

7A3.5
E-67

B.D. Ergashov

BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA ULUBIYATI



O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

711305
E-67

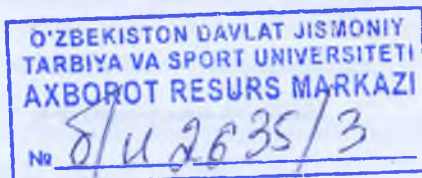


BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA ULUBIYATI

O'quv qo'llanma

Ro'yxatga olish raqami 302-0948
O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 19- iyl dagi 233-sonli buyrug'iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 233-032



TOSHKENT
“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 796.817(075.8)

KBK 75.715ya73

E 74

«Belbog'li kurash nazariyasi va ulubiyati»[: O'quv qo'llanma / Ergashov B.D.: T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 217 bet.

Тақризчилар:

Mirzanov Sh.S – O'zDJTSU, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professorı v.b

Ochilov T.S. – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Sport va ChXT fakulteti dekani dotsent.

Аннотация

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. O'quv qo'llanmada belbog'li kurash faniga kirish, o'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari, belbog'li kurashning rivojlanish tarixi, belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va belbog'li kurashning texnik-taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zahiralari maktab internetlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan

Аннотация

Учебное пособие разработано по образовательному направлению 61010300 - Спортивные занятия (по видам деятельности). Учебник подробно, Введение в науку о борьбе на поясах, педагогические и психологические характеристики учителя-тренера, понятным и простым языком описывает историю развития борьбы на поясах, методы развития физической подготовленности борцов на поясах и тонкости технических и тактических приемов борьбы на поясах. Учебное пособие для преподавателей и студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, факультетов физической культуры высших учебных заведений республики и школ олимпийского резерва, а также сборной Узбекистана по борьбе на поясах предназначено для тренеров и спортсменов

UO'K 796.817(075.8)

KBK 75.715ya73

ISBN978-9943-9481-2-9

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

© Ergashov B.D. 2023

KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni va belbog'li kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurash va belbog'li kurashni tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, murabbiylar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurash va belbog'li kurashni jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator Farmonlari, hukumat qarorlari sog'lom avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Shuning natijasi o'laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga ko'tarildi. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RQ – 637-sonli ta'lim to'g'risida qonuni.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq maqsadli siyosatning olib borilishi o'laroq, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilayotganligi yaqqol namoyon bo'lmoqda. 2017 yil 2-oktyabirdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori chiqdi va bir qator rivojlanishlar amalga oshirildi.

Rivojlanishlar davomida yana bir qaror uimzolandi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881 sonli qaroriga muvofiq Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida qaror chiqdi.

Dunyo miqyosida o'tkazilayotgan Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati, Osiyo chempionati va boshqa nufuzli xalqaro musobaqalar juda tomoshabopligi yuqori va keng qamrovli bo'lib, ko'plab mamlakatlardan yoshlarni olimpiya sport turlariga qiziqishlarini ortishiga xizmat qilib kelmoqda.

Dunyo mamlakatlari jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta ahamiyat berib, davlat siyosati darajasida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson salomatligini muhofaza qilish, xalqaro sport tadbirlarida mamlakatninig sport nufuzini oshirish va shon-shuhratini yuksaltirish masalalarida tizimli ishlar olib bormoqda. tayyorlash va ularni ommalashtirish vazifasini aloxida takidlash lozim. Shu bilan birga, kurashning va belbog'li kurash tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenyerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash va belbog'li kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida. Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o'ziga xos milliy sport turlari bo'lganidek o'zbek milliy sport turidan biri – belbog'li kurashdir.

Muhimi – bu usullar ikki qo’li ham bog’liq (polvonlarning qo’li belbog’dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi. Muallif “Belbog’li kurash” usullarini boyitish va shu yo’nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o’z oldiga maqsad qilib qo’yan. Uning o’zi ham bir necha yil milliy kurashning shu turi bilan shug’ullangan.

U mamlakatimizda mashhur Ahmad polvon, Asqar polvon, Qoratoy polvon, Mehnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag’ishlab o’tkazilgan xalqaro musobaqalarda, shuningdek respublikamiz birinchiliklarida bir necha bor g’olib chiqib, sovrindor bo’lgan.

Belbog’li kurashning ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit’alardagi kurashsevarlarga to’laqonli yetkazish, rivojlanishini ta’minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu bugungi globallashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog’li kurash jahon xalqlariga O’zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg’ulot bo’lib qoladi.

Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o’zlik timsolidir. Belbog’li kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug’ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o’quv qo’llanmalar, uslubiy ko’rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas.

Mazkur masalada belbog’li kurash bilan shug’ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o’quv qurollari bilan ta’minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o’z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o’quv qo’llanmani o’quvchi-mushtariylarning e’tiboriga havola etilmoqda. Hurmatli o’quvchi-mushtariylar! Ushbu qo’llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz.

Sizning fikringiz keyingi belbog’li kurash kitoblariga mavzu bo’lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, o’zbek milliy sporti bo’lmish belbog’li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

I – BOB .BELBOG‘LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH.

1.1. Fanga kirish

Belbog‘li kurash nazariyasi va usuliyati o‘quv fani sifatida kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi mashg‘uloti, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek mashg‘ulot jarayonini ilmiy-uslubiy ta‘minlashni qamrab oladigan ko‘p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Belbog‘li kurash nazariyasi va usuliyati kursining asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Fanni vazifalariga mashg‘ulot kurash tarixi, o‘rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me‘yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo‘lajak murabbiy ishi, shug‘ullanuvchilarni sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo‘lishi lozim. Shug‘ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o‘z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg‘ulotlarini o‘tkazishda trener jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo‘llash, so‘z axboroti, ideomotor va

autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining axloqiyiroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri - bu yillik tsiklning turli davrlarida – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish malakasidir.

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun maskur fanda kurashchilar musobaqa va mashg'ulot faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.

“ Belbog'li kurash nazariyasi va usuliyati” fanini o'rganish yuqori malakali mutaxassislar bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo'yicha trener-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

Belbog'li kurash turlari bo'yicha bo'lajak o'qituvchi – murabbiy jismoniy tarbiya O'zDJTSUda o'qish davomida tanlangan mutaxassislik bo'yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko'nikmalari tizimini egallashi lozim.

Ta'lim tizimida eng ko'p qo'llaniladigan dars turlari quyidagilardir:

1. Yangi bilimlarni bayon qilish darsi.
2. O'tilgan materiallarni mustahkamlash darsi.
3. O'quvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarini tekshirish va baholash darsi.
4. Takroriy-umumlashtiruvchi va kirish darslari.
5. Aralash dars (yuqoridagi dars turlarining bir nechtasini birga qo'llanish).

Har bir dars turining ma'lum tuzilishi va xususiyatlari bor, bu narsa o'qituvchining o'quv materialini to'g'ri va samarali tushuntirishiga, mustahkam esda qoldirishga, takrorlashga va uning o'zlashtirilishini nazorat qilib borishiga yordam beradi.

Dars turi quyidagicha tuziladi:

- a) yangi bilimlarni bayon qilish;
- b) yangi bilimlarni mustahkamlash;
- v) yangi bilimlar ustida mashq qilish;
- g) yangi bilimlarga bog'liq holda uy vazifalari topshirish.

Dars mashg'ulotlarini tashkil etish.

Har bir darsning muvaffaqiyati ko'p jihatdan mashg'ulotni to'g'ri tashkil etishga bog'liq. Maktablarimizda darsning boshlanish davrini - darsning tashkiliy daqiqalari deb yuritiladi. To'g'ri, darsning shunday bir kichik tashkiliy qismi ham bo'lmog'i lozim. Biroq, bu dars shaklining biror bosqichi yoki tuzilishiga kirmasligi kerak Tashkiliy daqiqada sinfning tayyorgarligini sinchiklab kuzatish muhimdir.

Tajribali o'qituvchilar fursatni qo'ldan bermay, o'quvchilar diqqatini chalg'itmay, darhol ish boshlab yuboradilar.

O'qituvchi oldida 2 ta vazifa bor – bu auditoriyadagi barcha o'quvchilari diqqatini o'ziga jalb qilish va barcha o'quvchilarini tezlik bilan mashg'ulotga faol kirishishlarini ta'minlash vazifalari turadi.

Dars mashg'ulotdan ko'zlangan maqsadni ravshan va aniq qilib uqtirish bilan boshlanadi.

Dars yangi materialni bayon qilishga qaratilgan bo'lsa, dars mavzusi aytiladi.

Darsda rejada mo'ljallangan materialni o'tib bo'lingach, u albatta yakunlanishi, xulosalar chiqarilishi kerak.

Darsni tashkil etish va olib borishdan bosh maqsad – bu ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashdir.

1.3. Dars mashg'ulotlarini turlari.

Ma'ruza mashg'ulotlar.

Kadrlar tayyorlash tizimida ma'ruza seminar va amaliy mashg'ulotlar tartibi muhim o'rin tutadi. Ma'ruza talabalarni amaliy mashg'ulotlarga tayyorlashning birinchi bosqichidir. Unda qo'yilgan muammolar amaliy darsda aniq ifoda va yechimga ega bo'ladi. Ma'ruzaning boshqa faoliyat turlari orasida o'xshashi yo'q. Har bir amaliy dars an'anaviy rejadagi mashg'ulot bo'lib, rivojlantiruvchi, mustahkamlovchi va hokazo bo'lsa-da, ma'ruzani keyingi faol idrok etish uchun tayyorgarlik darsi funksiyalarini faol bajarishi mumkin.

Mashg'ulot hujjatlarni (o'quv rejasi, tematik reja, ma'ruza matni, taqdimoti, tarqatma materiallari, dars ishlanmalari va h.k.) o'rganishdan boshlanadi va dars rejasini loyihalash bilan yakunlanadi. O'tiladigan mavzular reja asosida o'qituvchi pedagog tomonidan olib boriladi.

Mavzuni mazmuni mohiyati o'qituvchi tomonidan yoritib beriladi. Mavzu o'rganilgunga qadar o'qituvchi o'quvchilar uchun savol va topshiriqlar tuzib chiqadi. Kirish mashg'ulotida u o'quvchilarni materialning mazmuni, qilinadigan ishning xarakteri bilan qisqacha tanishtiradi, ularga har qaysi seminar uchun topshiriq beradi va tayyorlanish uchun adabiyot ko'rsatadi. Bir xil vazifalar hamma uchun umumiy bo'ladi, boshqa vazifalar ayrim o'quvchilarga yoki 3 - 4 kishidan tuzilgan guruhga beriladi.

Bunda hamma o'quvchilar seminar uchun dasturdagi majburiy materiallar ishlab chiqishlari kerak.

Seminar mashg`ulotlar.

Seminar mashg`ulotlari o`quvchilarning mavzudagi muhim masalalarni chuqur o`rganish yuzasidan mustaqil ishlashini, keyinchalik ularni jamoa bo`lib muhokama qilishini tashkil etish shaklidir. O`tilgan mavzular muhokamasida qatnashgan o`quvchilarga baho qo`yiladi. Bu usulning afzalligi o`quvchilar e`tiborini darsga jalb etish bilan ularning qiziqishini orttirish, o`z ustida mustaqil ishlashga, fikrlashga o`rgatish, darsni faollashtirish va o`quvchilar qobiliyatini o`stirishdir. Seminar mashg`uloti o`qituvchi rahbarligida o`tkaziladi, u o`quvchilar ishini yo`naltirib turadi, mavzu savollari muhokamasini yakunlaydi, zarur qo`shimcha, tuzatishlar kiritadi, materialni tizimga soladi.

Seminar - o`qituvchi rahbarligida nazariy materialni mustahkamlash darsi. Seminar mashg`ulotlarining asosiy maqsadi kursning eng murakkab nazariy masalalarini muhokama qilish, ularni uslubiy va uslubiy jihatdan o`rganishdan iborat.

Amaliy mashg`ulotlarni olib borishda quyidagilarga rioya qilinadi.

Amaliy (yunoncha Praktikos - faol) darsning shakli o`qituvchi o`quv fanining individual nazariy qoidalarini talabalar tomonidan batafsil tekshirishni tashkil qiladi va tuzilgan vazifalarga muvofiq individual bajarishdan ularni amaliy qo`llash qobiliyati va ko`nikmalarini shakllantiradi.

Amaliy mashg`ulotlarining ma`ruza va seminar dars mashg`ulotdan farqi shundaki, bu mashg`ulot turida har qaysi o`quvchi nazariy bilimlarini amalda qo`llash ko`nikma va malakalari bilan qurollantirish nazarda tutiladi.

Nazariy mashg`ulotlar bilan amaliyot mashg`ulotlari o`zaro bir - biri bilan uzviy bog`liq bo`lishi lozim. U nafaqat ma`ruza bilan vaqt bo`yicha qat`iy almashinishi, balki muammoli vaziyat bilan ham metodik bog`lanishi kerak.

Ma`ruza va amaliy darsda ma`ruza materialini bayon qilishda ham tushunchalarni aniqlashda ham, alohida faktlar,

qisqartmalar, belgilashlar va boshqalar ketma-ketligini bayon qilishda ham aniq izchillik. O'quvchilarni jamoaviy va individual yakka tartibda ishlashga o'rgatish, jamoaviy fikrlashni shakllantirish.

O'qituvchini amaliy mashg'ulotga tayyorlash dastlabki hujjatlarni (o'quv rejasi, tematik reja, amaliy dars ishlanmalari va h.k.) o'rganishdan boshlanadi va dars rejasini loyihalash bilan yakunlanadi. O'qituvchi amaliy mashg'ulotning maqsad va vazifalari, har bir talaba bajarishi kerak bo'lgan ish hajmi haqida tasavvurga ega bo'lishi kerak.

Amaliy mashg'ulotni tayyorlash va o'tkazishda o'qituvchining asosiy uslubiy hujjati hisoblanadi **uslubiy ko'rsatmalar**.

Amaliy mashg'ulotlarning maqsadi – bu talabalarga nazariy bilimlarini tizimlashtirish, mustahkamlash va chuqurlashtirishga yordam berish, nazariyani idrok etish, uni o'quv va kasbiy faoliyatda ongli ravishda qo'llash ko'nikmalarini egallash, o'z nuqtai nazarini ishonchli shakllantirish qobiliyatini shakllantirishdan iborat.

Amaliy dars- Bu o'quv jarayonini tashkil etish shakli bo'lib, talabalarning topshiriq bo'yicha va o'qituvchi rahbarligida bir yoki bir nechta usullar, amaliy harakat va mashqlarni bajarishini nazarda tutadi. Ularning asosiy maqsadi - nazariyadan foydalanish usulini o'zlashtirish, keyingi fanlarni o'rganish uchun zarur bo'lgan amaliy ko'nikmalarni egallashdir.

Amaliy mashg'ulotlarning bir turi **trening**, bu amaliy faoliyatning muayyan turlarini xatosiz bajarish uchun zarur bo'lgan muayyan ko'nikmalarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar tizimi.

“Amaliy dars” tushunchasiga ko'pincha juda keng talqin beriladi, ya'ni o'qituvchi rahbarligida o'tkaziladigan va ilmiy-nazariy bilimlarni chuqurlashtirish va o'quv rejasining muayyan fanidan ma'lum ish uslublarini o'zlashtirishga qaratilgan barcha darslar tushuniladi.

O'rgatish uslublari – harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar.

O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan. O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'kuv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishi ta'minlaydi. Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi.

Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

3-jadval

O'rgatish uslublari			
So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish,	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish,	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib	Qqisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari.

O'rgatish uslublari			
So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublari	
hisoblash	ovozli va yozug'li signalizatsiya	o'rganish. Butunligicha o'rganish.	O'yin, musobaqa us-lublari

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi. O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi. Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublari turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi.

Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi.

Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

Dastlabki o'rgatish bosqichi – dastlabki o'rgatish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda kurash turlarining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat.

Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo'lmashligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurash-chilarda ish qobiliyatining etarli darajada bo'lmashligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rgatilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

1.5. Qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichi, mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat.

Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rgatilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rgatilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqur-lashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rgatilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv-mashg'ulotda bellashuvlaridagi o'rgatilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi - Belbog'li kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim.

Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

-Belbog'li kurashchini o'rgatilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning etarli darajada barqarorligi va variantligi, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

Xulosa: Albatta har bir kurashchi sportchilik davri bo'ladi bu davir tugagandan so'ng o'zidan kegingi yosh avlotga uo'to'plagan bilimni qoldirish kerak. Ushbu bobda biz o'rgatis uslublari ghaqida yoritdik daslabgi o'rgatish bosqichlaridan boshlab o'rgatish tamoyillari qanday bajarish to'g'risida ma'lumotlak keltirib o'tildi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

Belbog'li kurash nazariyasi va usuliyati fani nimani o'rganadi?

Belbog'li kurashi nazariyasi va usuliyati fanining mazmuni, vazifasi, maqsadi.

Belbog'li kurash murabbiy faoliyatining asosiy vazifasi nimadan iborat?

Belbog'li kurash murabbiyning asosiy majburiyatlarini aytib bering.

Dars deganda nimani tushunasiz?

Ma'ruza mashg'ulotlari deganda nimani tushunasiz?

Seminar mashg'ulotlari deganda nimani tushunasiz?

Amaliy mashg'ulotlari deganda nimani tushunasiz?

Dastlabki o'rgatish bosqichi qanday amalga oshiriladi ?

Qismlarga bo'linib o'rgatish qanday amalga oshiriladi ?

Bosqichi va mustahkamlash deganda nimani tushinasiz ?

Takomillashtirish bosqichi nimalar o'rgatiladi ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Belbog'li kurashda o'rgatish uslublarning qanday maqsad va vazifalari mavjud

a. o'quvchilarni bilimlar tizimiga yo'naltirish

b. o'quv fanining xususiyatlari va maxsus sharoitlarni ko'rsatuvchi bilimlar

c. belbog'li kurashining nazariyasini va ta'lim uslubiyatini ochib berish

d. a, b va c.

2. O'rgatish tamoyillari nima uchun kerak

a. Belbog'li kurash texnikasining usullar, himoyalar va qarshi usullarni bajarishni takomillashtirish va shakllantirish

b. amaliy pedagogik harakatlar uchun yo'riq xisoblanadi, ular reja-lashtirishda va amaliyotni tahlil etishda umumiy yo'riqchi sifatida xizmat qiladi

c. Belbog'li kurash bo'yicha darslarni o'tkazishda ko'nikmalarni shakllantiruvchi va takomillashtiruvchi xisoblanadi

d. a, b va c.

3. Belbog'li kurashda nima tadqiqot obyekti deb hisoblanadi

a. o'rganish jarayoni nimaga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tadqiqot obyekti hisoblanadi

b. bu qandaydir bir qarama qarshilikki, uni yo'q qilish uchun maqsadli harakatlarni tashkillashtirni talab etuvchi amaldir

c. bu o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyati

d. bu sportchilarning biologik jarayonlarini va psixologik imkoniyatlarini tadqiq etish.

4. Tadqiqot predmeti deganda nimani tushunasiz

a. ham amaliy, ham nazariy nuqtai nazardan ko'proq ahamiyatga ega, o'rganishga layoqatli bo'lgan, obyektlarning xususiyatlari va tomonlari

b. sport maktablariga bolalarni saralash mezonlarini aniqlash

c. ma'lum bir sohada ilmiy va amaliy bilimning holati

d. a, b va c.

5. Tadqiqot maqsadi deganda nimani tushunasiz

a. tadqiqot maqsadi nazariy o'rganish yoki amaliy yordamchi ohirgi natijaga yo'naltirilgan

b. har qanday ilmiy tadqiqotning maqsadi aniq bir muammoni echish hisoblanadi

c. vujudga kelgan muammoni nazariy tahlil etish va amalda uni echilish holatiga baho berish

d. a, b va c.

6. Belbog'li kurashchilarning maxsus sifatlarining ilmiy tadqiqotida to'g'ri hakamlik qanday ahamiyatga ega

a. musobaqa faoliyatini o'tkazishni shunga ko'ra baholashga yo'l ochadi (hujum va himoya harakatlari, faollik, natijalar ko'rsatish va x.k.)

b. texnik usullarni to'g'ri aniqlashga yo'l ochadi

c. Belbog'li kurashdagi an'anani bajarishga yo'l ochadi

d. a, b va c.

7. Ilmiy taxmin tushunchasiga tavsif bering

a. tadqiqot obyektini nazariy va empirik bilimlar va ular negizidagi yig'ilgan yangi bilimlarni olish asosida taxminlarni o'rganish

b. taxminning shakillanishi – isbotlash tizimi va tadqiqot uslublari. tajriba va tadqiqot jarayonida taxminni isbotlash, ularni aniqlash va to'g'irlash

c. taxminni isbotlash natijasi. ishonchli bilimga o'tishdagi ko'rsatkichlarni olish, to'ldirish, yangi taxmin bilan almashtirish

d. a, b va c.

8. Ilmiy tadqiqot uslublariga qanday talablar qo'yiladi

a. yonma–yon ta'sir etuvchi xossalarga qat'iyli harakati bilan ajralib turishi kerak

b. o'rganilayotgan xodisalarga nisbatan aniq tanlash xususiyatiga ega bo'lishi kerak va tadqiqot vazifasiga muvofiq ravishda o'rganilayotgan xodisalarni ko'rsatishi lozim

c. a, b

d. hech qanday talab qo'yilmaydi, ular ma'lum bir qolipga o'xshagan, ana shu qolip asosida ilmiy ish olib borilsa vazifa aniq bajariladi.

9. Ideomotor mashqlari deganda nimni tushunasiz

a. hal qiluvchi pallada diqqatni jamlash bilan harakatlar bajarilishini ko'p marotaba fikran tasavvur qilish

b. murabbiyning qat'iy nazorati ostida bajariladigan mashqlar

c. kurashchidagi barcha texnik–taktik harakat turlari

d. kurashchining maxsus va yordamchi mashqlari.

10. O'rgatishning ko'rgazmali tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy nima qilishi kerak

a. texnik usulni ko'rsatishda uning texnik xususiyatlarini tushuntirish kerak. O'rganilayotgan usulning barcha amalga oshirish yo'llarini ko'rsatish lozim

b. nellashuvlarda bajarilganligi uchun texnik usulni sekin va to'liq ko'rsatish kerak

c. uslubiy jihatdan ko'rgazmali vositalarni to'g'ri qo'llash kerak. Shu bilan birgalikda o'rgatish davriga mos ravishda texnik harakatlarni o'rgatishda har tomonlama to'g'ri ko'rsatish maqsadga muvofiqdir

d. a, b va c.

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

Nº	A	B	C	D
1.				*
2.		*		
3.	*			
4.	*			
5.		*		
6.	*			
7.	*			
8.			*	
9.	*			
10.				*

II – BOB. O'QITUVCHI – MURABBIYNING KO'P QIRRALI KASBIY-PEDAGOGIK FUNKSIYALARI

2.1. Murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati

Sport kurashi murabbiyining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi murabbiyning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlarlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy jismoniy va ahloqiy – iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg'ulot nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish;

sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka jarayoniga o'zgarti-rishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgan-dagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U trenerning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot-usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Murabbiy o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun trener-ning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatлари darajasi bilan aniqlanadi.

2.2. O'qituvchi murabbiy pedagog faoliyati

O'qituvchi pedagog – Xalq ta'limi va oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimi xodimi bo'lib, o'quvchi va talabalarni o'qitish bilan shug'ullanadi. Boshqa nomlari: "ustoz", "domla", "muallim".

O'qituvchi murabbiy – turli yo'nalishdagi o'rta umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari bilan ta'limtarbiya ishlarini amalga oshiradigan mutaxassis. Oliy ta'lim muassasalarida o'qituvchilarini "domla" deb yuritiladi, ular "professor – o'qituvchi" tarzida umumlashma nom bilan ham ataladi.

Shuningdek, O'qituvchilarga nisbatan "ustoz", "muallim" yoki "pedagog" atamasi ham qo'llaniladi.

Abdurahmon Jomiy o'z asarlarida *"O'qituvchi bilimli, aqlli, adolatli, o'zida butun yuksak fazilatlarni mujassamlashtirgan bo'lishi kerak. O'zini nomunosib tutgan odam hech vaqt bolalarga bilim, ta'lim va tarbiya bera olmaydi"*.

O'qituvchi dono, bilimli, shirinsuxan, adolatli bo'lishi zarur *"Murabbiy (bolaga) nasihat va ta'lim berishda lutf va odob qoidalariga rioya qilishi darkor. Jamoatchilik joylarida o'quvchiga pand berish yaramaydi, balki xilvat joyda bolaga nasihat qilish zarur."*

Agar (murabbiy) nasihat berishning fursati kelganini bilsa, unga muloyimlik bilan murojaat qilishi lozim, chunki bizning zamonamizda muloyim va xushfe'l bo'lish maqsadga muvofiqdir".

O'qituvchi ishi - bola ayniqsa juda tanish bo'lgan kasblardan biri, shuning uchun uning o'yinlarida u katta o'rin egallashi ajablanarli emas va ko'pincha yigitning orzulari mavzusiga aylanadi. Ammo har bir maktab o'quvchisi, hatto katta yoshdagi ham, pedagogik mahoratiga qoyil qolsa, o'zini yosh avlodni o'qitish va o'qitishning buyuk ishiga bag'ishlashni istagan kishi qanday fazilatlarga ega bo'lishi kerakligini yaxshi tushunmaydi.

"O'qituvchi, - aqlli bilimli, chiroyli nutqqa ega bo'lishi va o'quvchilarga aytmoqchi bo'lgan fikrlarni to'la va aniq ifodalay olishni bilmog'i zarur. Shu bilan birga o'z or-nomusini qadrlashi, adolatli bo'lishi lozim. Ana shundagina u insoniylikning yuksak darajasiga ega bo'ladi va baxt cho'qqisiga erishadi»

Bozor iqtisodiyotiga o'tish sharoitida ta'lim – tarbiyadan ko'zda tutilayotgan maqsadga erishish, o'quvchilarning xilma-xil faoliyatini uyushtirish, ularni bilimli, odobli, e'tiqodli, mehnatkash, ishbilarmon, barkamol inson qilib o'stirish o'qituvchi zimmasiga yuklatilgan.

Xalqimizning kelajagi, O'zbekistonning istiqboli ko'p jihatdan o'qituvchiga, uning saviyasi, tayyorgarligi, fidoyiligiga, yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash ishiga bo'lgan munosabatiga bog'liq.

Pedagoglik kasbini tanlagan kishi avvalo, sog'lom bo'lishi, so'zlarni to'g'ri va yaxshi talaffuz qila olishi, bosiq va asablari joyida bo'lishi, boshqalar bilan muomalada o'zini tuta olishi zarur. Shuningdek, o'qituvchida bolalarni yoqtirish, ular bilan ishlashga mayli borlik, xushmuomalalik, kuzatuvchanlik, keng fikrlay olish, tashkilotchilik, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlik kabi shaxsiy sifatlar mavjud bo'lishi zarurdir.

Pedagogik faoliyat – yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun xalq, davlat oldida javob beradigan, bolalarga ta'lim-tarbiya beri shishi bilan shug'ullanadigan va bu ishga maxsus tayyorlangan odamlarning mehnat faoliyatidir. «Tegishli ma'lumoti, kasb tayyorgarligi bor va yuksak axloqiy fazilatlarga ega bo'lgan shaxslar pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqiga ega», - deyiladi

2020 yil 23 sentyabrdagi 637 sonli «Ta'lim to'g'risida»gi qonunda. O'qituvchilik faoliyati inson shaxsini shakllantirishga qaratilgandir. O'qituvchining barkamol insonni tarbiyalash, unda milliy va umuminsoniy fazilatlarni tarkib toptirish vazifasi eng olijanob, yuksak va shu bilan birga eng murakkab vazifadir.

Har bir bola o'z xulq- atvoriga, xarakteriga ega. Bolalarni tarbiyalashda ularning ana shu o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, o'rganish nihoyatda murakkab. Bunda odamlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning murakkabligiga mos keladigan maxsus usullardan foydalaniladi. Pedagogik faoliyatga tayyorgarlik ko'rayotgan yoshlar uning ana shunday xususiyatlarini bilishlari lozim. O'qituvchilik ixtisosining bu xususiyatlari uning kasbnomasida ifodalanadi.

Hozirgi zamon o'qituvchisi qanday ijobiy sifatlarga ega bo'lishi lozim. Avvalo zamonaviy bilimlar, ilg'or tajribalar hamda pedagogik mahoratni yuqori darajada egallaganligi,

pedagogik izlanish vazifasiga mos tadqiqotlar metodlari majmuasini shakllantira olishi, nazariy tadqiqot va amaliy tajriba-sinov ishlarini o'tkazish malakasiga ega bo'lishi, o'qitadigan o'quv fanidan o'quv dasturi, DTS, darsliklar va o'quv-metodik qo'llanmalar, elektron darsliklarni yarata olishi va amalda qo'llay olishi lozim.

O'zining pedagogik faoliyatini doimiy takomillashtirib borishi, kasbiy sifatlarini rivojlantirishi, o'z-o'zini nazorat qilish va baholash malakasiga egallashi, yangi pedagogik g'oyalarni ishlab chiqa olish, zamonaviy axborot texnologiyalarini dars jarayonida qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi, o'qitishning istiqbolli yo'nalishlari talablari asosida metod, shakl va vositalarni yaratish va ularni ta'lim jarayonida uzviy qo'llash malakalarini bilishi kerak.

O'qituvchi — odobli, adolatli hamda «bola qalbining injeneri»dir. Bolaning ijobiy va salbiy xususiyatlari ba'zan murabbiydan o'tishini psixolog olimlar ta'kidlab o'tishgan. Chunki o'quvchi o'qituvchining yurish-turishi, kiyinishiga, gapirishiga taqlid qiladilar. Bola garchi yosh bo'lsa-da, uning inson ekanligini yoddan chiqarmaslik kerak, uni ko'pchilik oldida obro'sizlantirmaslik, g'ururini toptamaslik kerak.

Pedagog olim Komil Zaripov o'qituvchining kasbiy mahorati mazmun va mohiyatini "Ilg'or o'qituvchi", "Ijodkor o'qituvchi", "Novator o'qituvchi" timsolida asoslaydi va shunday ta'riflaydi:

"Ilg'or o'qituvchi" avvalo boshqa o'qituvchilarga qaraganda o'z ishiga mas'uliyat bilan qaraydi. SHu sohadagi ijobiy tajribalarni o'rganib, o'z darslarida, ta'lim muassasasidan va guruhdan tashqari tarbiyaviy tadbirlarda qo'llaydi. Shu orqali u ta'lim va tarbiya sohasida muayyan yutuqlarni qo'lga kiritadi.

"Ijodkor o'qituvchi"da ham "Ilg'or o'qituvchi"dagi xususiyatlar bo'lishi mumkin. Ularning jiddiy farqi shundaki, ilg'or o'qituvchi mavjud manbalarni o'rganib, shular asosida ta'lim - tarbiya bo'yicha muayyan ishlarni amalga oshirsa,

ijodkor o'qituvchi bor manbalarga tanqidiy ko'z bilan qaraydi. Ko'p hollarda mavjud metodik yo'l – yo'riqlarga o'z munosabatini bildirib, sharoit va vaziyat taqozosiga, o'zining imkoniyatlariga qarab mavjud tartiblardan farqli zamonaviy metodik usullardan foydalanadi”¹.

“Novator o'qituvchi”, o'zining yaxlit pedagogik vosita va usullari mavjudligi bilan farqlanib turadi. Shu bilan birga novator o'qituvchilarda ilmiy tahlil, o'ziga tanqidiy ko'z bilan qaray bilish xususiyatlari ham ega bo'ladi. Ularning ko'pchiligida g'oyat murakkab, boshqalar o'ziga ishonmaydigan sharoitlarda ham o'z ishlarining to'g'ri ekanligiga ishonch bo'ladi.

Pedagogik mahoratning o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri, uning o'qituvchi shaxsi va kasbi to'g'risida mukammal ma'lumot va tushunchalarga ega ekanligidadir. O'qituvchi inson sifatida shaxsiy fazilatlariga ega bo'lishi bilan birga, kasbiy, ya'ni ixtisoslik fazilatlariga ham ega bo'lishi lozimligini tajriba ko'rsatmoqda. Buni yuqorida kasb axloqi to'g'risida bildirilgan fikrlar misolida ham ko'rdik.

Shaxsiy sifatlar tizimida: milliy mafkuraviy ongliklik, milliy odoblilik, farosat, nozik didlik, o'z kasbiga sadoqat va vijdoniylik, tashabbuskorlik, bolajonlik, talabchanlik, adolatparvarlik, pedagogik odob, tadbirkorlik, qat'iylik, har qanday vaziyatda o'zini idora qila olish, millatlararo muloqot madaniyati, kuzatuvchanlik, samimiylik, topqirlik, kelajakka ishonch, xushmuomalalik kabi fazilatlariga ega bo'lishi kerak.

Kasbiy sifatlar tizimida: pedagogik ziyraklik, O'zbekistonning o'z istiqloq va taraqqiyot yo'li mohiyati, beshta tamoyil rivojlanishining ma'naviy – axloqiy negizlarini bilishi, milliy tarbiya mohiyati va mazmunini chuqur anglash, chuqur ilmiy nazariy salohiyati, pedagogik ijod, o'z fanining tarbiyaviy imkoniyatlarini mukammal bilish, pedagogik bilimlarni takomillashtirishga intilish, mamlakatimiz Prezidentining ichki va tashqi siyosatidan xabardorlik, o'zbek xalqining an'analari,

qadriyatlari, urf – odatlarini yaxshi anglashi, siyosat, tarix, madaniyat, ma'naviyat, adabiyot va san'at, axloqshunoslik, dinshunoslik, huquqshunoslik, o'lkashunoslik, texnikaga oid ma'lumotlardan xabardorlik, etnopedagogika, etnopsixologiyaga oid bilimlarga ega bo'lish va hokazo.

Pedagogik kasb – bu barkamol inson sifatida xarakterlanuvchi ijtimoiy ahamiyatga molik fazilatlarning barqaror tizimidir. O'qituvchi o'z kasbiga ixlos qo'yishi va uning ijtimoiy ahamiyatini tushunib etishi, bolalarga ta'sir o'tkazishi va ular bilan hamdardligini namoyon qila olishi shunday fazilatlar majmuasidirki, ular o'qituvchi faoliyati va muloqoti bilan uyg'unlashganda o'qituvchi mehnatining bir butunligiga erishiladi.

O'qitish va tarbiyalash – bular bir-biridan ancha farqli tushunchalardir. O'qituvchi o'z kasbining to'la ma'nodagi egasi bo'lishi uchun atrof muhitidagi odamlar orasida hurmat–e'tibor qozona olishi kerak. O'qituvchi hamma joyda madaniyatli murabbiy, ezgu fazilatlar egasi sifatida namuna bo'lishi zarur.

O'qituvchining mahorati pedagogika oliy ta'lim muassasalarida bilim va malakalarni egallash davridayoq, shakllanib boradi. Pedagogik kadrlar tayyorlash, ularning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimi kasbga moslashishi, tanlangan kasb ichidagi uzluksiz taraqqiyotga moslasha oladigan, keng ma'nodagi o'qituvchining shakllanishiga bo'lgan talabga muvofiq, holda bilimlarning pedagogik-psixologik va umummilliy mavqeining o'sib borishida aks etmog'i lozim.

Ayniqsa, o'qituvchilarning qobiliyatida notiqlik san'ati qanchalik kuchli va ta'sirchan bo'lsa, o'quvchilar uning so'zini zo'r ishtiyoq bilan tinglaydi. O'qituvchi o'z kasbiga ixlos qo'yib, o'zining pedagogik iste'dodini, samimiy munosabatini o'quvchilar orasida namoyon etsa, o'qituvchi bilan o'quvchilar orasidagi o'zaro muloqot yuksak darajada mustahkamlanib boraveradi.

Pedagog olim Komil Zaripov o'qituvchining kasbiy mahorati mazmun va mohiyatini "Ilg'or o'qituvchi", "Ijodkor o'qituvchi", "Novator o'qituvchi" timsolida asoslaydi va shunday ta'riflaydi:

"Ilg'or o'qituvchi" avvalo boshqa o'qituvchilarga qaraganda o'z ishiga mas'uliyat bilan qaraydi. SHu sohadagi ijobiy tajribalarni o'rganib, o'z darslarida, ta'lim muassasasidan va guruhdan tashqari tarbiyaviy tadbirlarda qo'llaydi. SHu orqali u ta'lim va tarbiya sohasida muayyan yutuqlarni qo'lga kiritadi.

"Ijodkor o'qituvchi"da ham "Ilg'or o'qituvchi"dagi xususiyatlar bo'lishi mumkin. Ularning jiddiy farqi shundaki, ilg'or o'qituvchi mavjud manbalarni o'rganib, shular asosida ta'lim - tarbiya bo'yicha muayyan ishlarni amalga oshirsa, ijodkor o'qituvchi bor manbalarga tanqidiy ko'z bilan qaraydi. Ko'p hollarda mavjud metodik yo'l - yo'riqlarga o'z munosabatini bildirib, sharoit va vaziyat taqozosiga, o'zining imkoniyatlariga qarab mavjud tartiblardan farqli zamonaviy metodik usullardan foydalanadi"¹.

"Novator o'qituvchi", o'zining yaxlit pedagogik vosita va usullari mavjudligi bilan farqlanib turadi. Shu bilan birga novator o'qituvchilarda ilmiy tahlil, o'ziga tanqidiy ko'z bilan qaray bilish xususiyatlari ham ega bo'ladi. Ularning ko'pchiligida g'oyat murakkab, boshqalar o'ziga ishonmaydigan sharoitlarda ham o'z ishlarining to'g'ri ekanligiga ishonch bo'ladi.

Ta'lim va tarbiya jarayoni har bir o'qituvchidan ulkan aql-zakovat, sabr-toqat, matonat, o'quvchilarga va o'z kasbiga yuksak mehr-muxabbatli bo'lishni talab etadi.

O'qitish va tarbiyalash - bular bir-biridan ancha farqli tushunchalardir. O'qituvchi o'z kasbining to'la ma'nodagi egasi bo'lishi uchun atrof muhitidagi odamlar orasida hurmat-e'tibor qozona olishi kerak.

O'qituvchi hamma joyda madaniyatli murabbiy, ezgu fazilatlar egasi sifatida namuna bo'lishi zarur.

2.3. Belbog'li kurashchi murabbiylarni psixologik jihatdan tayyorgarligi.

Psixologik tayyorgarlik deganda sportchilar faoliyatida psixalogik – pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixalogik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Belbog'li kurashchining psixalogik tayyorgarligi tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixalogik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga psixalogik tayyorgarlik.

Umumiy psixalogik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi.

Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixalogik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, raqibni his qilish, vaqt va makonni his qilish kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

2.4. Belbog'li kurashchi murabbiylarni axloqiy jihatdan tarbiyalash.

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

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

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi, mashg'ulotlar va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyo-qarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi.

Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

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

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash

muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

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

Chidash va o'zini tuta bilish – kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlik) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

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

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

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining muhim sifati hisoblanadi.

U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi.

Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldanchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish.

Taktik fikrlash – bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuning-dek, o'quv-mashg'ulot belashuvlarida rivojlantiriladi.

Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi.

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

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratini oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musoba-qalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

2.5. Belbog'li kurashchi murabbiylarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixalogik – pedagogik vositalardan foydalanish.

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyida-gilardan iboratdir: intonirish, tushuntirish va singdirish. Psixalogik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning mashgʻulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat.

Psixalogik boshqarish mashgʻulot va ruhiy mushak mashgʻuloti koʻrini-shidagi amaliyotdagi autogen mashgʻulot oʻz-oʻzini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi.

Autogen mashgʻulotning eng oddiy va samarali yoʻli – bu ruhiy mushak mashgʻuloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-boʻshashtirish (relaksa-tsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinch-lantiruvchi qismdan tashqari faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal bellashuv qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixalogik – pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarni qoʻllash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, PMMning jamoalik davomiyliklari, psixalogik terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashgʻulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixalogik -terapevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samara-dorlikka ega. Ular psixolog va

murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi.

Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiyligida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda judallash-ganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy-terapevtik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida "psixalogik kuzatuv-chanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab – psixalogik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tushvishlanish-larining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifalari kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosa-batlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixalogik – pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi. Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Bevosita mas'uliyatli muso-baqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'g'ri rejalashtirishga yordam berishi lozim.

Psixalogik zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniq-lashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq.

Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylash-tirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim;

- yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur.

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulotda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan murabbiyning sekundantlik qilishi ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsa-dida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud.

Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi.

Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi –kurash-chiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir.

Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim.

Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Belbog'likurashchining ruhiy tayyorgarligiga ta'rif bering:

2. Belbog'likurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi vazifalarini aytib bering:

3. Belbog'likurashchining iroda sifatlariga tavsif bering:

4. His qilish uslubiyatini tushuntirib bering:

6. Taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering:

7. Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun qanday mashqlarni bajarish zarur:

8. Qiziqishni uyg'otish maqsadida qanday mashqlarni qo'llash va nazorat qilish foydali:

9. Belbog'li kurashchining muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi vazifalarini ko'rsating:

10. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining ruhiy tayyor-garligi qanday o'rin egallaydi:

11. Sport amaliyotida o'z-o'zini boshqarishning qanday ruhiy uslub-lari qo'llaniladi:

III – BOB. BELBOG‘LI KURASHNING TARIXI, ISTIQBOLLARI VA MUTAXASSISLARNI TAYORLASH KONTSEPSIYASI

3.1. Belbog‘li kurashning tarixi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo‘lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko‘p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo‘lni bosib o‘tgan.

O‘troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo‘lgan va birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo‘yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo‘la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko‘rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo‘lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan.

Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog‘li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og‘riq beruvchi usuli yotadi.



1-rasm.

**Belbog‘li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyadan topilgan
bronzali skulptura (e.a. III mingyillik boshi)(Kun A. 1982)**

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar

tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab berganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlarning asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshqa ishlar guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada" sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar.

Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar". Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari, olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan. O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Yevripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rnini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada feodalizmning gurkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi. Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan.

O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan. Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg'onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Qaysi asrlarda yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga keladi?
2. Nechanchi asirlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi?
3. Olimpiya o'yinlari vataniga qaerda va nechanchi asirda rivojlandi?
4. Taxminan e.a. 2698 yilda jismoni tarbiya to'g'risida qanday kitob yozildi?
5. Qadimgi insonning muntazam yashash uchun qanday hayot tarzini kechirgan?

3.2. Belbogʻli kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Oʻzbek kurashi qadimda dunyoga kelgan boʻlib, bu koʻp sonli tarixiy yodgorliklarda oʻz aksini topgan.



2-rasm



Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ilishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan. (2-rasm)

O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.





3-rasm

Kurashchilarning bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi – "buxorocha" usul deb nomlandi.



4-rasm

Belbog'li kurash bo'yicha turli saylar-to'y kurashlari xalq orasida mashxur bo'lgan unda polvonlar yo'l-yo'l chopon va oddi belbg'dan(qiyiqcha)lardan foydalanilgan.Kurashchilar ko'proq raqibni ko'tarib oyog'i yerdan uzilgan polvoni burab bosib g'alabaga erishgan, texnik usular kamdan kam ishlatilgan asosan kuch bilan ko'tarib burab bosish usulardan foydalanilgan.Belbog'li kurashchilar kuproq sayilarda to'ylarda kurashib tajriba to'plashgan. (3-rasm)

Yillar o'tshi bilan rivojlanish ortidan belbog'li kurash xam asta sekin rivojlana boshladi.O'zbekiston mustaqilika erishgandan so'ng belbog'li kurash sport turida xam sezilarli darajada o'zgarishlar bo'la boshladi. Eng avvalo 2001-yil birnchi belbg'li kurash fediratsiya tashkil topdi.2002-yil 1-febral 506-sonli buyruqqa asosan Adliya vazirligi tomonidan sertifikat asosida rasman foliyatni davom etira boshladi.Xalqaro Belbog'li kurash Fediratsiyasi 2008-yil 19-sentiyabirda tashkil 683-sonli buruq asosida sertifikat bilan faoliyatni davom etirdi.

Fediratsiya

boshqargan raislari

Xaqulov	2001-2003 yy
Amatjan Mahmudovich	
Isaqov	2003-2010 yy
Rustam Mo'ydinovich	
Dastirov	2010 -yildan hozirgi
Ravshvn Xudybeoganovich	kungacha

Polvonlarimiz asta sekinlik bilan jaxon maydonlariga chiqa boshladilar.Bizning belbog'li kurash sport turida xam jaxon talablariga mos keladigan shart sharoitlar yaratila boshlandi eng avalo kurashchining kurash kiyimi zamonavilashdi kurash mashg'ulotlari o'tkaziladigan zalar zamon talablari mos ravishda o'zgartirla boshlandi va olib borladigan mashg'ulotlar xam sezilarli darajada zamonaviylasha boshladi.

2017 yilda Turkmaniston Respublikasining Ashqabod shahrida bo'lib o'tgan yopiq inshootlar o'yinlari dasturiga Belbog'li kurash turi ham kiritilgan.

Ushbu musobaqada O'zbekiston terma jamoa a'zolari munosib ishtirok etib, 3 ta oltin, 7 ta kumush, 10 ta bronza medallarini jami 20 ta medallar jamlanmasin qo'lga kiritib umumjamoa bo'yicha 2 o'rinni egallashgan.

1-jadval

Belbog'li kurash (erkin va klassik) yo'nalishi bo'yicha

Kg	Oltin	kg	Kumush	kg	Bronza
70	Ro'ziyev Husniddin	50	Ergasheva Shaxzoda	50	Muydinova Manzuraoy
90	Mavlonov Obidali	50	Ergasheva Shaxzoda	55	Dadaboyeva Gulxumoroy
+100	Rahimov Sherzodjon	65	Mamadjonova Dilafruz	60	Xabubillayev Abdurasul
		70	Ro'ziyev Husniddin	60	Ummatov Fayzulla
		80	Nematov Eldor	65	Mamadjonova Dilafruz
		100	Qo'ldoshev Islom	65	Jo'raqulova Xavasxon
		+100	Rahimov Sherzodjon	65	Sotvoldiyev Elbek
				55	Nosirov Husan
				80	Nematov Eldor
				+10 0	Suyunov Odiljon



**Belbog'li kurash tarixida birinchi marta 2013-yil BUTUN
JAHON UNVERSIYDASI bulib o'tdi.**



O'zbekiston belbog'li kurash polvonlari xam munosib qatnashishti unga ko'ra Artikov Zaylobiddin 80-kg vaznda kumish va bironza medaliga sazovor bo'ldi.



Artikov Zaylobiddin bilan bir qatorda Ibroximjonov Nozimjon xam 90-kg vaznda bronza medali soxibi bo'ldi. Qizlar jamosida esa Axmedova Zamira Raximbouevna 52-kg vaznda bronza medali soxibi bo'ldi.



3.3. Mustaqillikdan keyin belbog'li kurashning rivojlanish istiqbolilari.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2000 yili yangi tahriri qabul qilindi.

Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimi, qonun-qoidasi, libosi ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1

1991 yil 17 sentabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi. Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi.

Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari – Al-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk

shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi. 1998 yil 6 sentabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assosiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan.

Ushbu Kongressda Respublikamizning birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. 1998 yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda.

Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda. Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'rsatmoqda.

Belbog'li kurash sport turida xam istiqboli rejalaridan yana biri belbog'li kurash 2024 yilgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi mumkinligi haqida bu yangilik xaqida yurtimizda mexmon bo'lgan UWW (Birlashgan kurash dunyosi) ning belbog'li kurash turlari qo'mitasi raisi Gentautas Vileyta O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasida mehmon bo'ldi.



Gentautas Vileyta kurashning yurtimizda ommaviy ekanligiga alohida urg'u berdi. Undan tashqari Gentautas Vileyta belbog'li kurash ko'plab mamlakatlarda rivojlanayotgani, jumladan, Eronda Navro'z bayramiga bug'ishlab o'tkaziladigan musobaqada 3000dan ziyod sportchi ishtirok etishi, tomosha qilish uchun esa 100 mingdan ortiq muxlislar kelishi haqida gapirib o'tdi.

Dunyo bo'yicha 200dan ortiq milliy kurash turlari mavjud ekanligi, ularni rivojlantirishda xalqaro dzyudo federatsiyasi bilan yaqindan hamkorlik qilib kelinayotgani ham mehmon tomonidan qayd etib o'tildi.



Bunga javoban MOQ Bosh kotibi Jasur Matchanov ham dyudoga kurash, belbog'li kurash sportchilarini jalb etish tizimi O'zbekistonda ham yo'lga qo'yilayotganini alohida ta'kidladi.

Gentautas Vileyta uchrashuv davomida belbog'li kurash 2024 yilgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi mumkinligi haqida ham gapirdi. "Olimpiya yo'nalishidagi yakkakurash sport turlari bilan bir necha million odam shug'ullansa, milliy yakkakurash turlari bilan dunyoda milliardlab odamlar shug'ullanishadi. Xitoy, Hindiston, Pokiston kabi mamlakatlarning ham o'z milliy yakkakurash sport turlari bor.

2024 yilda Parijda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlarida belbog'li kurashning ayollar o'rtasidagi bahslari Olimpiya o'yinlar dasturiga kirishi ehtimoli yuqori. Buning uchun barcha talablar, me'yoriy hujjatlar bizda tayyor. U katta ehtimol bilan yunon-rum kurashidagi ayollar o'rtasidagi bahslarning o'rnini egallaydi. Jakartada Osiyo o'yinlari oldidan ko'rgazmali chiqishlar bo'ladi. Undan so'ng esa turnir tashkil etiladi. O'sha musobaqada o'zbekistonlik sportchilarni ko'rishdan xursand bo'lamiz" – dedi so'zining yakunida UWW mutaxassisi.

Xulosa: Belbog'li kurash kelib chiqish tarihi va unung rivojlanish va hozirgi kunga qadar qandau yutig'larga erishgan mustaqillikdan so'ng nimalar tashkil topgan va davlatimiz tomonidan kurash va belbog'li kurashni qanday rivojlantirish islohatlari amalga oshirilganligi haqida ushbu bobda yoritib borildi

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni haqida ?
2. O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi nechinchi yilda bo'lib o'tdi ?
3. 1998 yil 6 sentabrda qanday asatsatsiya tashkil topdi va uning mazmuni haqida?
4. Gentautas Vileyta O'zbekiston bo'ldi qanday davra suhhati olib borildi ?
5. 2024 yilda Parijdada o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlarida qanday yangilik bo'lshi kutilmoqda ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. **2017 yil 2-oktiyabirdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori chiqan?**
 - a) kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro mufuzini yanada shirish

b) o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash

c) buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash va belbog'li kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish

d) "kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida

2. 2017 yil 2-oktyabirdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori chiqan?

a) mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga ko'tarildi

b) kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada shirish

c) "kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida

d) o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash

3. Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal qaysi kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi ?

a) belbog'li kurash

b) kurash

c) yunon rum kurashi

d) duzdo kurash

4. Jismoniy tarbiya tizimi qaerda va nechanchi yilda yaratildi ?

a) Eramizdan avvalgi VIII-VII asrlarda Qadimgi Xitoy

b) Eramizdan avvalgi XI- XII asrlarda Qadimgi Yaponiya

c) Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda

d) Eramizdan avvalgi X- IX asrlarda Qadimgi Xindistonda

5. Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi eramizdan avvalgi nechanchi yilda kiritildi ?

- a) Eramizdan avvalgi 712 y
- b) Eramizdan avvalgi 705 y
- c) Eramizdan avvalgi 708 y
- d) Eramizdan avvalgi 715 y

6. O'zbekiston hududida qadimdan qanday ikkita kurash turi shakllangan?

- a) djiu-djitsu va yunon-rum
- b) kurash va belbog'li kurash
- c) erkin kurash va yunon-rum
- d) sambo va duzdo

7. Nechanchi yil belbog'li kurash fediratsiya tashkil topdi?

- a) 2004-yil
- b) 2002-yil
- c) 2003-yil
- d) 2001-yil

8. Birinchi belbog'li kurash fediratsiya boshqargan rais kim?

- a) Xaqulov Amatjan Mahmudovich
- b) Shokirjonov Azamjon
- c) Dastirov Ravshvn Xudybeoganovich
- d) Isaqov Rustam Mo'ydinovich

9. Nechanchi yil Qozog'iston va o'rta osiyo polvonlarining birinchi ? qurultoyi bo'lib o'tdi

- a) 91-yillarning o'rtalarida
- b) 90-yillarning boshida
- c) 92-yillarning ohrida
- d) 89-yillarning boshida

10. Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qachon qilingan?

- a) 1989 yil 1 mart
- b) 1993 yil 14 avgust
- c) 1991 yil 17 sentabrda
- d) 1992 yil 7 oktyabir

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

Nº	A	B	C	D
1.				*
2.		*		
3.	*			
4.			*	
5.			*	
6.		*		
7.	*			
8.		*		
9.			*	
10.		*		

IV-BOB: BELBOG'LI KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI.

4.1. Musobaqalar qonun – qoidalari to'g'risida tushuncha.

Musobaqa – bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Musobaqalarda ishtirok etish maqsadi – g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Mashg'ulot jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q. Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan barcha imkoniyatlarni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xam xizmat qiladi.

Musobaqalar qo'yidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-mashg'ulot ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- har bir tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ishiga yakun yasash;
- Belbog'li kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Belbog'li kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- v) shaxsiy-jamoaviy;
- g) klassifikatsion.

Shaxsiy musobaqalarda – ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi.

Jamoaviy musobaqalarda – jamoalar o'rnini aniqlanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda – bir vaqtning o'zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda – ishtirokchilarning egallagan o'rinlariga qarab sport malaralarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig'ish, Olimpiada O'yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi:

- a) Aylnama sistema;
- b) Aylanma-chetlatish sistemasi;
- c) Aralash sistemasi;
- d) Olimpiya sistemasi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko'ra tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda "bosqich" so'zi rus tilidagi "этап" so'ziga to'g'ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda "masshtab" so'zlari bilan ifodalaniib kelingan. Musobaqalarni o'tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir hilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida baxslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar xam o'zining aniq ta'riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra faqatgina kattalar o'rtasida tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon chempionligini qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "champion" degan titulga (unvonga) sazovor bo'ladi. Kurash turlarida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar)

o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi.

Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – “g'olib” degan titulga (unvonga) ega bo'ladi. Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb xisoblanadi. Sababi o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur.

Masalan, xalqaro arenada Jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va Jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta Jahon chempioni yuqoriroq baholanadi. Shuningdek birnecha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud.

Masalan, Olimpiada O'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiada O'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqeyi to'grisida xam so'z boradi.

Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan xisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy ham iqtisodiy ko'rsatgichlari hamda tinchlik va barqarorlik xukum suradigan davlat deb xam xisoblanadi. 2016 yildagi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston Respublikasi 207 ta davlat orasida 21-o'rinni va Paraolimpiadachilar orasida 16-o'rinni egallab yuqoridagi ko'rsatgichlar boyicha rivojlanganligini isbotladi. Olimpiada O'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalar – maktab o'quvchilari o'rtasida “Umid nihollari”, akademik litsry va kollej talabalari o'rtasida “Barkamol avlod”, oily ta'lim muassasalaridagi talabalar o'rtasida “Universiada” sport musobaqalari har uch yilda o'tkazilib kelinmoqda.

Mazkur musobaqalar yordamida zamonaviy Olimpiada Harakatini davom ettirish bilan birga har bi viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish

Jamoaviy musobaqalarda – jamoalar o'rnini aniklanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda – bir vaqtning o'zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda – ishtirokchilarning egallagan o'rinlariga qarab sport malaralarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig'ish, Olimpiada O'yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi:

- a) Aylana sistema;
- b) Aylana-chetlatish sistemasi;
- c) Aralash sistemasi;
- d) Olimpiya sistemasi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko'ra tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda "bosqich" so'zi rus tilidagi "этап" so'ziga to'g'ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda "masshtab" so'zlari bilan ifodalanib kelingan. Musobaqalarni o'tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir hilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida baxslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar xam o'zining aniq ta'riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra faqatgina kattalar o'rtasida tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, Jahon chempionligini qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "champion" degan titulga (unvonga) sazovor bo'ladi. Kurash turlarida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar)

o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi.

Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – "g'olib" degan titulga (unvonga) ega bo'ladi. Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb xisoblanadi. Sababi o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur.

Masalan, xalqaro arenada Jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va Jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta Jahon chempioni yuqoriroq baholanadi. Shuningdek birnecha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud.

Masalan, Olimpiada O'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiada O'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqeyi to'grisida xam so'z boradi.

Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan xisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy ham iqtisodiy ko'rsatgichlari hamda tinchlik va barqarorlik xukum suradigan davlat deb xam xisoblanadi. 2016 yildagi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston Respublikasi 207 ta davlat orasida 21-o'rinni va Paraolimpiadachilar orasida 16-o'rinni egallab yuqoridagi ko'rsatgichlar boyicha rivojlanganligini isbotladi. Olimpiada O'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalar – maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", akademik litsry va kollej talabalari o'rtasida "Barkamol avlod", oily ta'lim muassasalaridagi talabalar o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari har uch yilda o'tkazilib kelinmoqda.

Mazkur musobaqalar yordamida zamonaviy Olimpiada Harakatini davom ettirish bilan birga har bi viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish

mumkin. Belbog'li kurash musobaqalari taqvim (kalendar) reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu birinchi muxim hujjatni musobani o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi.

Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning taqvim rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Taqvim reja taqvim yili uchun ishlab chiqiladi. Taqvim rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) taqvim rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida – sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari – natijalar buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?

2. Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular qanday bo'linadi?

3. "Champion" tarifi bering ?
4. 2016 yildagi Olimpiada O'yinlarida va Paraolimpiadachilar O'zbekiston Respublikasi 207 ta davlat orasida nechanchi o'rin egaladi ?
5. Nazorat musobaqalarideganda nimani ?

4.2. Belbog'li kurash musobaqa turlari, hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi.

Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundermerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam

musobaqadagi hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi. Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi, yoki noqulay meteorologik sharoitlarda, yoki musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qiladigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaktinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi. Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va bellashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq

holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini baholab borishi shart.

Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi. Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi.

U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida ishora beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim.

U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va ta'qiqlangan harakatlarning oldini olishga tayyor turishi zarur. Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi.

U arbitrdan qat'iy nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin. Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k (sambo, erkin va yunon-rim kurashida), ko'k yoki yashil (kurash va belbog'li kurashda), oq yoki ko'k

(dzyudoda) ranglardagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart. Hozirgi texnik moslamalarning rivojlanishi bilan maxsus ko'rsatkichlar kompyuter yordamida amalga oshirilishi mumkin. Sekundomer-hakam kurashchilar, xakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi.

U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, bellashuv jarayonida taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi.

O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi. Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi.

Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim. Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi.

Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi. Musobaqa vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi.

U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

4.3. Hakamlar hay'ati, belbog'li kurashchilarning sport formasi

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar.

Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;
- b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;
- e) tablodagi hakamlar;
- j) e'lon qiluvchi hakam;
- z) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlash-tiriladilar.

Belbog'li kurash hakamlar kiyimi:

1. Oq rangli ko'ylak.
2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).

3. Qora rangli kostyum.
4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

Belbog'li kurashchilarning sport formasi

1. Belbog'li kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

2. Belbog'li kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

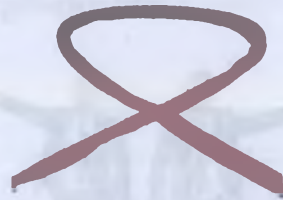
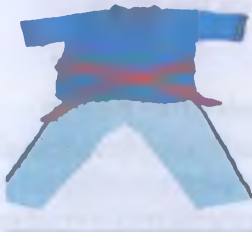
4. Yaktakning uzunligi tizzadan 25-30 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan bo'lishi kerak.

Qo'l va yeng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.



Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Bosh hakam vazifalari ?
2. Bosh kotib vazifalari ?
3. Hakamlar hay'atining tarkibi ?
4. Gilam hakam mo'moli vaziyatlarda kimga murojat qiladi ?
5. Belbog'li kurash sport formasi ?

4.4. Belbog'li kurashning umumiy qoidalari, belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

Belbog'li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho

ustunlikka ega bo'lad

agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi;

– musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi;

– belbog'li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar



“Tanishtiru” belog'li kurashchilar belashuvdan oldin gilamga chiqadi va kurashchilarni o'rtadagi gilam xakam qo'l ishoralari orali kurashchni tanishtiradi



“Ushla” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog'idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog'laridan belarini ustidan qo'llarini barobar qilib ushlab turadilar.



“Kurash” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog’laridan ushlaganidan so’ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar



“To’xta” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to’xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to’xtatadilar



“Chala” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog’ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho



*“Yonbosh” bahosi bajarilgan
usulni raqibning teng kuragi
emas balki yarim holatda
bajarsa bajargan usuliga
yonbosh bahosi beriladi*



*“Halol” raqibni ikkala
oyog’ni erdan uzib ikki elkasi
bilan tashlasa halol bahosi
beriladi*



*“Jazo” iborasi kurashchini
ogohlantirish uchun
ishlatiladi bellashu
davomida 3-ta jazo olgan
kurashchi bellashuda
mag’lubiyat e’lon qilnadi*



*“Vaqt” ishorasi
bellashuning
tugaganini bildiradi va
hakam tomaonidan ishora
ko’rsatiladi*

Kurashchilar belbog’ni ko’krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig’ida bog’lanadi.

Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to’plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so’ng o’n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

Belbog’li kurash gilami

Belbog’li kurashda gilam o’chamlari 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o’lchamda bo’ladi.

4.5. Belbog’li kurashda sportchilarning yosh, vazn toifalari, bellashuvlarni baholash, bellashuv vaqti

№	Sportchilar yoshi	Sportchilarning vazn toifalari
1.	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2.	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3.	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan

№	Sportchilar yoshi	Sportchilarning vazn toifalari
		yuqori
4.	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5.	20-35 yosh	57, 62, 68, 75, 82, 90, 100, 100+ dan yuqori
Faxriy sportchilar		
1.	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2.	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3.	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
4.	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
Ayollar va qizlar		
1.	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2.	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3.	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4.	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh: Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</i>		

Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Yonbosh, yonbosh.	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Yonbosh.	Chala, chala, chala.	3-3	Ko'k kiyimli kurashchi

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Chala.	Chala, jazo	1-1	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, chala	-----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
		Qo'llarni ochmasdan ushlab	
Jazo	Jazo	Qo'llarni ochmasdan ushlab	

Izoh: (Qo'llarni ochmasdan ushlab - kurashchining ikki mushtini yopishtirib ushlab). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar Qo'llarni ochmasdan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.

Belbog'li kurash vaqti

№	Sportchilar yoshi	Belbog'li kurash vaqti
1.	12-13 yosh	Uch daqiqa
2.	14-15 yosh	Uch daqiqa
3.	16-17 yosh	Uch daqiqa
4.	18-20 yosh	Uch daqiqa
5.	20-35 yosh	To'rt daqiqa
Faxriy sportchilar		
1.	35-45 yosh	Uch daqiqa
2.	46-55 yosh	Uch daqiqa
3.	56-65 yosh	Uch daqiqa
4.	65 dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
Ayollar va qizlar		
1.	12-13 yosh	Uch daqiqa
2.	14-15 yosh	Uch daqiqa
3.	16-17 yosh	Uch daqiqa

4.	18 yoshdan yuqori	To'rt daqiqa
----	-------------------	--------------

Xulosa:Belbog'li kurashda qanday musobaqa qoidalariga rioya qilinish hakamlar hayati musobaqaning qanday shakillarda o'tkazilishi uda hakamlarning vazifalari yoritib berildi.Belbog'li kurashchilarning kurash formalari kurash gilamlari o'lchmlari yoshga doir vazin toifalar musobaqada beriladigan baholar va bellashu vaqtlari alohida e'tibor bilan yoritib borildi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

- 1.Murabbiy tomonidan hakamlarga etiroz qanday amalga oshiriladi ?
2. Belbog'li kurash gilam qanday o'lchamlari bor ?
- 3.O'smirlar bellashuvi nech daqiqadan iborat ?
4. 18-yoshdan yuqori qizlar bellashuvi nech daqiqadan iborat ?
- 5.Kurashchiga jazo ogohlantirishi qaysi holatda beriladi ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollar

1. Musobaqalar qo'yidagi asosiy nechta vazifalarni hal etishga yordam beradi?

- a) 5
- b) 3
- c) 4
- d) 2

2. Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi?

- a) aylnama sistema,aylanma-chetlatish, aralash sistemasi, olimpiya sistemasi
- b) aylnama sistema,aylanma-chetlatish,olimpiya sistemasi
- c) aylanma-chetlatish, aralash sistemasi
- d) aylnama sistema, olimpiya sistemasi

3. Saralash musobaqalari nima?

- a) sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi
- b) kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish
- c) musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash
- d) natijalar buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi

4. Mutlaq birinchilikda musobaqasi qay tartibda o'tkaziladi?

- a) har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega
- b) bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi(bosh hakam ruxsati bilan)
- c) kurashchilar vazin toyifasiga qarab musobaqalarni olib boradi(bosh hakam ruxsati shart emas)
- d) musobaqani bosh hakam ruxsati shart emas vazin ahamiyatsiz kurashiladi

5. Hakamlar kollegiyasi kimlar kiradi?

- a) bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, musobaqa ishtirokchilar, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi
- b) 3 bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchihakam, ishtirokchilar, musobaqa vrachidan tashkil topadi
- c) bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, tlvidina hodimlar, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi
- d) bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi

6. Hakamlar harakatni musobaqada qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladilar bunday vakolatua kim ega bo'ladi?

- a) bosh kotib tomonidan
- b) bosh hakam tomonidan
- c) arbiter tomonidan
- d) tomoshabinlar tomonidan

7. Belbog'li kurashchilar formasi qanday?

a) ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari qizil belbog' taqiladi

b) ko'k yoki yashil yaktak, yaktak ichidan oq fudbolka va oq rangli ishton kiyishlari qizil belbog' taqiladi

c) ko'k yoki yashil yaktak, yaktak ichidan oq mayka va oq rangli ishton kiyishlari qizil belbog' taqiladi

d) ko'k yoki yashil yaktak, yaktak ichidan qora fudbolka va oq rangli ishton kiyishlari qizil belbog' taqiladi

8. Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda kimga murojaat qilishlari mumkin?

- a) bosh kotibga
- b) bosh hakamiga
- c) arbiterga
- d) musobaqa bosh virachga

9. Belbog'li kurashda 20-35 yoshdagi sportchilar qanday vazn toifalarga bo'linadi?

- a) 55, 60, 66,73, 81, 90, 100, 100+ dan yuqori
- b) 57, 62, 68, 75, 82, 90, 100, 100+ dan yuqori
- c) 57, 62, 68, 75, 82, 90, 90+ dan yuqori
- d) 57, 62, 68, 70, 80, 90, 100, 100+ dan yuqori

10.14-15 yoshdagi belbog'li kurashchilar necha daqiqa bellashularni olib boradilar?

- a) ikki daqiqa
- b) to'rt daqiqa
- c) uch daqiqa
- d) ikki yarim daqiqa

11. Belbog'li kurash musobaqa gilami o'lchamlari qancha bo'ladi

- a) 10x10 m
- b) 8x8 m
- c) 9x9 m
- d) 12x12 m

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

№	A	B	C	D
1			*	
2	*			*
3				
4	*			
5		.		*
6		*		
7	*			
8		*		
9		*		
10			*	
11				*

V – BOB: BELBOG‘LI KURASH BO‘YICHA TEXNIK USULLARNING TASNIFLASH TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI.

5.1. Umumiy qoidalar

Belbog‘li kurashda sportchining texnik harakatlari ko‘p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o‘rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

Klassifikatsiya – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifikatsiya obyektlarning umumiy belgilari va ular o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman obyektlarda to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishga yordam beradi hamda ular to‘g‘risidagi bilimlar manbai bo‘lib hisoblanadi.

Har xil belbog‘li kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyaga) taqsimlash mutaxassislarga fan to‘g‘risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o‘zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Belbog‘li kurash usullari o‘rtasidagi ichki bog‘liqliklar sistematika asosida ko‘rib chiqiladi.

Sistematika – bu belbog‘li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma‘lum bir tartibda joylashtirish, ma‘lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko‘rib chiqilayotgan obyektlar ularning o‘xshashligi va o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo‘linmaga taalluqli bo‘ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini

aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistematika ushbu klassifikatsiya imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematikaning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Terminologiya – bu belbog'li kurash mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va terminologiya to'grisida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi klassifikatsiya bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir sistema hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma belbog'li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi.

Belbog'li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (F.A. Kerimov bo'yicha, 2001; 2005) ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul

hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda belbog'li kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib tanasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch ishlatish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi.

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi belbog'li kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab klassifikatsiyalangan. Shuning asosida belbog'li

kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval).

Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining yagona klassifikatsiyasi va sistematikasini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

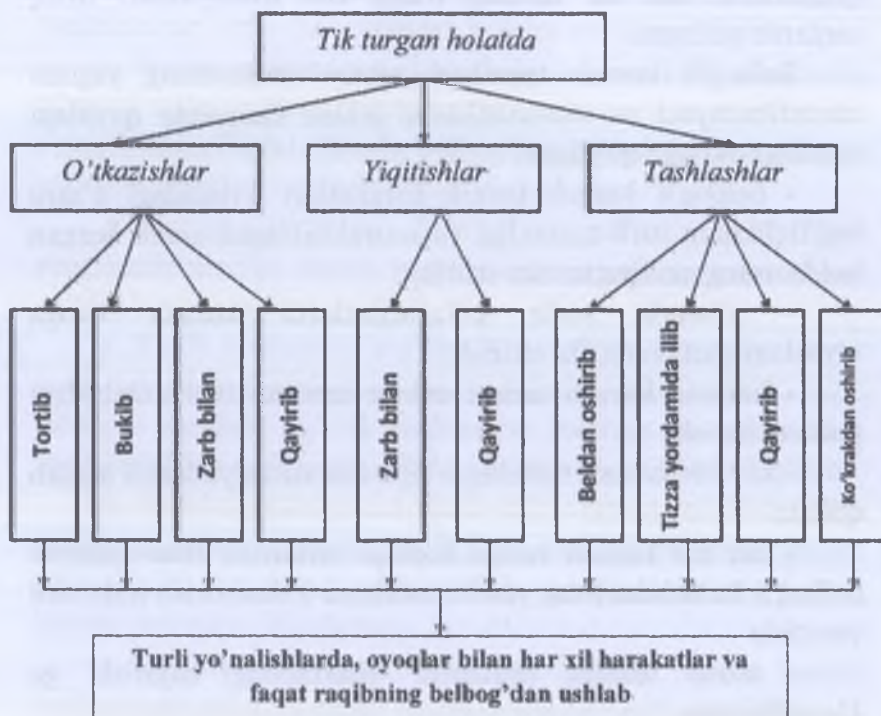
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda belbog'li kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga klassifikatsiya;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi

1-jadval



Belbog'li kurashdagi yagona klassifikatsiya va sistemikasining asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja-sinflar-kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

Ikkinchi daraja-kichik sinflar-kurashda nima bajarilayotganligini (o'tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja–guruhlar–usul, ya’ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo’lgan asosiy harakatlari, turlari qanday

bajarilayotganligini ko’rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko’krakdan oshirib bajariladi.

To’rtinchi daraja–kichik guruhlar–turli yo’nalishlarida, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog’idan ushlab hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya’ni guruh ichidagi usullari o’zining variantlilikini ko’rsatadi.

Sistematikaning shunday tuzilishidan foydalanib hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tuzib chiqish mumkin. Bu ham sistematika hisoblanadi.

Gilamda bajarish mumkin bo’lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan. Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya’ni tik turish holatida bajarish ko’rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya’ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi. Usullarning har bir to’liq nomlanishidan uchta klassifikatsiya darajasiga muvofiq bo’lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o’rnini ko’rsatib beruvchi uchta qism bo’lishi lozim.

Usullarni ta’riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (o’tkazish, yiqitish, tashlash), ya’ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib yoki ko’krakdan oshirib), ya’ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Belbog’li kurashda texnik usullar faqat raqibning belbog’idan ushlab bajarilganligi sababli, uni ta’riflash va tafsilot berish zarur emas. Boshqa xususiyatlardan – oyoq harakatlariga e’tibor berish lozim va ushbu holda usulning har xil varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan:

1-variant – raqib belbog'idan ushlab (4-daraja) beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

2-variant – beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

Yuqoridagi ikkita variantdan birinchisi ko'proq ilmiy risolalarda uchraydi (J.M. Nurshin, 1993, F.A. Kerimov, 2001), ikkinchisi ko'proq murabbiylarning musobaqalarda o'z shogirdiga bellashuv paytida qo'llab-quvvatlashda vaqtni tejash uchun foydalaniladi. Demak, belbog'li kurashda ham boshqa kurash turlaridek to'liq va qisqa texnik usullarning terminlari ishlatiladi.

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan belbog'li kurash terminologiyasi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Klassifikatsiya bu ?
2. Sistematika bu ?
3. Terminologiya ?
4. Belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini deganda nimani tushinasiz ?

5.2. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

Tushunchalar va terminologiyalarda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Belbog'li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Belbog'li kurashchilar tayyorgarligining sestemasi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Belbog'li kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik sistematikasining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalashtirilgan

vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog'li kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

port musobaqalari – belbog'li kurashchi tayyorgarligi sistematikasining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy-ma'rifiy, iroda va belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi

ishonchlikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Belbog'li kurashchining intellektual tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining ongli ravishda integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida belbog'li kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

5.3. Belbog'li kurashchining asosiy holatlari

Belbog'li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

5.4. Belbog'li kurashchining texnik harakatlari

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir. Usul-belbog'li kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalaniş – belbog'li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvining harakatidir.

Qarshi usul – belbog'li kurashchining raqibining hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatziya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo'lib, bunda boshlang'ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi. To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o'tirg'izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarilmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi. Bosish – raqibning usul bajarishi ko'proq havodagi ko'priq orqali amalga oshiriladigan (ko'krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

5.5. Belbog'li kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

O'tkazishlar:

Tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

Bukib – harakat bo'lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o'tirg'izish.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o'tkazish.

Qayirib – harakat bo'lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o'tirg'izish yoki tizzalatish.

Yiqitishlar:

Zarb bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.

Tashlashlar:

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko'tarib bajaradi.

Qaytarib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga havoda o'tkazadi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko'krak orqali oshirib bajaradi.

Usullar elementlari:

Ushlab olishlar – belbog'ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo'llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining har xil qismiga statik holatda ta'sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko'tarib usulni amalga oshirish.

Oadam tashlash – o'ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.

5.6. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

Belbog'li kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayvorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog'li kurashchining hujum harakatlari.

Taktik tayvorgarlik usullari – belbog'li kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari.

Nivatni yashirish – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – belbog'li kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – belbog'li kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'vish – belbog'li kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriv hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi. Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va terminlar belbog'li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o'zgarishi va sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

Xulosa: Hamamizga ma'lumki har bir sport turning o'ziga hos qonun qoidalari mavjud belbog'li kurashning ham usullarning nomlanishi kurashdahi turish holatlari va belbog'li kurashda ishlatiladigan terminlarni yoritilishida biz ko'proq atamalar, trminalogiya, kilasfikatsiyalash usullaridan foydalanib ushbu bobda yoritildi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilar tayyorgarligining sestemasi bu ?
2. Mashg'ulot yuklamasi bu ?
3. Belbog'li kurash tehnikasi bu ?
4. Belbog'li kurash taktikasi bu ?
5. Aldamchi harakatlar bu ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari:

1. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qaysi qadimgi davlatlarda jismoniy tarbiya va kurash eng yuqori darajada rivojlangan
 - a. Misrda

- b. Xitoyda
- c. Yunonistonda
- d. Afrikada

2. Qadimgi maktablarda tajribali o'qituvchilar bolalar tayyorgarligida qanday sport turi bor dasturlardan foydalanganlar.

a. Kurash, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza, disk uloqtirishl

b. Tosh ko'tarish, uzunlikka sakrash, nayza, disk uloqtirishl

c. Uzoq masofaga yugurush, qisqa masofalarga yugurish, mokisimon yugurush, otdachopish, turnikda tortinish, uzunlikka sakrash

d. Kurash, qisqa masofalarga yugurish, otdachopish, turnikda tortinish, uzunlikka sakrash, nayza, disk uloqtirishl

3. Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan necha hil kurash turi bo'lgan

a. 4

b. 1

c. 3

d. 2

4. Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi nechanchi yilda bo'lib o'tdi.

a. 1990-yilda

b. 1989-yillarning boshida

c. 1990-yillarning ohrida

d. 1991-yilda

5. Belbog'li kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra qanday bo'ladi?

a. shaxsiy, klassifikatsion, aynalma

b. shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy, klassifikatsion

c. shaxsiy, jamoaviy, klassifikatsion olimpik tizimda

d. jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy, klassifikatsion

6. Hakamlar harakati kim tomonidan nazorat qilinadi va ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar qanday chora ko'riladi

a. Bosh hakam, bosh hakam o'rinbosarlari bosh kotib nazorat qilib boriladi hakamlik hujjatidan mahrum qilinib

b. Bosh hakam nazorat qilib boriladi va ushbu musobaqadan chetlash-tiriladilar

c. Bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi va hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlash-tiriladilar

d. Gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar, bosh kotib va gilamlar kotiblari, musobaqa komendanti nazorat qilib boriladi va o'zaki ogohlantiriladi

7. Yaktakning uzunligi tizzadan necha sm balanda bo'lishi kerak

a 15-20 sm

b 25 -30 sm

c 10-15 sm

d 20-25 sm

8. Belbog'li kurashchilar tayyorgarligining sestemasi

a. Mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog'li kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

b. Yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir

c. Belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan jarayondir.

d. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish

9. Kombinatsiya bu

a) Belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir

b) Belbog'li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvining harakatidir.

c) Belbog'li kurashchining raqibining hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir

d) Belbog'li kurashchining hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo'lib, bunda boshlang'ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi*

10. Belbog'li kurash taktikasi

a) Belbog'li kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi

b) Bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sharoitini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog'li kurashchining hujum harakatlari

c) Bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir

d) Belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

№	A	B	C	D
1			*	
2	*			
3				*
4	*			
5				*
6			*	
7		*		
8		*		
9				*
10			*	

VI- BOB: JISMONIY TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH

6.1 Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi mashg'ulot jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavdada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga

alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlar sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Belbog'li kurashchning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- Belbog'li kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan.

U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- belbog'li kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining

kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir.

Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- belbog'li kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;

- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;

- belbog'li kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Belbog'li kurashchining mahsus jismoni harakatlari harakatlanish sifatlarini belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Belbog'li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, belbog'li kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki

kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

6.2.Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Belbog'li kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch.

Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi.

Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda – u kuch yordamida yakkama-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi.

Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir.

Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar usublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 *min*.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*. Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

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

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan. Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi.

Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi. Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkanda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi. Birgalikda tasir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch

imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi.

Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini

og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi. Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi.

Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir. Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanish uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson.

Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki

yoziqshning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

6.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Belbog'li kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Belbog'li kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari hara-katchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashg'ulotlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi

Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'l kacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi. Mashg'ulotlarni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik

bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlan-tirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart.

Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash

boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

6.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o’tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg’ulot va musobaqa yuklamalarini o’zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o’zining harakat qobiliyatlarini to’laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo’lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur’atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanishi tushuniladi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko’p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog’liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o’zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo’riqishli ishga bo’lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg’ulot va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o’tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko’rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta’sir etish mumkin.

Mashg’ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta’sir ko’rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig’i davomiyligi;

- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sek 4-5 min gacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizm-larning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oraliq'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

2-jadval

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar,%	aerob jarayonlar,%
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Dam olish oraliq'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi. Sport

mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi.

Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

6.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri – yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li – mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat.

Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu oqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir.

Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

6.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik– bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Sitatik egiluvchanlik– statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik– turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik– kurashchining texnik-taktik xususiyat-larga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vosita-lari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekka-zish;

3)cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Xulosa: Kurashchilarning teknik harakatlarni amalga oshirish uchun albatta jismoni tayyorgarligi yahshi rivojlangan bo'lish zaur ushbu bobda beshta jismoni sifatlarni rivojlantirish to'g'risida foydali tavsiyalar berildi jismoni sifatlar yahshi rivojlangan sportchi teknik harakatlarni tez va samarali o'zlashtirishiga aminmiz.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning bu ?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bu ?
3. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning?
4. Belbog'li kurashchining mahsus jismoniy harakatlari bu ?
5. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish qanday?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning bu ?

a) sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi

b) sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish

c) organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish

d) musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bu ?

- a) trenajyorlarda bajariladigan mashqlar
- b) jismoniy tayirgarlik maxsus harakat
- c) vositalar to'plashini o'z ichiga oladi ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar
- d) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

3. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning bu ?

- a) belbog'li kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish
- b) asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish
- c) belbog'li kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish
- d) ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibiga ega.

4. Belbog'li kurashchining mahsus jismoniy harakatlari bu ...

- a) jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish
- b) jismoniy tayirgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ish
- c) harakatlanish sifatlarini belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan
- d) jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi

5. Kuch va uni rivojlantirish

- a) kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi
- b) kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi
- c) kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida

d) kurashchining imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar

6. Tezkorlik va uni rivojlantirish

a) mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir

b) o'z raqibidan tezroq harakat qilish

c) kurashchi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligi

d) mashg'ulotlarni yengilashtirilgan sharoitlarda bajarish

7. Chidamlilik va uni rivojlantirish

a) musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar

b) sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish

c) butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajaraolish qobiliyati

d) mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan

8. Chaqqonlik va uni rivojlantirish

a) to'satdan o'zgaradigan vaziyat

b) musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan

c) bu oqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish

d) o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir

9. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish

a) shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni amalga oshirish

b) kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir

c) kurashchining texnik-taktik xususiyat-larga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlar

d) dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'lish

10. Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, necha hil ko'rinishda tavsiflanadi?

- a) 5 ta
- b) 3 ta
- c) 6 ta
- d) 4 ta

No	A	B	C	D
1.	*			
2.			*	
3.				*
4.			*	
5.		*		
6.	*			
7.			*	
8.				*
9.		*		
10.	*			

VII-BOB: UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI.

7.1. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni haqida tushuncha

Malakali sportchilarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakillanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlarning chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigenik sharoitlardan foydalaniladi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikkiga bo'linadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda shug'ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilar) eng avvalo yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog') e'tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi, miqdori va bajarish usullari belgilanadi. Ta'kidlanganidek, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ko'lami g'oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy xususiyatlarigagina to'xtalamiz.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, har bir shug'ullanuvchining jismonan barkamolligi tushuniladi, ya'ni tez harakat qilish, turli xil mehnatlarni yengil bajara olish,

yengil, chaqqon, kuchli va boshqa jismoniy sifatlarga ega bo'lishlik.

Bunday fazilatlar va jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Bunda kundalik rejimga (ertalab, kechki bo'sh payt, dam olish kuni va h.k.) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kiritish shart. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy manbalari sifatida gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, futbol, sport o'yinlari, xalq milliy harakatli o'yinlari, sayohatlar (turizm) va boshqa vositalarni tan olinadi.

Malakali sportchilarini tayyorlashda umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon tehnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib hizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar. Organizmning hamma tizimlarini mahsus jismoniy va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy va mahsus irodaviy harakat sifatlari muvoffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Sport bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir.

Sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas organizmning funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. SHu sababdan mahsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart - sharoit sifatida;

kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik xar tomonlama rivojlanishini ta'min etadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini qaysi sport bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosligigaga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy jismoniy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlari saqlanib qoladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda xarakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bog'lab shakillantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Sportda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor – kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchining har tamonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan mahsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda, hamda hayoti muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib hizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish lozim. Mahsus xarakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan mahsus yo'nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1. Asosan sport uchun ko'proq hos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

2. Sportchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi fizologik tizimlar guruhini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining knematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi hususiyatiga ko'ra sportchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy

xarakterlariga mosdir. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin.

- Texnikaning turli usullarini ishora orqali bajarish.
- mahsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.
- Sportchilar monikeni bilan mashqlar.

Mahsus jismoniy tayyorgarlik; harakatlanish sifatlarini sportchilarning musobaqa faoliyati hususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qa'tiy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

SHuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga hos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir

7.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi.

Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga

adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur.

Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi.

Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakterdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va

umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatleri bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlar o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarining o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivolantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ulanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga

erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi.

Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi.

Unda, dastlab, tezlik sifatlari bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan

va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja-fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z

muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi.

Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

7.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatлари va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlار samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga,

shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o‘zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo‘riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlardan tashkil topgan bo‘lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur‘ati va ritmini ham tartibga soladi.

Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o‘yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko‘proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o‘rtasidagi chegara ancha shartli bo‘lib, ularning organizmga ta‘sir ko‘rsatish samarasi ko‘p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko‘ra qo‘llanilayotgan metodga bog‘liq bo‘ladi.

MJT shug‘ullanuvchilarning UJTsigam asoslanadi. Sportchi oldiga qo‘ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo‘yicha muayyan bir darajani qo‘lga kiritiganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko‘p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o‘yinida organizmning ish qobilyaiti yuqorida darajada bo‘lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko‘proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo‘lishini talab qiladi.

Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to‘satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va ephillik singari sifatlardan iborat bo‘lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtda buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta‘minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifattir.

Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatlari safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'rilikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi.

Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi.

ashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobilyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobilyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko'proq va har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan farq qiladi.

Qo'shma usul- MJT, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun- yaxlit holda qo'llash to'g'risidagi metodik g'oyani anglatadi. Bu g'oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg'ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi.

Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o'zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo'shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko'ra o'sha yaxlit mashklarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg'ulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir bo'ladigan eng muhim funksional sifat o'zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning bu ?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bu ?
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bu ?
4. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning?
5. Belbog'li kurashchining mahsus jismoniy harakatlari bu ?

VIII-BOB: TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH.

8.1. Belbog'li kurashdagi texnik usullar

Belbog'li kurash ham boshqa sport turlari kabi o'zining formasiga ega. Formalar ikki xil rangda tasdiqlangan. Sportchilarning barchasi musobaqalarda ushbu formalarda ishtirok etishadi.



Ushbu sport turida belbog' bog'lashning o'z qonun qoidalari mavjud. Shuning uchun sportchilar ushbu qoidalariga amal qilgan holda belbog'larini bog'lashadi va ishtirok etishadi.

Musobaqa vaqtida belbog'ni qay tarzda bog'langanligini hamda qonun-qoidaga muvofiq ekanligini hakam tomonidan tekshiriladi. Musobaqa ishtirokchisi esa belbog'ni ko'krak qafasiga o'lchagan holda bog'laydi.



4-rasm.

Hakam hamda musobaqa ishtirokchisi tomonidan belbog'ni tekshirish yo'llari.

Belbog'li kurash sport turida sportchilar musobaqalashishdan oldin ikkala sportchilar ham raqiblarini belbog'ini ichki tomondan ushlab oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho'qqaygan holda turishlari kerak.



5-rasm.

Belbog'li kurashda turish holati (стойка)

Barcha sport turlarida bo'lgani kabi belbog'li kurash sport turida ham bir qancha usullar mavjud bo'lib, sizlar ushbu usullarning texnikasini biz quyida keltirilgan rasmlar orqali bilib olishingiz mumkin.

Belbog'li kurashda quyidagi usullar mavjud: kiftlash usuli (6-rasm), o'ngga burab tashlash (7-rasm), chapga burab

tashlash (8-rasm), o'ng yonboshdan oshirib tashlash (9-rasm), chap yonboshdan oshirib tashlash (10-rasm), o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash (11-rasm), chap tizza yordamida ko'tarib tashlash (12-rasm), chapga tizza yordamida ilib tashlash (13-rasm), o'ngga tizza yordamida ilib tashlash (14-rasm), o'ngga to'sib tashlash , (15-rasm), chapga to'sib tashlash (16-rasm), o'ngga ko'tarib chapga qaytarma usulida tashlash(17-rasm), chapga ko'tarib o'ngga qaytarma usulida tashlash (18-rasm), chap yoniga qadamlab chap tomonga ko'krakdan oshirib tashlash (19-rasm), o'ng yoniga qadamlab o'ng tomonga ko'krakdan oshirib tashlash (20-rasm), oyoqlari orasiga kirib chap tomonga ko'krakdan oshirib tashlash (21-rasm) , oyoqlari orasiga kirib ikki kuragi bilan tashlash (22-rasm) kabi usullari mavjud.



6-rasm.
Raqibni kiftlab qo'l yetkazish
 (kiftlash usuli)



1



2



3



4



4



6

7-rasm.
Raqibni o'ngga burab tashlash.



1



2



3



4



5

6

8-rasm.
Raqibni chapga burab tashlash.



1



3



3



4



5



6

9-rasm.
Raqibni o'ng yonboshdan oshirib tashlash.



1



2



3



4



5



6

10-rasm.

Raqibni chap yonboshdan oshirib tashlash.



1



2



3



4



5



6

11-rasm.

Raqibni o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash.



1



2



3



4



5



6

12-rasm.
Raqibni chap tizza yordamida ko'tarib tashlash.



1



2



3



4



5



6

13-rasm.

Belbog'li kurashda chapga tizza yordamida ilib tashlash.



1



2



3



4



5



6

14-rasm.

Belbog'li kurashda o'ngga tizza yordamida ilib tashlash.



1



2



3



4



5



6

15-rasm.
Belbog'li kurashda o'ngga to'sib tashlash.



1



2



3



4



5



6

16-rasm.
Belbog'li kurashda chapga to'sib tashlash.



1



2



3



4



5



6

17-rasm.
Belbog'li kurashda o'ngga ko'tarib chapga qaytarma usulida tashlash.



1



2



3



4

18-rasm.
Belbog'li kurashda chapga ko'tarib o'ngga qaytarma usulida tashlash.



19-rasm.
Belbog'li kurashda raqibni chap yoniga qadamlab chap tomonga ko'krakdan oshirib tashlash.



1



2



3



4



5



6

20-rasm.
Belbog'li kurashda raqibning o'ng yoniga qadamlab o'ng tomonga ko'krakdan oshirib tashlash.



1



2



3



4



5



6

21-rasm.

Belbog'li kurashda raqibning oyoqlari orasiga kirib chap tomonga ko'rakdan oshirib tashlash.



1



2



3



4



5



6

22-rasm
Belbog'li kurashda raqibning oyoqlari orasiga kirib ikki kuragi bilan tashlash.

8.2. Belbog'li kurashda taqiqlangan harakatlar

Oyoq chalish – ko'pgina usullarning muhim elementi hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so'ng, raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalish amalga oshirishda oyoqni raqibning oyog'i oyoqlariga oldindan va orqadan qo'yishni farq qilish kerak.

Oyoqni raqibning o'ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog'iga yon tomondan boldirning yon qismiga qo'yish mumkin. Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi. Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo'yilgan oyog'iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak bunda raqib gavdasining og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi – shu oyoqni chalish kerak.

Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi, oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi. Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi. Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin. Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar.

Oyoqlarni ichidan ilish va tashqarisidan chalish taqiqlanadi (1-rasm), belbog'dan qo'lni chiqarish taqiqlanadi, raqib qorniga qo'l tirash va boshni pastga tiqish taqiqlanadi (2-rasm), ikki tizzaga o'tirib qolish taqiqlanadi (3-rasm).



1-rasm.

Oyoqlarni ichidan ilish va tashqarisidan chalish taqiqlanadi.



2-rasm.

Raqib qorniga qo'l tirash va boshni pastga tiqish taqiqlanadi.



1



2

3-rasm.

Ikki tizzaga o'tirib qolish taqiqlanadi.

Xulosa: Jismoniy holati yaxshi rivojlangan belbog'li kurashchi albata kurash texnik usullarini yaxshi o'zlashtirib boradi ushbu bobda belbog'li kurashchilarning texnik harakatlarni usullarini va taqiqlangan usullarini rasim asnosida bajarib ko'rsatishga harakat qildik va kitobhonga taqdim qilindi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Musobaqa ishtirokchisi belbog'ni qanday o'lchagan holda bog'laydi tarif bering ?
2. Belbog'li kurash musobaqalashishdan oldingi turish holati tarif bering ?
3. Belbog'li kurashda taqiqlangan harakatlar tarif bering ?
4. Belbog'li kurashda burab tashlash, oshirib tashlash usullariga tarif bering ?
5. Belbog'li kurashda ko'tarib tashlash to'sib tashlash oshirib tashlash usullariga tarif bering ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Musobaqa ishtirokchisi belbog'ni qanday o'lchagan holda bog'laydi tarif bering.

- a) ko'krakdan bir musht va uch barmoq bog'lanadi
- b) ko'krakdan bir musht va bir barmoq bog'lanadi

c) ko'krakdan bir musht va ikki barmoq bog'lanadi

d) ko'krakdan bir musht bog'lanadi

2. Belbog'li kurash musobaqalashishdan oldingi turish holati tarif bering.

a) belbog'ini ichki tomondan ushlab oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho'qqaygan holda turishlari kerak

b) ikkala sportchilar ham raqiblarini belbog'ini ichki tomondan ushlab tik turib boshlaydi

c) oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho'qqaygan holda bir tizzani gilamga tekazib boshlaydi

d) oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho'qqaygan holda ikki tizzani gilamga tekazib boshlaydi

3. Belbog'li kurashda taqiqlangan harakatlar tarif bering

a) oyoq chalish, belbog'dan qo'l qo'yib yuborish, yonboshdan oshirib tashlash, burab bosish va hakam tomonidan ogohlantirishlar

b) oyoq chalish, belbog'dan qo'l qo'yib yuborish, elkadan boshni qo'ltiq ostiga kirgazib olish va hakam tomonidan ogohlantirishlar

c) oyoq chalish, qaytarib tashlashlar, oshirib tashlashlar, elkadan boshni qo'ltiq ostiga kirgazib olish va hakam tomonidan ogohlantirishlar

d) oyoq chalish, ikki elkaga bosib tushish, elkadan boshni qo'ltiq ostiga kirgazib olish va hakam tomonidan ogohlantirishlar

4. Belbog'li kurashda burab tashlash usuli qanday bajariladi

a) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ng tizzalar yordamida raqibni ko'tarib chap oyoqa tayangan holda boshni chap tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

b) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng oyoqa tayangan holda boshni o'nga tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

c) raqibni belbog'idan ushlab tizzadan pasaygan holda raqib muozanatni qo'l kuchi bilan o'ng yoki chap tarafga burab bosish

d) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ngdan chpga tizzalar yordamida qaytarib tashlash

5. Tizzalar yordamida ko'tarib tashlash bu

a) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap yoki o'ng tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng yoki chap oyoqa tayangan holda boshni o'nga yoki chap tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

b) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ngdan chpga tizzalar yordamida qaytarib tashlash

c) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ng tizzalar yordamida raqibni ko'tarib chap oyoqa tayangan holda boshni chap tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

d) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng oyoqa tayangan holda boshni o'nga tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

6. Yonboshdan oshirib tashlash usuli

a) belbog'li kurash turish holatida raqibni o'ng yoki chapga yurg'azib tizzadan pasayib raqibni qorin qismiqa tananing tos qismi bilan ko'tarib tashlash

b) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ng tizzalar yordamida raqibni ko'tarib chap oyoqa tayangan holda boshni chap tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

c) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ngdan chpga tizzalar yordamida qaytarib tashlash

d) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng oyoqa tayangan holda boshni o'nga tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

7. Qaytarma usuli

a) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng oyoqa tayangan holda boshni o'nga tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

b) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ng tizzalar yordamida raqibni ko'tarib chap oyoqa tayangan holda boshni chap tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

c) belbog'li kurash turish holatida raqibni o'ng yoki chapga yurg'azib tizzadan pasayib raqibni qorin qismiqa tananing tos qismi bilan ko'tarib tashlash

d) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ngdan chpgga tizzalar yordamida qaytarib tashlash

8. Ko'krakdan oshirib tashlash usuli

a) raqibga qo'llarni etkazgan holda o'ngdan chpgga tizzalar yordamida qaytarib tashlash

b) belbog'li kurash turish holatida raqibni o'ng yoki chapga yurg'azib tizzadan pasayib raqibni qorin qismiqa tananing tos qismi bilan ko'tarib tashlash

c) raqibni belbog'idan qo'llarni orasini yaqinroq ushlab tizzadan pasayib raqibni ikki tizzasi orasiga kirib boshni chap tarafga burib ko'krakdan ohirib tashlash

d) raqibga qo'llarni etkazgan holda chap tizzalar yordamida raqibni ko'tarib o'ng oyoqa tayangan holda boshni o'nga tarafga qaratib raqibni ko'tarib tashlash

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari:

No	A	B	C	D
1				*
2	*			
3		*		
4			*	
5	*			
6	*			
7				*
8			*	

IX-BOB: TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH.

9.1. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari

Belbog'li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog'li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Belbog'li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

- musobaqa bellashuvlarida shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Belbog'li kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Belbog'li kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashda taktikani egallash jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi ?

2. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari ?

3. Murakkab hujum harakatlarining ikkita tur qanday amalga oshiriladi ?

4. Belbog'li kurashda musobaqa faoliyatining hujim harakatlari tahlili ?

9.2. Musobaqa va bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog'li kurashning taktikavi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib

kelmoqda. Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi. Belbog'li kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim.

Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta

kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurash-ning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

Belbog'li kurashchi, bellashuvda ballar hisobiga yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan

olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Belbog'li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish -- maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab

olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalani shni amalga oshirish – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini

amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalaniшни amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namovish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya‘ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga halaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to‘xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo‘yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga

chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalingunga qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsifla-nadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

- mashg'ulotning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan bellashuv vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish mumkin.

Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

O'quv-mashg'ulot bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim.

Xulosa: Albata belbog'li kurashchining jismoniy texnik holati yahshi rivojlantirgan bo'lsa musobaqalarda yahshi natijalarga erishadi. Kurashchilarda bellashuv davrida yana jihat mutim ro'l o'ynaydi bu jihat taktik harakatdur ushbubobda su harakat to'g'risida ma'lumotlar beirlgan.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

Test qo'yish kerak -

1. Belbog'li kurashning taktikavi texnikani rivojlanishi deganda nimani tushinasiz ?
2. Taktik reja qandy tarkibiy qismlardan iborat ?
3. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni qanday yo'nalishda olib borish lozim ?
4. Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar sabablari haqida ?

X-BOB: PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH.

10.1. Belbog'li kurashchilarning axloqiy jihatdan tarbiyalash

Belbog'li kurashdachini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

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

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

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

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

Chidash va o'zini tuta bilish – kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlik) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellash-tiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoit-larda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

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

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartibli hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Belbog'li kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Belbog'li kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi

Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim.

Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, belbog'li kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida,

shuningdek, o'quv-mashg'ulot belashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchi-larning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratini oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi.

Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahami-yatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

10.2. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchiligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyil bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoni-yatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlanadi.

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

Ikkinchi yo'l. Sportchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud

bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyilga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l. Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi, ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l. Belbog'li kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni

tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

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

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

Musobaqa bellashuvlaridagi keskin vaziyatlardagi salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bella-shuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

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

10.3. Belbog'li kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik – pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi. Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashg'ulot va ruhiy mushak

mashg'uloti ko'rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg'ulot o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi.

Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali yo'li – bu ruhiy mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari faollashtiruvchi (sagarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal bellashuv qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarni qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, PMMning jamoalik davomiyliklari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Belbog'li kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy-mashg'ulot tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi.

Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiylikida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy-terapevtik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida «ruhiy kuzatuv-chanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Belbog'li kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifalari kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan

vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'g'ri rejalashtirishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

- yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqa-larga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir.

Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan bellashuvchi-raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga

maslh'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmas-liklari mumkin. Aks holda har bir maslh'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi. Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim.

Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida psxologik-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan murabbiyning sekundantlik qilishi ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi.

Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi –kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda

bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport mahorati, tajriba va bilim, xotirjamlik, o'zini tuta olish, fikrlay olish, musobaqa bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyor-lanayotgan murabbiy o'z-o'zini ruhiy boshqarish vositalaridan foyda-lanishi lozim.

Xulosa: Shugullanuvchilarda texnik taktik tayyorgarlik o'z o'rnida bo'lsa lekin musobaqalarda natijalari qoniqarli bo'lmasa unda sportchiga ruhi tayyorgarlik etishishmagan bo'ladi. Ushbu bobda belbog'li kurashchilarning ruhi tayyorgarligini qanday samarali usullari borligi to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish nimani tushinasiz?
2. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi?
3. Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida qanday yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlari?
4. Sportchining kuchli ruhi holati deganda nimani tushinasiz?
5. Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning qanday asosiy vazifasi ?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari nimalardan iborat

a) Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish

b) Belbog'li kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish

c) Salomatlik darajasini oshirish

d) Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

2. Jismoniy sifatlardan "kuchning" necha turi bor

a) 4

b) 3

c) 6

d) 5

3. Jismoniy sifatlardan tezkorlikni rivojlantirishda qanday sharoitda foydalaniladi

a) Erkin shug'ullanish sharoitlarda

b) Yengillashtirilgan sharoitlarda

c) Og'irlashtirilgan yani naguruskali sharoitlarda

d) Umumiy mashg'ulot sharoitlarda

4. Jismoniy sifatlardan chidamlilik necha hil turi bor

a) 5

b) 2

c) 4

d) 3

5. Kurashchining chaqqonligi deganda nimani tushnasiz

a) Bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir

b) Sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi

c) To'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi

d) Mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat

6. Jismoniy sifatlardan egiluvchanlik necha hil turi bor

a) 5

b) 7

c) 4

d) 6

7. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi

a) Musobaqa bellashuvlarida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat

b) Musobaqa bellashuvlarida shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur

c) Musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim

d) Belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari

8. Belbog'li kurashchilarning taktik qaror – bu

a) kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi

b) kurashchining taktik harakati ishonchliligi

c) kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir

d) tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni

9. Belbog'li kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish nimalar kiradi

a) ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi

b) mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy-mashg'ulot tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim

c) mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi

d) shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin

10. Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini necha hil yo'li mavjud

a) 3

b) 5

c) 4

d) 6

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

No	A	B	C	D
1	*			
2			*	
3		*		
4		*		
5	*			
6				*
7	*			
8			*	
9				*
10			*	

XI – BOB. TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI.

11.1 Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy – pedagogik asoslari.

Ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar davrida jamiyat hayotiga yangiliklarning kirib kelishi, inson mehnatining takomillashishi, qulaylikka ega bo'lishi, yangilanib borishiga bo'lgan ehtiyoj ta'lim sohasida ham bir qator o'zgarishlar bo'lishini taqozo etmoqda. Hozirgi kunga kelib ta'lim sohasida shu davrgacha erishilgan yutuqlarni asrab-avaylagan holda ma'lum stereotiplardan voz kechish vaqti keldi.

O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida "Ta'lim muassasalarining moddiy-texnika va axborot bazasini mustahkamlash davom ettiriladi, o'quv-tarbiya jarayoni yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlanadi"-deyilgan⁴.

Ta'limda ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llash uchun texnologiya tushunchasining mazmunini chuqur anglash kerak. Texnologiya - yunoncha so'z bo'lib, «tehne»-mahorat, san'at, «logos»- tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui, shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi.

Demak, texnologiya - bu ishlab chiqarishning ma'lum bir tarmog'ida, ishlab chiqarish jarayonlarining majmui, shuningdek, ishlab chiqarish usullarining ilmiy tavsiflanishi demakdir. Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimai "ta'lim texnologiyasi" degan ma'noni bildiradi.

Pedagogik texnologiya haqida fikr yuritishdan oldin u nimani anglatishini bilishi lozim. Texnologiya yunoncha soʻz boʻlib, texne - mahorat, sanʼat, logos - tushuncha, taʼlimot maʼnolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qoʻllaniladigan usul va metodlar majmui; shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida taʼriflanadi.

Pedagogika fani va amaliyotida qoʻllanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" soʻzidan olingan boʻlib, aynan tarjimasi "taʼlim texnologiyasi" degan maʼnoni bildiradi.

Pedagogik texnologiya-bu taʼlim shakllarini optimallashtirish maqsadida texnik vositalar, inson salohiyati, hamda ularning oʻzaro taʼsirini inobatga olib, oʻqitish va bilim oʻzlashtirishning barcha jarayonlarini anglash, yaratish va qoʻllashning tizimli metodidir.

Nazariy: Pedagogik texnologiya pedagogika fanining, taʼlimning maqsadi, mazmuni va metodlarini ishlab chiquvchi, pedagogik jarayon loyihasini tuzuvchi qismi.

Harakatli jarayon: Taʼlimning rejalashtirilgan natijasiga erishish uchun uning maqsadi, mazmuni, metod va vositalariga erishi jarayonini tasvirlash yoki algoritmi.

Amaliy jarayon: Pedagogik texnologiyani qoʻllash jarayonida shaxsga maʼlum sifatlarning shakllanishi uchun pedagogik jarayon vositalarini ishga solish.

Oʻquv maqsadlari – muayyan taʼlim jarayoni yakunida taʼlim oluvchi tomonidan oʻzgartirilishi, yangi hosil qilinishi lozim boʻlgan bilim, xatti-harakat bilan bogʻliq boʻlgan amaliy topshiriqni uddalay olish mahorati, shaxsiy fazilatlar va xulqni belgilaydi.

11.2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar

Hozirgi kunda ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo'llash ta'lim samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarning o'qish motivlarini o'stiradi. Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz.

Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda.

Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli – har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi. Interfaol ta'lim texnologiyasi – har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lim vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Tashkiliy-pedagogik omillarga quyidagilar kiradi: o'qituvchilardan interfaol mashg'ulotlar olib boruvchi trenerlar guruhini tayyorlash;

- o'qituvchilarga interfaol usullarni o'rgatishni tashkil qilish;

- o'quv xonasida interfaol mashg'ulot uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish;

- ma'ruzachining hamda ishtirokchilarning ish joyi qulay bo'lishini ta'minlash;

- sanitariya-gigiyena me'yorlari buzilishining oldini olish;

- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni ta'minlash;

- davomatni va intizomni saqlash;

- nazorat olib borishni tashkil qilish va boshqalar.

Ilmiy-metodik omillarga quyidagilar kiradi:

- DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko'zda tutilgan maqsadga to'liq erishishni ta'minlash uchun maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol usullarni to'g'ri tanlash;

- interfaol mashg'ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash;

- interfaol mashg'ulotning har bir elementi o'rganilayotgan mavzu bilan bog'liq bo'lishini ta'minlash;

- mashg'ulotlar mavzusi va mazmunini so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida belgilash;

- zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo'llash;

- o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg'ulotlarni o'tkazish;

- interfaol mashg'ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar.

Ta'lim jarayonini innovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur.

Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarning ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o'qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lim samaradorligini oshiradi.

(Interaktiv so'zi inglizcha – interaction, ya'ni, inter – aro, o'zaro, act – harakat ma'nosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu o'zaro harakat, ya'ni hamkorlik asosida o'qitish demakdir.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning o'qish motivini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Chunki motiv o'quvchilarni ta'lim jarayoniga qiziqtiradi, o'quvchilarning darsga faol qatnashishga, bilimlarni egallashga undaydi. Interaktiv metodlar o'qish motivini rivojlantirishga katta yordam beradi.

“Klaster” (“klaster” - g'uncha, to'plam, bog'lam) metodi puxta o'ylangan strategiya bo'lib, undan o'quvchi (talaba)lar bilan yakka tartibda yoki guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish mumkin.

Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtnasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

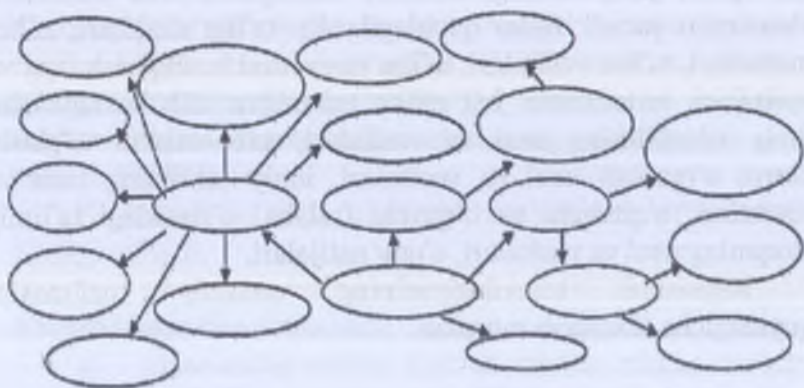
Metoddan foydalanishda quyidagi shartlarga rioya qilish talab etiladi:

Nimani o'ylagan bo'lsangiz, uni qog'ozga yozing! Fikringizning sifati haqida o'ylab o'tirmay, shunchaki yozib boring! 2. Yozuvingizning orfografiyasi yoki boshqa jihatlariga e'tibor bermang! 3. Belgilangan vaqt nihoyasiga etmagunicha, yozishdan to'xtamang! Agar ma'lum muddat biror bir g'oyani o'ylay olmasangiz, u holda qog'ozga biror narsaning rasmini

chiza boshlang! Bu harakatni yangi g'oya tug'ilguniga qadar davom ettiring!

Muayyan tushuncha doirasida imkon qadar ko'proq yangi g'oyalarni ilgari surish, ular o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, bog'liqlikni ko'rsating!

Metod yordamida o'quvchi (talaba)lar topshiriq yuzasidan fikrlarini klaster (mayda, alohida qismlar) tarzida quyidagicha ifodalaydi:

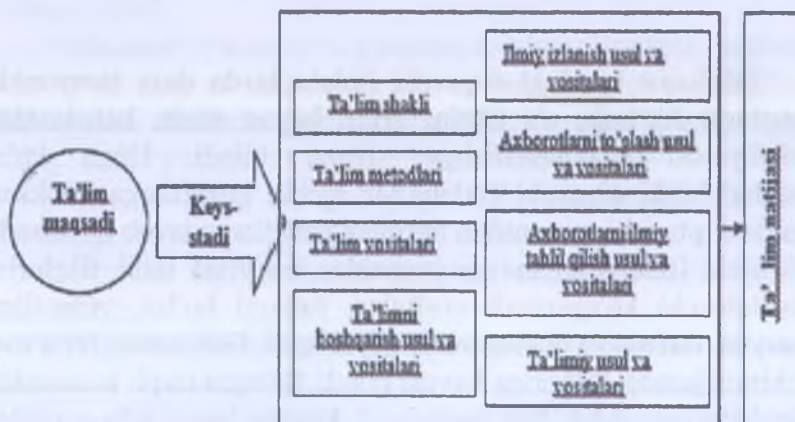


Muloqot treningi o'quvchi (talaba)larda dars jarayonida mustaqil fikrlash, o'z fikrini erkin bayon etish, bahslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Unga ko'ra mashg'ulotda o'quvchi (talaba)lar kichik guruhlariga birikkan holda o'qituvchi tomonidan berilgan savollarga javob qaytaradi. O'quvchi (talaba)lar mavzu yuzasidan material, dalil, fikrlarini tasdiqlovchi ko'rgazmali vositalar, imkoni bo'lsa, videofilm, maqola, ihtibos va boshqalarni tayyorlaydi. Guruhning bir a'zosi echimni jamoa e'tiboriga havola qiladi. So'ngra raqib jamoaning topshiriq yuzasidan fikri tinglanadi. Keyingi bosqichda guruhlar bir-birlariga savol beradi. O'qituvchi har ikki tomonning savol-javoblarini tinglagach, bildirilgan fikrlarni umumlashtiradi, shaxsiy fikrini bayon qiladi va o'quvchi (talaba)larning savollariga javob beradi.

“**Keys-stadi**” texnologiyasi (ingliz tilida “case” majmua, aniq vaziyat, “stadi” - ta’lim) o’quvchi (talaba)larda aniq, real yoki sun’iy yaratilgan vaziyatning muammoli vaziyatni tahlil qilish orqali eng maqbul variantlarini topish ko’nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiya o’quvchi (talaba)larni bevosita har qanday mazmunga ega vaziyatni o’rganish va tahlil qilishga o’rgatadi.

Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi. Bular quyidagilardir: ta’lim shakllari, ta’lim metodlari, ta’lim vositalari, ta’lim jarayonini boshqarish usul va vositalari, muammoni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy izlanishning usul va vositalari, axborotlarni to’plash, ularni o’rganish usul va vositalari, ilmiy tahlilning usul va vositalari, o’qituvchi va o’quvchi (talaba) o’rtasidagi ta’limiy aloqaning usul va vositalari, o’quv natijalari.

Keys-stadi texnologiyasining umumiy tuzilmasini quyidagicha ifodalash mumkin.



Texnologiyaning samaradorligi o’quv jarayonini quyidagi texnologik bosqichlarda tashkil etilishiga bog’liq:

- 1) keys echimini topish bo'yicha individual ishlash;
- 2) keys echimini topishda jamoaviy hamkorlikka erishish.

Mazkur texnologiyani qo'llashda individual ishlashda quyidagi tartibda ish ko'riladi: 1) o'quvchi (talaba)ning keys-stadi texnologiyasi mohiyati, undan foydalanish shartlari bilan tanishishi; 2) o'quvchi (talaba) tomonidan taqdim etilgan muammoning o'rganilishi; 3) muammo yuzasidan asosiy va ikkinchi darajali masalalarni ajratish, shakllantirish va asoslash; 4) tadqiqot metodlarini tanlash, vaziyatni tahlil qilish; 5) taqdim etilgan muammoning amaliy jihatlarini o'rganish; 6) berilgan muammoni echishning usul, vositalarini aniqlash; 7) taqdim etilgan echimni ta'lim amaliyotiga tadbiq etish chora-tadbirlarini belgilash.

Keys-stadi bo'yicha jamoaviy hamkorlik quyidagi tartibda amalga oshadi:

- 1) muammo, uning echimlari yuzasidan jamoa (guruh) a'zolari o'zaro fikr almashadi;
- 2) masalaning echimi sifatida taqdim etilgan variantlar muhokama qilinib, ularning maqbullik darajasi baholanadi;
- 3) muammoli vaziyatning echimini ta'minlaydigan aniq dastur ishlab chiqiladi;
- 4) masalaning echim to'g'risida ma'lumot beradigan taqdimot tayyorlanadi va unda namoyish etiladigan materiallar rasmiylashtiriladi.

O'z-o'zni tekshirish va topshiriq savollari:

1. Innovatsiya tarif bering?
2. Darslarda interfaol mashg'ulotlarda qanday olib borishda?
3. Tashkiliy-pedagogik omillarga nimalar kiradi kiradi?
4. Pedagogik tizim nimani tushnasiz?
5. "Klaster" va "Keys-stadi" texnologiyasi haqida tariff beribg

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining:

1. "Pedagogik texnologiya" qaysi so'zdan olingan?

- a) inglizcha
- b) fransuscha
- c) nemischa
- d) girekcha

2. Pedagogik tizimga tarif bering?

a) har qanday jamiyatda pedagogik maqsadi jamiyatning shaxsni shakllantirishga qo'ygan talablaridur

b) ko'rsatilgan strukturada shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirish uchun o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi bir - biriga bog'liq aloka ko'rsatkichidur

c) shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirishga qaratilgan umumiy maqsad asosida ta'sir etishning metod, vosita, jarayonlarning o'zaro bog'liq majmuidir

d) pedagogikadagi strukturasi har qanday ilmiy nazariyada uchraydigan dastlabki tushunchalardur

3. Bilish faoliyatini boshqarish bo'yicha pedagogik texnologiyalarning nechta turlari ma'lum?

- a) 6
- b) 8
- c) 7
- d) 5

4. Nazariy nima?

a) pedagogik texnologiya pedagogika fanining, ta'limning maqsadi, mazmuni va metodlarini ishlab chiquvchi, pedagogik jarayon loyihasini tuzuvchi qismi

b) ta'limning rejalashtirilgan natijasiga erishish uchun uning maqsadi, mazmuni, metod va vositalariga erishi jarayonini tasvirlash yoki algoritmi

c) pedagogik texnologiyani qo'llash jarayonida shaxsga ma'lum sifatlarning shakllanishi uchun pedagogik jarayon vositalarini ishga solish

d) pedagogik texnologiyani xususiy metodikaning bir predmeti

5. Sokol gimnastika tizimi asoschisi kim?

- a) Jorj Demeni
- b) Yan Amos Kamenskiy
- c) J.J. Russo
- d) Miroslav Tirsh

6. Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslab bergan rus olimi?

- a) V.V. Belinovich
- b) Z.I. Kuznetsova
- c) P.F. Lesgaft
- d) V.G. Yakovleva

7. Jismoniy tarbiyani umumiy va metodik prinsiplaridan kelib chiqib hamma sinflarda jismoniy tarbiya dars o‘tilganda necha xil talablarni qo‘yadi?

- a) 6
- b) 9
- c) 8
- d) 7

8. Musobaqa darsi qanday o‘tkaziladi?

a) o‘quvchilarning o‘zaro musobaqalashuvini tashkil etish orqali bilimlarni mustahkamlash mashqlari

b) ma‘lum bilimlarni egallash uchun eng qulay muhitda bo‘lish yoki shunday muhit yaratish orqali mavzuni faol o‘rganish mashqlaridan iborat

c) dars jarayonida o‘quvchilarning o‘zaro hamdano‘qituvchining konsul’tatsiyalarini tashkil etish orqali darsni o‘zlashtirish mashqi

d) dars mavzusi bo‘yicha qoidalar, xulosalarni agar noto‘g‘ri deb hisoblansa, nimalar bo‘lishi mumkinligi haqida qiziqarli bahs va tahlillar o‘tkazish orqali yangi mavzuni tushuntirish darsi

9. Dars necha qisimdan iborat?

- a) 5
- b) 2
- c) 3
- d) 4

10. Asosiy qismda qo'llaniladigan jismoniy masho'qlarda qaysi sifatini tarbiyalangandagi ijobiy ta'sir etadi

- a) kuch chidamlilik
- b) kuch chaqonlik
- c) kuch teskorlik
- d) kuch egiluchan

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti

№	A	B	C	D
1	*			
2			*	
3		*		
4	*			
5				*
6			*	
7				*
8	*			
9			*	
10	*			

XULOSA

Ushbu o'quv qo'llanmada kitobxon uchun belbog'li kurash to'g'risida muhim va zarur ma'lumotlar joylandi. O'quv qo'llanmamizda kirish qismida kitobxonni odob-axloq chaqiruvchi va vatanparvar ruhida tarbiyalanuvchi iboralar bilan boshladi hamda yurtboshimiz tomonidan milliy sportimizga berilayotgan e'tibor uni rivojlantirish borasidagi qonunlar hamda qarorlar to'g'risida so'z yuritilgan. Belbog'li kurash kelib chiqish tarixi, rivojlanish istiqbolli haqida ham ma'lumotlar keltirilgan.

Sportchilik faoliyatidan so'ng murabbiylik bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan kitobxonlar uchun ushbu o'quv qo'llanmada o'qituvchi – pedagog yoki murabbiylik faoliyatini qanday olib borish haqida hamda mashg'ulotlarni qanday tashkillashtirish to'g'risida ma'lumotlar keltirildi.

Belbog'li kurashda musobaqa qoidalari undagi hakamlar vazifalari belashuvda kurashchilarga beriladigan baholarning yangi ko'rinishlari va hakamlarning rasmlari baholarni aks ettiruvchi sur'atlar mavjud. Har bir sport turning o'ziga xos texnik usullarning atamalari mavjud shu asnoda belbog'li kurashda ham texnik usullarni atamalari, klasfikatsiyasi, terminalogiyasi keng yoritilgan. Texnik usullar rasm ko'rinishda so'zli izoh bilan keltirilgan. Texnik usullarni rivojlantirish ularni moromiga yetkazib bajarish va natijaga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada bo'lishi zarur. Belbog'li kurashda taktik tayyorgarlik haqida va uni qanday rivojlantirish to'g'risida kerakli ma'lumotlar keltirilgan. Barcha jismoniy sifatlarni qanday rivojlantirish va ularga qanday yuklamalar berish kerakligi ko'rsatib o'tilgan.

Kurashchi jismonan hamda texnik – taktik tomonlama tayyor lekin bellashuvlarda mag'lubiyatga uchrayapti bunday kurashchiga psixologik tayyorgarlik kerak bo'ladi bu to'g'risida tavsiyalar berilgan.

O'quvchilarni mashg'ulotga o'rgatish qanday amalga oshirilishi keltirib o'tilgan. Belbog'li kurashda kerakli barcha ma'lumotlar hamda o'qituvchi – pedagog va murabbiylik faoliyatini haqida ham ma'lumotlarni keltirilgan. Ushbu o'quv qo'llanmani o'qib kitobxon o'ziga kerakli ma'lumotlarni olsa biz o'zimiz juda baxtli his qilamiz.

GLOSSARI

Belbg'li kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Belbg'li kurash chilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Belbg'li kurash ining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan

harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbg'li kurash ining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbg'li kurash ining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbg'li kurash ining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Belbg'li kurash ining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka yuklamasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Belbg'li kurash ining asosiy holatlari

Belbg'li kurash ining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Belbg'li kurash ining texnik harakatlari

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko`prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki raqibni gilamdan ko`tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo`yadigan usullardir.

Belbg`li kurashining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o`tib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Zarba bilan - harakat bo`lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo`llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo`lib, uning natijasida raqib o`z bo`yi o`qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo`lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko`tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o`tkazadi.

Orqaga egilib - usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o`q bo`ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, uni bo`yi o`qi atrofida aylantiradi.

Qayirib - usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, bo`y o`qi atrofida aylantiradi.

Usullar elementlari

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog`idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog`ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog`i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko`tarib tashlash.

Ko`tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o`z oldidan yuqoriga ko`tarib yuborish.

Belbg`li kurash ining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo`lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo`lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Kuzatish (Razvedka) - kurashchining raqib to`g`risida ma`lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo`lib, uning yordamida u raqibdan o`zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o`tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo`shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo`lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko`rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo`lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o`tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to`xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo`yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo`yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo`lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldatchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo`lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg`unligi bo`lib, bunda boshlang`ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o`tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo`llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o`zgarmas va qat`iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o`zgartirib turilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ – 4881 sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari” to'g'risidagi qarori 2020-yil 4-noyabrdagi.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi.

3. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

4. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

5. “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

6. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

7. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

8. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RBQ-394-son.

9. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RBQ – 637-sonli.

10. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.22

11. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

12. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'jallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar

Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.

13. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2020.

14. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2020.

15. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., T. 2009.

16. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.

17. Z.S. Artikov. Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Monografiya. O'zb Res Fan akademiyasi "Navro'z" nashriyoti. T. – 2020

18. M.N. Shukurov. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi). O'quv qo'llama., Toshkent - 2021

19. Artikov Z.S., "Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Belbog'li kurash)" T., 2020

20. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Kurash nazariyasi va uslubi., T., 2015. 221. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M., O'quv qo'llanma. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Belbog'li kurash). T., 2018.

22. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O'quv qo'llanma. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash bo'yicha). T., 2018.

Internet saytlari

1. <http://www.ibwa.uz> – Xalqaro belbog'li kurash federatsiyasi sayti.

2. <http://www.ika.uz> – O'zbekiston kurash federatsiyasi sayti.

3. <http://www.uzbwa.uz> – O'zbekiston belbog'li kurash federatsiyasi sayti.

4. <http://www.ziyonet.uz> – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.

5. <http://www.gov.uz> – O'zbekiston Respublikasi Hukumati portali.

MUNDARIJA.

	KIRISH.	3
I BOB.	Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.	6
1.1	Fanga kirish.	6
1.2	Ta'lim berishda dars mashg'ulotlarini tashkil qilish.	8
1.3	Dars mashg'ulotlarini turlari.	13
1.4	O'rgatishning maqsadlari va vazifalari.	16
1.5	Qismlarga bo'linib o'rgatish bosqichi, mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi.	2260
II BOB.	O'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.	26
2.1	Murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati.	28
2.2	O'qituvchi murabbiy pedagog faoliyati.	25
2.3	Belbog'li kurashchi murabbiylarni psixologik jihatdan tayyorgarligi.	36
2.4	Belbog'li kurashchi murabbiylarni axloqiy jihatdan tarbiyalash.....	39
2.5	Belbog'li kurashchi murabbiylarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixalogik – pedagogik vositalardan foydalanish.	44
III BOB.	Belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi.	44
3.1	Belbog'li kurashning tarixi.....	49
3.2	Belbog'li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	57
3.3	Mustaqillikdan keyin belbog'li kurashning rivojlanish istiqbolilari.	65
IV BOB.	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari.....	65
4.1	Musobaqalar qonun – qoidalari to'g'risida tushuncha.	69
4.2	Belbog'li kurash musobaqa turlari, hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.	73

4.3	Hakamlar hay'ati, belbog'li kurashchilarning sport formasi.	75
4.4	Belbog'li kurashning umumiy qoidalari, belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar.	79
4.5	Belbog'li kurashda sportchilarning yosh, vazn toifalari, bellashuvlarni baholash, bellashuv vaqti.	86
V BOB.	Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.....	86
5.1.	Umumiy qoidalar.....	86
5.2.	Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari.	92
5.3.	Belbog'li kurashchining asosiy holatlari.	94
5.4.	Belbog'li kurashchining texnik harakatlari.....	95
5.5.	Belbog'li kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.	96
5.6.	Belbog'li kurashchining taktik harakatlari.....	97
VI BOB.	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.....	102
6.1.	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.....	102
6.2.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.	106
6.3.	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.	110
6.4.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati. ...	112
6.5.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati. ...	116
6.6.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. ...	118
VII BOB.	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.	123
7.1	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni haqida tushuncha.	123
7.2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT).....	126
7.3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT).	132
VIII BOB.	Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish va takomillashtirish.	138
8.1	Belbog'li kurashdagi texnik usullar.....	138
8.2	Belbog'li kurashda taqiqlangan harakatlar.....	157

IX BOB.	Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish va takomillashtirish.	163
9.1	Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari.	163
9.2	Musobaqa va bellashuvni tuzish taktikasi.....	165
X BOB.	Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish va takomillashtirish.	172
10.1.	Belbog'li kurashchilarning axloqiy jihatdan tarbiyalash.	172
10.2.	Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda, ruhiy tayyorgarlik.	175
10.3.	Belbog'li kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida ruhiy-pedagogik vositalardan foydalanish.	177
XI BOB.	Ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy-pedagogik asoslari.	186
11.1	Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy - pedagogik asoslari.	186
11.2	Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar.	188
	XULOSA.....	196
	GLOSSARIY.	198
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.	203

Содержание.

	ВВЕДЕНИЕ.	3
I	Введение в теорию и методiku	
ГЛАВА.	борьбы на поясах.	6
1.1	Введение в науку.....	6
1.2	Организация уроков в обучении.....	8
1.3	Виды уроков.....	13
1.4	Цели и задачи обучения.....	16
1.5	Частичная фаза обучения, фаза консолидации и улучшения.....	2260
II	Педагогико-психологические	
ГЛАВА.	особенности педагога-тренера.	26
2.1	Профессионально-педагогическая деятельность тренера.....	28
2.2	Тренерская деятельность учителя.	25
2.3	Психологическая подготовка тренеров по борьбе на поясах.....	36
2.4	Этическая подготовка тренеров по борьбе на поясах.	39
2.5	Использование психолого-педагогических средств в процессе восстановления и оздоровления тренеров по борьбе на поясах.....	44
III	История и развитие борьбы на	
ГЛАВА.	поясах.	44
3.1	История борьбы на поясах.....	49
3.2	Происхождение и история борьбы на поясах.	57
3.3	Перспективы развития борьбы на поясах после обретения независимости.....	65
IV	Правила соревнований по борьбе на	
ГЛАВА.	поясах и основы арбитража	65
4.1	Понятие правил конкуренции.....	69
4.2	Виды соревнований по борьбе на поясах, состав жюри и обязанности судей.	73
4.3	Жюри, спортивная форма для борцов на поясах.....	75

4.4	Общие правила борьбы на поясах, знаки и выражения, используемые в соревнованиях по борьбе на поясах.....	79
4.5	Спортсмены в борьбе на поясах, возраст, весовые категории, соревновательная оценка, соревновательное время.....	86
V ГЛАВА.	Классификация, систематизация и терминология приемов борьбы на поясах.	86
5.1.	Основные правила.....	86
5.2.	Основные понятия и термины борьбы на поясах.	92
5.3.	Основные моменты пояса борца.....	94
4.4.	Технические движения борца на поясах.	95
5.5.	Основные движения борца на поясах в стойке.....	96
5.6.	Тактические действия борца на поясах.	97
VI ГЛАВА.	Понимание и развитие физической подготовки.....	102
6.1.	Концепция физической подготовки.	102
6.2.	Сила и методология ее разработки.....	106
6.3.	Скорость и методы ее развития.....	110
6.4.	Выносливость и методы ее развития.....	112
6.5.	Ловкость и методы ее развития.	116
6.6.	Гибкость и методы ее развития.....	118
VII ГЛАВА.	Методы развития общих и специальных физических качеств.....	123
7.1	Понятие об общих и специфических физических качествах.....	123
7.2	Общая физическая подготовка (ОФП).....	126
7.3	Специальная физическая подготовка (СПФ).....	132

VIII ГЛАВА.	Понимание, развитие и улучшение технического обучения.....	138
8.1	Техника борьбы на поясах.	138
8.2	Запрещенные действия в борьбе на поясах.	157
IX ГЛАВА.	Понимание, развитие и совершенствование тактической подготовки.	163
9.1	Цели и задачи тактической подготовки.	163
9.2	Тактика организации соревнований и конкурсов.....	165
X ГЛАВА.	Понимание, развитие и совершенствование психологической подготовки.	172
10.1.	Нравственное воспитание борцов на поясах.....	172
10.2.	Психическая подготовка в совершенствовании технико-тактических навыков борцов на поясах.	175
10.3.	Текст научной работы на тему «Использование психолого-педагогических средств в процессе отдыха и оздоровления борцов на поясах».....	177
XI ГЛАВА.	Научно-педагогические основы внедрения педагогических технологий в образовательный процесс.	186
11.1	Научно-педагогические основы внедрения педагогических технологий.	186
11.2	Инновационные технологии на уроках физкультуры.	188
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	196
	ГЛОССАРИЙ.	198
	Список литературы.....	203



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

GUVOHNOMA



O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 yil "19" iyul dagi "233" -sonli buyrug'iga asosan

B. D. Ergashov

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyat nomli

(o'quv adabiyotining nomi va turi, darslik, o'quv qo'llanma)

o'quv qo'llanmasi

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

A. Toshkulov

(imzo)

Ro'yxatga olish raqami

233-0032



Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich



1984 yil 07 martda Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Sarmich QFY Yuqori sarmich qishlog'ida ziyolilar oilasida tavallud topgan.

2004-2008 y. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti (kunduzgi) bakalavr,

2013-2015 y. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti (magistratura) muvoffaqiyatli tamomlagan.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Milliy kurash turlari nazariyasi av uslubiyati kafedrasida o'qituvchi lavozimida ishlab kelmoqda.

Umumiy mehnat staji 7 yil.

Belbog'li kurash bo'yicha sport ustasi.

Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich mehnat faoliyati davomida respublikada jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, xususan milliy kurash sport turini rivojlantirishga katta hissa qo'shib kelayotgan tajribali mutaxassislardan biri.

Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich hozirgi kunda pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktor (PhD) darajasini olish uchun ilmiy izlanishlar olib bormoqda. OAK tassarufidagi nufuzli xorijiy jurnallarda 2 ta, respublika jurnallarda 3 ta maqola chop etilgan. 20 dan ortiq ilmiy maqolalar va tezislar hamda 2 ta yakkamuallifli o'quv qo'lanmalar muallifi.

Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich murabbiy sifatida ko'plab Respublika va jahon chempionatlari g'olib va sovrindorlarini tayyorlagan.

Muallif:

Ergashov B.D. – O‘zDJTSU “Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati” kafedrasining o‘qituvchisi

Belbog‘li kurash nazariyasi va ulubiyati

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo‘jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 19.12.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi.
“Georgia” garniturası.
Shartli b/t 13.5 Nashr hisob t 13.7
Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg‘ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo‘yliq, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo‘yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9481-2-9



9 789943 948129