

Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим

вазирлиги

Қарши давлат университети

Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

Жисмоний маданият факультети 4-курс талабаси Қурбонов

Сойиб Ражабовичнинг “Спорт машғулотининг кўп йиллик

жараёни мақсади ва воситалари” мавзусида ёзган

Битирув малакавий иши

Илмий раҳбар :

к.ук. Б.Авазов

Қарши -2012 йил

МУНДАРИЖА

| | |
|---|-----------|
| Кириш..... | 3 |
| Мавзунинг долзарблиги | 4 |
| Мавзунинг мақсади | 5 |
| Мавзунинг вазифаси | 6 |
| I.боб. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ | |
| 1.1.Спорт тренировкеси воситалари..... | 8 |
| 1.2.Спорт тренировкеси услублари..... | 13 |
| 1.3. Спорт тренировкеси тамойиллари..... | 17 |
| II. БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТ ВА КУРАШ ҚОИДАЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИГИ | |
| 2.1. Курашчининг жисмоний тайёргарлиги..... | 26 |
| 2. 2. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари..... | 49 |
| 2. 3. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик..... | 54 |
| Хулоса..... | 58 |
| Фойдаланилган адабиётлар рўйхати..... | 60 |

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Жисмоний тарбия ва спорт - халқ умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг жисмоний камолотини таъминлаш асосидир.

Миллий ғоя асосида ёш авлодни маънавий тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва психик саломатликни ҳимоялаш ҳамда мустаҳкамлашни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни назарда тутди. ёшларда фаол ҳаётий мавқе, юксак маънавият, эзгулик ва инсонпарварлик ғояларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт воситалари, шакллари ҳамда услубларидан фойдаланиш устуворлик касб этади.

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Мустақиллик йилларида ўзбек миллий кураши бўйича йирик мусобақалар ўтказилмоқда. Миллий кураш мактаб дастурига киритилган. Миллий кураш техник-тактик усуллари ҳам ёшларга синф дарс тарзида ўргатилади.

Президентимиз И.А.Каримов томонидан ишлаб чиқилган «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни руёбга чиқаришнинг иккинчи босқичи (2001-2005 йилларда)» таълим мутахассисларнинг моддий техника ва ахборот баъзасини мустакамлашни давом эттириш, ўқув-тарбия жараёнини юқори сифатли ўқув адабиётлари ва илғор педагогик технологиялар билан тўлиқ таъминланиши» долзарб вазифалар қаторига киритилган.

Кейинги йиллар мамлакатимизда миллий курашнинг ўқув жараёнида техник-тактик самарадорликка эришиш йулида амалга оширилаётган ислохотларнинг асосини жаҳон таълими мазмунини ўрганш, илғор тажрибаларни оммалаштириш каби амалий фаолият олиб борилмоқда. Мазкур фаолият доирасида ўзбек миллий кураши машғулотларини янги педагогик технология усулларида фойдананишни чуқур ўрганиш, бу борада билимлар билан миллий кураш бўйича фаолият кўрсатаётган барча мураббийларни қуроллантириш, уларда миллий курашга доир машғулотларни ташкил этишда нисбатан янгича ёндашувни қарор топтириш борасида олиб борилаётган ишлар ўзига хос аҳамият касб этади.

Кураш усуллари ушлашлар, киришлар, ташлашларга ажратилади ва ҳар бир бўлакни тест ёрдамида назорат қилиб, хато камчиликлар тузатилиб борилади. Бу болаларни қизиқтириш, мусобақа ва ўзаро ёрдамлашишни инкор этмайди.

- Спорт кураши тренировка мақсади реал аниқ диагностик бўлиши, курашчини усул бажариш ҳаракатларини ўзлаштириш сифатини холисона объектив баҳолаш;

- Спорт кураши тренировка тузилиши ва усуллари ўзаро боғлиқлиги ва ўзаро таъсирини ҳисобга олиш:

- кураш техник-тактик усуллари ҳаракат томонларини кўзлаган эталон асида курашчини кузатиладиган, ўлчанадиган кураш техник-тактик усул ҳаракат томонлари шаклини ойдинлаштириш;

- курашчини ҳаракат фаоллигига таяниб кураш техник-тактик усуллари ўргатиш;

- кураш техник-тактик усуллари ўрганиш жараёнида йўл қўйилган ортиқча ҳаракатларни бартараф қилиш:

- курашчини техник-тактик ҳаракатини такомиллаштириш учун мусобақалар ва мусобақали олишувлар ташкил қилиш;

- спорт кураши тренировкаларида режалаштирилган натижага эришишни кафолатлаш.

Спорт кураши тренировкаларида педагогик технологиядан фойдаланиш фан сифатидаги вазифасини ривожланиш учун, психологик-педагогик қонуниятларни аниқлаш, физиология, математика шунингдек бошқа фанларнинг қонуниятлардан фойдаланишдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон республикасининг ривожланган давлатлар қаторига кириш ҳуқуқий демократик давлат куриш, бозор муносабларига ўтиш концепцияси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлиги фаолиятида – бу жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш, юқори малакали спортчиларни тарбиялашнинг янги самарали услубларидан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фанни янада ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини соғломлаштириш услубларини ишлаб чиқиш, болалар спортини ривожлантиришдан иборат.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Ўзбекистон республикаси президенти И.А.Каримов раҳбарлиги остида мутахасислар томондан катта ишлар амалга оширилди, замонавий спорт иншоотлари қурилди, янги спорт турлари кенг ривожланмоқда, аҳолининг турли қатламлари иштирокида турли ҳар-хил мусобақа ва турнирлар ўтказилмоқда. соҳа ривожланишининг ҳудудий базаси яратилди. Ўзбекистон республикасининг «жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, ўзбекистон республикаси президентининг фармонлари, футбол, теннис, бокс, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари фикримиз далилидир. таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишга дастурий ёндашиш соҳа ривожланишининг хусусияти ҳисобланади.

Ўзбекистон республикаси президенти И.А. Каримовнинг халқаро “кураш” ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисидаги 1999 йил 1 февралда қабул қилинган фармонини жаҳоннинг 28 та мамлакатлардан қатнашган вакиллари ташаббуси билан қўллаб-қувватланди. бу эса курашга бўлган эътиборни янада оширди ва соҳа мутахасисларидан кўпроқ тер тўкиб ишлашларига замин бўлди. келажакда миллий кураш турлари жаҳоннинг ҳар бир қитъа ва мамлакатларида соф ўзбек тилида “чала”, “ёнбош”, “ҳалол” ва ҳаказо атамалар билан жаранглаши, ҳамда ўзбек курашини ҳар бир давлатларда федерацияларини ташкил этилишига асос солади.

Ўзбекистон республикаси президентининг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони мамлакат раҳбариятининг ўсиб келаётган авлод унинг жисмоний ривожланиши тўғрисидаги ғамхўрлигининг яна бир гувоҳидир. бизнингча фармон болаларнинг энг сеvimли ва оммабоп спорт турларини ривожлантириш учун кенг имкониятлар очиб беради, шунингдек, ҳамма ёшдаги ўқувчилар ўртасида спорт турларининг оммалашишига ҳамда спорт билан шуғулланишнинг эрта давридан энг иқтидорли ёшларни аниқлаб олишга ёрдам берадиган мезонларни халқ ва спорт таълими тизимига жорий этиш имконини яратади.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқилиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. И.А.Каримовнинг таърифича, “Бизнинг истиқболимиз, бизнинг ривожланишимиз олимларимизнинг бугунги кундаги тадқиқотларига, уларнинг фидокорлиги ҳамда жонбозлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ”.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий камолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси

ва спорти соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Спорт тренировкасининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобака фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг индивидуал тайёргарлигини такомиллаштириш.

Ишнинг вазифалари – 1.Спорт курашини техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;

2.Зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;

3.Ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;

4. Спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоён қилиш;

5.Муваффақиятли тренировка ва мусобака фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

I.606. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

1.1.Спорт тренировкаси воситалари

Спорт машғулоти - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Спорт машғулотининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобака фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Машғулот жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Машғулотининг вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, курашчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилади. Тренировканинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

Спорт машғулотининг воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмни ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, холос. Спорт курашида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар тренировкаси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими

фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Курашчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

а) Ўқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материални ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан қаршилик кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан (топширикка биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва, одатда, фақат тик туришда ёки партерда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда курашчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Ўқув-тренировка беллашувлари асосан кураш техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян камчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан кураш олиб боришнинг у ёки бу тактик маневрларини ҳосил қилишга қаратилган вазифалар билан амалга оширилади. Иккала курашчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йўл қўйган хатоларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бироқ курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усуллари такомиллаштиришга олмайдди.

Тренировка беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз (эркин беллашиш) ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда курашчилар беллашувни ҳам тик туришда, ҳам партерда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувларидан фарқли равишда, тренировка беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ спорт ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутаяди. Спорт курашида уларга назорат ва мусобақа беллашувлари киради.

- Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилиқ кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади - курашчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, курашчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

1.2. Спорт тренировкиси услублари

Спорт тренировкаси жараёнида очиб берилган ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади.

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади (Л.П.Матвеев, 1991). Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган кўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дьячков бўйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали - такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари. Андозали - такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нагрузканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

Андозали - такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари, ўз навбатида, нагрузкалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита

кичик гурухларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) нагрукка тартибидаги машқлар услуби ва ораликли нагрукка тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагруккаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрукка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гурух нагруккаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш ораликлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш ораликлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблаштирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб борувчи нагрукка билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки ораликли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади. Масалан, мактабдаги кураш дарси учун машқлар комплексида (И.А. Гуревич бўйича) қуйидаги машқлар келтирилган:

1. Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини кўтаради ҳамда туширади; иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказди ва рақиб билагига таяниб бўш оёғини тиззалардан текис тўғрилайди.

3. Шериклар бир-бирига орқаси билан полда ўтирадилар, тирсаклардан қўлларини бирлаштириб, рақиб орқасига таянган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишни бажарадилар.

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва, қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб бўйинини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қўллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини кўтаради, куракда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

6. Шериклар бир-бирларига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсакларда бирлаштирилган ҳолда рақибни ўз томонига оғдириш учун куч билан беллашадилар.

7. Шериклар тўшак ўртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тўшакдан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни (гирия, штанга тоши ва х.к.) чиқариб олиш.

9. Шериклар бир-бирига юзма-юз турадилар, қўллари билан гимнастика тەқчасини ушлаган ҳолда уни шеригидан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

10. Шериклар оёқларини елка кенгилигида очиб, бош устида қўлларини ушлаб турадилар. Ўнг ва чап томонларга биргалашиб айлантириш.

11. Гимнастика деворчасига қўл ва оёқлар ёрдамида тезлик учун юқорига ҳамда пастга чиқиб-тушиш.

12. Биринчи шерик девор олдидаги осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган ҳолда ётади, иккинчиси - турникка юқоридан таяниб, қўлларини букиб-ёзишни бажаради.

13. Гимнастика деворчасига орқа билан туриб зиналардан қўл билан чиқиб “кўприк”, ҳолатига ўтиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

14. Шериклар бир-бирига орқа билан туриб юқоридан қўлларини ушлайдилар, навбатма-навбат рақибни орқасида кўтариб, олдинга энгашишларини бажарадилар.

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

Спортчининг олдинда турган мусобақа фаолиятига мослашиши уни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Бунинг учун тренировка жараёнида олдинда турган беллашувлар хусусиятларини қисман бўлса ҳам моделлаштириш лозим. Бу мусобақа услубидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Мусобақа услуби жисмоний, ирода ва маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Тренировкада ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни яратиш, шунингдек чاقқонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

1.3. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ТАМОЙИЛЛАРИ

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкасида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади (4-боб). Спорт тренировкасининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкасининг

қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрукаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрукалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақанисбатлашган цикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкаси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрукалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. {амма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб боровчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибидан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа нагрукаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутати. Бунда кўп йиллик

спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ.

3-жадвал

Спортчининг кўп йиллик тренировкаси жараёнида
умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари
ҳажмининг тахминий нисбатлари (%)

| Тайёргарлик тури | Машғулотлар йили | | | | | | | |
|------------------|------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1-чи | 2-чи | 3-чи | 4-чи | 5-чи | 6-чи | 7-чи | 8-чи |
| УЖТ | 70 | 70 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 |
| МЖТ | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши, тренировка нагрузкаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарлик-нинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

Спорт тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал нагрузкалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик тренировкани тузиш учун куйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

а) агар курашчининг жисмоний, техник-тактик ва руҳий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юкори натижаларга эришиш мумкин бўлади;

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тре-нировканинг алоҳида томонларини мусобақа фаолияти талаб-ларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлук-сизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-тенировка жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган курашчи организмидаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

Тенировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Спорт курашида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, қолган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай тақсимланадики, бунда машқ-ланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончилиги ошиши лозим.

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

Ўзбекистонлик буюк спортчилар, жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари Арсен Фадзаев ҳамда Рустем Казаковлар беллашувни комбинацияли усулда олиб боришни мукамал даражада эгаллаганлар.

Техник-тактик тайёргарлик ҳаракатлар координциясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чаққонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун тренировка нагрукаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа - кўп

йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида нагруканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида оширилиши зарур. Тренировка нагрукаси бунда курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагрукаларнинг аниқ хисобини юритиш, шунингдек машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагрукаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини тахлил қилиб бориш зарур.

Ўсмир курашчиларни тайёрлашда тренировканинг бу тамойили тренировка ва мусобақа нагрукалари ҳажми ҳамда шиддатининг ўсиб келаётган болалар организмнинг функционал имкониятларига тўлиқ мос ҳолда келиши заруриятида ифодаланади.

Тренировка ва мусобақа нагрукаларини аста-секин ошириб бориш, шунингдек техник-тактик тайёргарликка бўлган талабларнинг аста-секин мураккаблашиши ўсмир курашчиларнинг машқланганлигини янада самаралини оширишга ёрдам беради.

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрукаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутди. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узоқ фазалари (босқичлар, даврлар, цикллар) учун хосдир. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

а) нагрукаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан (кўпинча ҳафтадан) иборат тренировка микроцикли, деб номланади.

б) нагрукаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир неча микроциклларни (3-6) ўз ичига олади ҳамда битта ўрта циклни ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

в) тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрукаларнинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир қанча ўрта циклларни ўз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жихатдан микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллардаги тренировка нагрукалари ҳажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён бўлади.

Тренировка нагрукалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

1. Нагрукка йиғиндисининг ўсиб бориш фазаси
2. Вақтинчалик барқарорлашиш фазаси
3. Нисбатан “енгиллашиш” фазаси.

Ушбу фазалар асосида тренировка машғулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва ҳаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўққа чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрукка параметрларининг ўзгариш

давомийлиги ва даражаси нагрукчаларнинг мутлақ хажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлиқ.

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бўғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вақт кўламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади), кичик цикллар ёки микро цикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезоцикллар (кўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировкасини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда цикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагрукчалари даражаси бўйича ифодалайди.

Тренировка цикллари - бу унинг тузилмали ташкил қилинишининг энг умумий шакллари дир. Улар спорт тадқиқот-чилари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрукчалар хажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замона-вий спортда биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда; иккинчи-дан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда. Униси ҳам, буниси ҳам тренировка тузилмасини оптималлаштириш йўли орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

Сўнги пайтларда спорт кураши амалиётида ва адабиётида “техник-тактик маҳорат” атамаси кенг қўлланилмоқда. Спорт кураши техникаси деганда тор маънода курашчиға ғалаба келтирадиган ҳаракатларни бажаришнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан қатъи назар, уларға хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларға таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади. Спортда тактика деганда юқори спорт натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба қозонишнинг ҳамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алоҳида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирли усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қоидаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, ўзининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзаға чиқариш ва ҳ.к.

Яккакураш спорт турларида, айниқса, спорт курашида, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, баъзи мутахассислар курашчи ҳаракатларини табақалашган ҳолда кўриб чиқишда қайси бир ҳаракатларни техник, қайсиларини эса тактик ҳаракатга ажратишда бир хил фикрга эга эмаслар. Аслида эса улар динамик бутунликни ташкил этади.

Шахсан техник ҳаракатлар - бу бошқа ҳаракатлардан алоҳида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин курашчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатлари комплексининг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузилмасидир.

Шахсан тактика- бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти-ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб ҳам ҳисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган силташ, итариш, ҳаракатланишлар. Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифаитда тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Кейинчалик “техник-тактик маҳорат” ёки “техник-тактик ҳаракат” атамаларидан фойдаланамиз.

Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли курашчиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади. Ушбу тамойиллар юқори спорт маҳоратининг ўзига хос моделини, андозасини яратишга уриниб кўрамиз.

Улар қаторига қуйидаги тамойиллар киради: техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги; техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги; оптимал ҳажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги; ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти; қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш; қулай динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик; бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш; техник-тактик маҳоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш.

II. БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТ ВА КУРАШ ҚОИДАЛАРИНИНГ ЎЗARO БОҒЛИҚЛИГИ

2.1. Курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Спорт кураши ривожланишининг бошида курашчилар томонидан қўлланиладиган техникага қараб техник-тактик ҳаракатларни белгилаб берадиган қоидалар яратилган эди. Шу тариқа ҳар хил кураш турлари вужудга келган. Қоидалар кейинчалик ҳар бир кураш тури учун ўзгартирилган. Уларнинг ёрдамида маълум ҳаракатларни чеклаш ва бошқаларини рағбатлантиришга уринилган. Қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва сифатига қараб, кураш турига таъсир кўрсатиш, унинг спорт ҳамда томошабоп хусусиятини яхшилаш мақсадида, қоидаларни ўзгартиришга интилишган.

Юқори малакали курашчилар ҳар доим ўзгарадиган қоидаларга қараб, техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин. Янги қоидаларнинг етакчи курашчилар маҳоратига қандай таъсир этишини тахмин қилиш мумкин. Уларда кўпроқ ҳужум ҳаракатларини қўллаш малакаси ошиб боради.

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар (Э.Г.Мартиросов, 1968; Ю.А.Моргунов, 1974) шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган курашчилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар. Масалан, билаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи

шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтарок бўлган курашчилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган курашчиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (кулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

Спортчининг алоҳида хусусиятларига мувофиқ бўлган техник-тактик ҳаракатларни қўллаш тамойили турли тоифадаги курашчиларни тайёрлашда бошчилик қилиши мумкин.

Юқори малакали курашчилар эгаллаши лозим бўлган ҳужум техник-тактик ҳаракатлари минимуми тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда курашчилар битта “шоҳ” усулни эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. “Шоҳ” усул турли дастлабки (старт) ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларидан сўнг амалга оширила бошланди.

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

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

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

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида ҳужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ ҳужум ҳаракатларининг алдамчи ҳужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5

коэффициенти билан ҳужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ ҳужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

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

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

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

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

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

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

Юқори малакали курашчилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Курашчилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида 90° дан 270° гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

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

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

Ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили - юқори малакали курашчилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

Оқилона ҳужум ҳаракатлари тузилмасини эгаллаш ва такомиллаштириш ҳали курашчига юқори спорт маҳоратини таъминламайди. Ушбу тузилмаларни рақиб билан олишувда қўллай билиш лозим. Рақиб кўпинча тик туриш ҳолатида бўлади ва маълум даражада мустаҳкамликка эга бўлади. Бундан ташқари, кураш жараёнида рақиб кўп ҳолларда ҳаракатда бўлади. У вақти-вақти билан мувозанатни йўқотади ва тиклайди (турли мустаҳкамлик даражасида бўла туриб), ҳужум қилаётган курашчини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ва унинг ҳаракатларини бартараф этишга интилади. Ҳужум қилаётган курашчи, у ёки бу усулни қўллаётиб, рақибнинг фаол қаршилигига дуч келади. Рақиб, мушакларини зўриқтириб ва гавда ҳолатини ўзгартириб, ҳужум йўналишига қараб, енгиб бўлмайдиган мустаҳкам бурчакни ҳосил қилади. Ўзаро ушлашда турган ҳолда курашчилар кўпинча бир-бирига суянади ва умумий оғирлик марказили иккита гавданинг мураккаб тизимини вужудга келтиради. Ўз гавдаси ва рақиб гавдасининг мустаҳкамлик даражасини ҳисобга олмайдиган курашчида тўғри ҳаракатлар ҳар доим ҳам муваффақиятли усулга олиб келмайди. Йўналиши бўйича рақиб мустаҳкамлигининг катта бурчаги билан мос келадиган усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ эмас.

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

қулай бўлган иккита гавда (ҳужум қилинаётган - ҳужум қилаётган) тизимининг ҳаракатланиш пайтини танлаш ҳамда уни бажаришга улгуриш.

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

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

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

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

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

Ушбу ҳолда муракаб ҳужум ҳаракати тайёрлов куч таъсири ҳамда ҳужум усули тузилмасидан ташкил топади.

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

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

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

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

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

Усуллар комбинацияларига асосланган тузилма гуруҳларидан ташқари, тактик тайёргарликнинг битта ёки бир нечта усуллари билан асосий усулнинг бошқа мураккаб ҳужум ҳаракатларини ҳам қўллаш мумкин. Шунинг назарда тутиш керакки, тайёрлов ҳаракатлари (алдамчи усуллар ва бошқ.) МХХ лар самарадорлигида катта аҳамиятга эга. Бошланғич ҳаракатлар ва ҳужум ҳаракатининг асосий тузилмаси турлича уйғунлашганда ҳаракат малакасининг бутунлай янги тузилмаси ҳаракат ансамбли яратилади. Бунда эскиси анча ўзгаради. Бундай техник-тактик ҳаракатнинг асосий қийинчилиги дастлабки ҳаракатдан

асосийсига ўтиш жойида ҳаракатлар ўртасидаги боғлиқликни ўрнатишдан ва куч бериш йўналиши ҳамда ҳажмига кўра ҳаракатларни унисидан бунисига ўтказишни билишдан иборат. Шунинг учун ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш малакаси, унинг қатъий_изчиллиги, узлуксизлиги ҳамда айнан ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш пайтида кучнинг шунга қаратилишга эътибор бериш лозим.

Тадқиқотлар натижалари шунга асос бўла оладики, МХХ ни муваффақиятли бажаришнинг назарий асоси шундан иборатки, рақиб ҳужум қилувчи томонидан режалаштирилган куч бериш йўналишини ўзгартирган ҳолда бажариладиган битта мураккаб ҳаракатига икки марта реакция билан жавоб қайтаришга мажбур бўлади. Шу орқали жавоб реакцияси вақти бўйича унга ютқазиб қуюди. Аввал МХХ нинг бошланғич ҳаракатига биринчи, яширин реакция даври, сўнга мотор реакция даври ва унинг тўхташи, иккинчи, латент, МХХ га куч беришнинг янги йўналишини билиб олиш даври, ва, ниҳоят, МХХ нинг яқунловчи ҳаракатига реакция қилишнинг иккинчи мотор даври келади.

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

Бош ва конденсатор омиллардан фойдаланиш-Одатда юқори малакали курашчилар қандайдир гипертрофик ривожланган тайёргарлик сифатларига эга бўладилар ва улар ҳисобига ғалабага эришиб келадилар. Курашчиларнинг бундай алоҳида хусусиятларини ҳисобга олиш ва техник-тактик ҳужум ҳаракатларини улардан имкони борича яхши фойдаланган ҳолда қуриш лозим.

Ҳужум ҳаракати тузилмасини ишлаб чиқаётиб ҳамда такомиллаштира туриб, ҳужум тузилмасида бундай сифатларга бош ўрин ажратиш керак.

Мусобақанинг умумий тактик кўриниши, алоҳида беллашув ва умуман бутун мусобақа тактикаси курашчининг устун сифатларини ҳисобга олган ҳолда қурилиши лозим. Улар курашчининг етарлича ривожланмаган бошқа сифатларини қоплаши шарт.

Юксак спорт маҳорати техник-тактик тайёргарликни узлуксиз такомиллаштириб боришни тақозо этади. Амалиётнинг кўрсатишича, кўпгина курашчилар йирик мусобақаларда

кўпи билан 1-2 марта муваффақиятли қатнашадилар. Одатда, бу уларнинг техник-тактик маҳоратининг ўсиши тўхтаб қолганлиги билан боғлиқ. Курашда спорт маҳорати тўхтовсиз янгилашиб ва такомиллаштириб борилиши лозим. Афсуски, баъзи курашчилар такомиллаштириш деганда уларда мавжуд бўлган камчиликларни бартараф этиш деб тушунадилар. Улар муваффақиятсиз бажарадиган ҳужум ҳаракатларига кам эътибор қаратадилар. Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш тамойили маҳоратнинг ҳамма томонларига биргаликда таъсир кўрсатишдан иборат.

Юқорида баён қилинган асосий қоидалар курашда юқори спорт натижаларига эришиш билан боғлиқ.

Тренерлар шуларни курашчиларни тайёрлаш ва маҳоратини такомиллаштиришда ҳисобга олишлари лозим.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, чаққонлиқ ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараён дир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрукалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус

тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки

курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантлилиқ; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машини сериялаб бажаришни назарда тутаяди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган

оғирликлар билан ишлашни назарда тутати. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутати.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш

мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутади. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик усулubi айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутади. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазият-ни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп

мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чега-радаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомий-лиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг мар-казий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қоби- лиятидир. Юқори даражадаги чидамлилиқ курашчига катта тренировка ва

мусобақа нагрукаларини ўзлаштиришга, мусо-бақа фаолиятида ўзининг харакат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилиқ фарқланади.

Умумий чидамлилиқ деганда спортчининг суст шиддатдаги ишни узоқ вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилиқ курашчининг мусобақа беллашуви да-вомида турли хусусиятдаги харакатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юкори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги тақомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилиқ асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, суст.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тесқари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алақтат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келитирилган.

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

| иш давомийлиги чегараси | Қувватнинг чиқиши | | | Нисбий улуш | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|------|--------------------|-------------------|
| | анаэроб жараёнлар | аэроб жараёнлар | жами | анаэроб жараёнлар% | аэроб жараёнлар % |
| 10 сек | 20 | 4 | 24 | 83 | 17 |
| 1 мин | 30 | 20 | 50 | 60 | 40 |
| 2 мин | 30 | 45 | 75 | 40 | 60 |
| 5 мин | 30 | 12 | 150 | 20 | 80 |
| 10 мин | 25 | 245 | 270 | 9 | 91 |
| 30 мин | 20 | 675 | 695 | 3 | 97 |
| 60 мин | 15 | 1200 | 1215 | 1 | 99 |

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони ксилородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагруккасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;
- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);
- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган сустр шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда нағрузка кўпроқ аэроб нағрузкага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш нағрузкани анаэроб нағрузкага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суст ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нағрузкани кўпроқ аэроб нағрузкага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутади.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутади.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп

жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Курашчининг чаққонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;

2) акробатика ва гимнастика машқлари;

3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари

бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чакқонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чакқонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чакқонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чакқонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чакқонликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

2. 2. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услуглари

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи

машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташки ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

- 1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;
- 2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;
- 3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;
- 4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;
- 5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;
- 6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби - бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамликни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамликни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда чидамликка қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёкчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мурак- каблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрукалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрукаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2+2 курашида (навбатма-навбат ҳужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача қисқартирилади. Партерда 2+2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка вақтини 3+3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан (бири фақат ҳужум қилади, иккисиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлиқ янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлиқ кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлиқ ва бўғимдаги ҳаракатчанлиқ машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлиқ ва бўғимлардаги ҳаракатчанлиқ буюмларсиз ҳамда кичик оғриклар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-сув хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади-кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрукадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдди, ҳаракат малакалари заҳирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берди. Асосан куч, чидамлик, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлик ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал кўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарснинг биринчи бўлагида (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшкак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар хатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

2. 3. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Спорт курашида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш.
2. Барқарорлаштириш.
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шaroитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Кураш техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантливлигига эришиш, мусобақа шaroитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта куриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шaroитларини енгиллаштириш услуби, бирга (сопряженный) таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. Қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва курашчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжалланган шартларини мураккаблаштиришга ёрдам беради. Курашда, кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний нагрузкадан кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашишнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат:

1. Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули. Масалан, эркин курашда - белдан юқори қисмдан ушлаб олишни амалга ошириш.

2. Мушак зўриқшини пасайтириш услубий усули курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун курашчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураътини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Техник ҳаракат тўғрисидаги тезкор ахборот учун видеокамера ва видеомагнитофондан фойдаланиш қулайдир.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби спорт тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда курашчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

ХУЛОСА

Спорт тренировкасининг мақсади шундан ибортки, - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобака фаолиятида юкори натижаларни кўрсатишдир.

Курашда тренировка нагрукаларини оширмасдан юкори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрукалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқлиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқин бўлган тренировка нагрукалари маълум бир шароитларда унда ўсиб борувчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрукалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб беради, кейинчалик эса жисмоний ва рухий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай кўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар кўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги - турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги - турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир.

Кураш тактикаси - бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган. Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафақат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин.

Ҳужум ҳаракатлари тактикасига кейинчалик ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан ҳужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Турли малакали курашчилар томонидан олиб бориладиган кураш хусусиятларини тавсифловчи ва алоҳида ҳаракатларнинг беллашув минутлари бўйича тақсимланиши билан боғлиқ бўлган кўрсаткич беллашув давомида кучнинг тўғри тақсимланганлиги тўғрисида фикр юритишга имкон беради.

Янада юкори малакага эга бўлган курашчиларда алоҳида ҳаракатларнинг минутлар бўйича тақсимланишида маълум бир қонуният кузатилади.

Рухий тайёргарлик деганда рухий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

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

Курашчиларни техник, тактик ва жисмоний сифатларини ривожлантириш кенг ва равон ёритиб беришга ҳаракат килинди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат куриш йўлида. = Т.: Ўзбекистон, 1998.- 689 б.
2. Халқаро “кураш” ассоциациясини кўллаб-қувватлаш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Т.: 1999 1 февраль.
3. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” // Ўзбекистон республикаси президентининг фармони // - Тошкент. “Халқ сўзи” газетаси, 2002 йил 25 октябр.
4. Закон республики Узбекистан «о физической культуре и спорте» от 14.01.1992. –т., 1992. – 21 с
5. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений мураббия у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: автореф. дис. д-ра. пед. наук. = т., 2004. -51с.
6. Абдуллаев А., Ханкельдиев ш. жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. = Т.: ЎЗДЖТИ, 2005. = 232 с.
7. Атаев А.К. Кураш. – Т.: Ўқитувчи, 1987. -138б.
8. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // педагогик таълим. = Тошкент, 2008.- №3. – б. 125-130.
9. Верхошанский Ю.В. на пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. // Ж.типфк. 1998., № 2. с. 21-26, 39-42.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
11. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.-223 с.
12. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. = с.136-165.
13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув Қўлланма. – Т.: ЎЗДЖТИ, 2005. = 172 с., ил.
14. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников // педагогик таълим. = Т., 2004. = с. 89-91.
15. Дахновский В.С., Лещенко С.С. подготовка борцов высокого класса. -Киев: здоровья, 1999. - 189 с.
16. Дахновский В.С., Лещенко С.С. подготовка борцов высокого класса. -Киев: Здоровья, 1999. - 189 с.
17. Дьячков В.М., Ратов И.П. О причинах, определяющих спортивную технику// техническое мастерство квалифицированных спортсменов: всесоюзн. науч.-метод. конф. -М., 1993. - с. 6-8.
18. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов: автореф. дисс... канд. пед. наук. -М., 1993. - 19 с.
19. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов: автореф. дисс... канд. пед. наук. -М., 1993. - 19 с.
20. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: фис, 1982. - 256 с.
21. Зубаревич Е.Н., Овчаров А.В. современная система спортивной подготовки. - М.: фис, 1995. - 140 с.
22. Ивлев В.Г., Петрунев А.П. Проблемы унификации показателей тактико-технической подготовленности борцов классического стиля //спортивная борьба: ежегодник. - М.,1983.-с. 23.
23. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УЗДЖТИ, 2001. - 235 с.

24. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий таджикотлар. - Т.: ЎЗДЖТИ, 2004. -264 с.
25. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов //актуальные проблемы теории и практики физической культуры: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости республики Казахстан. - Алматы, 2001. - с.353 - 354.
26. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. - Т.: изд-во Абу Али ибн Сино, 2003. - 72 с.
27. Мырзаев М.О. Предсоревновательная тренировка борцов с использованием условий среднегорья: автореф. дис.канд. пед. наук. - Алматы, 2005. - 26 с.
- 28.Мырзаев М.О. Предсоревновательная тренировка борцов с использованием условий среднегорья: автореф. дис. канд. пед. наук. - Алматы, 2005. - 26 с.
- 29.Петрунёв А.А., Вишневский А.В.Кузнецов А.В.Подготовка высококвалифицированных борцов классического стиля. Красноярск. 1988. - 268 с.
30. Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1999.-21 с.
- 31.Рахимов М.М. Педагогические основы контроля и анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис..канд. пед. наук. - м., 1993. -23 с.
- 32.Саламов Р.С. Спорт машгулотининг назарий асослари. ўқув кўлланма. - Т.: ЎЗДЖТИ, 2005. - 238 с.
- 33.Усманходжаев Т.У., Мелиев Х.А., Миллий харакатли ўйинлар. Т.: «Ўқитувчи». 2000. - 148 б.
34. Хайдаров К.С. Методика повышения физической подготовленности учащихся в условиях школы-интернат: автореф. дис.....канд. пед. наук. - Т.: ТГПУ им. низами. 1997. - 19 с.
35. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. - Т.: издательство литературного фонда союза писателей Узбекистана, 2005. = 207 с.