

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

Райимов Улуғбек

**11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини
ривожлантириш услубиятини қўллаш**

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:
Тастанов Н.А.

ТОШКЕНТ 2016 й.

Мундарижа

КИРИШ	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили.....	5
1.1. Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини назорат қилишнинг илмий-услубий томонлари.....	5
1.2. Белбоғли курашчиларнинг техник ҳаракатлар турлари	12
1.3. Ёш белбоғли курашчиларнинг асосий техник ҳаракатлар малакаси	14
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш	22
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари	22
2.2. Тадқиқот услублари.....	22
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	23
2.2.2. Педагогик кузатиш	23
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	23
2.2.4 Педагогик тажриба	24
2.2.5 Математик статистик усуллар:	24
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	25
III-Боб. Тадқиқот натижалари.....	26
3.1. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш	26
3.2. Кураш тренерлари ва мутахассислари ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоб натижалари	35
ХУЛОСА	41
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	43
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	44

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Республика президенти И.А.Каримов томонидан белбоғли кураш, кураш, теннис, футбол ва бошқа спорт турларига катта эътибор қаратилмоқда. Буни натижасида эса, спортчиларимиз томонидан халқаро йирик турнирларда муносиб тарзда юртимиз шон-шухрати юқорига кўтаришмоқда.

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-машғулотининг самарадорлиги унинг мусобақа фаолиятига чамбарчас боғлиқ. Бу эса 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларни тайёрлашда тренер ва педагогиклар олдида муҳим вазифаларни кўяди.

Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилиш услублари тўғрисидаги илмий - маълумотларни олишга имкон берадиган тадқиқотлар долзарб ҳисобланади. Бунда ёш белбоғли курашчи қиўларни тайёрлашда етакчи ўринни эгаллайди. Бундан ташқари, техник тайёргарлик ошириш ва уларни эгаллаш услубиятини тажрибада текшириш зарур. Олиб борилган тадқиқотлар натижалари асосида 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларни тайёрлаш назарияси ва амалиёти учун аҳамиятга эга бўлган қуйидаги маълумотлар олинди:

- 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган машғулотлар турлари

- 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш услубларини ишлаб чиқиш ҳажми

- мусобақа беллашуви шароитларига яқинлаштирилган вазиятларда ҳар хил ҳаракат турларини танлашда тренер ва спортчига зарур бўлган махсус билим ҳамда малакаларнинг муайян ҳажми аниқланди.

Юқоридаги фикрлар малакавий битирув ишининг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Тадқиқот мақсади. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш услубиятини қўллашни аниқлаш.

Илмий ишнинг янгилиги. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш услубиятини қўллашни асослаб берилди.

Тадқиқот объекти. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка жараёни.

Тадқиқот предмети. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг ўқув тренировка жараёнидаги техник тайёргарлик ҳаракатлар тузилмаси.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг ўқув-тенировка фаолиятининг таҳлили орқали техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубини асослаб бериш эди.

Илмий ишнинг амалий аҳамияти. Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг ўқув тренировка жараёнини бошқариш имкониятлари тўғрисидаги назарий тасаввурларни кенгайтиришга имкон беради.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини назорат қилишнинг илмий-услубий томонлари

Белбоғли курашчиларнинг техникасини қисқа қилиб белбоғли курашда беллашув санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброқ айтганда, белбоғли курашчининг техникаси, биринчидан, белбоғли курашчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, белбоғли курашчининг имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган беллашув қилиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Белбоғли курашчининг техник тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади: (32)

– белбоғли курашчи техникасининг назарий асосларини ўзлаштириш (техник усуллар ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳақозолар ҳақидаги билимларни эгаллаш):

– белбоғли курашчилар рақиб имкониятини ҳамда бўлажак беллашувларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

– техник усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал техник маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Техник маҳоратга эришиш учун зарур бўлган техник тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Техник тафаккур, идрок хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушиниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Техник тайёргарликнинг амалий услублари белбоғли курашчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

Рақибсиз машғулот қилиш услуби. Техниканинг асосини ўрганиш, уни фаол ва онгли таҳлил қилиш учун қўлланилади.

Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуби. Қўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, межин, ҳар хил тренажер тузилмалари, шартли рақибни дастурлашган модели орқали бошқариш ва бошқарув.

Шериги билан машғулот ўтказиш услуби. Техникани ўрганиш усули. Бу усулда шерик ҳаракат техникаси ўрганишда фаол ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

Рақиб билан машғулот ўтказиш услуби. Техник ҳаракатларни унсурлари бўйича такрорлаш: спортчини индивидуал хусусияти бўйича техник такомиллаштириш: иродавий спортчиларни такомиллаштириш: ўз имкониятларини рақиб томонидан ташкил қилган ҳар хил техник шароитларда қўллай билиш.

Белбоғли кураш бўйича махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, техник ҳаракатларни комплекс динамик вазиятлар кўринишида ташкил этишни таклиф қиладилар. Буларнинг ҳар бири муайян мақсадга ва юзага келадиган вазиятларга боғлиқ дастурлашган тўпламига эга. Услубиятнинг, шубҳасиз, истиқболи бор, лекин уни тўлиқ татбиқ этиш учун меъёрий асос ишлаб чиқиш лозим.

Мукамал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида спорт машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндиси. Ўргатиш жараёнида техникани эгаллаш даражаси ўзгариб туради. Техника спортчига ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади.

Бироқ спорт фаолияти назарияси (40) белбоғли курашчи шахсиятининг психологик компонентини, унинг ҳатти-ҳаракати мажмуасини ўрганишни талаб этади.

Белбоғли кураш машғулот юкламаларини оширмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг машғулот юкламалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқлиги мавжуд. Спортчи организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқин бўлган машғулот юкламалари маълум бир шароитларда унда ўсиб боровчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги юкламалар аста-секин ўзининг машғулот самарасини йўқотиб боради, кейинчалик эса жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Белбоғли курашда бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувга олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Техник тайёргарлик ҳаракатлар координциясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чاقқонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун машғулот юкламаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа - кўп йиллик машғулотнинг алоҳида босқичларида юкламанинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида оширилиши зарур. Машғулот юкламаси бунда белбоғли курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда юкламаларнинг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда машғулот юкламаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини таҳлил қилиб бориш зарур.

Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлиги долзарб муаммоларни муваффақиятли ҳал этиш кўп жихатдан 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.

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

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик ихтисослаштирилган педагогик жараён бўлиб, мусобақа тақдирини ҳал қилувчи беллашув малакалари техникасини ўзлаштириш ва уни шакллантиришга қаратилган тайёргарлик туридир. Дастлабки ўргатиш босқичида техник тайёргарликни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш ўта муҳим аҳамият кашф этади. Техник тайёргарлик кўрсаткичларининг самарали шаклланиши тайёрлов, ёндоштирув, махсус машқларидан қанчалик тўғри фойдаланишга боғлиқ.

Ҳозирги вақтда белбоғли курашчилар тайёргарлигини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти жараёнида ёки назорат натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча белбоғли курашчиларни тайёргарлигининг баҳоси сифатида мусобақада эгалланган ўрин ёки беллашув натижалари ҳисобга олинади.

Юқорида кўрсатилган натижалар қўлга киритилганидан сўнг тренер-педагог ва спортчи олдинда турган мусобақанинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак беллашувларнинг натижаларини башорат қилиб, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қандайдир ўзгартиришлар кирита бошлайдилар.

Тайёргарликнинг мавжуд даражасига доир бундай маълумотлар ёки моделлар бор экан, рақибнинг кучли жиҳатларини енгиш учун қандайдир жавоб чораларини кўриш, унинг бўш томонларидан фойдаланиб, беллашувда ютиб чиқишга ҳаракат қилиш керак.

Белбоғли курашчиларнинг тайёргарлиги амалиётига тизимли ёндашувнинг татбиқ этилиши белбоғли курашда спортчилар тайёргарлигининг турли босқичларида техник кўрсаткичлари миқдорий баҳолари тизимини ишлаб чиқиш ҳамда қўллаш учун шароит яратади. Белбоғли курашчиларнинг техникаси алоҳида кўрсаткичлари кўп мутахассислар томонидан баён этилган, уларни қўллашнинг турли йўналишлари белгилаб берилган. Бу маълумотларнинг ҳаммаси техник кўрсаткичлари тизимининг ишлаб чиқилишини талаб этади, бусиз спорт машғулотларининг турли босқичларини самарали тарзда назорат қилиб бўлмайди, спорт муваффақиятларини башорат қилиш усулларини ишлаб чиқиш, дастурий тайёргарликнинг мақсадли вазифаларини қўйиш мумкин эмас.

Белбоғли курашчиларнинг техник кўрсаткич тайёргарлигининг умумий баҳоланиши таркибига кирувчи техник тайёргарлиги хусусиятларининг миқдорий ифодасидир. Айрим кўрсаткичларнинг миқдорий ифодаларини асосий деб қабул қилиб, спортчи техник тайёргарлиги даражасини, шунингдек, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнининг сифати ва динамикасини баҳолаш мумкин.

Техник тайёргарлик даражаси деганда, техник кўрсаткичлари йиғиндисининг шунга мувофиқ асосий кўрсаткичлар йиғиндиси билан таққосланишига таянувчи нисбий тавсифнома тушунилади.

Белбоғли курашчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Машғулот жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур (23, 38).

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

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

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

Белбоғли курашчиларнинг ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, машғулот жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Машғулот ва мусобақада спортчиларнинг чидаш ва ўзини тута билиш - белбоғли курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта кўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунликни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Машғулотларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, белбоғли курашчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик машғулот ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик

ўқув-машғулот белбоғли курашларида мураккаб тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда белбоғли курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади (25, 39).

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

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Белбоғли курашнинг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси белбоғли курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Белбоғли курашчининг тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Белбоғли курашчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга белбоғли курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ, белбоғли курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез бирдан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.(34, 37)

1.2. Белбоғли курашчиларнинг техник ҳаракатлар турлари

Белбоғли курашчиларнинг тайёрлашда асосий техник ва тактик ҳаракатлардан иборатдир.

Тайёрловчи ҳаракатлар улар мусобақа қоидалари томонидан йўл қўйиладиган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Белбоғли курашчида булар разведка, рақибининг заиф томонларини кўриш, манёвр қилиш ҳамда ўз режалалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.

Разведка белбоғли курашчининг рақиб тўғрисида, унинг гавда тузилиши, хусусиятлари, сифатлари имкониятлари ва ҳолати ҳақида: беллашув олиб бориш услуби-актив ёки пассив, ҳужумкор ёки ҳимояланиши тўғрисида, унинг яхши кўрган ҳаракатлари, ўй-фикрлари ва ҳоказолар ҳақида ташқи ва ички ахборотлар олишга қаратилган ҳатти-ҳаракатлардир (34,39).

Белбоғли курашчи беллашув вақтида рақибининг энг сеvimли туриш ҳолати қандайлигини, қандай масофада туришини, қандай усулини қўллашини ва уларнинг кучини, бирор усулни бажариш учун тайёргарликни қандай олиб боришини, ниятларини, қандай ҳужум қилиши, ҳимояланишини ва қарши ҳужум қилишини, уларнинг кучи қандайлигини, чаққонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда белбоғли курашчи сеvimли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Белбоғли курашчи беллашув вақтида психолог бўлиши рақибининг ҳолатини билиши; физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибининг ҳолатини билиши: артист бўлиб, рақибни сохта ҳаракатлар билан алдаб, тўғри усул қўллашдан адаштириб, рақибга ўз планини мажбур этувчи ва бу билан ўз планини қатъий амалга оширувчи ҳамда ғалабага эришувчи мард, иродали спортчи бўлиши керак.

Мусобақа шароитларида беллашув суратини кўтариш учун рақибга нисбатан ҳийла ишлатиш қулай шароитлар яратиш ҳамда усулни муваффақиятли қўллаш, ҳимоя ва қарши ҳужум учун қулай пайт танлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир. Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундаш, таклиф қилиш усулини қўллаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини ўтказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин. Ҳийла билан белбоғли курашчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик кўрсатишга, керакли ҳаракат учун ренгда қўлай жойни танлашга баъзан эса рақибидан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибидан ўзининг ҳақиқий ниятларини яшириш, унинг хушёрлигини йўқотиш, чалғитиш ва ўзи ўйлаган планни амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихотир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бўшашаган бўлиб, тўсатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истидодли артист каби асбийликни ифодалайдилар. Қўлларини силкитадилар, бошқалари эса белбоғли кураш олдидан бамайли хотир, бўшанг ёки ўзига ишонч билан кўтсадилар ва ҳоказо.

Ҳар бир белбоғли курашчи ўзига хос маскировка услубига эга бўлади. Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сохталигини аниқлаш жуда қийин бўлади.

1.3. Ёш белбоғли курашчиларнинг асосий техник ҳаракатлар малакаси

Белбоғли курашчиларнинг беллашувдаги қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофа, ҳимоя ва рақибга қарши ҳужум ҳаракати техник ҳаракатлардир. Ҳужум қилишдаги оддий атака усули, яъни ҳаракатларига кўпроқ бир суръатда бажаради бу эса тактик вазифани ҳал қилади.

Белбоғли курашчининг ҳужум қилишдаги мураккаб ҳужум усули ва ҳаракатлари – булар икки босқичда алдаш, сохта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган турли хил комбинациялардан иборат бўлиши мумкин.

Белбоғли курашчининг мудофаа усул ва ҳаракатлари – булар ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларидир. Ҳимоя ҳаракатларига қуйидагилар киради: рақибнинг ҳужумда қўллайдиган усуллари, қарши усул ишлатиш билан ҳужумдан қутилиш ёки ундан қочиш.

Белбоғли курашчиларнинг беллашувдаги қарши ҳужум ҳаракатлари-бу рақибнинг ҳужумига қарши ҳужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши ҳужум усулини олдинроқ қўллаш учун ҳужум қилиш ёки қулай ҳимояланиб олиб, кейин қарши ҳужум қилишдан иборат. Қарши ҳужумлар рақиб ҳужумнинг яқунловчи вазифасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин.

Белбоғли курашчиларнинг техник малакасини ошириш учун ўқув-машғулот машғулотлари жараёнида белбоғли курашни энди ўрганувчилар, разрядли ва мастерлар белбоғли курашчилар билан турли хил ўқув мусобақаларини доимо режалаштириш ва ўтказиб бориш керак. Назорат мусобақаларида вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қоидалари бўйича беллашувлар ўтказиш лозим. Техник ҳаракатларини турлича бўлиши мумкин. Мазкур классификацияда белбоғли курашчи учун муҳим бўлган ҳаракатлар техникасининг асослари очиб берилиши лозим.

Белбоғли курашчиларни тайёрлашда техника методикасини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда белбоғли курашчиларни тайёрлашда тренер бошчилигида мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади, яъни

- белбоғли курашчилар олдига хусусий вазифа қўйишда белбоғли курашчиларни уюштириш ва ҳаракатлар тўғрисида ахборот бериш лозим.

- ўқув машғулоти ёки мусобақа фаолиятидаги ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқлар.

Тренерлар белбоғли курашчиларнинг камчиликларини ва хатоларни йўқотишга оид берган кўрсатмалари, техник ҳаракатларни шахсан баҳолаш керак.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулоти услубида машғулотнинг асосида машғулотнинг тузилиши, вазифаси ва машғулоти қисмларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч вазифасини ўз ичига олиши лозим, яъни машғулотига тайёргарлик, ўтказиш ва яқунлаш вазифаларини яхши тушуниш муҳимдир.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулотнинг тузилиши - машғулотнинг тузилиш мазмуни белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олган ҳолда фойдаланишига асосланади.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулоти режасини тузишда аниқ тартибда, мақсадга мувофиқ изчилликда тузилиши ва ўзаро боғланган қисмлари тушунилади. Машғулоти тузилишида тренер ҳатти ҳаракатларининг изчиллиги, ўзаро боғлиқлиги баён қилинади, шунингдек, шуғулланувчилар бажарадиган машқлар айтиб ўтилади.

Машғулоти вазифаларининг мувоффақиятли ҳал этилиши Машғулотида тренер билан белбоғли курашчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри қўйилишига боғлиқ. Машғулотнинг биринчи йили ўқув-машғулоти машғулотлари 90-100 минут, иккинчи йили 100-120 минут, учинчи йили 120-150 минут давом этади.

Белбоғли курашчиларни тайёрлашдаги ўқув-машғулот ва тарбия вазифаларини ҳал этишда машғулотнинг уч қисми тузилишдан фойдаланилади. Бу шуғулланувчилар организмнинг машғулот машқларни нормал бажариши, асосий юктамаларини бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Машғулот тузилиши тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмлардан ташкил топган.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулот режаси машғулот учун тузилган режа ёки график режа асосида ўтказилади. Машғулотнинг вазифаси ва мазмуни шуғулланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар тайёргарлик даври ва қўлланиладиган услубларга қараб тузилади (12,44).

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулотда белбоғли курашчиларнинг техник малакасини оширишда белбоғли курашчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини билан бирга олиб бориш керак.

Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган машғулотларининг асосий қисмида, унинг бошқа қисмларидаги каби, белбоғли курашчиларнинг тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳам ҳал этилади.

Машғулотнинг яқунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, Машғулот эса организмга нисбатан тинч ҳолатга келтириш билан яқунланади.

Машғулотнинг биринчи фаза-машғулотга тайёрланиш шароитларга мувофиқ равишда машғулотнинг пухта ўйланган плани.

Иккинчи фаза – машғулотни ўтказиш ҳисобига-машғулотни ўз вақтида бошлаш ва шуғулланувчиларни аниқ уюштириш, мушғулот темасини қисқача баён қилиш, хусусий вазифаларни ва спортчиларнинг мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқларни тушунтириш. Буларнинг ҳаммаси умумий ва шахсий методик кўрсатмалар бериш кераклигини ва камчиликларни қандай йўқотиш зарурлигини айтиш, ҳатти-ҳаракатларни

баҳолаш билан қўшиб олиб борилади. Бу эса машғулотнинг муваффақиятли ўтишга ёрдам беради ва машғулотда белбоғли курашчиларнинг ижодий мустақиллигини оширади.

Учинчи фаза-машғулотни яқунлаш-машғулотнинг яқунловчи қисмида тренер ўзи учун ҳам, спортчилар учун ҳам яқун чиқаради. Баён қилинган материални таҳлил қилади ва келгуси машғулотларни белгилайди. Бунинг учун машғулот режасидаги машқ юкламалари қандай ўзлаштирилганлигини, машқ юкламалари спортчиларга қандай таъсир этганлигини, қандай янги метод ёки усуллар фойдаланилганлигини, тарбия, мустақил ишлар, уй вазифалари ва ҳоказоларда нимага эътибор бериш кераклигини қайд қилади.

Белбоғли курашчилар ҳаяжонлирини бошқариш қобилиятини ривожлантириш. Спортчиларнинг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт малакасининг ошишишга ёрдам беради. Машғулот ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар белбоғли курашчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

Олдинда турган мусобақага руҳий тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинади ва у қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган: белбоғли курашчиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши; олдинда турган мусобақалар шароитлари хусусиятларини ўрганиш; рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш; олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш; олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан солиштириб, тренер олдинда турган белбоғли кураш режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-машғулот машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш ;

- белбоғли курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва психологик бошқариш машғулотси воситлари ҳамда услубларидан фойдаланиш;

Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Белбоғли курашчининг тактик ҳаракати ишончилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади.

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

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

Психологик тайёргарликда спорт белбоғли курашининг турли вазиятларида белбоғли курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.

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

Биринчи тип - ҳатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида “қўлга тушириш”ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

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

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

Тўртинчи типдаги белбоғли курашчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади (23, 39).

Белбоғли курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Белбоғли кураш давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва

техник ҳаракатларни ҳамда хужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий белбоғли курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни белбоғли курашчи бутун белбоғли кураш мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Спортчининг олдинда турган беллашувни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Спорт мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Мусобақалардаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар белбоғли курашчилар учун тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Махсус тадқиқотлар белбоғли курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кунидаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқишининг ўзгаришини кузатишга имкон берди.

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

Мусобақаларнинг биринчи даврасида кучсизроқ рақиб билан тўғри келган ўйинлар белбоғли курашчиларда яққол кўзга ташланган.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган спортчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Белбоғли курашчиларнинг мусобақаларда қатнашиш пайтида ўз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг беллашувова руҳга кўрсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади.

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

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш услубиятини қўллашни аниқлаш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулот жараёни тузилишлари бўйича адабий манбалардан маълумотларни, белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлик ҳаракатини ошириш учун воситалари ва услубларни аниқлаш асосида мантиқий хулосага келиш.

2. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини аниқлаш ва уларни ривожлантириш услубиятини аниқлашда ўқув-тренеровкалардаги машқ юкламаларини ишлаб чиқиш.

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.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка босқичидаги техник тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажми ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб

4. Оралиқли услуб
5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқиш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқишга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқиш ва баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини ривожлантириш ва ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ҳамда 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилишда махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини назорат қилиш учун экспертлар томонидан 5 балли баҳолаш мезонлари бшйича аниыланди.

2.2.4 Педагогик тажриба

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

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини сифатларини ривожланиш ўзгаришлар таҳлил қилинди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатл сифатини ривожлантиришни самарасини таҳлил қилиш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

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

в) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик ҳаракатларини сифатларини аниқлаш ва мусобақа олди тайёргарлик босқичида уларни ривожлантириш услубиятини ривожлантириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларда техник тайёргарлик сифатини ривожлантириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техникасини баҳолашда усулларининг ишлаб чиқилиши белбоғли курашчиларнинг техник даражалари чегараларини миқдорий текислаш ҳамда спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига муҳим таҳрирлар киритиш учун имкон беради.

Ҳозирги вақтда 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларни беллашувдаги техник тайёргарлигини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг тайёргарлигининг баҳоси сифатида мусобақада эгалланган ўрин ҳисобга олинади.

Юқорида кўрсатилган натижалар кўлга киритилганидан сўнг тренер ва 11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар олдида турган мусобақанинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак мусобақа натижаларини башорат қилиб, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қандайдир ўзгартиришлар кирита бошлайдилар.

Бунда, асосан муайян миқдорий кўрсаткичлар, уларнинг баҳолари берилмайди. Тайёргарликнинг мавжуд даражасига доир бундай маълумотлар ёки моделлар бор экан, рақибнинг кучли жиҳатлари учун қандайдир жавоб чораларини кўриш, унинг бўш томонларидан фойдаланиб ютиб чиқишга ҳаракат қилиш керак.

Белбоғли курашда юқори маҳорат чўққисини эгаллаш осон иш эмас. Юқори даражада жисмоний сифатларни эгаллаш, техник-тактик малакаларга эга бўлишни тарбиялаш учун кўп йил куч бериб машқ қилиш лозим.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотни кўп йиллик режалаштириш бутун машғулот жараёнининг оқилона ташкил қилинишига хизмат қилади. Ўқув машғулотни

режалаштириш - бу шахсий малакасини такомиллаштириш дастуридир. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг тайёргарлигининг турли томонларига бўлган талаблар режада йилдан йилга ошиб бориши лозим. Тренер ҳар бир курашчининг энг муҳим мусобақаларини белгилаб олиши ҳамда уларнинг ҳар бирида машғулот жараёнининг йўналишини аниқлаб олиши. Шунингдек, тренер машғулотнинг асосий воситаларни ва услубларни танлаб олиши керак. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларни техникасини ривожлантиришда танлаб олинган услублар ва воситалар техник маҳоратини оширишда муҳим аҳамиятлидир.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник маҳоратни ошириш услублари:

- бир текис услуби
- оралик услуби
- такрорий услуб
- ўйин услуби
- айланма услуб
- мусобақа услуби

13-14 ёшли 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник маҳорати даражасини ўқув тренировка ва мусобақа фаолиятида аниқланди. Текширилаётган гуруҳ курашчилари тажриба ўтказиш даврида турли миқёсдаги мусобақаларда иштирок этди.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлик ҳарактлари кузатиш натижасида махсус баённомаларда қайд қилиб борилди. Қайд қилишни енгиллаштириш учун биз курашчиларнинг ҳамма асосий ҳаракатларига мос келадиган белгилар тизимини ишлаб чиқдик. Техник усулнинг муваффақиятли бажарилиши билан бир вақтнинг ўзида ушбу усулнинг белгили рамзи баённоманинг махсус графасига ёзиб борилди.

Бу кузатишларда олинган натижаларга таяниб, техник тайёргарликни ўрганишда қуйидаги кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилди;

- а) усулини бажаришдаги техниканинг хажми;
- б) усулини бажариш самарадорлиги;
- в) усулини бажаришдаги техниканинг ҳар томонламалиги;
- г) усулини бажаришдаги эҳтимоллик даражаси.

Кузатишлар ва тажрибанинг ҳамма натижалари математика статистика услуби ёрдамида таҳлил қилинди.

Улар қуйидагилар:

1. техник усулни ишончилигини аниқлаш .
2. техник маҳорати мезонлари аҳамиятини ажратиш.

Тестларнинг ахборотлилиги ва ишончилигини аниқлашда биз В.М.Зациорский ва М.А.Годик (1964) томонидан таклиф қилинган тест натижалари динамикасини таққослаш услубларига таяндик. Турли спорт натижалари давридаги паст кўрсаткичлари таққосланди ва ишончли коэффициент ўлчами ҳисоблаб чиқилди. Бу кўрсаткичнинг тўғридан-тўғри боғлиқлиги ҳамда тестнинг ахборотлилиги аниқланди. Ушбу услуб нисбатан содда бўлишига қарамасдан, курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг етакчи омиллари аҳамиятини аниқлашга имкон берди. Олинган натижалар Стьюдент мезони бўйича эҳтимоллик жадвалида $P(t) > (t)$ баҳоланди.

Корреляция коэффициентини ҳисоблаш йўли орқали тестларнинг ишончилиги аниқланди. Корреляция коэффициенти тенг ёки 0,8 дан ортиқ бўлганда тестлар ишончли деб тан олинди. Шунингдек миқёсли корреляция коэффициентини ҳисоблаш ёрдамида техник маҳорат мезонлари қиймати аниқланди.

Улар қуйидагиларни ўз ичига олади.

Дзю-до техникаси уч бўлимдан иборат: ирғитишлар (отиб юбориш), ётган ҳолда курашиш ва жанговар бўлим (каратэ ҳам киради). *Ирғитишлар*: Курашувчининг йиқилмасдан ирғитишлари уч гуруҳга бўлинади:

1. Қўллар билан бажариладиган (олдиндан чалиш - Тайотоси; бел орқали ирғитиш - сэойнагэ; "тегирмон" - катагурума; силташ билан мувозанатдан чиқариш - укиотоси; тиззаларда туриб, силташ билан мувозанатдан чиқариш - сумиотоси ва асосий қўллар билан ўтказилувчи бошқа усуллар - тэвадза).

2. Ёнбош (сон) билан белдан ушлаган ҳолда сон устидан (ёнбошдан) ирғитиш - укигоси; қолдирилган оёқ тагидан ушлаб олиш - хараигоси; кийим қайтармасидан ушлаган ҳолда сон устидан (ёнбошдан) ирғитиш - цурикомигоси; болдир билан ўтказиш - ханэгоси, ёнбош орқали ирғитиш - оогоси; ёнбош орқали ирғитишга қилинган ҳаракатга жавобан жавоб ирғитиши - усирогоси; асосан ёнбош (сон) билан ўтказиладиган бошқа усуллар - косивадза).

3. Оёқлар билан бажариладиган (тиззадан чалиш - хадзагурума; ичкаридан илиб олиш - оутигари; ўлжа қилиш - оосотогари; олд томондан чалиш - сасаэцурикомиаси; қадам ташлаш суръатига қараб чалиш - хараицурикомиаси; ён томондан икки оёқдан чалиш - окуриасибараи; ён томондан чалиш - дэасибараи; ичкари томондан чалиш - коутигари; орқа-дан чалиш - косотогари; оёқ, устидан ирғитиш - асигурума; бир оёқдан ушлаб олиш - утимата, асосан оёқлар билан ўтказиладиган бошқа усуллар-асивадза).

Курашчининг йиқилиши орқали бажариладиган ирғитишлар (сутэми-вадза) икки гуруҳга бўлинади:

1. Тўғри (бош узра ирғитиш - томоэнагэ; кўкрак узра ирғитиш - урана-гэ; тиззага чўккалаб, бош узра ирғитиш - сумигаэси; йиқилиш билан бажариладиган бошқа ирғитишлар).

2. Ён томондан (йиқила туриб олд томондан чалиш - укивадза; йиқила туриб ён томондан чалиш - екогакэ; йиқила туриб кўкрак устидан ирғитиш -

екогурума; олд томондан чалиш - тайотоси; йиқила туриб бажариладиган бошқа усуллар).

Ётган ҳолатда курашиши:

1. Ушлаб қолишлар (ён томондан ушлаб қолиш - кэсагатамэ; кийим ва «қўллардан тутиб, ён томондан ушлаб қолиш - кудзурэкэсагатамэ; ён томондан қайта ушлаб қолиш - усирокэсагатамэ; қўллар ва бошдан тутиб ён томондан ушлаб қолиш - катагатамэ; бош томондан белдан тутган ҳолда ушлаб қолиш - камисихогатамэ; бош томондан қўллар ва бошдан тутган ҳолда ушлаб қолиш - кудзурэкамисихогатамэ; оёқ ва белдан тутган ҳолда кундалангига ушлаб қолиш - екосихогатамэ; қўллар ва бошдан тутган ҳолда юқоридан ушлаб қолиш - татэсихогатамэ; бошқа ушлаб қолишлар).

2. Бўғишлар (қўлларни чатиштириб туфидан-туфи бўғиш - намид-зюдзидзимэ; билакларни тўғридан-тўғри ва қайтарма тутган ҳолда чалиштириб бўғиш - катадзюдзидзимэ; билакларни чатиштириб қайтарма бўғиш - гякудзюдзидзимэ; елка ва билак билан гарданга таянган ҳолда орқадан бўғиш - хадакадзимэ, орқадан қайтарма бўғиш - окуриэридзимэ; қўлни бироз кўтариб, орқадан қайтарма бўғиш - катахадзимэ; бошқа бўғиш усуллари).

3. Оғритиш усуллари (кўндалангига тугун (узел) - удэгарами; иккала қўл ёрдамида тирсакни букиш - удэхисигидзюдзигатамэ; елка ва билак билан тирсакни букиш - удэхисигиудэгатамэ; оёқ ёрдамида юқоридан тирсакни букиш - удэхисигихидзигатамэ; стойкадан дастак (рычаг) - удээхисигивакигатамэ; бошқа оғритиш усуллари).

Дзю-донинг (атэвадза) жанговар (амалий) бўлими (мушт, пичоқ ва бошқалар билан зарбалар бериш; мушт, бармоқлар учи, тирсак ва бошқалар билан зарбалар бериш ва тутиш; тизза, товон, оёқ (кафти) ости билан зарбалар бериш; бошнинг тепа қисми, қаншар (пешона), бурун асоси, чакка, кулоқ ости, қуёш ўрамаси, жигар, буйрак, тизза ва бошқа калтис жойларга зарба бериш).

Спорт курашида жанговар бўлим усуллари қўллаш таъқиқланади, бироқ улар дзю-до ва каратэ усуллари намоёниш қилишда қўлланилади.

Ётган ҳолда кураш олиб бориш (катамэвадза) усуллари қадимги ёзма манбаларда ва оддий халқ тилида "нэвадза" деб аталади.

Дзю-до машғулотлари ката ва рандорига бўлинади. Ката - бу курашнинг назарий асосларини изчил ўрганиш, олдиндан берилган бир турдаги вазиятларда хужум қилиш ва ҳимояланишга ўргатиш тизимидир. Ката кураш техникаси асосларини ўрганишда катта аҳамият касб этади. Каратэда ката хужум қилиш ва тасаввур қилинаётган рақибдан ҳимояланиш усуллари ўзига киритувчи техник ҳаракатлар сериясини ифодалайди.

Катани бажаришда тўлиқ диққат-эътибор ва бажариш софлиги талаб этилади.

Рандори-бу рақибларнинг ирғитишлар, ётган ҳолда курашиш усулларидан фойдаланган ҳолда эркин курашишлари, рақибнинг хатто энг майда ҳаракатлари ва бурилишларига жавоб берган ҳолда енгил ва эркин ҳаракатланишлари, рақибни ҳурмат қилиш ва эҳтиётлашлари.

Агар рандори ҳакамлар томонидан кураш қоидалари асосида назорат қилинса, олишувлар мусобақа сифатида баҳоланади.

Ката ва рандори (кумитэ) - бу дзю-донинг бир ўқдаги икки ғилдираги, фақат ката ва рандорида такомиллаша бориб, дзю-дода юқори чўққиларни забт этиш мумкин.

Белбоғли курашчиларнинг техник усулини 1-жадвалда берилган.

Белбоғли курашчиларнинг техник усуллари

№	Асосий усуллар		
1.	Асосан қўллар билан амалга ошириладиган ирғитишлар	Олд томондан чалиш (Тайотоси)	Елка оша ирғитиш (сэоинагэ)
2.	Асосан сон (ёнбош) билан амалга ошириладиган ирғитишлар	Сон оша ирғитиш (оогоси)	Қайтармадан ушлаш орқали сон оша ирғитиш (цурикомигоси)
		Танадан ушлаш орқали сон оша ирғитиш (укигоси)	Икки оёқдан ушлаб олиш (хараигоси)
		Болдир билан илиб олиш (ханэгоси)	
3.	Асосан оёқлар билан амалга ошириладиган ирғитишлар	Тиззадан чалиш (хидзагурума)	Олд томондан чалиш (сасаэцурикомиаси)
		Ушлаб олиш (отхват)	Ичкаридан илинтириш (оутигари)

Ушбу жадвал асосида қўлга киритилган балларни кўрсатган ҳолда техник усулини бажаришдаги ҳаракатларнинг қайд этилиши миқдорий кўрсаткичларини осон аниқлашга имкон берди.

Курашчи ва унинг рақиби қай даражада тайёргарлик кўрганлигини аниқланди.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник усулини бажаришдаги ҳаракат даражаларидаги ўсиш баҳолари, юқорида айтиб ўтилганидек, техник кўрсаткичларини мос равишда базавий кўрсаткичлар билан таққослаш йўли орқали аниқланди.

Тадқиқ этилаётган масалаларнинг хусусиятларига қараб даражалар ўсишини баҳолашнинг қуйидаги усуллари қўлланилди:

-мажмуали;

-аралаш.

Курашчилар техник даражаси қотиб қолган, турғун катталиқ эмас. Спорт машғулотлари педагогик жараёнидаги хилма-хил ижобий ёки салбий омиллар таъсирида техник даражаси вақт ўтган сайин гоҳ юксалиб, гоҳ пасайиб туради. 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник ҳаракатларининг тайёргарлигининг вақт бирлигидаги бундай ўзгаришлари техник даражасидаги динамикасини ифодалайди. Ҳатто курашчининг ўзи “формани ушлаб турганлиги” ни таъкидлаётган бўлса ҳам, унинг қандайдир техник кўрсаткичлари ушбу вақт мобайнида ўзгариб туради.

Тренер-педагоглар ҳар бир машғулот жараёнида курашчининг ҳар томонлама тайёрланишини ички бир сезги ёрдамида назорат қилиб борадилар, машғулотлар режасига муайян ўзгаришлар киритадилар, кўйилган вазифаларнинг амалга оширилишига эришадилар. Аммо миқдорий баҳолар тизимининг ва усулларининг йўқлиги спорт машғулотлари самарадорлигини пасайтириб юборади.

Техник усулини бажаришдаги ҳаракатлари бир неча томондан ва бутун тайёрланиш жараёнини яхлит ҳолда баҳолаш зарурияти мавжуд.

2-жадвал.

Техник усулини бажаришдаги ишончлилигининг ойлик циклларидан кейин натижаси

Ойлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-беллашув	0,43	0,45	0,51	0,59	0,62	0,61	0,63	0,43	0,67	0,71
2-беллашув	0,32	0,42	0,52	0,43	0,68	0,62	0,64	0,32	0,68	0,73
3-беллашув	0,68	0,41	0,55	0,32	0,61	0,60	0,63	0,68	0,69	0,75
4-беллашув	0,39	0,52	0,54	0,68	0,60	0,61	0,63	0,43	0,65	0,71
5-беллашув	0,46	0,35	0,52	0,58	0,62	0,61	0,64	0,32	0,66	0,70
6-беллашув	0,44	0,34	0,54	0,57	0,54	0,62	0,65	0,68	0,65	0,72
7-беллашув	0,41	0,62	0,54	0,59	0,54	0,63	0,66	0,64	0,68	0,72
8-беллашув	0,53	0,54	0,52	0,58	0,65	0,64	0,62	0,63	0,69	0,73
9-беллашув	0,61	0,54	0,53	0,57	0,61	0,64	0,63	0,64	0,43	0,71
10-беллашув	0,42	0,52	0,55	0,57	0,62	0,63	0,64	0,65	0,32	0,70
\bar{X}	0,47	0,47	0,53	0,55	0,61	0,62	0,64	0,54	0,61	0,72

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник усулларни бажаришдаги

техникасининг H_3 ишончилиги $H_3 = \frac{N}{N_1}$ формула билан аниқланди.

Кўриниб турибдики, тренировкалар бошида гуруҳлардаги 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник усулларни бажаришдаги ҳаракатлари ишончилиги режалаштирилган даражадан орқада қолаётган эди (тайёргарликнинг 5 мезоциклигача), кейин режадаги даражага етиб олди ва ундан ҳам ошиб кетди. Бунда шундай изоҳ бериш мумкин: тайёргарликнинг бошида одатдаги машғулотлар тизими талаб этилаётган даражага етиб олишга йўл қўймаган бўлса, ҳимоя ҳаракатлари даражасини оширишга йўналтирилган зарур ўзгартиришлар киритилганидан сўнг спортчи ҳимоясининг ишончилиги режадаги даражага эришилди.

Биз томондан ишлаб чиқилган 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техника малакасини оширишда ўқув тренировка машғулотларидаги услублар ва воситаларнинг самарадорлиги 1-жадвалдан кўриниб турибди.

Жадвалда кўриниб турибдики мусобақаларда 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг усулларни бажаришда техникаси ўсганлиги, яъни беллашувдаги хатолари тадқиқот бошида 28,1% ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 24,4% ни ташкил этди. Шунингдек, техник усулларни бажаришда тадқиқот бошида 20,8% ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 19,1 ни ташкил қилди.

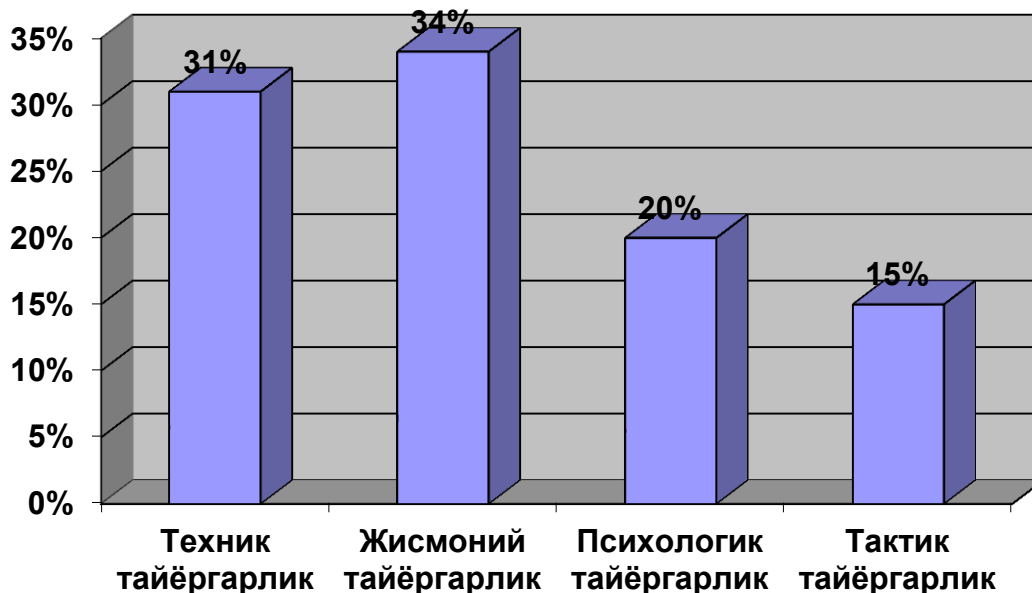
Демак, биз томондан ишлаб чиқилган 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник малакасини ошириш учун ишлаб чиқилган услублар ва воситаларнинг самарали эканлиги аниқланди. Бу эса 11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлиги оширишда тадқиқот бошида ва охиридаги натижаларда яққол кўриниб турибди.

3.2. Кураш тренерлари ва мутахассислари ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоб натижалари

Бизнинг анкета савол-жавобимизда қатнашган барча белбоғли кураш тренерлари ва мутахассислари курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникаси назорат қилиш масаласида турли хил фикрларни билдирдилар. Анкета савол-жавобида кураш бўйича 40 нафар тренер ва мутахассислар иштирок этди.

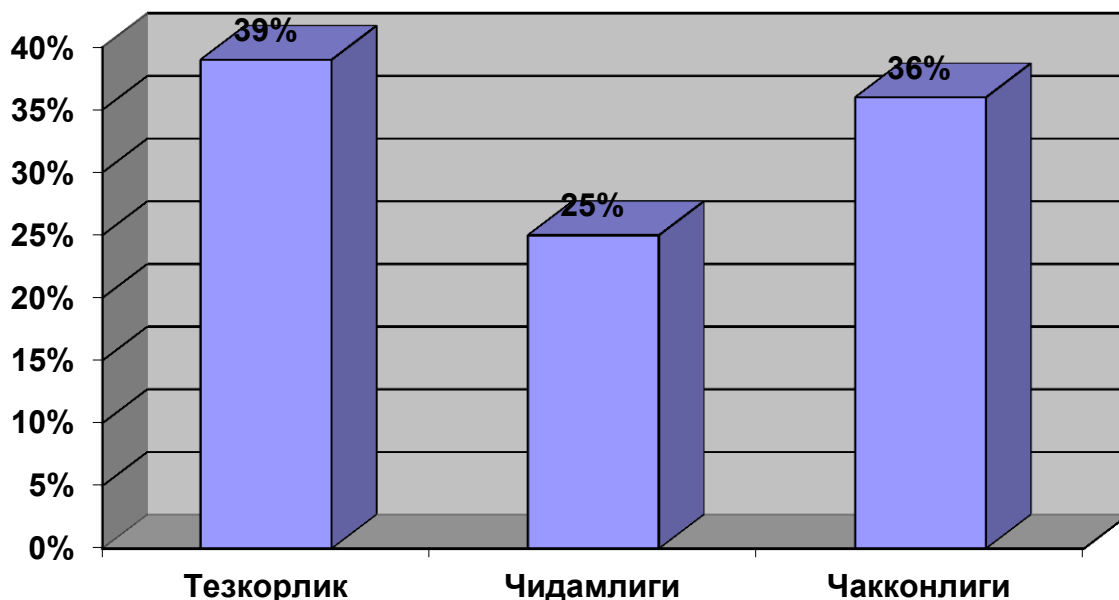
Анкета сўровларида иштирок этган малакали тренер ва курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникаси ривожлантиришда 31% ҳамма турлари ичида энг муҳими, деб ҳисоблайдилар, 34% жисмоний тайёргарлик, 15%-психологик тайёргарлик ва тактик тайёргарлик 20% сўралганлар уни аҳамиятига кўра 4 ўринда, яъни техник, тактик ва рухий тайёргарликдан кейин туради, деб ҳисоблайдилар. Мазкур муаммо юзасидан фикрларнинг бундай фарқ қилиши, кўринишича, мутахассисларнинг малакаси, иш тажриба даражасининг ҳар хиллиги, ишга турлича услубий ёндошиши билан боғлиқ.

**Белбоғли курашда тиззадан кўтариб ташлаш усулини
бажаришдаги техникаси сўров натижалари**



Шунингдек тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникаси курашчининг етакчи ҳаракат сифатларининг аҳамиятига оид масала бўйича ҳам фикрларнинг ҳар хиллиги қайд қилинди. 40 нафар сўралган тренерлар ва мутахассисларнинг яримиси курашчининг куч сифатларини етакчи, деб ҳисоблайди. Бу ерда мусобақа қоидаларининг таъсири кўзга ташланади. Қоидалар курашдаги беллашувнинг кўп ҳаракатли ва қисқа вақт ичида кечишига ёрдам беради. Бошқа жисмонийсифатлар борасида қуйидаги натижалар олинди: сўралганларнинг 25% тезкорлик сифатларини олдинга чиқаришади, 20%-курашчиларнинг чидамлилигини устун деб билишади ва 5%-чаққонликни етакчи жисмоний сифат, деб тан олади.

Белбоғли курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини
бажаришдаги техникаси курашчининг етакчи ҳаракат сифатларининг
аҳамияти



Бизнингча, мазкур масала бўйича фикрларнинг ҳар хиллиги курашчилар жисмоний тайёргарлигининг аниқ белгиланган тузилмаси йўқлиги билан боғлиқдир. Илмий маълумотларнинг йўқлиги сабабли сўровда қатнашган кураш мутахассислари фақат ўзларининг амалий тажрибаларга суянган ҳолда жавоб берганлар. Ўз навбатида мустақил ва алоҳида ҳаракат сифати ҳисобланмайдиган, балки фақат бешта асосий сифатларнинг қисман кўриниши бўлган бир нечта ҳаракат сифатларига ҳам кам даражада эътибор қаратилган. Сўралганларнинг кўпчилиги (60%) кўшимча зарур ҳаракат сифатлари қаторида курашчининг мушак тактил сезишларини кўрсатадилар, 25% сўраганлар портловчан сифатларни устун қўядилар, 10% тезкорлик чидамлилигини муҳим деб ҳисоблайдилар, 5% эса - мушаклар ҳамда пайларнинг чўзилувчанлигини ажратиб кўрсатадилар, фикрларнинг бундай турлилиги жисмоний тайёргарлик тўғрисидаги масалани янада кенгроқ ўрганиш зарурлигини билдиради, курашчи тайёргарлигида энг муҳим сифатни танлаш учун

анкетада таклиф этилган куч сифатларининг учта турлари бўйича шу нарса аниқландики, 80% жавобларда куч сифатларининг аҳамияти тўғрисидаги фикр бир хил бўлди. Сўралган мутахассислар биринчи ўринга тезкор куч сифатларини, иккинчи ўринга куч чидамлилигини, учинчи ўринга шахсан куч сифатларини қўйганлар. Эҳтимол, бундай фикр курашдаги фаолиятнинг объектив баҳоланиши билан боғлиқдир, чунки курашда катта жисмоний кучга эга бўлган, лекин уни тезлик ва чидамлилик билан уйғунлаштирмаган спортчилар мусобақаларда катта ғалабаларга эриши олмайди.

Тезлик сифатларининг аҳамияти тўғрисидаги саводда респондентларга тезлик сифатлари намоён бўлишининг учта тури таклиф қилинди, яъни ҳаракат реакциясининг латент вақти, битталиқ ҳаракат тезлиги, ҳаракатларни бажаришнинг максимал мароми, 85% сўралганлар ҳаракат реакциясининг латент вақтини энг аҳамиятли тезлик сифати, деб ҳисоблайдилар. Битталиқ ҳаракат тезлиги ва ҳаракатларни бажарилишининг максимал маромининг аҳамияти тўғрисидаги фикрлар теппа-тенг бўлинди (50%). Кўпчилик мутахассислар бу сифатларни курашчилар учун ҳаракат реакциясининг латент вақтидан кейин муҳим сифат деб ҳисоблайдилар. Тестлаш ва жисмоний сифатларни назорат қилиш саволлари бўйича олинган жавобларнинг натижаларини кўриб чиқиб, биз шундай хулосага келдик, яъни курашчиларнинг жисмоний сифатларини тестлаш жараёни кўпчилик тренерлар учун қийинчилик туғдиради. Бу ҳақда анкета савол-жавобини қуйидаги натижалари гувоҳлик беради: сўралган тренерларнинг 40% жисмоний сифатларни тестлаш ишларини олиб бормаيدилар. Амалиётда жисмоний тайёргарликни назорат қилиш билан шуғулланадиган тренерлар орасидан 35% тестлашни бир ойда 1 марта, 10% икки ойда 1 марта ва 30% бир йилда 2 марта ўтказар экан. Кўринишича, мазкур муҳим масала юзасидан фикрларнинг турли бўлиши курашчилар жисмоний

тайёргарлигини назорат қилишнинг аниқ, илмий асосланган тизими йўқлиги билан боғлиқ. Тестларнинг сони ва таркиби бўйича масалалар таҳлил қилингандан кейин қуйидаги кўриниш юзага келади: кўп сонли тестлар тезлик сифатларини назорат қилиш учун 16 та, кам сонли тестлар куч сифатларини назорат қилиш учун қўлланилади, яъни 8 та. Чидамлилиқни ўрганиш учун 9 та тест қўлланилади. Ҳамма тестларнинг турлигига жуда ҳар хил. Бу ерга ҳам умумий қабул қилинган машқлар (турли масофаларга югуриш, тортилишлар, қўлларни букиб-ёзиш, штангани кўтариш ва ўтириб-туриш), ҳам кураш учун махсус машқлар тезлик учун, “охирги нафасгача” бўлган турли вариантдаги ташлашлар, манекенни ташлашлар киради. Бироқ бу саволларга жавоб беришда биз жиддий тафовутларни аниқладик. Баъзи кураш тренерлари турли жисмоний сифатларни бир машқлар билан баҳолаганлар. Баъзи жисмоний сифатларни (чидамлилиқ) тренерлар мусобақаларда ёки беллашувда кўз билан аниқлаганлар. Бундай аҳвол қулай услубий тавсияларнинг йўқлиги ҳамда кўпгина тренерларнинг эмперик услубларни афзал кўриши билан боғлиқ. Чунки кўпгина тестларнинг ишончилиги тренерда ишонч уйғотмайди.

Курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техник тайёргарлигини назорат қилиш масалаларида кўпчилик тренерларнинг жавоби шундайки, улар ўз спортчилари техникаси даражасини мусобақаларда ва назорат беллашувларида кўз билан баҳолайдилар. Жавобларни таҳлил қилиш паётида техник маҳоратнинг сон мезонларини ҳисоблаш ҳолларини битта ҳам учратмадик. Бу кўринишича, мутахассисларда ушбу муаммо бўйича махсус билимларнинг етишмаслиги билан боғлиқ. Бундан ташқари бу вариант мазкур мавзу бўйича илмий тадқиқотларнинг камлигидан далолатдир.

Кўпчилик сўралган кураш тренерлари курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникасини тестлаш масалалари

хали етарлича ўрганилмаган, илмий-услубий адабиётлар етишмайди, кўпгина тестларнинг ишончилиги ва ахборотлилиги юзасидан илмий асосланган тавсиялар йўқ, деб ҳисоблашади.

Илмий адабиётларни ўрганиш кураш тренерлари ўртасидаги сўров натижалари амалиётчи тренерларда тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техник тўғрисида аниқ тасаввурларнинг йўқлигидан далолат беради. Курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техник таҳлил бўйича илмий тавсиялар мавжуд, бироқ бу маълумотлар бир-биридан жуда фарқ қилади. Йиллик тренировка циклида курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техник мақсадли равишда илмий текшириш амалга оширилмаган.

Биз изланишли тажриба олдидан йиллик тренировканинг ҳамма босқичларида курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникасини таҳлили аниқлашни кўзда тутган эдик.

ХУЛОСА

Адабиётлар таҳлили, мутахассисларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатадики, белбоғли курашчиларнинг машғулотда кўпроқ уларнинг жисмоний тайёргарлиги асосида олиб борилиши. Шу билан бирга белбоғли курашдаги беллашув ҳолатларини ўзига хос хусусиятларини аниқ ифодалаш тенденцияси мавжудлигидир. Бу эса белбоғли курашчиларнинг техник малакасини оширишдир.

Белбоғли курашчи техник малакаси у яхши бажара оладиган ва беллашувида куллай техник усуллар билан белгиланади.

Белбоғли курашчини тайёргарлиги жараёни, белбоғли курашчи техникаси доимо такомиллаштириб бориш билан узвий боғлиқдир.

Белбоғли кураш машғулотсининг асосий вазифаларидан бири—белбоғли курашчи техникасини ҳар томонлама ўзлаштириш ҳисобланади. Мазкур вазифани хал этиш учун куйидагилар талаб этилади:

а) замонавий техник усулларининг барчасини бир хил даражада ўзлаштириш ва уларни турли шароитларда энг мукамал усуллар ёрдамида бажара олиш;

б) усулларни ўзаро уйғунликда турли кетма-кетликда бажара олиш;

в) бажариладиган вазифага боғлиқ ҳолда беллашув давомида кўп марта кўллашга тўғри келадиган усуллар мажмуини узлаштириш;

Ёш белбоғли курашчиларнинг техник малакасини оширишда ўқув тренировка машғулотларида ёш белбоғли курашчиларнинг техник малакасини оширувчи воситалардан, ўз сояси билан беллашув олиб бориш, белбоғли кураш қопларида ҳужум техникасини такомиллаштириш, вазифали беллашувлар, вазифали эркин беллашувлар, спарринглар ва тренер билан яссиқ қолқопда белбоғли кураш техникасини такомиллаштириш.

Шунингдек, техник малакани ошириш услубларидан бир текис услуби, оралик услуби, такрорий услуб, ўйин услуби, айланма услуб ва мусобақа услубларидан фойдаланиш самаралидир.

11-14 ёшдаги белбоғли курашчиларнинг техникасини ривожлантириш умумназарий асослар негизида ташкил этилади ҳамда техника, ҳаракат ва маънавий иродавий хислатларни ривожлантириш билан биргаликда амалга оширилади.

Машғулот жараёни усулларни бажариш техникасини яхшилаш мумкинлигини аниқлаш керак. Бунга ҳаракат хислатлари: эпчиллик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик даражасини ошириш самарали тарзда ёрдам беришини ёдда тутиш керак.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Педагогик тадқиқот давомида қўлланилган услубнинг тажияларини белбоғли кураш курашчиларда тайёргарлик харакатлар асосида техник усулларни такомиллаштириш борасида ёш спортчиларни тайёрлашда ва спорт билан мунтазам равишда жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришда самарали восита деб ҳисоблаймиз.

2. Юқорида айтиб ўтилган методни янада мукамал равишда ривожлантириш учун биз Ф.А Керимов томонидан яратилган дарсликлардан фойдаланишни маслаҳат берамиз. Бу методик қўлланмада тезкор тезкорлик ва тезкорлик чидамлилигини ривожлантириш учун етарлича тасвирлаб берилган.

3. Кузатувлар натижасига кўра баҳолашнинг энг яхши методларидан бири мусобақа фаолияти эканлигига яна бир бор ишонч ҳосил қилдик. Бу фаолиятдан фойдаланиш самарали эканлигини таъкидлаб ва мана шу фаолиятдан фойдаланишни маслаҳат берамиз.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги тахрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Атаев А.Қ Кураш-Т., Ўқитувчи 1987, 138 б
3. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольный борьбы. -М., 1985.
4. Ахматов М. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Узбекистана. //Халқ таълими, 2002, №1. Б.111-119.
5. Бобобеков Ҳ., Содиков М., Рўзиева З. ва бошқа. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр., 2002.
6. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
7. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.
8. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
9. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф. дисс...канд.пед.наук, Москва, 1987. 27 с.
10. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов //Теория и практика физкультуры. -М, 1987, №4, С.4-43
11. Зациорский В.М. Спортивная метрология-(Учебник для институтов физической культуры). М: Физкультура и спорт, 1982,-256с.
12. Зациорский В.М. Спортивная метрология (учебник для ИФК 1982, 12.2.2).
13. Иванков Ч.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. -М, 1995, 150 с.

14. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
15. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
16. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти, Тошкент 2005 йил.
17. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., 1967.
18. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. //Дошкольное воспитание, 1993, №9. С. 42-48.
19. Максименко Г. Физические качества и результат. – Легкая атлетика, 1979, №5. с15.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры – М, 1991, с 543.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
22. Нуршин Ж., Тоймуратов А., Шокиржонов А. Ўзбекча миллий кураш усуллари. (ўқув кўлланма). Тошкент, 1987.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
24. Платонов В.Н. Общее теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
25. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
27. Рискиев Т., Ахматов М. "Узлуксиз спорт харакати умумўзбек тизими" дастурий мажмуаси. Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5(43), 2003. Б.178-179.
28. Рўзиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов. -Т, 1999, 207 с.

- 29.Рўзиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.
- 30.Спортивная борьба: Ежегодник,-М ФиС,-1972.-1974.-1976.-1978.-1981\1992.-1984.-80 с,ил
- 31.Станков А.Г Климин В.П., Письменский И.А индивидуализация подготовки борцов-М.: ФиС, 1984.-240 с,ил
- 32.Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Сусллова Ф.П. и др. -М., 1995.
- 33.Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. - М., 1981.
- 34.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 35.Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова Киев, 1987.
- 36.Таймурадов О.Р., Анисимов В.К. Пути повышения эффективности контратакующих действий дзю-до /Методические рекомендации/. - Т., 1988, - 44 с., илл.
- 37.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984, - 144 с.
- 38.Филин В.П. Основы юношеского спорта. М. Фис, 1980, с157.
- 39.Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М, Фис, 1974, с 153.