 - ҳимояланиш ҳаракатлари.

Олинган маълумотлар шундай хулоса қилишга имкон берадики, белбоғли кураш мураббийининг спортчи билан тренеровка олиб боришдаги фаолиятининг ўзига хослиги шуғулланувчининг ҳужум ҳаракатларини фаоллаштириш билан твзсифланади.

## ХУЛОСА

Биз томонимиздан ўтказилган изланишли тажриба натижалари қуйидаги хулосаларни чиқаришга имкон беради:

Белбоғли кураш машғулотларини режалаштиришда ҳужум ҳаракатларга ўргатишнинг дастлабки босқичида энг муҳим илмий-назарий асослари, курашчилар ҳужум ҳаракатларга ўргатишда улар билан олдиндан танишиб чиқиш, ҳужум ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш. Шунингдек амалда бажариб кириш орқали эришиш кераклиги аниқланди.

-сўзлаб бериш, суҳбат, кўргазмалилик (асосий вариант кўрсатилади) иккинчидан ўргатилаётган ҳужум ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш.

Танишиш жараёнида янги ҳужум ҳаракат актига кирадиган, ҳосил қилинган, ва туғма ҳужум ҳаракат автоматизимларини сафарбар этишга ёрдам берувчи идеамотор реакциясининг фарқи жуда катта эканлиги кўрсатилди.

Мусобақа олди босқич тренировка машғулотларида рақиб тажрибаси ва таққослашдан фойдаланган ҳамда, бўлажак беллашувда ҳужум ҳаракат тўғрисидаги тасаввур, тушунча ва мулоҳаза яратилади, бинобарин, бундан “келажак эҳтиёжи модели” сифатида “ҳужум ҳаракат вазифалари” юзага келади.

Онглилик ва активлик тамойилига амал қилиб, биринчидан курашчилар олдига ҳужум ҳаракат вазифаларини асосли равишда қўйиши ва уларни бажарилиши керак бўлган нарсани аниқ тушунишларига эришиш;

Иккинчидан беллашувдаги ҳужум ҳаракатни қандай бажариш кераклилиги ҳақида тасаввур яратиш керак.

Дастлабки кўникма учун берилган топшириқнинг бажариб бўлиш ёки бўлмаслиги;

-ҳужум ҳаракат тажрибасининг қанчалик кўплигига;

- ўрганиладиган ҳужум ҳаракат тизимининг қанчалик мураккаблигига;
- тузилиши курашчининг жисмоний имкониятларига қанчалик мувофиқлиги билан белгиланади.

Ҳужум ҳаракат амалларини ўргана бошлашда ҳужум ҳаракат актини кўриш ва эшитиш асосида бошқаришга имкон беручи усуллар етакчи методик усуллар бўлиб ҳисобланади.

- ҳужум ҳаракатни дастлабки ўзлаштириш жараёни кўрқиш эмоцияси билан боғлиқ бўлган ҳимоя реакцияси кучли таъсир қилиши мумкин.

Бундай реакцияни олдини олиш ва уни бартараф қилиш чораларини кўриш, кўрқиш эмоциясини ҳосил қилувчи сабабларни йўқ қилиш зарурдир.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарори илова.
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
6. 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.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
9. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с.
10. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
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.Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
- 13.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
- 14.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.
- 15.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.
- 16.Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия харакатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ытказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
- 17.Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т.: Ибн Сино, 1990. – 174 б.
- 18.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
- 19.Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
- 20.Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
- 21.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.

- 22.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 23.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 24.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 25.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 26.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 27.Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
- 28.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 29.Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.
- 30.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 31.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999
- 32.Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов (10-12 лет): Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.

33. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов // Монография - Ташкент. 1999,
34. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,
35. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
36. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
37. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
38. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
39. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
40. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Қўқон, 1992.
41. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
42. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с. ил.
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.