

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

**«Himoyaga ruxsat etildi»
Jismoniy madaniyat fakul'tet
dekani, p.f.n., dotsent
_____ S.V. Azizov
«__» _____ 2017 y.**

5112000-Jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchisi

Mamadaliyev Azizjon Nabijonovichni

**“MALAKALI KURASHCHILAR MASHG'ULOTLARIDA
MAXSUS MASHQLARNING USLUBIY XUSUSIYATLARI”
mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**«Himoyaga tavsiya etildi»
Jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi kafedrası mudiri
_____ p.f.n. T.Ismoilov
«__» _____ 2017 y**

**BMI rahbari: kata o'qituvchi
H.H.Boltaboyev**

Namangan – 2017

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. I BOB. Adabiyotlar tahlili.	
1.1. Milliy kurashchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.....	9
1.2. Malakali milliy kurashchilarda maxsus mashqlar orqali jismoniy sifatlarining rivojlanishi va uning samarasi.....	12
1.3. Milliy kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida maxsus turli mashqlardan foydalanish.....	14
1.4 Milliy kurashchilarni texnik-taktik harakatlarga maxsus mashqlar orqali o`rgatish.....	16
1.5 Malakali kurashchilarning mashg`ulotlarini amalga oshirish nazariyasi hamda uslubiyati.....	25
II-BOB. . Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilinishi, usullari olingan natijalar va ularning tahlili.....	32
2.1. Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilish.....	32
2.2 Bitiruv malakaviy ishini uslublari.....	32
2.3 Malakali milliy kurashchilarni jismoniy sifatlarini oshirishdagi turli maxsus mashqlar	35
2.4 Bitiruv malakaviy ishidan olingan natijalar va ularning tahlili.....	64
Hulosa.....	65
Adabiyotlar ro`yxati.....	67

KIRISH

Bitiruv malakaviy ishining dolizarbligi: O'zbekistonda har tomonlama sog'lom yosh avlodni voyaga etkazish, ularga bilim berish, ma'naviy barkamol etib tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimiz prezidenti Islom Karimovning tashabbusi bilan, sportni rivojlantirishda huquqiy asos bo'lib xizmat qilayotgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonun, shuningdek qator farmon va qarorlar qabul qilindi.

Sizlarga yaxshi ma'lum, mamlakatimizda amalga oshirilayotgan barcha islohot va o'zgarishlar, keng ko'lamli dasturlar yagona va ulug' bir maqsadga qaratilgan. U ham bo'lsa, xalqimiz hayotini yanada obod va farovon qilish, farzandlarimizni har tomonlama yetuk va barkamol etib tarbiyalashdan iborat. Bugun sizlar ishtirok etayotgan, yurtimizda yettinchi bor o'tkazilayotgan "Barkamol avlod" sport o'yinlari shu yo'ldagi sahy-harakatlarimizning yana bir amaliy namoyoni, desak, ayni haqiqat bo'ladi.

Etiborga molik jihati shundaki, bu musobaqalar birinchi marta bundan 17 yil oldin aynan mana shu qutlug' zaminda - mard va olijanob insonlar yurti bo'lgan Jizzax viloyatida o'tkazilgan edi. O'tgan davrda "kichik olimpiada" degan nom bilan xalqimiz o'rtasida katta shuhrat qozongan bu bellashuvlar yuzlab, minglab navqiron o'g'il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabi, parvoz maydonchasi bo'lib xizmat qilayotganini alohida tahkidlashni istardim. Ana shu sport o'yinlarida toblanib, hozirgi kunda xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan Hasanboy Do'smatov, Ruslan Nurudinov, Shahobiddin Zoirov, Nigina Sharipova, Fazliddin G'oyibnazarov, Shahram G'iyosov, Bektemir Meliqo'ziev, Barno Mirzaeva, Umida Abdullaeva, Rustam To'laganov, Murodjon Ahmadaliev, Gulnoza Matniyozova, Ixtiyor Navro'zov, Elmurod Tasmuradov, Diyorbek O'rozboev, Rishod Sobirov kabi mashhur sportchilarimizning nomlarini barchamiz hurmat va g'urur bilan tilga olamiz.

Eng muhimi, qanchadan-qancha yoshlarimiz shu musobaqalar orqali sport bilan, sog'lom turmush tarzi bilan oshno bo'lganini hisobga oladigan bo'lsak, "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada o'yinlaridan iborat uch bosqichli tizimning mohiyati va ahamiyati yanada yaqqol ayon bo'ladi. Barchangiz xabardorsiz, 2016 yili Braziliyada bo'lib o'tgan, Yer yuzining eng kuchli sportchilari qatnashgan XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari 13 ta medalni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 21-o'rinni, Osiyo davlatlari orasida to'rtinchi, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida ikkinchi, Markaziy Osiyoda birinchi o'rinni egallagani, hech shubhasiz, ulkan tarixiy voqeadir. Prezidentimiz Islom Karimov raisligida 24 fevralg' kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishi bo'lib o'tdi. Davlatimiz rahbari o'tgan yili Jamg'arma tomonidan amalga oshirilgan ishlar, uning faoliyatini yanada takomillashtirish masalalari xususida atroflicha fikr yuritdi.

- Bolalar sportini rivojlantirish, shu orqali ularni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashga qaratilgan bu tizimning yo'lga qo'yilgani har jihatdan to'g'ri bo'lganini bugun hayotning o'zi tasdiqlab turibdi, - dedi Prezidentimiz.- Sport odamlarning oilasiga, ongiga kirdi, turmush tarziga aylandi. Ota-onalar o'zlari bolalarini sport to'garaklariga yetaklab kelmoqda. Sport bilan shug'ullangan o'g'il-qizlarimiz sog'lom, baquvvat va qathiyatli bo'lib ulg'aymoqda, ularning dunyoqarashi o'zgarmoqda. Bir so'z bilan aytganda, xalqimiz bu borada ham uyg'ondi.

Mamlakatimizda bu olijanob maqsad yo'lida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi va izchil davom ettirilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oilalarni mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish kabi yo'nalishlardagi islohotlar bir-birini to'ldirib, aholi salomatligi va hayot sifatini yuksaltirishga xizmat qilmoqda.

Bolalar salomatligi bu boradagi ishlarning eng muhim bosqichidir. Zero, sog'lom bola sog'lom inson bo'lib voyaga yetadi. Ruhi tetik, tani baquvvat, fikri tiniq bo'ladi. O'z oldiga qo'ygan maqsadlarini amalga oshira oladi. Ota-onasiga, elu

yurtiga

naf

keltiradi.

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ana shunday barkamol avlodni voyaga yetkazishda muhim o'rin tutmoqda. Jamg'arma tashkil etilganidan buyon mamlakatimizda 1700 dan ziyod sport obyektlari barpo etildi. Ular zamonaviy sport jihozlari va anjomlari bilan tahminlandi. Bu, shubhasiz, bolalarning sport bilan muntazam shug'ullanib, salomatligini mustahkamlashi, yoshlarimizning jahon maydonlarida ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishi, xalqaro miqyosda Vatanimiz nufuzining yanada oshishiga zamin yaratdi.

Bolalar musiqa va sanhat maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va ularning faoliyatini yanada yaxshilash bo'yicha 2009-2014 yillarga mo'ljallangan Davlat dasturi doirasida ulkan ishlar amalga oshirildi. Jumladan, 278 bolalar musiqa va sanhat maktabi foydalanishga topshirildi. Ular 30 mingdan ortiq yangi musiqa asboblari, 61 ming nusxa o'quv qo'llanmalari, milliy va jahon musiqasi notalari bilan tahminlandi.

Islom Karimov musiqa va sanhat maktablari qurish ishlarini izchil davom ettirish, buning uchun yaxlit yangi kontseptsiya ishlab chiqish lozimligini tahkidladi. Musiqa va sanhat maktablarida milliy musiqiy merosimiz bilan birga, jahon mumtoz kompozitorlari ijodini ham o'rganish kerakligi qayd etildi. Jismoniy va mahnaviy yetuklik - insonning ikki qanoti. Sport tanani chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, musiqa didni tarbiyalaydi, madaniyatni oshiradi. Sport bilan shug'ullangan bola o'ziga ishonadi, sanhatga oshno odamning dunyoqarashi keng bo'ladi. Bunday yoshlar jamiyatni boyitadi, hech qachon adashmaydi.

Sog'lom bola yili - 2014 yilda bu boradagi ishlar ko'lami yanada kengaydi. Shu munosabat bilan qabul qilingan Davlat dasturining ijrosi aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzi va sportni rivojlantirishda muhim omil bo'ldi.

“Sog'lom ona - sog'lom bola” loyihasi doirasida ayollar va bolalar tibbiy ko'rikdan o'tkazilmoqda, sportga keng jalb etilmoqda. Bunday xayrli ishlar samarasida so'nggi o'n yilda rivojlanishida tug'ma nuqsoni bo'lgan bolalar soni 1,3 barobar kamaydi. 6-15 yoshli bolalar orasida o'tkir yuqumli kasalliklar bilan

og'rish 34,4 foiz, pnevmoniyaga chalinish 49,7 foiz, bronxit bilan xastalanish 32,8 va skolioz bilan kasallanish 32,7 foiz kamaydi.

Davlatimiz rahbarining 2014 yil 1 avgustdagi "2014 - 2018 yillarda O'zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish borasidagi Davlat dasturi to'g'risida"gi qarori mohiyat ehtibori bilan bolalarimizni jismoniy va mahnaviy jihatdan kamol toptirish, yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilmoqda.

Majlisda sport inshootlari va suzish havzalarini qurish, tahmirlash hamda jihozlash ishlari atroflicha tahlil etildi. Sport majmualaridan foydalanish samaradorligini oshirish, bolalarni, ayniqsa, qizlarni sportga yanada kengroq jalb etish masalalariga alohida ehtibor qaratildi.

2014 yilda bolalar sporti obyektlari, musiqa va sanhat maktablari barpo etish, rekonstruktsiya qilish va kapital tahmirlash ishlari izchil davom ettirildi. 115 bolalar sporti obyekti, 48 bolalar musiqa va sanhat maktabi barpo etildi. Barcha sport majmualari zamonaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan tahminlanayotgani tufayli ularning qamrovi tobora kengayib bormoqda. Bugun mamlakatimizda 2 milliondan ziyod bola sportning 30 turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bitta sport inshootidan o'rtacha kunlik foydalanish vaqti 9,8 soatni tashkil etmoqda.

Bolalar sporti obyektlari, asosan, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari va uskunalari bilan jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 116 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Qizlarimiz uchun milliy mentalitetimizga xos kiyimlar tayyorlanmoqda, ayol murabbiy va o'qituvchilarni tayyorlashga keng o'rin berilayotir. Davlatimiz rahbari Jamg'arma faoliyatini zamon talablari asosida yanada rivojlantirish zarurligini alohida ta'kidladi. Hayot hech qachon bir joyda to'xtab turmaydi. Zamon o'zgargani sari talab ham, raqobat ham o'zgarib boraveradi. SHu bois sportni rivojlantirish borasidagi

ishlarimizga tanqidiy ko'z bilan qarashimiz, zamon bilan hamqadam bo'lmog'imiz zarur.

Mamlakatimiz sportchilari 2016 yilgi yozgi Olimpiya o'yinlariga puxta hozirlik ko'rmoqda. Davlatimiz rahbarining 2013 yil 25 fevraldagi "O'zbekiston sportchilarini 2016 yilda Rio-de-Janeyro shahrida (Braziliya) bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi qaroriga muvofiq bu boradagi ishlar zamonaviy asosda olib borilmoqda.

Sportchilarimizning g'alabalari sportni keng ommalashtirishda muhim o'rin tutadi. Xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lib, bayrog'imizni baland ko'tarib, quvonchdan ko'ziga yosh olgan yigit-qizlarni ko'rganda ota-onalarda, bolalarda ham sportga havas uyg'onadi. Bunday g'alabalar O'zbekistonning xalqaro maydondagi obro'sini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Yig'ilishda bu boradagi ishlarni yangi bosqichga ko'tarish, professional sportchilarni tayyorlash va xalqaro musobaqalarda ishtirokini kengaytirish zarurligi tahkidlandi.

Har bir sport turi uchun maxsus majmua bo'lishi kerak. Shu maqsadda barcha viloyatlarda xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlaydigan majmualar barpo etish zarur. Ularga eng malakali murabbiylarni, kerak bo'lsa, xorijdan mutaxassislarni jalb etish, sporti rivojlangan mamlakatlar tajribasini o'rganish lozim, dedi Prezidentimiz.

Bitiruv malakaviy ishini ahamiyati:

Bitiruv malakaviy ishinining kuzatuvlari natijasiga ko'ra milliy kurashchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus turli mashqlar orqali yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash uchun eng yaxshi samarali uslublardan deb xisoblaymiz.

Bitiruv malakaviy ishini maqsadi:

Milliy kurashda maxsus mashqlardan foydalanish orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishni samarali uslublaridan foydalanib yuqori darajaga erishish.

Bitiruv malakaviy ishini vazifalari:

1. Bitiruv malakaviy ishiniga jalb qilingan milliy kurashchilarda maxsus mashq harakatlaridan foydalangan xolda jismoniy sifatlarni o`rinishini aniqlash.

2. Yo`naltirilgan jismoniy mashg`ulotlarda maxsus turli mashqlardan darsning tayyorgarlik va asosiy qismlarida birga qo`llash yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda ularni texnik maxoratga ta'sir etishini o`rganish.

3. Tajribada aniqlangan natijalar asosida amaliy ko`rsatmalar dasturlar ishlab chiqish va ularni milliy kurashchilar o`quv-trenirovka mashg`ulotlari jarayoniga tadbiq etish.

Bitiruv malakaviy ishini ob'ekti va usullari:

Malakali milliy kurashchilarni o`quv mashg`ulot jarayoni.

Natijalarning joriy qilinishi. Olingan natija va xulosalar Uychi tumanidagi 1-sonli B.O'.S.M o`quvchilari bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarda qo`llanildi. Adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba, suhbat, matematik-statistik uslublar.

Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishning kirish, uch bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatidan iborat bo`lib, 68 betni tashkil qiladi. Unga 3 ta jadval, 12 ta rasm kiradi.

I BOB. Adabiyotlar tahlili.

1.1. Milliy kurashchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.

Maxsus o'quv trenirovka jarayonida qilinayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shu g'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Milliy kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan dastur kutilgan natijani bermaslik xolatlari uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu maxsus jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Malakali kurashchilarni tayyorlashda xarakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq yo'nalishga ajratiladi: 1) Sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash, 2) Sportchini texnik-taktik malakalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish. Mualliflar fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining xarakat sifatlarini xar tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini xam) xisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash xamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, xar bir sport turining uziga xos va uziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi xisoblanadi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega buladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muxim emas

degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, xar bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi kupmi, lekin muxim “ulushi” mavjud buladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va muloxazalar sportning milliy kurashi turida yaqqol ko`zga tashlanadi.

Kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo`lgan kurashchi “ko`prik” xolatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo`lish, egilib ko`tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo`ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg`ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg`ulotlar biroz to`xtatib qo`yilsa, bu sifat keskin yo`qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Milliy kurashida qo`llanadigan usullar malakalarni o`zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o`zi ushbu sifatni to`liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo`g`imlarni cho`zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo`llash kerak bo`ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo`llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo`g`imlarni cho`zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam ravishda qo`llash kerak bo`ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Keskin tarzda qo`llangan mashqlar mushak, pay, bo`g`imlarni shikastlanishiga, xatto og`ir jarohatga olib kelish mumkin. Sport kurashiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e`tibor qaratilgan.

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'liqligini xamda ularni sport maxoratiga bulgan ta'siri xaqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilik musobaqa sharoitida xal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'zga tashlandi. Bu sohada uzoq yillar davomida ishlar olib borgan olimlar A.A.Novikov., Yu.V. Verxoshanskiy., M.A. Godik., L.P. Matveev., V.N. Platonov., V.P. Filin., I.I. Alixanov., A.P. Kupsov., G.S. Tumanyan., F.A.Kerimov., J.M.Nurshin, R.S.Salomov va A.Taymuradov, N.A.Kerimov va boshqalarning maqsadga yo'naltirilgan nazariy-uslubiy ko'rsatmalari kutilgan natija beradi. Adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan chidamlilik sifatlari malakali milliy kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida texnik-taktik mahoratining shakllanishida muhim ahamiyatlidir.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda xarakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xakida borar ekan, bu borada tezlik sifatiga aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Xar bir sport turida ijro etiladigan xarakat malakasi negizida tezlik sifati muxim manba bulib xisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun tezlik sifati ushbu malaka muvofaqiyatini taminlovchi omildir: milliy kurashida esa mazkur sifat xujum yoki karshi xujum usullarini qisqa vaqtda qullashda zarurdir. Darxaqiqat, kuzatuv natijalariga kura milliy kurashi buyicha Jaxon, Olimpiya, yevropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezlik sifatiga ega bulganlar. Kurash turlarida chidamkorlik sifati xam g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa milliy kurashga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu - o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab

xarakat malakalaridir. Aynan shu sifat xal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita quzatuvlarga karaganda milliy kurash buyicha jaxon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

Milliy kurashchisining maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir.

Milliy kurashchilar tayyorlashda va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

1.2. Malakali milliy kurashchilarda maxsus mashqlar orqali jismoniy sifatlarning rivojlanishi va uning samarasi.

Malakali milliy kurashchilar muvaffaqiyatga erishishlari uchun jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

J.M.Nurshin, R.S.Salomov, F.A.Kerimov (1993), A.R.Toymuratov., malakali kurashchini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni

rivojlantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib byerganlar.

Mualliflar tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik maxorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligi bitiruv malakaviy ishi asosida isbot qilib byerganlar. Uning fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarning hajmi barcha bosqichlarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan ustun bo'lishi kerak. Lekin, tayyorgarlikning ikki ushbu turlari kurash turlari xususiyatiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi takidlanadi.

G.S.Tumanyanning fikricha, sportning, jumladan, sport kurashining kelajagi energiya ta'minotining anaerob mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgandir.

V.V.Shiyan jismoniy mashq sharoitida kurashchining maxsus chidamliligi rivojlanishi darajasining sportchilar texnik-taktik maxorati namoyon bo'lishi xususiyatiga ta'sirini birinchi darajali, deb hisoblaydi. Mualliflar musobaqalashayotgan ikkita sportchining texnik-taktik imkoniyatlari va maxsus chidamliligining namoyon bo'lish xususiyatlarini bir vaqtning o'zida kompleks ravishda o'rganishni taklif qiladi.

Muallif maxsus chidamlilikni baholaydigan ko'rsatkichlar sifatida sportchi organizmidagi asidotik o'zgarishlar o'lchamlarini belgilab beruvchi ko'rsatkichlardan foydalanishni tavsiya etadi.

A.N.Abdiev shuni ta'kidlab o'tadiki, musobaqa oldi tayyorgarligining ohirgi, maxsus-tayyorlov bosqichida (ayniqsa shu bosqichda sport holati rivojlanadi) va musobaqadan keyingi bosqich ohirida, hajmi bo'yicha to'lik shiddatdagi trenirovkalar boshlanishi oldidan kurashchilarning maxsus tayyorgarligi (mashqlanganligi) dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi.

Muallif yuklamalar ta'siridan so'ng jismoniy va ruxiy komponentlarning tuzilmadagi nisbatlarini o'rganish uchun testlar majmuasini qo'llashni taklif

qiladi. Bunga dinamometriya, jismoniy ish qobiliyatini baholash, pedagogik nazorat uslublari (PNU), PW: 170, o'z-o'zini tabaqali baholash testlari, terining elektr qarshiliklari o'lchamlari, seysmotromorografiya, «vaqtni xis etish» ni baholash, tomir urish tezligi va boshqalar kiradi.

O'quv trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash samarasi.

Jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi aylanma burchak tezlanishlariga oid mashqlar ishtirokida qo'llanilishi chuqur biologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, malakali sportchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir..

1.3. Milliy kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida maxsus turli mashqlardan foydalanish.

Ma'lumki, insonning jamiyki xayotiy faoliyatida (mehnatda, turmushda, sportda) muayyan harakatni aniq, mukammal, tez va mahsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan to'g'ri vestibulyar analizatorning funksional imkoniyatiga bog'liqdir. Turli yo'nalishda bajariladigan tezlanishlar (ayniqsa aylanma burchak tezlanishlari) vestibulyar reseptorlarga bevosita ta'sir etib, ko'z nistaglini vujudga keltiradi, ko'z sohosi va boshni ixtiyorsiz tebranuviga sababchi bo'ladi, aylanma-burchak tezlanish tugagandan so'ng ham nistagim reaksiyasi ancha vaqtgacha davom etadi. Lekin, bu nistagima tebranishi mazkur tezlanishning yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga harakat qiladi, tezlanish vaqtida va undan so'ng nistagimadan tashqari mushaklarning tonusi o'zgaradi. Ana shu xolatlar vestibulyar apparatlari va boshqaruv organlari (bosh miyya, miyyacha, qizil yadro, orqa miyya va hakoza) o'rtasidagi funksional bog'lanishni vaqtincha uzilganligini bildirish bilan bir qatorda to'g'ri yo'nalish bo'ylab harakatlanishni nihoyatda chegaralab qo'yadi, odam muvozanat saqlash imkoniyatini keskin kamaytiradi, harakatni aniq va samarali bajarilishiga yo'l qo'ymaydi. Sport amaliyotida harakat mukammalligini oshirish (aniqligi tezligi va yakuniy samarasi) turli ixtisoslashtirilgan mashqlarni musobaqa modeliga moslab muntazam qo'llash asosida amalga oshiriladi. Lekin, aksariyat xollarda tashqi ekstrimal ta'sirlar

(kuchli va uzoq tebranishlar va x.k.) ushbu mukammal harakatning mustahkam emasligini oshkor qiladi.

Fikrimizcha, sport trenirovkasi jarayonida aylanma tevlanishlarga oid turli mashqlar majmuasi bilan uzoq muddat davomida muntazam shu g'ullanish harakat aniqligi, mukammalligi va samarasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Agar, ushbu tevlanish mashqlari jismoniy sifatlar va texnik-taktik malakalarni shakllantirishga oid mashqlar bilan birgalikda (navbatma-navbat) qo'llanilsa kutilgan samara yanada yuqoriroq darajaga ko'tariladi A.A. Po'latov, 1995, 2001, V.P. Bezverxov, A.A. Po'latov va boshqalar 1998).

Mualliflar o'z bitiruv malakaviy ishilar natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3ta shartli guruhga ajratganlar, «tezkor-kuch xususiyatli kurashchilar maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va universal» kurashchilar. F.A.Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida bitiruv malakaviy ishilar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (olishu v) jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi.

Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport maxorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, turli mashq harakatlarni amalga oshirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlikdagi chidamlilik sifati malakali kurashchilarni tayyorlashda muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishda asosiy omildan biri bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham chidamlilik sifatini samarali rivojlanishga olib kelavermaydi va texnik-taktik maxoratni shakllanishga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas. haddan tashqari foydalanilgan chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar sportchi organizmining toliqishiga olib kelishi mumkin. O'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir

kurashchining yoshi, kurash turining xususiyati va sportchining malakasi hamda irsiy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqazo etadi. Shuning uchun malakali kurashchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Tanlangan mazkur bitiruv malakaviy ishi mavzusiga va uning maqsadiga asoslangan holda shuni aytish joizki, milliy kurashida maxsus jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish va bu sifatlarni texnik mahoratga ijobiy ta'sir etishiga erishish uchun turli maxsus mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikga yo'naltirilgan maxsus jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy qismlariga qo'shib qo'llash kutilgan natijani beradi deb xisoblaymiz.

1.4 Milliy kurashchilarni texnik-taktik harakatlarga maxsus mashqlar orqali o'rgatish.

Kurashda trenirovka jarayoni samaradorligining yana oshirilishi ko'p jihatdan texnik-taktik harakatlarga o'rgatishda maxsus mashqlar qo'llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog'liqdir. Biroq o'qitishning amalda qo'llaniladigan turli xil qo'llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishning ko'pgina masalalarida yagona bir fikrning yo'qligi, ushbu masala hali yetarli darajada o'rganib chiqilmaganidan dalolat beradi.

Texnik harakatlarni o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Aftidan, bunga sabab, bir tomondan ta'lim qo'llanmasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan trenerlarning aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-g'ayratiga ishonmaslikdir.

Sport kurashi bo'yicha bir qator mutaxassislarning fikriga qaraganda, kurashchining texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo'lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo'lgan malakali kurashchilar odatda barcha qoidalardan mustasno hisoblanadi. Buning sababi shundaki, yoshlarni o'qitish chog'ida murakkab elementlarni

mashg'ulotlarga haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va o'qish jarayoni ko'p yillarga cho'zilib ketadi.

O'qitish qoidalarini to'g'ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilish kerak. Ta'lim - bu bilim, mahorat va malakalarni o'rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir. Ta'lim jarayoni asosan to'rt qismga bo'linadi.

1. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan materialni idrok etish.
2. Materialni anglash, tushuncha hosil qilish.
3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.
4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O'qitish jarayonining xaqqoniy qonunlari, asosiy qoidalar - o'qitish jarayoni qonuniyatlarini ob'ektiv ravishda aks ettiradigan hamda o'qitish qoidalarini ta'riflash uchun asos bo'lib xizmat qiladigan didaktika shartlarida o'zining aniq ifodasini topgandir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha olinadigan ma'lumotlar inson tomonidan o'z xarakatlarini boshqarish sohasidagi ratsional usullarni tartibli ravishda o'zlashtirib olishni hayotda zarur bo'lgan harakatli mashqlar mahoratini, malakasini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni egallab olinishi, harakatlarga o'rgatishning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Sport kurashning hozirgi zamon texnikasi bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyon tartibidir. Ko'p yillik kurash tajribasi hujum qiluvchi, himoyalannuvchi va qarshi hujumga o'tuvchi sportchi harakatlarining samarali tuzilishini ushlab chiqish imkonini beradi. Polvonni texnik jixatdan tayyorlashda hujumga o'tish harakatlari yetakchi ro'l o'ynaydi. Kurash qoidalar hujumga o'tish harakatlarini qo'llagan polvonlarni rag'batlantiradi.

Har bir asosiy sport mashiqi oddiy mashq bo'lishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan iborat murakkab mashq bo'lishi ham mumkin. erkin kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish hujumning ikki hil turini aniqlab

berdi. Birinchisi, asosiy usuldan kelib chiqib, darxol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab hujim usulidir (shundan birinchisi bundan buyongi harakatlar uchun hujum qilishga qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi). Shularning hammasi xudi yaxlit bir harakat singari uzluksiz bajarib boriladi.

Hujumda ishlatiladigan murakkab harakatlarni ikki turga ajratib, ularni bir-biridan farq qilinadi:

- o'zida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxsus usulni hamda (u bilan maxkam aloqada bo'lgan) hal qiluvchi usulni olgan hujum harakatlari.

- mantiqan bir butun xolga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsilaridan iborat usul. Bu sifat jixatdan yangi usul bo'lib, bir uslubning boshlang'ich harakatini o'z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikinchi usulning yakunlovchi qismini ham o'z ichiga olib o'sha vujudga keltirilgan vaziyatdan foydalaniladi.

Olimlar o'tkazgan bitiruv malakaviy ishilar natijasida shu narsa isbot qilinganki, usul ko'rinishini darhol, tadbqiq etib, to'g'ridan-to'g'ri hujumga o'tilgan kezlarda maqsadga erishish qiyin bo'ladi. Odatda shunday hujum harakatlari qo'llangan muvoqfiyatga erishiladiki, qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish usullari hamda usullarning tuzilishi yagona bir harakatga o'ylanib, harakat yig'masi ataladigan usulni vujudga keltiradi.

Usulni amalda qo'llash uchun taktik tayyorgarlik ko'rish usullarini gruppallab klassifikatsiya qilishning birinchi marotaba A.N.Lens ishlab chiqdi. U tuzgan ta'rifga binoan texnik harakatlarni o'tkazish uchun qulay vaziyat hosil qilinadigan vositalar uchta bo'limga bo'linadi:

- povon o'zi uchun qulay bo'lgan usulni tanlab, raqibining himoya vositasini vujudga keltiradigan vositalar (qo'rquv, siqib qo'yish, muvozanat holatidan chiqarib yuborish);

- raqib tomonidan aktiv ta'sir qiladigan va polvon uchun qulay bo'lgan vaziyatni vujudga keltiradigan vositalar (da'vat);

- raqib e'tibor bermaydigan yoxud juda kam e'tibor berib, e'tiborsizlik bilan o'zini bo'sh qo'yadigan xolatni vujudga keltirish maqsadida polvon tomonidan qo'llaniladigan usullar (takroriy xujum, teskari da'vat, ikki bor ketma-ket aldash harakatlari va boshqalar).

Texnik harakatlarini o'tkazishga taktik tayyorgarlik ko'rishning barcha usullaridan mustaqil ravishda foydalanibgina qolmay, shu bilan birga ularni bir-biriga qo'shib foydalanish ham mumkin. Bunday vaqtlarda bir xil ko'rinishdagi qulay vaziyatlar bitta usulni qo'llash yo'li bilan emas, balki bir necha usullarda qo'llanib vujudga keltiriladi hamda bu usullar bir-birini to'ldirib keladi.

Qulay dinamik vaziyatni murakkab hujumning kombinatsiya deb ataluvchi birinchi qismi (birinchi usul) yordamida yaratish mumkin. Taktik tayyorgarlik usullari gruxlarining ta'rifiga ko'ra, quyidagi kombinatsion harakatlarni ajratib ko'rsatish mumkin;

- Hujum qiluvchi birinchi usuli yordamida raqibda himoya reaksiyasini ko'zg'atib, bu reaksiya yordamida keyingi hujum harakatini (usulini) bajaradi. Masalan, hujum qiluvchi yyelkadan oshirib otmoqchi bo'ladi, raqib himoya sifatida, gavdasini to'g'rilaydi, bu esa keyingi usulini o'tkazishga qo'ldan tutib va chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini (yoki o'ng bilan o'ngni) oyoqlar orasidan ilib, turtib yiqitishga yordam beradi;

- Birinchi usul raqibning faol himoya reaksiyasini ko'zg'atish uchun o'tkaziladi, ya'ni raqib qarshi find o'tkazadi, shundan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usul o'tkazadi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqdan ushlab tortib yiqitish usulini qo'llaydi, raqib esa uzoqroq turgan oyoqning son qismidan ushlab uni to'ntarib ag'darish uslubini amalga oshirmoqchi bo'ladi. Mana shu vaziyatdan foydalanib hujum qiluvchi raqibning qo'lidan ushlab yyelkadan oshirib otadi;

Birinchi usulning amalga oshirilishi natijasida hujum qilayotgan kishi raqibini shunday holatga keltirib qo'yadiki, raqibning himoya reaksiyasi yo bo'shroq bo'lib qoladi yoki u umuman himoyalanmay qo'yadi.

Ikki usulni bir-biriga ulab ketma-ket bajarish ushbu kombinatsiyalarning xarakterli xususiyatidir. Masalan, qoʻldan ushlab siltab tortish bilan old tomondan oyoqni oyoqqa urib yiqitish qoʻshib bajariladi, oʻng oyoq bilan chap oyoqni (yoki chap bilan oʻngni) yon tomondan ilib qoʻl va gavdadan ushlab itarib yiqitish usuli bilan qoʻl va gavdadan ushlab orqaga egilib koʻkrakdan oshirib otish usulini ketma-ket ulab bajarish mumkin.

Odatda, kurashda ayrim usullardan foydalanish xar doim ham yaxshi samara beravermaydi, buning sababi tanlangan usulni bajarish uchun zarur boʻlgan vaqt ichida raqib ham unga tegishli tarzda qarshilik koʻrsatish imkoniga ega boʻladi. Murakkab hujum harakatlari bilan amalga oshirilgan hamlaning muvaffiqiyati shunga asoslanadiki, bunda raqib oldindan loyihalashtirib qoʻyilgan murakkab hujum harakatlari yoʻnalishining oʻzgarib turishiga 2-3 marta qarshilik koʻrsatishga majbur boʻladi, u har safar hujum qiluvchi harakatlarning xarakteri va yoʻnalishini ilgʻab olish uchun vaqt sarflaydi. Natijada raqib xujum qiluvchiga qarshilik koʻrsatish chogʻida vaqtdan yutqazadi, chunki u qarshilik koʻrsatayotgan vaqtda ikki va uch xil yashirin davr paydo boʻladi. Birinchi - yashirin davr boʻlib, bu murakkab hujumning dastlabki harakatiga javob tarzida namoyon boʻladi, ikkinchi (yashirin) davr esa - bu harakatlantiruvchi davr va murakkab hujumning yangi yoʻnalishlarini ilgʻash maqsadida qarshilik koʻrsatishni toʻxtatishdir va soʻng ikkinchi harakatlantiruvchi davr (koʻpincha, kechikib) keladi. Murakkab hujumning soʻnggi (hal qiluvchi) harakati raqibning hujumkorlik harakatining birinchi qismiga javoban qarshilik koʻrsatishning harakatlantiruvchi davriga yoki (murakkab hujumning ikkinchi qismini kechroq bajarilgan hollarda) hal qiluvchi harakatga qarshilik koʻrsatishining yashirin davriga toʻgʻri keladi (N. M. Galkovskiy).

Hozirgi zamon kurashidagi rang-barang murakkab harakatlarni baʼzi bir manbalarda murakkab texnik-taktik harakatlar deb atamoqdalar. Sport kurashida texnika bilan taktika birligini tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik harakat boʻlishi ham mumkin. Hujum qilish, qarshi hujum hamda himoyalani

mana shunday harakatlardandir. Ba'zi bir taktik harakatlar esa o'z navbatida muayyan texnik harakatlar, deb xisoblanishi ham mumkin (itarish, siltab tortish).

Yuqori tajribali polvonlarning musobaqa faoliyatini tahlil etish yoshlarni aniq maqsadga qaratilgan murakkab hujum harakatlariga o'rgatib borish zarur ekanligini ta'kidlaydi. qarshi mahoratining o'sib borishi texnik-taktik mahoratni rivojlantirish umumiy tomonlarining aniq belgilab olinishiga, musobaqalarda ancha muvaffaqiyat bilan qo'llanib kelayotgan hujum qilish harakatlarining o'rganishiga bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali polvonlar shu jixatdan ajralib turadiki, ular murakkab texnik-taktik harakatlarni olishuvlar chog'ida kombinatsion uslub, deb ataladigan tarzda qo'llaydilar. Sport kurashi buyicha olib borilgan dastlabki ilmiy-bitiruv malakaviy ishi ishlaridan biri texnik harakatlar va ularni o'rgatish jarayonini ishlab chiqishini tahlil etishga bag'ishlangan. V. Ya. Shu milin orqaga oshirib otish texnikasi hamda ana shu usullarni o'rgatish xollarini tahlil qiladi. U xar ikkala tomondan orqaga oshirib otishga o'rganishni o'qitishni dastlabki paytlaridan boshlash lozim deb hisoblaydi. Mazkur oshirib otishni qaysi tomonidan bajarish kurashdagi vaziyatga bog'liq.

A.A.Novikovning fikricha, yyelkadan oshirib otish chog'idagi burilishning ikki usulini baravar bir mashg'ulotda o'rganish usullar miqdorining ko'payishiga va kurashning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Muallif himoya va qarshi hujumga o'tish usullarini uchinchi mashg'ulotda, hujum sifatidagi qarshilik harakat (usuli) tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyin o'rgana boshlashni tavsiya etadi.

Klassik kurashda ba'zi bir tayyorgarlik harakatlariga o'rgatish metodikasini birinchi marta ishlab chiqkan V.A.Bogolepov usullarni qo'llashga tayyorgarlik usullarini o'rganishni uslublarning ko'rinishini o'zlashtirib olinganidan keyin amalga oshirish lozim, deb hisoblaydi.

Raqib muvozanatini yo'qotib qo'yishga asoslangan texnik-taktik harakatlarni shakllantirish qonuniyatlarini ochib berishga harakat qilib ko'rgan olimlar ham bor (A. P. Kupsov). Biroq muallif texnik harakatlarni yaxlit holda o'rganishni usullarni o'rganib olinganidan keyingina boshlash kerak, raqibning

muayyan tarzda himoyasi esa tayyorgarlik jarayonining sifatini ko'rsatuvchi bir mezon bo'ladi, deb hisoblaydi.

N. M. Galkovskiy hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh gruppasidan foydalanishni tavsiya etadi:

- Raqib gavdasi «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon bilan turib qolganida;
- Harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib ag'darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;
- Raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga ko'cha boshlaganida;
- Raqib tayanchini osonlik bilan yo'qotish mumkin bo'lganida;
- Raqib «muallaq nuqta»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) hujumga o'tish mumkin.

Shuningdek, polvon o'zining harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak.

Raqib holati yuz byergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi (V. D. Mironov).

A.N.Lens uslubini qo'llash, taktikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibini keltiradi:

- usulni bajarishning taktik imkoniyatlari bilan tanishib chiqish;
- usulni qulay vaziyat yuz byerganda bajarish;
- qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish;
- amalga oshiriladigan texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish tomonlarini aniq vaziyatga muvofiq ba'zi bir o'zgartishlar kiritish kerak.

Qulay sharoit yaratish hollarini o'rganish vaqtida polvonning raqibi qo'llanilgan hiylaga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko'rishi kerak.

Asosiy g'alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta ro'l o'ynaydi. Shuning uchun ularni bir-biri bilan o'zaro mahkam borliq holda takomillashtirib borish lozim. Takomillashtirib borishda asosiy qiyinchilik bir

harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi (A. A. Novikov) mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa qiyinchilik shuncha kamroq bo'ladi (A. V. Rodionov).

V.Ya.Shu milin kurashda qo'llaniladigan usullar tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyingina kombinatsiyalarni o'rgana boshlash zarur, deb hisoblaydi. Kurash texnikasini takomillashtirish uchun shug'ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko'rishning taktik elementlarini o'zlashtirib olishlari kerak. Shundan keyingi taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga, taktik tayyorgarlik vazifasini ham o'taydi.

I.I.Alixonov va G.A.Shohmuradov faqat shunday kombinatsiyalarni takomillashtirishni tavsiya etadilarki, bu kombinatsiyalar chog'ida birinchi usuldan himoyalanih ikkinchi uslub uchun qulay vaziyat yaratadi. Biroq, yuqorida ham ta'kidlab o'tilganidek bu faqat kombinatsion harakatlarning bir turidir, xolos.

Barcha toifadagi polvonlar amalga oshiradigan usullarning «paradoksal effekt» fenomeni, ya'ni raqib unchalik yaxshi himoyalana olmayotgan vaqtda usul samaradorligining ortishini S.V.Suryaxin aniqlagan. Muallif qo'llanadigan usullarni o'rgatishni va takomillashtirishni raqib unchalik qattiq qarshilik qilmay turgan vaqtda boshlashni tavsiya etadi.

V.P.Serdyuk va O.P.Yushkovlarning fikricha, u yoki bu usulning to'g'ri tuzilishini o'rganish va o'zlashtirish uchun uni 375-450 marta takrorlash kerak, musobaqa sharoitida xuddi shu usulning o'zini bajarish uchun esa uni kamida 1600-1800 marta takrorlash kerak. Lekin mualliflar shu g'ullanuvchilarning o'z xususiyatlarini hamda usullarga nisbatan ulardagi turli tayyorgarlik harakatlari mavjud ekanligini hisobga olmaydilar. Texnik harakatlar har ikkala tomonga bajarilishi uchun B.e.Rublyovskiy, Yu.D.Kuzmenko, A.I.Axmedovlar o'rganilgan, turish holatida oshirib otishga o'rgatish mashqini bir marta bajarishni, o'rganilmagan noqulay holatda turib esa, oshirib otish mashqini 3 marta bajarishni taklif qiladilar.

Polvon o'rganadigan texnik harakatlarning fikran idrok etishni mashq qilish shartli reflektor bog'lanishlarining ancha tezkor vujudga kelishi va

mustaxkamlanishiga hamda to'g'ri mustahkam harakat o'zagini vujudga kelishiga yordam beradi (A.M.Astaxol).

V.D.Mironov, A.A.Novikov, A.O.Akopyan, V.D.Mironov, R.X.Toirov, B.M.Ribakov, G. V.Nikalaenkov va boshqa mualliflar texnik-taktik xarakatlar bajarilgan vaqtda samaradorlik sportchining taktik mahorati, tezkorligi hamda taktik fikrlashning teranligi bilan belgilanadi, deb hisoblaydilar. Bu esa o'z navbatida, vujudga keladigan vaziyat muammolarining keng miqyosida ko'ra bilish hamda uni tezda anglab olish mahorati bilan belgalanadi.

Olishuv davomida vujudga keladigan qulay vaziyatlarning ahamiyati hamda ana shu sharoitlarga to'laroq javob beradigan texnik harakatlarning turli ko'rinishlar o'z vaqtida amalga oshirilishi – bu polvonlar taktik savodxonligining bir jihati xolos. Ikkinchi jaxati shundan iboratki, bunda polvon o'zi uchun qulay bo'lgan vaziyatni tayyorlay olish mahoratiga ega bo'lishi kerak, aks holda bunday vaziyatni kutib, ko'p jixatdan raqibning harakatlari bog'liq bo'lgan tobe ahvolga tushib qoladi.

Ilmiy qo'llanma adabiyotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda sport kurashi sohasida texnik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasini tanlashga turlicha yondoshuvlar mavjuddir. Shunga qaramay, texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatlarini tadqiq etishga hamda ularni o'qitishning mukammal qoidasini chiqish masalalariga oid ilmiy adabiyotlar juda kam.

1.5 Malakali kurashchilarning mashg'ulotlarini amalga oshirish nazariyasi hamda uslubiyati

Kurashchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni va maxsus mashqlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir.

Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy xolatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur. Sport jamoasini

shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak xissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri xisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarning maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muximdir.

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

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muximligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish-kurashchining o'ta muxim sifati xisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional xolatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jaxldorlik o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlarda bu sifatleri tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va ogrik beruvchi mashqlar kiritiladi.

Mashg'ulot vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab xolatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy xayajonlarini jilovlab o'z harakatlari boshqara bilishi kerak Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi.

Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik- taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga

maqsadga erishish uchun andozadan xoli hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan xolda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi. Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining xar qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muxim sifati xisoblanadi. U ko'p jixatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi. Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jixatdan diqqatning rivojlanganligi: uning xajmi, shiddati, mustaxkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik - taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, xar xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustaxkamligidan dalolat beradi. Biroq kurashda diqqatning eng muxim xususiyatlaridan biri uning taksimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va hk) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati xisoblanadi. Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash-bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga kuchishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab xolatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shu ningdek o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik uylanmalarini topish, uning extimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baxolash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori

malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik - taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z xayajonli boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchilarning o'z xayajonli xolatlarini boshqara olish malakasi ko'p jixatdan ular sport maxoratining oshishishga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, laxzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish xayajon bilan birga kechadi. Ular sportchining ob'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Xayajonli holatlar shiddati musobaqa lar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni xal etishga qaratilgan kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining xozirgi paytdagi imkoniyatlarini xisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish oldinda turgan musobaqalarda talabiga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy xayajonlarni yengib utish va tetik emotsional xolatni yaratish.

Birinch turtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

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

Beshinchi vazifani xal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin o'z-o'ziga buyruq berish, u o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy xayajonlarni ongli ravishda bostirish;

-kurashchilarning aloxida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

-autogen va psixologik boshqarish mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror-bu kurashchining fikrlash faoliyati maxsulidir. Kurashchi taktik xolat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi xisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muxim tomoni xisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini xisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir - biridan farqlanadi.

Birinchi tip-xatti harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi. Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud buladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha muloxazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan

tanaffuzsiz, darxol foidalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

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

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini xisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruxlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki rux yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional xolatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy xayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muxim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin. Maxsus bitiruv malakaviy ishilar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional xayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zurikishining (kur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqa) o'zgarishini ko'zatishga imkon berdi.

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

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizrok raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yakkol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham xayajonlanish oshib borgan. Xayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional xolatini boshqara olishi salbiy xayajonlarning jangovar ruxga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z - o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar.

Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, xayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z - o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular xayajonlanish xissini oshiradilar. Jadal, xayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional xayajonli darajasini ko'taradi.

Olib borilgan ishlar va bitiruv malakaviy ishi natijasiga ko'ra turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik milliy kurashida katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va uning rivojlantirilishi evaziga katta yutuqlarga erishish mumkin. Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan

birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. Soʻz sportchining asab- psixologik xolatini yuqori darajada boshqarib turuvchi xisoblanadi. Xar bir trener yetarli darajada sportchi xolatini boshqarish qobiliyatiga ega boʻlishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi oʻta xayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtidan oldin xayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

Soʻz yordamida taʼsir kursatishning turli uslublari - ishontirish, tushu ntirish, uqtirishni koʻllayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini xisobga olish lozim. Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushu ntirish koʻproq qoʻl keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (xis qoʻzgʻatish) katta taʼsir koʻrsatadi.

II-BOB. Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilinishi, usullari olingan natijalar va ularning tahlili.

2.1 Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilish.

Malakali milliy kurashchilarni o'quv mashg'ulot jarayoni, bitiruv malakaviy ishilar Uychi tumanidagi 1-sonli BO'SM da milliy kurash o'quv mashg'ulot ba'zasida tashkil etildi va o'tkazildi. O'tkazilgan vaqti 2016 yil dekabr, 2017 yil mart o'quv ish jarayonida tajriba malakali 14 ta milliy kurashchi qatnashdi.

2.2. Bitiruv malakaviy ishini uslublari.

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni taxlil qilish asosida masalaning holatini yoritish.

2. Malakali milliy kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalanish:

O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash" usullarini bajarish(soni).

Ushbu sinovlar standard usullar xisoblanib, qator bitiruv malakaviy ishi ishlarida o'z samarasi va mukamalligini ko'rsatgan.

3. Bitiruv malakaviy ishi davomida olingan natijalar matematik-statistika uslubida xisoblab chiqildi va taxlil etildi.

Bunda quyidagi statistik ko'rsatkichlar e'tiborga olindi:

n-tekshiruvda qatnashganlar soni, x-o'rtacha statistik ko'rsatkich, ko'rsatkichlarning o'rtacha foiz xisobidagi o'zgarishi.

4. Milliy kurashda yetakchi sportchilar va murabbiylar bilan suxbat hamda savol-javoblarini o'tkazish.

Milliy kurash trenirovka jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligini dinamikasi va ularni mey'yorlashni o'rganish uchun yetakchi trenerlarning tajribasi umumlashtirildi. Ushbu maqsadda so'rovnoma ishlab chiqildi va uning yordamida malakali kurashchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni umumiy qonuniyatlarini aniqlandi. Eetakchi murabbiylar va sportchilar bilan suxbatlashish tajribada maxsus mashqlar va jismoniy tayyorgarlik darajasiga aloxida e'tibor berildi.

Bitiruv malakaviy ishida ishtirokchilari malakali milliy kurashchilari ikki guruhga bo'lindi. 1-guruh nazorat guruhi 7 kishi, ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2016 yilning dekabr va 2017 yilning mart oylarida yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan o'tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda (BO'SM dasturiga binoan) o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh bitiruv malakaviy ishi guruhi (7 kishi) - bu guruh ham 1-guruh kabi barobar ravishda nazoratdan o'tkazildi. Lekin, bitiruv malakaviy ishi guruhi 4 oy davomida (2016 yil dekabr dan 2017 yil mart oylarida)

Milliy kurashida turli maxsus mashq harakatlarni amalga oshirishdagi maxsus mashqlar orqali tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish usulining bajarilish taktikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar qo'llanildi.

Tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar:

1. Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish.

2. Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 soniyadan, oraliq tanafus 30 soniya).

3. Maksimal tezlikda 10 marta oldinga 10 marta orqaga akrobatik mashq bajarish.

4. Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish.

5. O'ng va chap tomonlarga yelkalardan oshirib tashlash usulining imitasion harakatlarini bajarish.

6. Harakatli o'yinlar (raqibning oyog'i uchini bosish, raqib oyog'ining tizzasiga qo'lni tekkizish va boshqalar).

Asosiy qismdagi mashqlar:

1. Maksimal tezlikda o'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash kombinasiyasini bajarish (soni).

2. Tashlash usullarini bajarishdan oldingi harakatlarni takomillashtirish (ushlashlar va ularni almashtirish, tashlashga qulay sharoit keltiruvchi usullarning yarmigacha harakatlarni amalga oshirish).

3. Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.

Yuqoridagi harakat vositalari №1 jadvaldagi reja asosida 2016 yilning dekabr-2017 yilning mart oylarida amalga oshirildi.

Har bir harakat vositasini bajarib bo'lgandan so'ng 60-120 soniya davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi-taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur-keskin nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Bitiruv malakaviy ishini ilk bor o'tkazishda (yanvar 2017 yil) nazorat va taqiqot guruhlar tarkibidagi shu g'ullanuvchilar tayyorgarligi bir hildagi bo'lganliklari sababli barcha tekshiriluvchilarda qayd etilgan natijalar umumiy ravishda (n-14) statistik xisoblandi, so'ngra ikki gurux natijalari aloxida matematik-statistika asosida xisoblab chiqildi. Pedagogik bitiruv malakaviy ishi tugaganidan so'ng ushbu ikki guruh tarkibidagi kurashchilar natijalari yana qayta alohida matematik-statistika uslubida taxlil qilindi.

Milliy kurashida maxsus mashqlar usul harakatlarni amalga oshirishdagi tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish vositalarni qo'llash rejasi.

2.3.Malakali milliy kurashchilarni jismoniy sifatlarini oshirishdagi turli maxsus mashqlar.

Nazorat guruhi BO'SM dasturi asosida mashg'ulotlarga qatnashgan bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhi 3 oy davomida (2016 yil dekabr-2017 yil fevral oylarida) turli maxsus mashq harakatlarni amalga oshirishdagi tezlik chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar qo'llanildi. Mazkur vositalar bitiruv malakaviy ishi natijasida ko'rsatilgan, mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida belgilangan reja asosida amalga oshirildi.

Malakali milliy kurashchilarning turli maxsus mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar samarasini oshirish uchun qo'yidagi uslublar qo'llanildi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar; zarbaviy; izometrik kuchlanishlar uslublari;

Takroriy kuchlanishlar uslubi shu ndan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasigacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan mashqlarini takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 takrorlash, takrorlashlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 4-6 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi xisoblanadi.

Mashqlarni maksimaldan 20-30% oraliqda chegaradagi tezkorlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishiga og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harorat xisobiga erishildi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlar va bitta yondashishda bitta ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib turish namoyon buladi.

Trenirovkada hammasi bo'lib, 3-4 yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 daqiqa.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'uloti singari keyingilarda ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50 % ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi, ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75 % og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 MT dan 100 % og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 daqiqa. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbaviy uslub, og'irlikning kinetik energiyasi va shahsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olib, mushaklarning faol xolatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini xosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishini ta'minlaydi. oyoqlar potrolovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida chuqurlikka sakrab, ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan mashqlarni aytish mumkin, mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkani xolda yerga tushib, keyingi tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyadan, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 minut. Mashq xaftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya davom etadigan statik maksimal kuchlanishni nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha, katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir

mushak guruhiga zarur holatlarda, gavda qismlarini bo'lish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun har xil cho'zish mashqlardan foydalanish, zarbdor rejim, sakrovchanlik mashqlari, kompleks va trenajyor moslamalaridan keng foydalanish zarur. Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun Yu.M.Zakaryayev reaktiv tez xarakat va sakrash metodlaridan foydalanish kurashda yaxshi natija berishini aytib, quyidagi mashqlarni tavsiya etadi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, balandga sakrash, chuqurga sakrash va yuqoriga sapchish, maxsus koptokni uloqtirish, yadro uloqtirish, gir uloqtirish, ikki qo'llab o'zidan oldinga va orqaga uloqtirish, harakatli o'yinlar tezkorlik bilan uzviy bog'liq bo'lgan, yugurish bilan bog'liq bo'lgan estafetalar, sakrash bilan bog'lik bo'lgan, to'siqlardan o'tish estafetalar, sport o'yinlari (tennis, futbol, basketbol), bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda sakrash, oldinga sakrash, ikki oyoqda sakrash, oldinga harakatlanish, orqaga, yonga sakrash, joyida turib sakrash, yugurib kelib (koptok, basketbol, hit) sakrash.

Kombinasion harakatlarni amalga oshirishdagi chidamliligini rivojlantirishning o'ziga xos tomoni, asosiy metodik trenirovkalar davomiyligi umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgandir.

Trenirovka jarayonida quyidagilar chidamlilikning rivojlanishiga yordam berdi; 1) nagruzka hajmi 2) harakat tempi 3) ish davomiyligi va xarakteri 4) trenirovka darslar oralig'i 5) trenirovkalar davrlarining teng bo'linishi 6) boshlang'ich daraja

Chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo'llari, ishni 25-50% og'irlikda maksimal kuchda o'rtacha temp bilan bajarildi. Bu ishda bir xil og'irlikda, bir xil tempda kuch chidamliligini rivojlantirish uchun samara bo'ladi, agar ish og'ir toliqqanda bajarilsa (oxirgi kuchgacha). natija yaxshilanadi. Nazorat va bitiruv malakaviy ishi guruhlarida bitiruv malakaviy ishi boshlanishi va yakuni qayd etilgan ko'rsatkichlar № 1-2 jadvalda ko'rsatilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat va bitiruv malakaviy ishi guruhlarida kuzatilgan natijalar dinamikasi

tanlangan mavzuning asosiy va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-to'kis ijobiy xol etilganini isbot qildi.

Yuqorida qayd etilgan bitiruv malakaviy ishi natijalari bitiruv malakaviy ishi guruhida aylangan yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasini afzalligidan dalolat beradi.

Bitiruv malakaviy ishi guruhida qayd etilgan maxsus chidamlilik malakali milliy kurashchilarida kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi. Ushbu taxlillar qo'llarni bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchiga ham taaluqli.

Nazorat va bitiruv malakaviy ishi guruhlari tarkibidagi malakali kurashchilar vestibulyar analizatorining aylanma tezlanish ta'siriga qarshi turg'unligi yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (bitiruv malakaviy ishi guruhida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammalashganini tasdiqlaydi.

Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash turg'unligini mashg'ulotlar davomida orttira borish sport mahoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

Bitiruv malakaviy ishilar natijasida bitiruv malakaviy ishi guruhi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi.

1. O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va yelkadan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini bajarishda nazorat guruhidagi ko'rsatkich 0,60% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 9,14% ni tashkil etdi.

2. O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va belbog'dan ushlab oyoq ichidan chil solish" usulini bajarish nazorat guruhida 0,51% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 11,5% ni tashkil etdi..

3. O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Bir qo'lni engidan va qo'ltig'i tagidan ushlab yyelkadan oshirib tashlash" usulini bajarish nazorat guruhida 3,08% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 10,49% ni tashkil etdi.

4. O`z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo`l va yoqasidan ushlab tashqaridan tizzadan chalish” usulini bajarish nazorat guruhida 3,85% o`shish bo`lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko`rsatkich 3,92% ni tashkil etdi.

5. O`z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo`l va yoqadan ushlab tizzaga tayanib yyelkadan oshirib tashlash” usulni bajarish nazorat guruhida 20,3% o`shish bo`lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko`rsatkich 3,48% ni tashkil etdi.

6. O`z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo`l va belbog`dan ushlab yonboshga tashlash” usulini bajarish nazorat guruhida 3,79% o`shish bo`lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko`rsatkich 11,44% ni tashkil etdi.

Yuqoridagi foiz bo`yicha o`zgarishdan tashqari B.Pirson bo`yicha bog`liqlik darajasi ham ko`rib chiqildi. Unga ko`ra (№3 jadval), nazorat guruhidagi bitiruv malakaviy ishi boshi va ohiridagi ko`rsatkichlarning bog`liqligi - 0,98 (yuqori darajadagi bog`liqlik)ni ko`rsatdi. Bitiruv malakaviy ishi guruhidagi bitiruv malakaviy ishi boshi va ohiridagi ko`rsatkichlarning bog`liqligi - 0,96 (yuqori darajadagi bog`liqlik)ni ko`rsatdi.

Nazorat guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-7).

1-jadval

№	Nazorat sinovlari	BMI dan oldin	BMI dan kiyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va yyelkadan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni).	7	8	1
2	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va belbog'dan ushlab oyoq ichidan chil solish" usulini bajarish(soni).	8	9	1
3	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Bir qo'lni yengidan va qo'ltig'i tagidan ushlab yyelkadan oshirib tashlash" usulini bajarish(soni).	8	8,5	0,5
4	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida davomida "Qo'l va yoqasidan ushlab tashqaridan tizzadan chalish" usulini bajarish(soni).	9	10	1
5	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va yoqadan ushlab tizzaga tayanib yyelkadan oshirib tashlash" usulni bajarish (soni).	6,2	9,2	3,0
6	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "Qo'l va belbog'dan ushlab yonboshga tashlash" usulini bajarish (soni).	9,5	10,2	1,1
7	O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish	8	9	1,08

Bitiruv malakaviy ishi guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n -7).

2-jadval

№	Nazorat sinovlari	BMdan oldin	BMdan keyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash" kombinasiyasini bajarish(soni).	8	9,6	1,6
2	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "qo'lidan tortib yelkalardan oshirib tashlash" kombinasiyasini bajarish(soni).	9,2	10,4	1,2
3	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash" kombinasiyasini bajarish(soni).	7,5,4	9,2	0,7,5
4	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "qo'l va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash - beldan oshirib tashlash" kombinasiyasini bajarish(soni).	7,6	7,5,0	0,4
5	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida "qo'lidan tortib beldan oshirib tashlash" kombinasiyasini bajarish(soni).	7,7	7,5,3	0,6
6	O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkadan oshirib tashlash kombinasiyasini bajarish(soni).	9,1	9,7,5	0,7
7	O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish	7,5	9	0,5

Bitiruv malakaviy ishida ko'rsatilgan nazorat sinov natijalarining

B.Pirson bo'yicha axamiyatlilik darajasi

3-jadval

Guruhlar	Bitiruv malakaviy ishi-ning boshida	Tajriba guruhida			Nazorat sinovlari		
		1	2	3	4	5	6
Nazorat	boshida	7	7.5	7.5	9	6,2	9,5
	ohirida	7.5	9	7.5,5	10	9,2	10,3
Bitiruv malakaviy ishi	boshida	7.5	9,2	7.5,4	7,6	7,7	9,1
	ohirida	9,6	10,4	9,2	7.5,0	7.5,3	9,7.5

Qo'lga tirab yotilgan holatda qo'lni tirsakdan bukish va yozish, brus'yada qo'lga tayanib turib qo'llarni tirsakdan bukish va yozish, panjalarni devorga tirab qo'llarni tirsakdan bukish va yozish mashqlarini bajarish. Qo'llarni bukish va yozish, sekin va tez harakat qilib, to'g'ri uzatilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni yon tomonlarga uzatish, birorta og'irroq narsani ko'targan holda qo'llarni orqaga uzatish (masalan, gantellar, shtangalar, toshlarni ko'tarib mashqlarni bajarish, rezina amortizator qarshiligini yoki maxsus qurilmadagi yuk qarshiligini yengib mashqni bajarish va hokazo). Turnikda yoki halqalarda osilib turib, qo'llarni tirsakdan bukkan holda o'z gavdasini og'irligini ko'tarish-tortilish mashqini bajarish. Koptokni sherikka otish va otilgan koptokni ilib olish, bir qo'l bilan va ikki qo'llab koptokni uzoqqa va yuqoriga qaratib otish. Gimnastika halqalarida osilib turib kuch bilan ko'tarilish, faqat qo'llar yordamida, oyoqlarni ishlatmasdan arqonga osilib chiqish mashqini bajarish, Shtanga bilan (qat'iy individual tarzda, har bir sportchi vaznini hisobga olgan holda) bajariladigan mashqlar: tik turgan holatdan engashib unchalik og'ir bo'lmagan shtangani boshdan yuqoriga ko'tarish: qo'l bo'g'imlarini bukib pastdan va yuqoridan ushlab ko'tarish, o'rtacha og'irlikdagi shtangani poldan siltab ko'tarib ko'krakka olish.

Unchalik og'ir bo'lmagan toshni bir qo'l bilan va ikkala qo'l bilan ko'tarib, uni bosh atrofidan (tik turgan holda) aylantirish. Gimnastika skameykasida chalqancha yotgan holda shtangani kuch bilan yuqori ko'tarish. Izometrik mashqlarni bajarish (ya'ni harakat qilmasdan og'ir yuklarni ko'tarib muvozanat saqlab turish).

Oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlar.

Har ikkala oyoqni bukib va bir oyoqni bukib, ikkinchisini uzatib cho'nqayib o'tirish. Ikkala oyoqni ko'tarib irg'ishlab sakrash va bir oyoqni ko'tarib ikkinchi oyoqda turgan joyda hakkachoqlab sakrash. Mana shu mashqlarni cho'qqayib o'tirgan holatdan turib, tizzalar bilan cho'kkalab o'tirgan holatda turib bajarish va yana qaytib tizza bilan o'tirish, yuqoridan (stoldan, gimnastika devorchasidan) pastga sakrash, qorda, qum ustida yugurish. Unchalik og'ir bo'lmagan toshni oyoq bilan (tosh tutqichini oyoq uchlariga ilib) ko'tarish. Qo'g'irchoq odamni yoki ichiga yuk solingan qopni yotgan joyda oyoq boldirlari bilan yuqori ko'tarish. Izometrik mashqlar bajarish (og'ir yukni muvozanat saqlab ko'tarib turish).

Sherigini yyelkada ko'targan holda qo'qqayib o'tirish.

Gavda uchun mo'ljallangan mashqlar yyelkada og'ir yuk ko'tarib (shtanga, qo'g'irchoq-odam, sherikni ko'tarib) turib gavdani oldinga engashtirish. Qo'lda tosh yoki shtangani ko'tarib turib, skameyka ustida tik turish va gavdani engashtirish. Belni rostlab, qaddini ko'tarish hisobiga shtangani poldan uzish. Oyoqlarni polga tirab turib yotgan holda qo'llarni bosh orqasiga o'tkazib, gavdani oyoqlar tomon ko'tarib engashtirish, xuddi shu mashqning o'zini oyoqlarga og'ir yuk osib bajarish. Chalqancha yotish holatidan oyoqlarni ko'tarib bosh tomonga keltirish. Turnikka osilib turgan holda qo'llar bilan tortilib, gavdani aylantirish: yyelkada shtangani ko'tarib turgan holatda gavdani o'ng yoki chap tomonlarga burish. Yadroni irg'itish va ilib olish, yumaloq toshni uloqtirish.

Tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar.

Birdan beriladigan buyruqqa binoan gavda holatini tez o'zgartirish (o'tirish, turish, yotish, turish va boshqalar). Mashqlarni nihoyatda tezkorlik bilan bajarilishiga erishish uchun bir harakatni bajarib ulgurmasdan ikkinchi harakatni

bajarish to'g'risida buyruq 20-30 metrlik masofaga oddiy yugurish va turlari kiradi.

Chaqqonlikni oshiradigan mashqlar. Chaqqonlikni oshirish uchun akrobatik mashqlardan foydalaniladi: boshni yerga qo'yib yotgan holda oldinga va orqaga o'mbaloq oshish, chalqancha yotgan holatdan gavdani bukib turib ketish, bir qo'l va ikkala qo'lining yordamida olingan hamda yon tomonlarga o'mbaloq oshib tushish, boshni yerga qo'yib olishga qarab o'mbaloq oshish, qo'llarni yerga tirab turib orqa tomonga o'mbaloq oshish, boshni tepa qismini yerga qo'yib turib (gavdani ko'prik qilingan holatdan) orqaga tomon o'mbaloq oshish. Bu mashqlarni biror kishining yordamida yoki qonga, qo'g'irchoq-odamga yoxud arqonchaga (belboqqa) tayanib turib bajariladi. Qo'raqdan va beldan bir-birini ushlab turib ikki kishilashib orqaga va oldinga o'mbaloq oshish bir-birining oyoqlaridan (boldirning tizzaga yaqin qismidan) ushlagan holda ikki kishilashib oldinga va orqaga o'mbaloq oshish har bir usullar bilan uncha baland bo'lmagan joyga sakrab chiqish, vazni yengil toshlarni siltab irg'itish va uzoqqa uloqtirish. Futbol, basketbol, qo'l to'pi singari sport o'yinlari bilan shu g'ullanishdan iborat.

Epchillikni oshiradigan mashqlar. Qo'llar va yyelkalar uchun mashqlar. Turgan joyda yoki yurib turib ikkala qo'lni bir vaqtda to'g'riga uzatish hamda navbatma-navbat goh o'ng qo'lni, goh chap qo'lni, goh chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, pastga tushirish va orqaga uzatish, qo'llarni pastga tushirib, orqaga uzatish hamda yon tomonlarga orqaga uzatish, barmoqlarni bilak bo'g'imidan bukib aylantirish hamda tayoqchaning ikki uchidan yoki arqoncha va turli uzunlikdagi skakalkaning ikki chetidan ushlab qo'l barmoqlarini aylantirish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlarning tashqi chekkasi bilan hamda ichki chekkasi bilan yurishni mashq qilish, oyoqlarni chalishtirgan holda yurish, yarim cho'qqayib va to'la cho'qqayib o'tirgan holda yurish. Oyoqlarni keng ochib tizzalab o'tirish, avval bir tovonga, keyin ikkinchi tovonga o'tirish, ikki boldirni bir-biriga chalishtirib gilamda chordona qurib o'tirish, shunday o'tirgan holatdan gavdani orqaga tashlab, boshni (engashib) gilamga tekkizish va yana rostlanish o'tirgan holda bitta oyoqni bukib, uning tagini qoringa tekkizish, keyin xuddi shu

mashqning o`zini bajarib, oyoqning tagini peshonaga tekkizish, so`ngra boldirni boshning orqasiga o`tgazib, bo`yinga qo`yishga urinib ko`rish, shpagat (yarim shpagat) holatida turib, gavdani o`ng tomonga va chap tomonga to`ikkala qo`l bilan gilamga tekkuncha burilish, bir oyoqda turib ikkinchi oyoq bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakat qilish hamda harakat holatlari orasidagi masofani yuqori darajaga yetkazish, oldinga va yon tomonlarga “shpagat” mashqini bajarish.

Gavda egiluvchanligini ta`minlash uchun mashqlar.

Oyoqlarni keng ochgan holda tik turib oldinga engashish, kaftlarni oyoqlar orasidagi yerga tekkazish, chapga-o`nga engashish, gavdani orqa tomonga burish, gavdani o`ng tomonga burib o`ng qo`lni chap oyoq uchlariga tekkizish, keyin xuddi shunday harakatlar bilan chap tomonga burilib chap qo`lni o`ng oyoq uchiga tekkazish. Gimnastika devorchasidan bir-ikki qadam masofada turib orqaga engashish, devorcha poyalarini navbatma-navbat ushlab engashish (to`yerga tushguncha gavdani engashtirib borish va yana yuqoriga ko`tarilish).

Muskullarni bo`shashtirish uchun mashqlar. Harakat va zo`riqishda ishtirok etayotgan hamda olishuvlar orasidagi juda qisqa muddat dam olishda ishtirok etayotgan muskullarni bo`shashtirishga o`rganib olish g`oyat muhim ahamiyatga egadir. Bunga quyidagi mashqlarni bajarish orqali erishish mumkin: ko`kka qarab chalqancha yotib, qo`llarni oldinga-yuqoriga ko`tarish, qo`llarni silkitish hamda shalpaytirib pastga, gilam ustiga tushirish (tashlash). Xuddi shunday harakatlarni oyoqlar bilan ham navbatma-navbat bajarish. Chalqancha yotgan holatda butun gavda muskullarining to`la bo`shashtirilishiga erishish. Oyoqlarni yyelka kengligida qo`yib tik turish, qo`llar muskulini bo`shashtirib turi, yuqoridan pastga tushunish, qo`l, yyelka va bo`yin muskullarini bo`shashtirib va silkitib turib ritmik tarzda sakrab-sakrab turish. Oyoqlarni yelka kengligida qo`yish, gavdani bir oz oldinga engashtirish va qo`llarni yon tomonlarga ko`tarib uzatish, bunda oyoqlarni tizzadan butukib va yozib prujinasimon harkatlar qilish, bo`shashtirib shalpaytirilgan qo`llarni pastga tushurish va inertsiya kuchi bilan ularni yana joyiga qaytarish. Oyoqlarni yelka kengligida qo`yish, gavdani bo`shashtirib,

oldinga engashtirish hamda ayni maxalda oyoqlarni tizzadan bukish, dastlabki xolatga qaytish.

Maxsus mashqlar. Bu guruppadagi mashqlar maxsus tayyorlov yaqinlashtiruvchi mashqlarga hamda imitatsion mashqlarga bo'linadi. Maxsus tayyorlov yaqinlashtiruvchi mashqlarga o'zining texnik-taktik harakatlari bilan bir-biriga xarakter va tuzilish jixatidan o'xshaytigan lekin raqibsiz bajariladigan mashqlar kiritiladi. Shuningdek, turli xil kurash elementlari, ularning eng oddiy shakllari ham mana shu maxsus mashqlar gruppasiga kiritiladi. Bu mashqlarni sportchi uchun zarur bo'lgan jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish maqsadida, shuningdek murakkab priyomlar texnikasini yana ham muvoffaqqiyatli egallab olish uchun bajariladi. Bunday mashqlarni snaryadlar yordamisiz bajarilishi ham, snaryadlar bilan qo'g'irchoq odam, yuk to'ldirilgan qop, toshlar, shtanga va boshqalar bilan ham o'tkazilishi o'z sherigi bilan mashq tarzida kurashish tarkibida ham o'tkazish mumkin.

Imitatsion mashqlar. Otmasdan yoki yelka, oyoq bilan irg'itib otuvchi kurashchilar, odam qo'g'irchoq bilan bajariladigan kurash usullari va ularning elementlari o'sha uslublarini o'zlashtirish va ularni bajarish texnikasi, amaliyotini takomillashtirib borish imkonini beradi. Murakkab bajariladigan mashqlarni polvon mazkur usulning tuzilishini o'zlashtirib olgandan keyin, uni qo'llashning barcha ikr-chikirlari bilan to'g'ri va aniq tasavvur xosil qilganidan keyingina bajarish tavsiya etiladi.

Murakkab otish usuli bilan bajariladigan mashqlar polvonning sherigi tomonidan bunday usullar ko'p marta takror-takror bajarilishi natijasida masalan tegirmon toshidek aylantirib otish uslubi, old tomondan oyoqlarni ushlab yiqitish uslubi, egilish turib o'z ustidan oshirib otish va boshqa shu singari uslublari ro'y beradigan kiyinchiliklar chog'ida ayniqsa keng qo'llaniladi. Biroq xa deb qo'g'irchoq odam bilan kurash tushaverish usulini qo'llayverish maslaxat berilmaydi, chunki qo'g'irchoq odam bilan kurash tushish bilan xaqiqiy povon bilan kurashish o'rtasida ancha farq bo'lib, ularda qo'llanadigan usullar tuzilishi ham turlicha bo'ladi. Imitatsion mashqlarni qo'g'irchoq odam bilan va ichiga

yuk solingan qop bilan o'tkazish mashg'ulotlari bilan turli xil jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun foydalanish mumkin. Chunonchi polvon o'ziga nisbatan ancha og'ir bo'lgan qo'g'irchoq odam bilan uning ikki oyog'idan mahkam ushlab yoki engashib turib o'z ustidan uni oshirib otish usulini imitatsion qilar ekan bu bilan u ayni mahalda o'z oyoqlari va bel muskullari kuchini rivojlantirish texnikasini takomillashtirib borgan bo'ladi.

Imitatsion mashqlarni uzoq muddat doimiy ravishda bajarib borilishi polvonning chidamliligini oshirishda yaxshi samara beradi.

Agar polvon qo'g'irchoq odamni o'z ustidan oshirib otsa uni yana tik turish xolatiga keltirib o'rnidan turg'azib qo'ysa, uni yana o'z ustidan oshirib osta va bu mashqning davomiyligini hamda oshirib otish sur'atini asta sekin yuksaltira borsa, ayniqsa foydali bo'ladi.

O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlar maxsus tayyorlov (yaqinlashtiruvchi) va imitatsion mashqlardan murakkab usullarni o'zlashtirish uchun mashqlarni bir butunligi sifatida foydalanish lozim.

Bunda xarakatlar yo'nalishini bir-biriga qo'shib yuborishga aloxida e'tibor berish kerak. Snaryadsiz bajariladigan ba'zi bir imitatsion mashqlarni ertalabki mashq vaqtida ham qo'llash mumkin.

Beldan oshirib otish usuliga o'rgatish uchun mashqlar.

Yelka osha oldinga umbaloq oshish tik turgan xolatda orqaga burilgan zaxoti oldinga engashi umbaloq oshish. Tik turgan xolatdan orqaga burilish va gavdani oldinga engashtirib turib, koptokni boshdan oshirib otish.

Gavdani oldinga engashtirib, gimnastika devorchasiga maxkamlab qo'yilgan rezina arqonchani ushlab tortish. O'ng oyoqda turib orqaga aylanib burilish va unga chap oyoqni juftlab gavdani oldinga engashtirish. Ikkala oyoqni juftlab turib tizzani bir oz bukkani xolda orqaga aylanish va oyoqlarni tekkislab tiklagach, gavdani oldinga engashtirish. Qo'g'irchoq –odamning o'ng qo'lini chap qo'l bilan ushlab va o'ng qo'l bilan qo'g'irchoqning bo'ynidan ushlab turib orqaga aylanish chapga burilish oldinga chap tomonga engashish va qo'g'irchoq odamni o'z ustida oshirib otish u bilan birga yiqilish. Oyoqlarni bukib turgan xolda bir tomonga

burilish, burilish tomom bo'lganidan keyin qo'g'irchoq odamni yerga o'tkazib qo'yish, keyin uning qo'lidan va bo'ynidan ushlab turib, siltab tortish hamda yiqilmasdan qo'g'irchoq odamni o'z belidan oshirib otish.

Engashib turib oshirib otish usuliga o'rgatish uchun mashqlar. Tik turish xolatidan sherikni yordamida orqa bilan yiqilib ko'pirik xosil qilish. Shu mashqning o'zini burilib, ko'krakni pastga qaratib bajarish. Shu mashqning o'zini yarim cho'qqayib o'tirish xolatida turib bajarish, oyoqlarni rostlash va qo'g'irchoq odamni qorin bilan oldinga itarib yuborish va engashish. Kurashchi oyog'ini raqibning qorniga tirab raqibni o'z ustidan oshirib otish usuliga o'rgatish uchun mashqlar. Yon tomondan oyoqni oyoqqa urish priyomini yuksiz umitatsiya qilish. Shu xarakatlarning o'zini gantellar bilan, oyoq tagini toshga yoki qopga urib qopga urib bajarish.

Tegirmon toshidek aylantirib otish usuliga o'rgatish uchun mashqlar. Cho'qqayib o'tirish va sherikni yoki boshqa og'ir narsani yelkada ko'tarish.

Cho'qqayib o'tirgan holatda oldinga yurish va yelkaga yuk ortmasdan hamda yuk ortgan holda tizza bilan cho'kkalab yurish. Qo'g'irchoq-odamni ko'tarib uni tegirmon toshi singari aylantirib otish uchun tezda cho'qqayib o'tirish va raqibni ushlab olish mashqini bajarish.

Bukilib turib ag'darish usuliga o'rgatish uchun mashqlar. Gimnastika devorchasiga ko'krak bilan turib, so'ngra yonboshlab yotish. Oyoqlarni orqaga uzatib rezina arqonchani cho'zib tortish. Xuddi shu mashqning o'zini ikkinchi biqiniga ag'darilib bajarish. Skameykaga qorin bilan yotish (bunda polvonning sherigi oyog'idan ushlab turadi) oyoqqa yuk ortmasdan va yuk ortib turib gavgani orqaga) engashtirish.

Uzatilgan oyoqni ilib olish yo'li bilan raqibni ag'darishga o'rgatish uchun mashqlar. Shtangani (uning og'irligini polvon kategoriyasiga muvofiqlashtirib turib) poldan uzib ko'tarish va ko'krakka qo'yish yerda yotgan sherikni qo'l va oyoqlaridan ushlab to ko'krakkacha bo'lgan balandlikka ko'tarish, sherikning qo'lidan va oyog'idan tizza qismidan tik turgan holda ko'krakka qadar ko'tarish.

Qarshilik ko'rsatishga mo'ljallangan mashqlar.

Bunday mashqlar sherik bilan ham, gruppada bo'lib ham bajarish mumkin. Bunday mashqlardan qutilgan maqsad o'smirni zo'riqib ishlash mahoratiga o'rgatib borishdan, turli holatlarda kurash bo'yicha chiniqish mashqlari o'tkazilayotgan vaqtda o'z raqibiga qarshilik ko'rsata olishga o'rgatishdan iborat.

Oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlar. Bir-biri bilan yuzma-yuz tik turgan holda qo'llarni raqibning yelkasiga qo'yish, o'ng oyoqni oldinga ko'tarib to'g'ri uzatish va raqib boldiri bilan chalishtirish hamda sherikning oyoqini yon tomoniga tortib ketish. Gilamda o'tirish (raqiblar bir-biriga qarab yuzma-yuz o'tiradilar).

Qo'llarni polga, gilamga tirab turiladi, oyoqlar to'g'riga uzatiladi, oyoqlarni boldirlar bir-biri bilan chalishtirilguncha yuqori ko'tariladi hamda sherikning oyog'ini yon tomonga tortib ketiladi. Bir-birisha yuzma-yuz qarab o'tirgan hlatda qo'llarni orqaga uzatib, gilamga tiralib turiladi, polvonlar yarim bukilgan holdagi chap oyoqlarini, tovonlarini bir-biriga tirab turadilar. Bundan maqsad sherikning oyog'ini kuch bilan itarib, uni bukishga, o'z oyog'ini esa rostlab oldinga harakat qilishdan iborat. Xuddi shu mashqning o'zini ikkala oyoq bilan bajarish.

Raqibning yonida chap yon bilan yonboshlab yotib (boshlarni qarama-qarshi tomonlarga qo'yib), sherikning qo'lidan mahkam ushlab tortish. CHap oyoqni ko'tarib, polvonlarning har bir o'z sherigining oyog'ini o'z oyog'iga ilashtirib olishga hamda uni boshi bilan engashib o'mbaloq oshishga majbur etishga harakat qiladi.

Qo'llar uchun mo'ljallangan mashqlar. Yarim burilish holatida polvonlar bir-birlariga qarab o'ng oyoqlarini biroz oldinga chiqarib turadilar va o'ng qo'llarini bir-birlariga uzatib ushlab, chap qo'llarini belga qo'yadilar. Polvonlardan biri sherigining uzatilgan qo'lini o'zidan nari itaradi, ikkinchi polvon esa qarshilik ko'rsatadi. Keyin esa polvonlar rollarini almashib, buning aksini bajaradilar.

Polvonlar bir-birlari yuzma-yuz tik turadilar, oyoqlar yelka kengligida bo'ladi, har ikki qo'l bilan o'z sherigining kaftiga qo'yadi. Polvonlar navbatma-navbat bir-birlarini o'zlaridan nari itarishga harakat qiladilar: bunda bir qo'l bukilganda ikkinchi qo'l uzatilib shu yo'l bilan har bir polvon o'z sherigini ham shunday harakatlar qila olishga yo'l ochadi.

Chap oyoq tizzasida turish (raqiblar bir-birlariga yuzma-yuz turadilar, ikkinchi oyoq tizzalari bir-biri bilan yonma-yon to'g'ri burchak hosil qilib turadi), o'ng qo'l tirsagi bilan o'z oyog'ining tizzasiga tayanib turish va sherigining barmoqlarini ushlab turish. Tirsakni tizzadan uzmaganda holda o'z sherigining qo'lini mumkin qadar ko'proq chetga surish.

Qo'llarga tayanib yotish holatini bajarish, oyoqlarni kerib turish, sheriklar o'ng yelkalari bilan bir-birlarini suyak turadilar hamda oyoq va qo'llar yordamida bir-birlarini muayyan masofagacha surib borishga harakat qiladilar.

Maxsus tayoqchalardan foydalangan holda bajariladigan qarshilik mashqlari. Sheriklardan biri estafeta tayoqchasining bir uchidan ushlab turadi. Tayoqchaning ikkinchi uchidan ushlab turgan sherik har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham tayoqchani kuch bilan tortib olishga harakat qiladi. Sheriklar gilam ustiga o'tirib tovonlarini bir-biriga tirab oladilar va gimnastika tayoqchasini ikki qo'llab ushlab sheriklar bir-birini bor kuch bilan tortib, o'z tomoniga o'tkazib olishga harakat qiladi.

Turgan va o'tirgan holatda polvonlar har qanday yo'llar bilan sherigining qo'lidagi koptokni tortib olishga harakat qiladilar.

Qarshilik ko'rsatish o'yinlari.

Otliqlar jangi. Ikki qadamda gilam ustida bir-birlariga yuzma-yuz turib saf tortadilar. Har bir qadamda "otliqlar"ga va "otlar"ga bo'linadi. Shundan keyin otliqlar o'z otlariga, ya'ni sheriklarining yelkasiga minib oladilar, berilgan signal bo'yicha bir komanda "otliqlari" ikkinchi komandaning "otliqlari"ni "otlar"dan tortib tushirishga harakat qiladilar.

Doira ichidagi kurash. Ikki raqib diametri 3-4 m bo'lgan doira ichida bir-birlarini itarib chiqarishga intiladilar.

Xo'rozlar jangi. Sheriklar bir oyoqda bir-birlarining ro'paralariga yuzma-yuz turib oladilar, ikkinchi oyoqlarini orqaga qayrib bir qo'l bilan ushlab oladilar, ikkinchi qo'llarini esa bellariga qo'yib turadilar. Sheriklar bir oyoqda hakkalab sakrab, yelkalari bilan bir-birlarini urib, sheriklarini ikki oyoqlab turib qolishga majbur qilmoqchi bo'ladilar.

Ichiga qum to'ldirilgan koptok bilan regbi o'ynash.

Ikki komanda (har birida 5-7.5 kishi (gilam ustida koprok ko'tarib bosilgan qadamlar soni cheklanmaydi, koptokni –og'irligi 5 kg) o'z sheriklariga uzatadi.

Ikkinchi komandaning o'yinchilari koptokni olib qo'yisha va uni gilam ustidagi oldindan belgilab qo'yilgan muayyan bir joyga olib borib, uni bosib turishga harakat qiladilar. Bunda har qanday yo'llar bilan koptokni tortib olishga intilish kerak. Hatto raqibni yerga yiqitish va koptokni yotgan kishidan tortib olish ham mumkin.

Dastlabki o'rgatish jarayonida kurashchilarga xos maxsus mashqlarni qo'llash tartibi va mashg'ulot bayonnomasini namunasi.

Har qanday sport turida sportchining tayyorgarligi, asosan texnik-taktik, ma'naviy va nazariy tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Kurashchining jismoniy fazilatlarini, qobiliyatlarini tarbiyalash demakdir. Bunda sport faoliyatida muvoffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash nazarda tutiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratib, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va chaqqonlikning har tomonlama rivojlanishi ta'min etiladi.

Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillaridan foydalanish va bug' hamomini qabul qilish, massaj ham zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama oshirish uchun boshqa sport turlari yengil atletikaning ba'zi bir turi va elementlari (kross, uzunlikka sakrash) shtanga ko'tarish va hokazolar tavsiya etiladi.

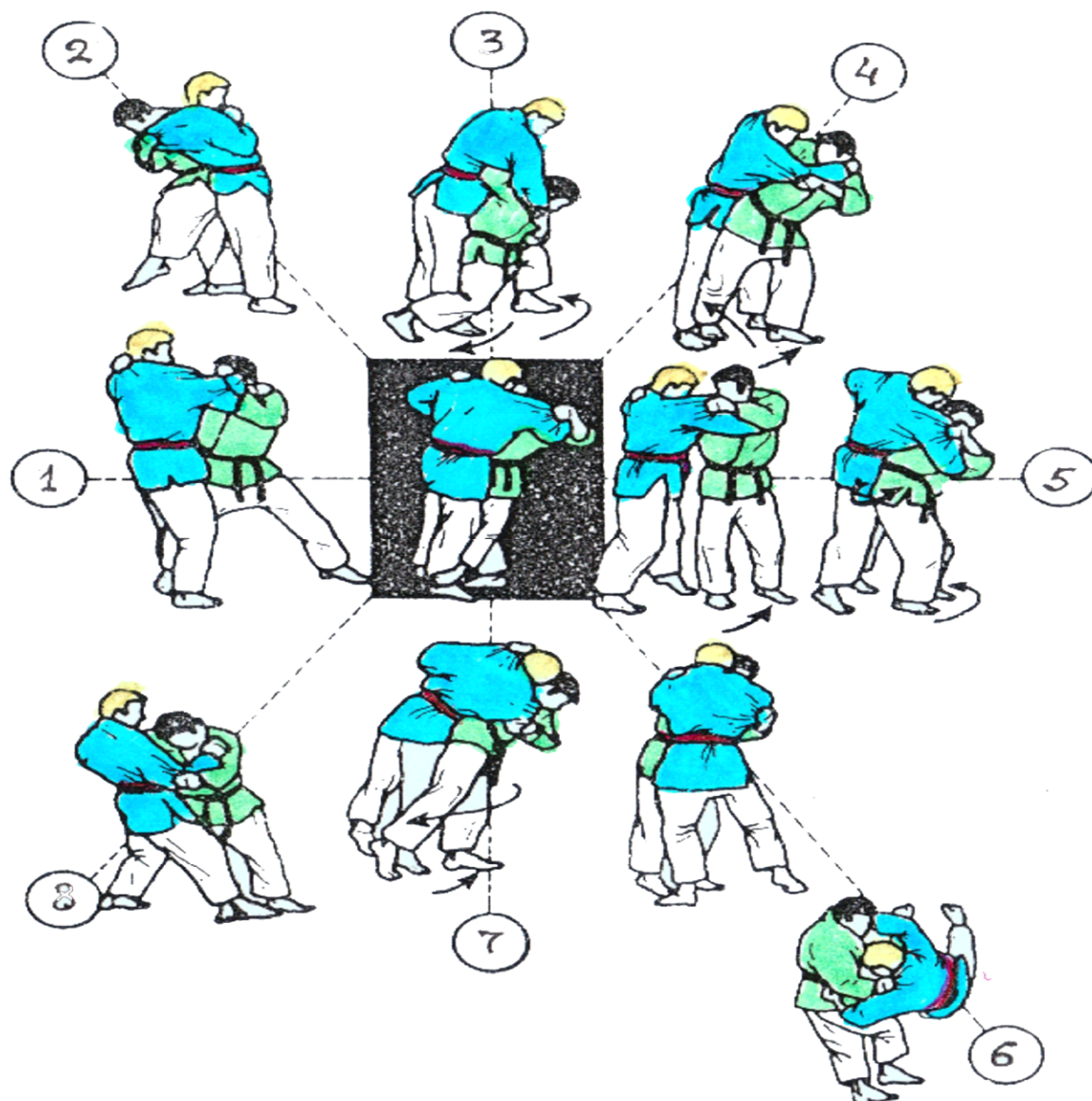
Yosh kurashchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar namunasi.

Epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar qiyinchilik tug'diruvchi yoki o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Mashqlarni sportning barcha turlaridan tanlab olish

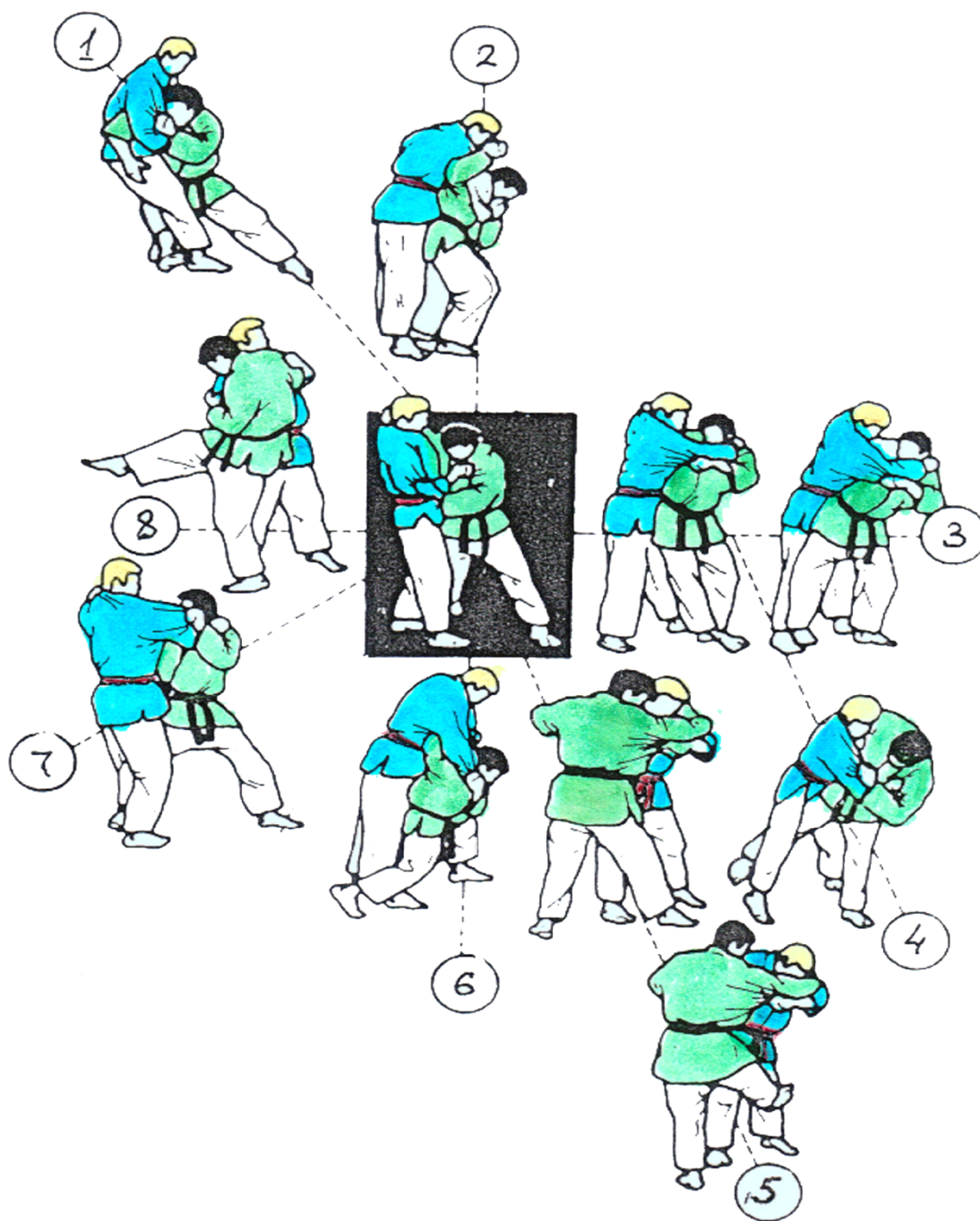
mumkin. Masalan: gimnastika, kurash va boshqa sportning turlaridan olish mumkin.

Mashqlarga albatta, yangi variantlar qo'shib borish shart yoki shu g'ullanuvchining tayyorgarligiga qarab ham o'zlashtirmagan mashqlar qo'shib boriladi.



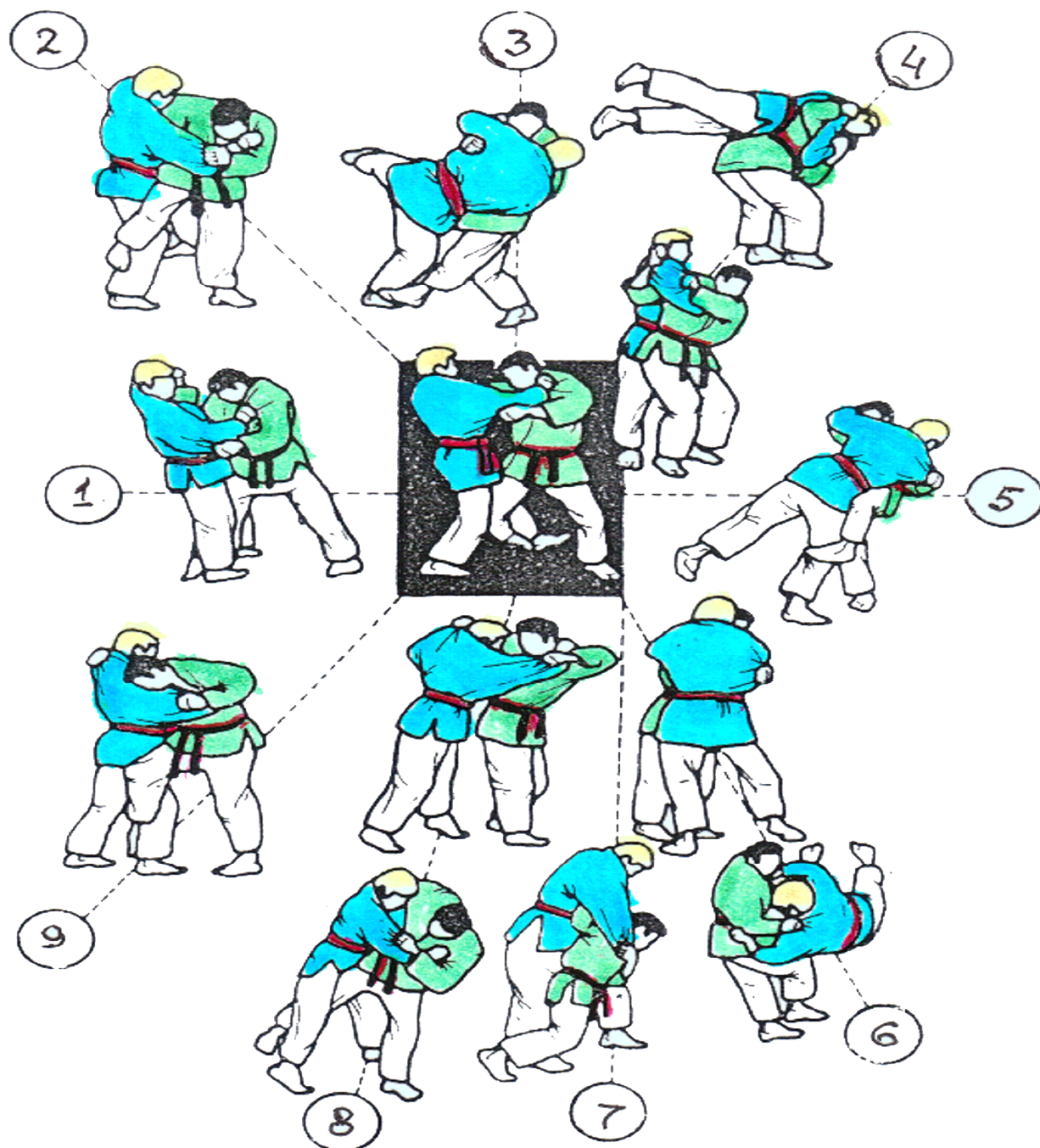
1-rasm

Oldingan chalish	
Xujum	
1. Ichidan chalish	5. Beldan oshirib tashlash
2. Oldindan yelka	6. Bo'yindan bosish
3. Yondan chalish	7. Qo'shsha
4. Boldirdan ilish	7.5. Ichkaridan chalish



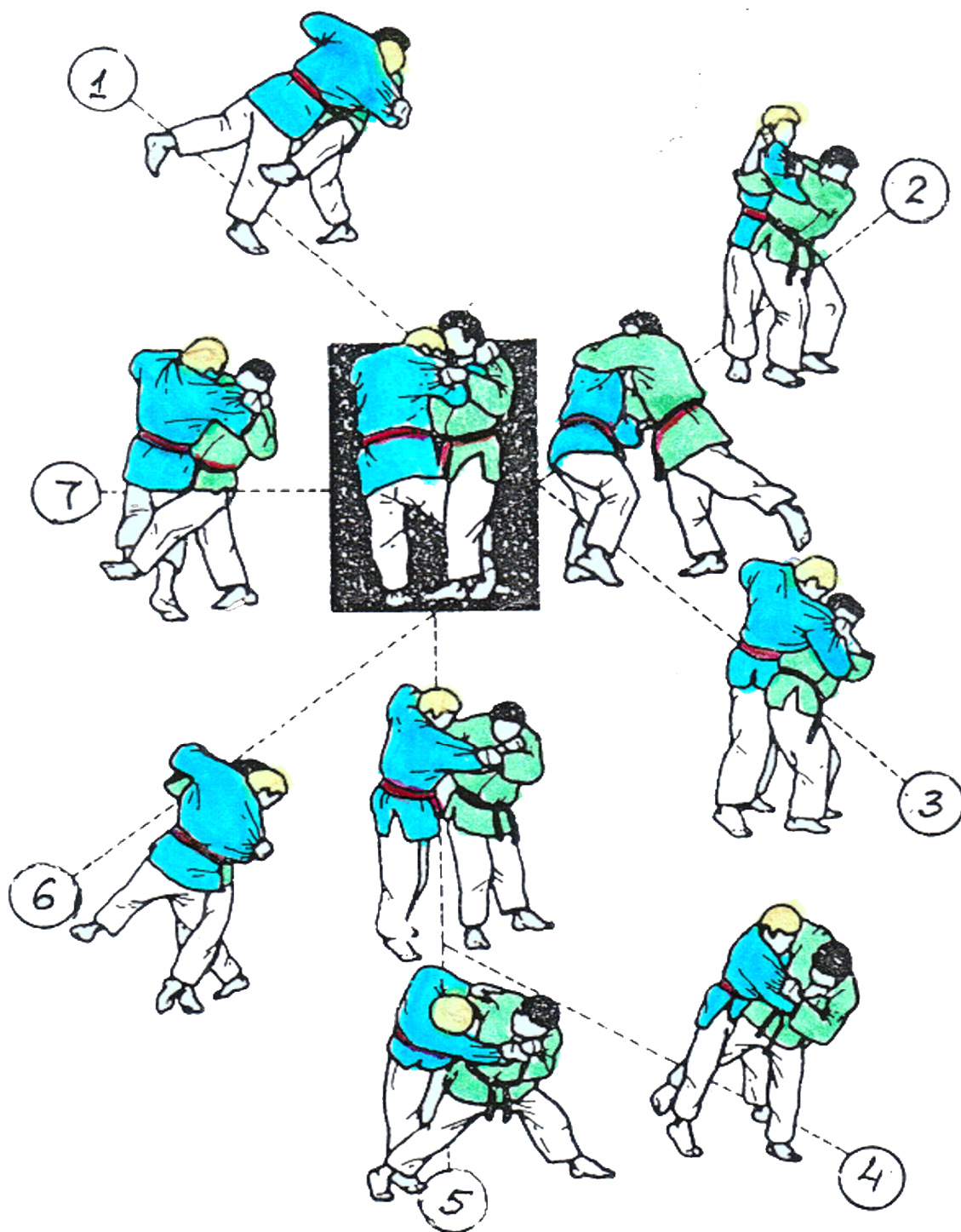
2-rasm

Ichkaridan tovondan oyoq yuzi bilan chalish	
Xujum	
1.Ichkaridan boldirdan ilish	5.Oldindan tizzadan chalish
2.Yelkadan oshirib tashlash	6.Oldindan chalish
3.Boldirdan ilish	7.Oyoq ichidan chalish
4.Ichkaridan qo'shsha	7.5.Oldindan yelka



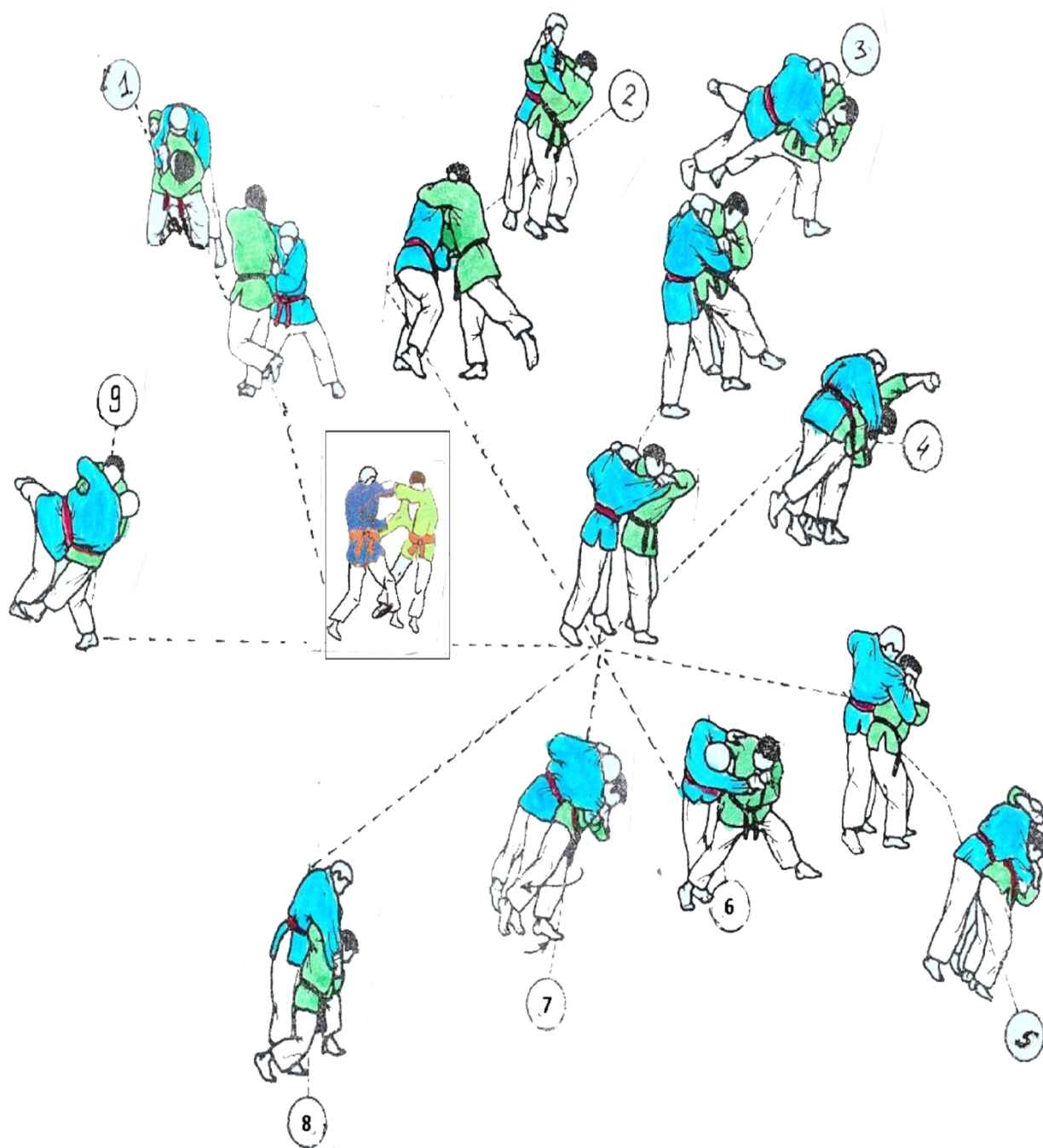
3-rasm

Boldir bilan ichkaridan chil solish	
Xujum	
1.Ichkaridan chalish	6.Bo`yindan ushlab bosish
2.Oldindan yelka	7.Oldindan chalish
3.Qadam bilan bir maromda chalish	7.5.Ichkaridan qo`shsha
4.Yelkadan oshirib tashlash	9.Orqadan chalish
5.Tizzadan chalish	



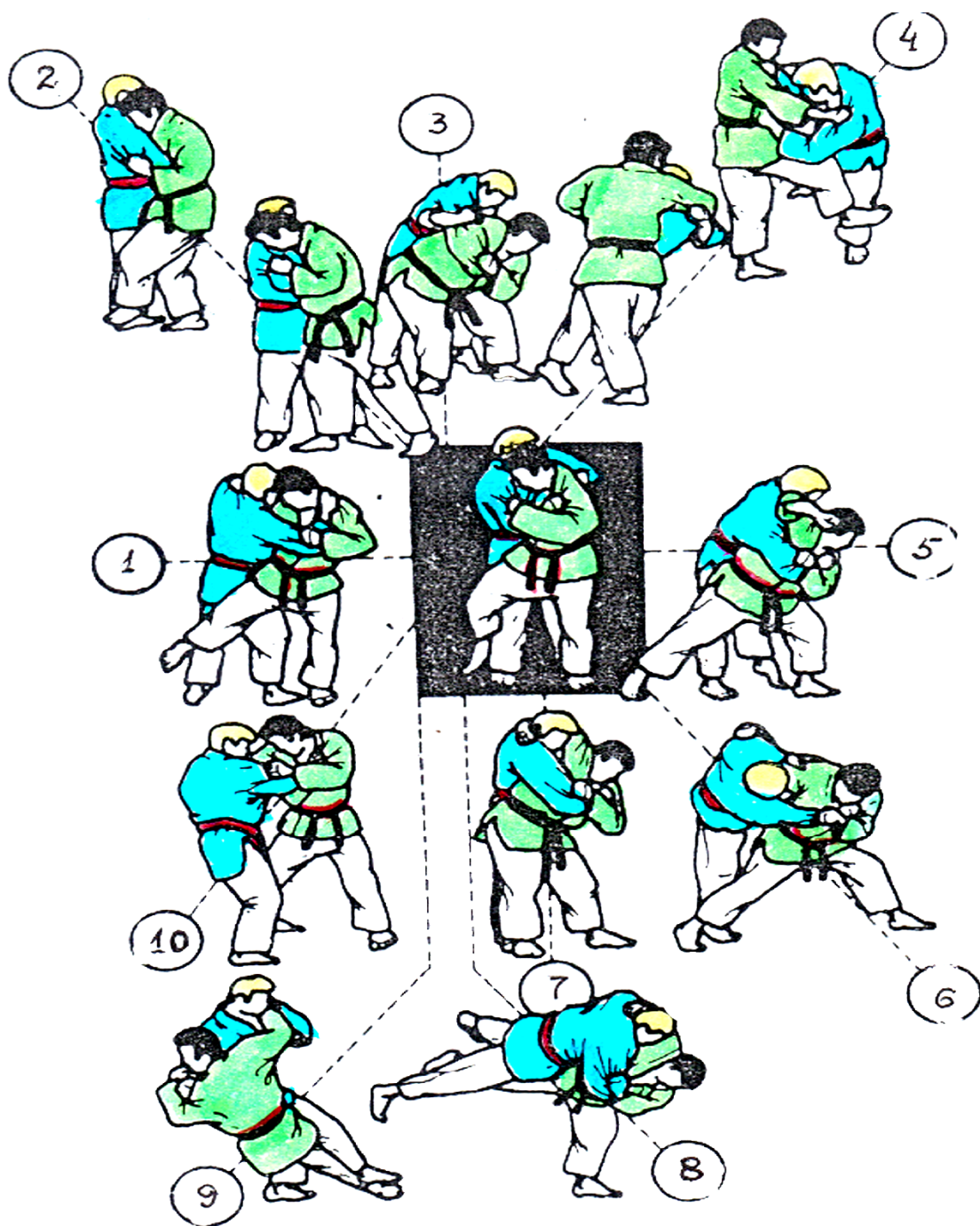
4-rasm

Oyoq ichidan tizzadan ilish	
Qarshi xujum	
1. Tizzadan ilish	5. Oldindan chalish
2. Yelkadan oshirib tashlash	6. Tashqari boldirdan ilib tashlash
3. Beldan oshirib tashlash	7. Tashqaridan yelkadan oshirib tashlash
4. Ichkaridan qo`shsha	



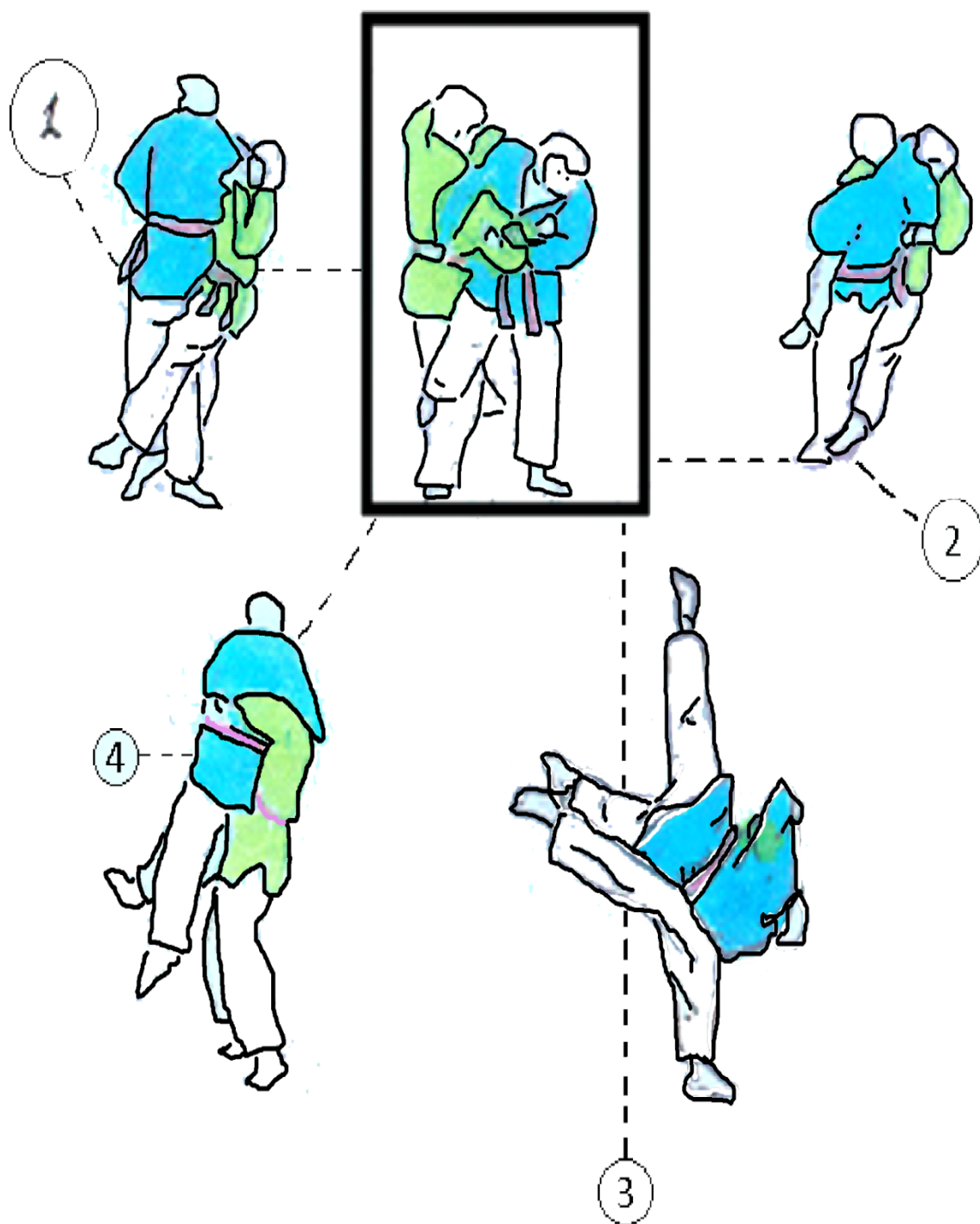
5-rasm

Tashqaridan tovondan ilish	
Xujum	
1. Tizzalab yelkadan oshirib tashlash	6. Oldindan chalish
2. Yelkadan oshirib tashlash	7. Tashqaridan qo`shsha qilish
3. Ichkaridan qo`shsha	7.5. Yondan chalish
4. Qo`l tagidan ushlab tashlash	9. Oldindan chalish
5. Boshdan ushlab beldan oshirib tashlash	



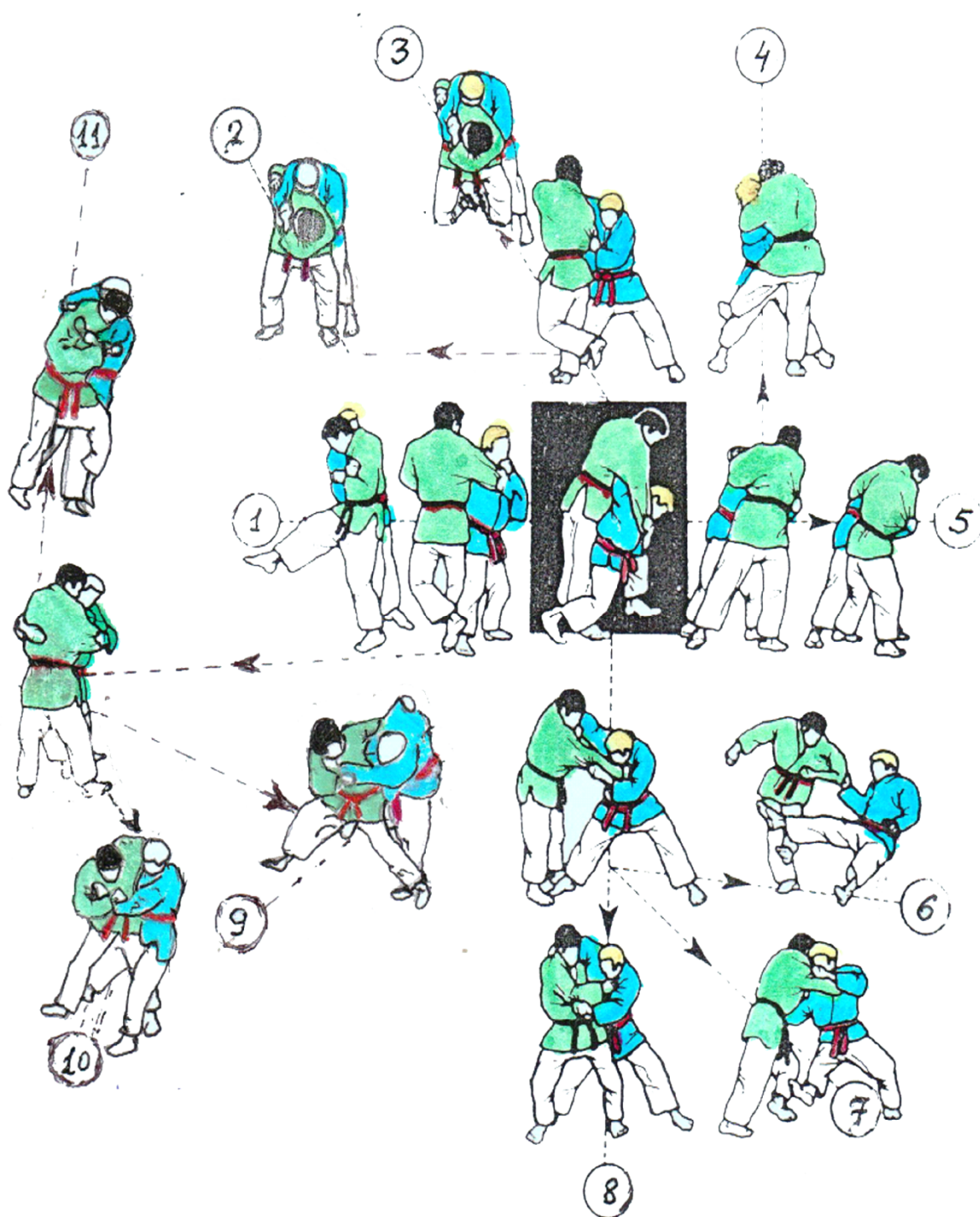
6-rasm

Oldindan yelka	
Xujum	
1.Orqadan qo`shsha	6.Oldindan chalish
2.Oyoq pastidan chalish	7.Bo`yindan ushlab tashlash
3.Yelkadan oshirib tashlash	7.5.Ichkaridan qo`shsha
4.Tizzadan chalish	9.Ichkaridan yiqilayotganda ilish
5.Qo`ltiq tagidan ushlab tashlash	10.Ichkaridan ilish



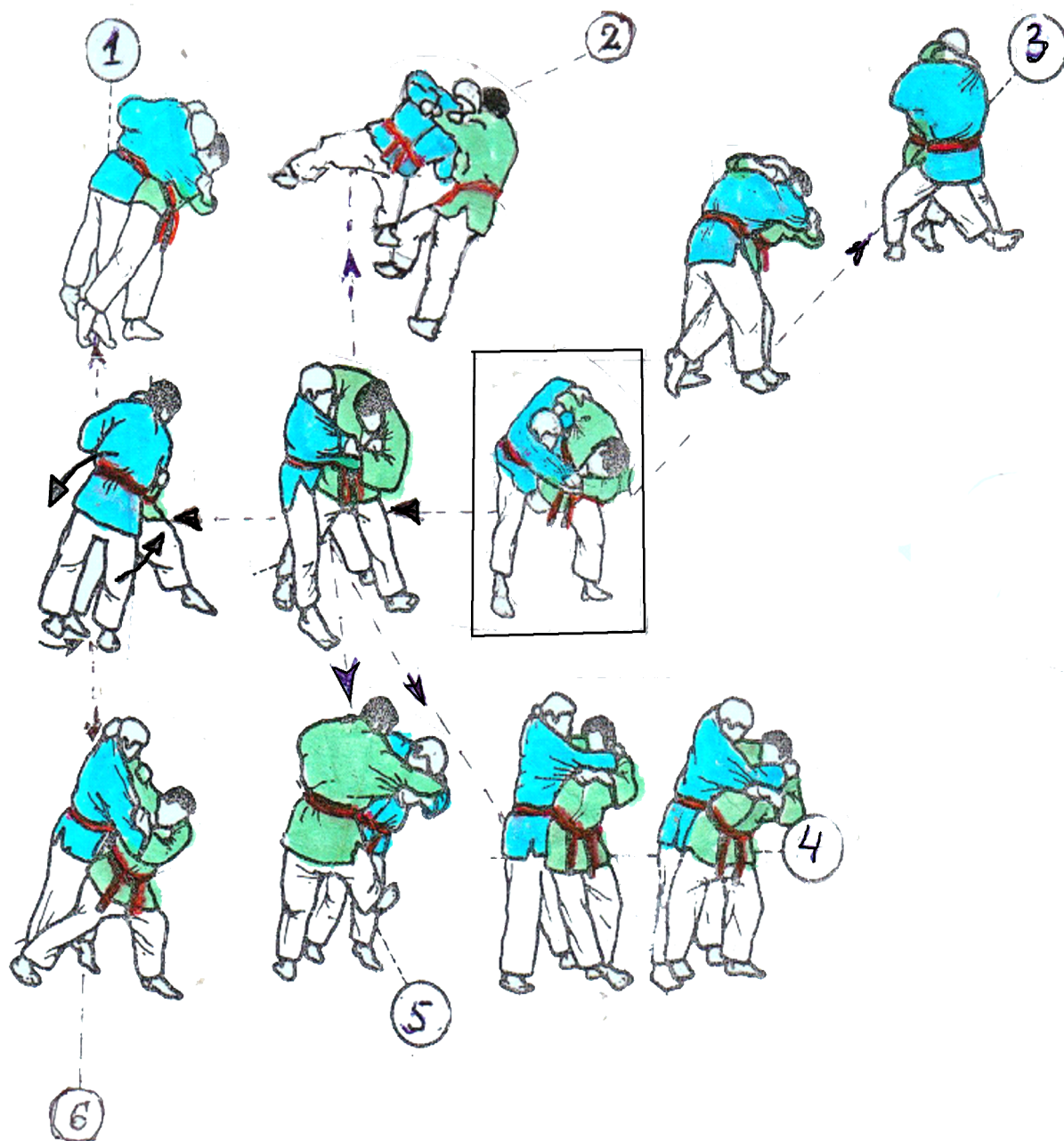
7-rasm

Belbog'dan ushlab boldirdan ilib yonboshga tashlash «B»	
Qarshi xujum	
1. Ikki oyoq pastidan qo'shsha	3. Orqadan yelka
2. Tashqaridan orqa tomondan ilish	4. Ko'krakdan oshirib tashlash



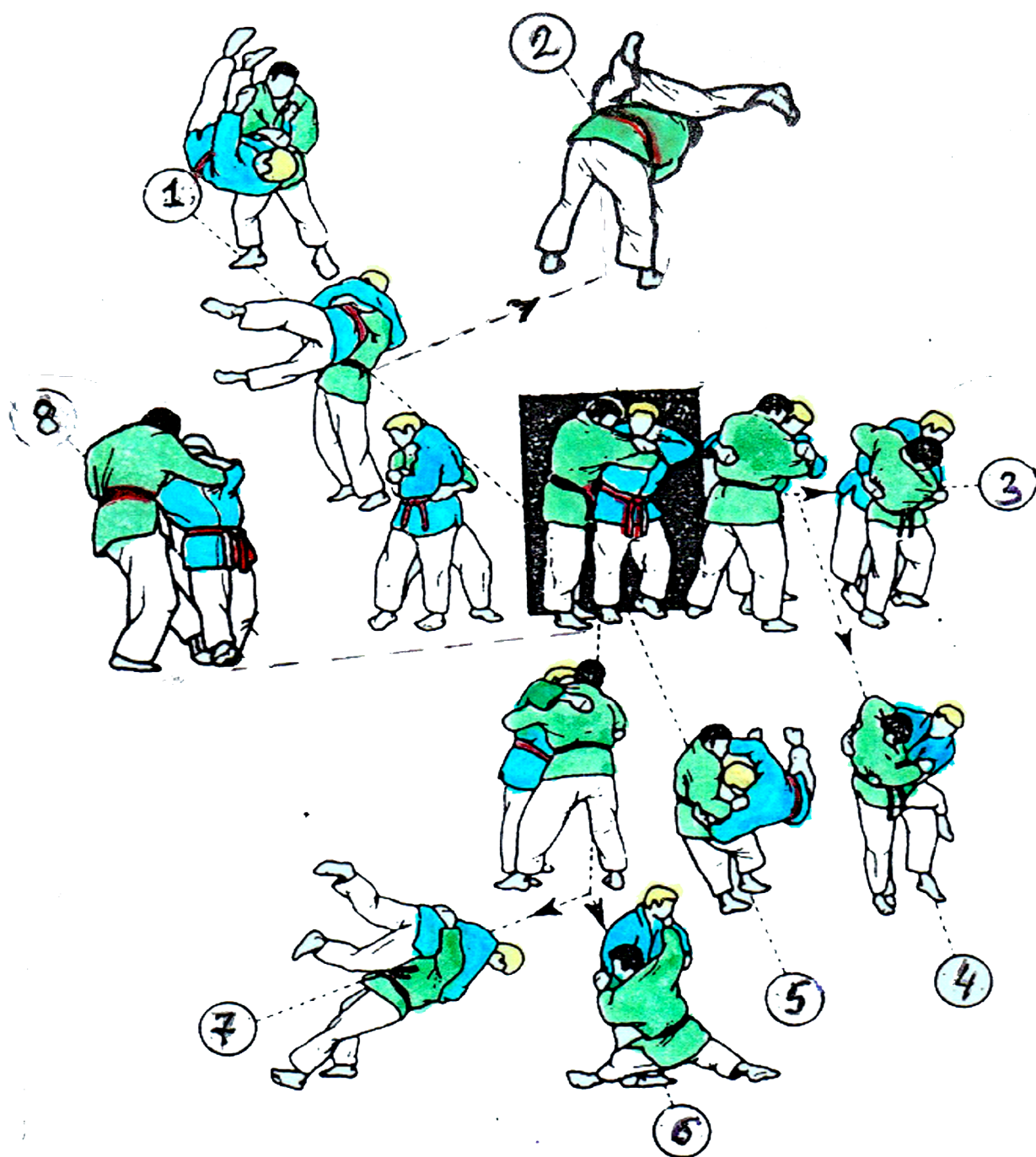
7.5-rasm

Oldindan chalish	
Qarshi xujum	
1.Oldindan yelka	7.Tovondan ilish
2.Yelkadan oshirib tashlash	7.5.Bo'yindan ushlab bosish
3.Tizzalab yelkadan oshirib tashlash	9.Beldan oshirib tashlash
4.Tizzadan chalish	10.Oldindan chalish
5.Bir qo'ldan ushlab tashlash	11.Ichkaridan qo'shsha
6.Yondan chalish	12.Qo'shsha



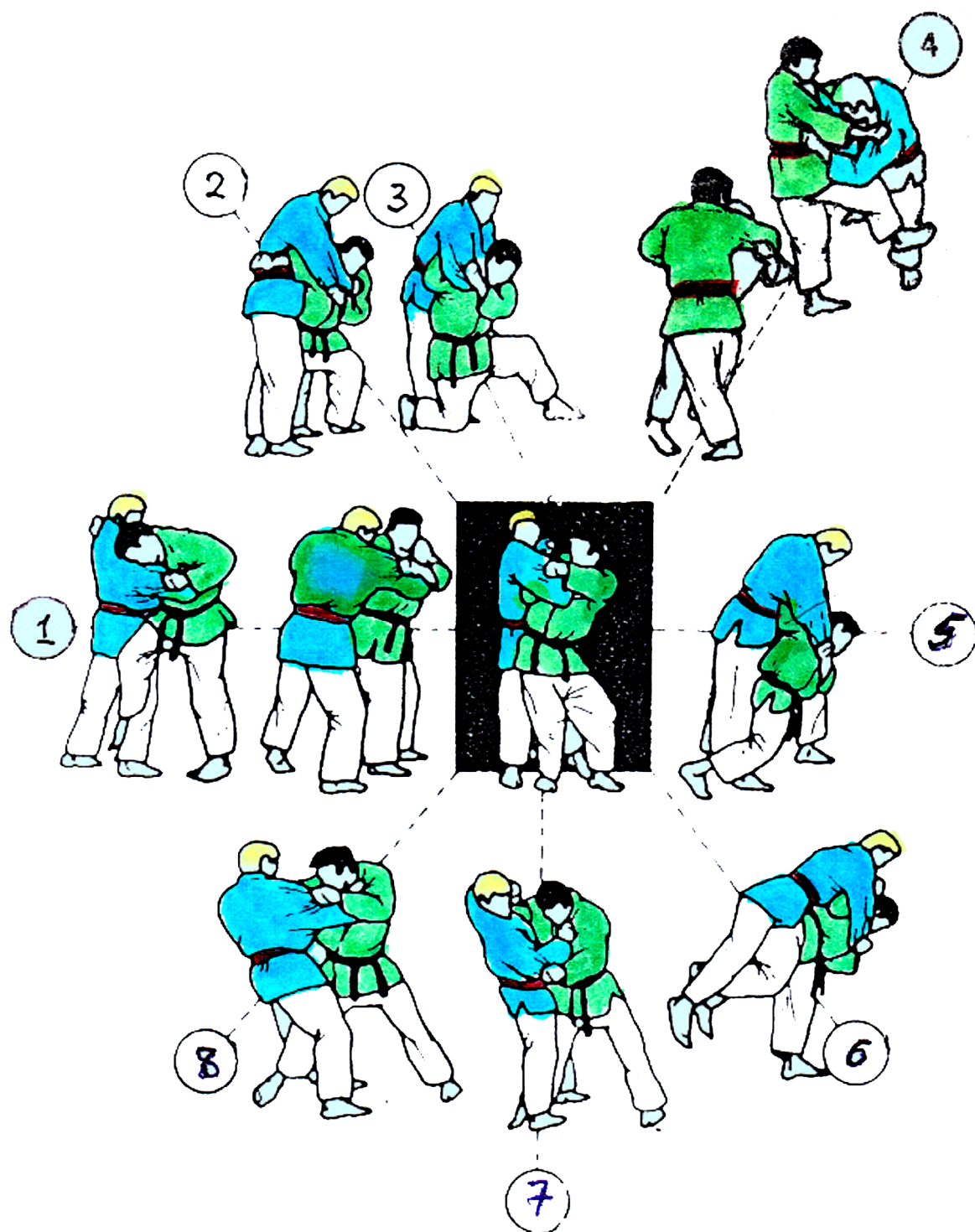
9-rasm

Ichkaridan qo`shsha	
Xujum	
1.Tashqaridan qo`shsha	4.Boldirdan chalish
2.Yonbosh	5.Tizzadan ilish
3.Ichkari tovondan chalish	6.Oldindan chalish



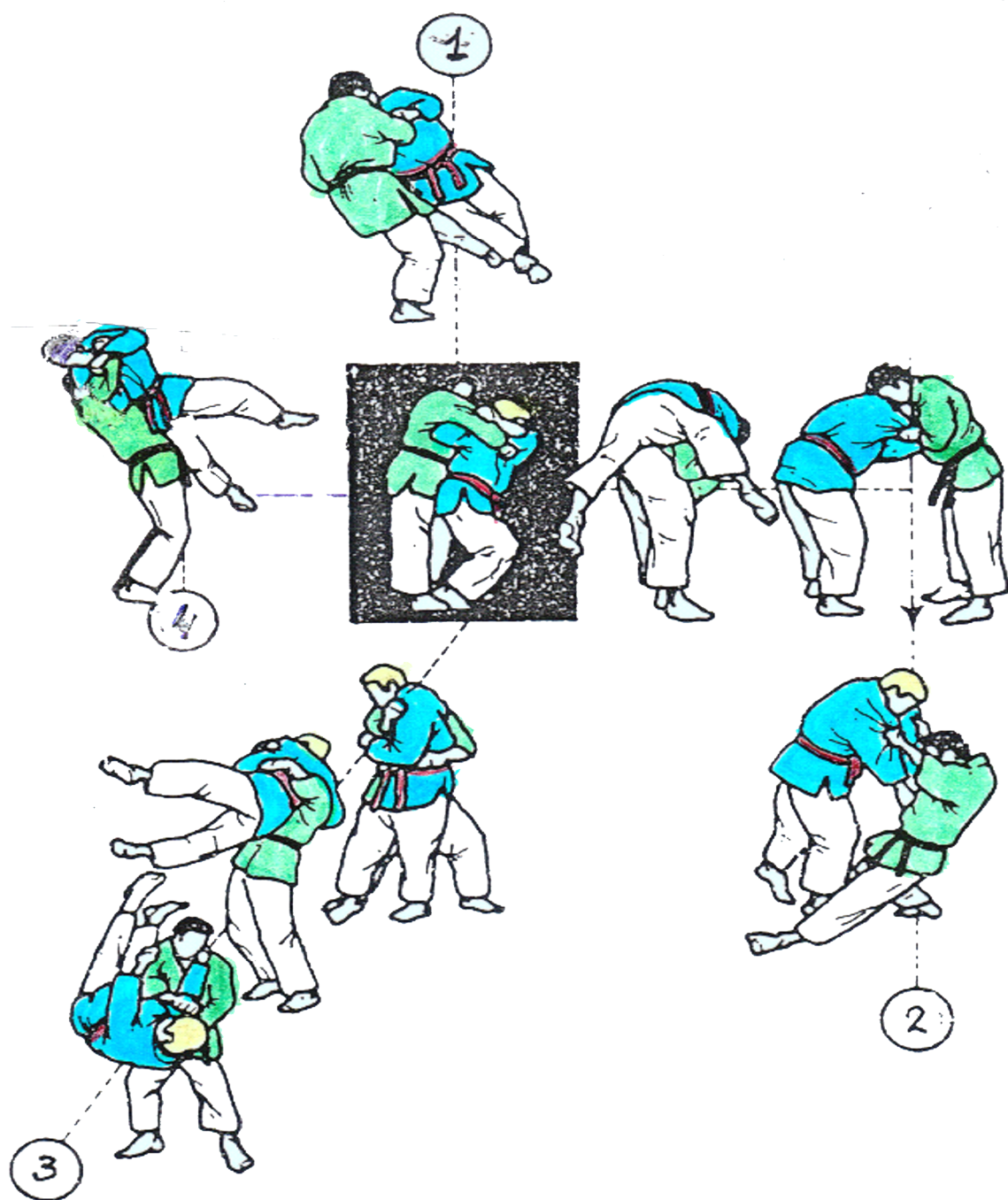
10-rasm

Orqa belbog'dan ushlab beldan oshirib tashlash	
Qarshi xujum	
1.Yonbosh	5.Yonbosh
2.Qaytarma usulida beldan oshirib tashlash	6.Bosma
3.Qaytarma usulida beldan oshirib tashlash	7.Ko'krakdan oshirib tashlash
4.Qo'shsha	7.5.Tashqari tovondan ilish



11-rasm

Beldan oshirib tashlash	
Xujum	
1.Orqadan chaliseh	5.Yelkadan oshirib tashlash
2.Ichkari tovondan ilish	6.Boldirdan ilish
3.Yondan chaliseh	7.Ichkari tovondan ilish
4.Oldindan chaliseh	7.5.Ichkari boldirdan ilish



12-rasm

Beldan oshirib tashlash
Qarshi xujum

1. Tashqaridan tovondan ilish

3. Orqadan yonbosh

2. Yondan chalish

4. Ko'krakdan oshirib tashlash

2.4. Bitiruv malakaviy ishidan olingan natijalar va ularning tahlili.

Bitiruv malakaviy ishilar natijasida bitiruv malakaviy ishi guruhi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi.

1.O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo'l va yelkadan ushlab beldan oshirib tashlash” usulini bajarishda nazorat guruhidagi ko'rsatkich 0,60% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 9,14% ni tashkil etdi.

2.O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo'l va belbog'dan ushlab oyoq ichidan chil solish” usulini bajarish nazorat guruhida 0,51% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 11,5% ni tashkil etdi..

3.O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Bir qo'lni engidan va qo'ltig'i tagidan ushlab yelkadan oshirib tashlash” usulini bajarish nazorat guruhida 3,07.5% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 10,49% ni tashkil etdi.

4.O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo'l va yoqasidan ushlab tashqaridan tizzadan chalish” usulini bajarish nazorat guruhida 3,7.55% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 3,92% ni tashkil etdi.

5.O'z vazniga teng raqibni 20 soniya davomida “Qo'l va yoqadan ushlab tizzaga tayanib yelkadan oshirib tashlash” usulni bajarish nazorat guruhida 20,3% o'sish bo'lsa, bitiruv malakaviy ishi guruhida esa bu ko'rsatkich 3,47.5% ni tashkil etdi.

Yuqoridagi foiz bo'yicha O'zgarishdan tashqari B.Pirson bo'yicha bog'liqlik darajasi ham ko'rib chiqildi. Unga ko'ra (№3 jadval), nazorat guruhidagi bitiruv malakaviy ishi boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi - 0,97.5 (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi. Bitiruv malakaviy ishi guruhidagi bitiruv malakaviy ishi boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi - 0,96 (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi.

XULOSA

Ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlari amaliyotda kurashchilarda o'ta zo'riqish sodir bo'lishining oldini oladi va kurashda malakali sportchilarni tayyorlash sifatini oshiradi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni mutonosib almashlab o'tish, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrotsikllarda sportchilarning maxsus ish qobiliyati, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi.

Kuzatuvda biz qo'llagan metod malakali milliy kurashchilarga kombinasion harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikni rivojlantirish yaxshi natijalar berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Birinchi bosqich yakunida natijalar tekshirildi. Ikkinchi bosqich yakunida bitiruv malakaviy ishi guruhleri sezilarli darajada ilgarilab ketishdi, ko'rinib turibdiki, bitiruv malakaviy ishi yaxshi samara byergan. Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +3,07.5%, bitiruv malakaviy ishi guruhida +7.5,34% ko'rsatdi.

Turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikni rivojlantirish uchun tanlangan metodlar, test va mashqlardan darsning tayyorgarlik va asosiy qsmalarida foydalanish samarali natija beradi.

Shulardan texnik usullarning ikki va uch pog'onali turli mashq harakatlarni iloji boricha tez va uzoq muddatli bajarish qarshilik bilan texnik usullir va ularning turli mashqlarni amalga oshirish yaxshi natija beradi. Olib borilgan ishlar va bitiruv malakaviy ishi natijasiga ko'ra turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik milliy kurashida katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va uning rivojlantirilishi evaziga katta yutuqlarga erishish mumkin.

1. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilik musobaqa sharoitida xal qiluvchi axamiyatga ega ekanligi ko'zga tashlandi. Adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan chidamlilik sifatlari malakali milliy kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida texnik-taktik mahoratining shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

2.Kuzatuvda biz qo'llagan metod malakali milliy kurashchilarga kombinasion harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikni rivojlantirish yaxshi natijalar berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Birinchi bosqich yakunida natijalar tekshirildi. Ikkinchi bosqich yakunida bitiruv malakaviy ishi guruhlarlari sezilarli darajada ilgarilab ketishdi, ko'rinib turibdiki, bitiruv malakaviy ishi yaxshi samara byergan. Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +3,07.5%, bitiruv malakaviy ishi guruhida +7.5,34% ko'rsatdi.

3.Turli mashq harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikni rivojlantirish uchun tanlangan metodlar, test va mashqlardan darsning tayyorgarlik va asosiy qismlarida foydalanish samarali natija beradi.

Shulardan texnik usullarning ikki va uch pog'onali turli mashq harakatlarni iloji boricha tez va uzoq muddatli bajarish, 25%-50%-75%-100% li qarshilik bilan texnik usullir va ularning turli mashqlarni amalga oshirish yaxshi natija beradi.

4. 2016 yilning dekabr-2017 yil mart oylari yillik siklning musobaqa davriga to'g'ri kelganligi uchun musobaqalarda qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usulining qo'llanishini nazorat qilish qulay bo'ldi. Bitiruv malakaviy ishi guruhidagi milliy kurashchilari nazorat guruhiga nisbatan musobaqalarda yaxshi natijaga erishdi. Bunda qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usuli ayrim bellashu v holatlarida o'z samarasini ko'rsatdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajgimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. 2017-yil.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon Demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. 2017-yil.
3. Karimov I.A. O'zbekiston milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. T.1. Toshkent: O'zbekiston, 1996. -364 b.
4. Karimov I. A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.2. Toshkent: O'zbekiston, 1996 . -37.50 b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. –T.: “Ma'naviyat”, 2007.5. - 176 b.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. –Toshkent, 1993. 6 mart.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning «Sog'lom avlod uchun» ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi. Sport. –Toshkent, 1994. № 17.5.
8. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. (1997. 29 avgust). Turkiston. –Toshkent, 1997. 30 avgust.
9. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. – Toshkent, 1997.5. 1 aprel.
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (1999. 27 may). Xalq so'zi. –Toshkent, 1999. 29 may.
11. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2000. 26 may). Xalq so'zi. –Toshkent, 2000. 21 iyun'.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr'). Sport. –Toshkent, 2002. № 7.50. 30 oktyabr'.

13. Sport barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va samarali omilidir. Prezident I.Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi. – Toshkent: 2017. 16 mart.
14. Absatarov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi.-T,“O`qituvchi”,1997.5 y.,
15. Alixanov N.I.Texnika i taktika volnoy borbe. M. 197.55.
- 16.Ataev A.Q. Kurash. T, “O`qituvchi”, 197.57,
- 17.Ataev A.K. Kurash. O`smir va yoshlarning kurashga o`rgatishning metod va vositalari. Toshkent, 197.57 y.
- 18.Azizov N.X. Belbogli Turkiston kurashi. Toshkent 1997.5 y.
- 19.Vyatkin B.A. Upravlenie psixicheskim stressom v sportivnix sorevnovaniyax. M. 1997.5.
- 20.Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O`zbekcha milliy sport kurashi. Darslik, Toshkent, 1993 y. 207 b.
- 21.Nurshin J.M. Rasulov S., Mirzakulov Sh.A., Kubayev S. Milliy kurash. Toshkent, 1997 y.
- 20.Ivankov Ch.T. Teoreticheskiye osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. M. 2000g.
- 22.Veroxshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M. 197.57.5.
- 23.Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usulibiyoti» Toshkent, 2001y.
- 24.Kerimov F.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya. (metodicheskiye rekomendatsii). T., 1990,
- 25.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyyati. T., 2001.
- 26.Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., “Ibn Sino”, 1990.
- 27.Ulmor D.X. Kostill D.L. Fiziologiya sporta i dvigatelnoy aktivnosti. Kiyev. 1997.
- 28.Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev. 1999.
- 29.Mirzakulov Sh.A., Azizov N.A., Nurshin J.M. Milliy kurash musobakalarini

utkazish koidalari. Toshkent, 1993 y.

30. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba. O'tbor i planirovanie. M. 1975.

31. Yusupov K.T., Kurash. Musobakalarni tashkil qilish va utkazish xalkaro koidalari. Toshkent, 1997.5 y.

32. Filin V.P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta . M. 1975.

33. Istomin A.A. Metodika vospitaniya fizicheskix kachestv borsas. T., 1990 g.

34. Internet saytlari:

a) www.pedagog.uz.

b) [www. djti.uz](http://www.djti.uz)