

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

**BELBOG‘LI KURASH NAZARIYASI
VA ULUBIYATI**

darslik

**Ta’lim yo‘nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo‘yicha)**



CHIRCHIQ – 2023

Muallif:

Mirzanov Sh.S. – O‘zDJTSU “Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент.

Taqrizchilar:

Usmanxodjayev T.S. – Pedagogika fanlari doktori, professor;

Aliyev I.B. – O‘zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati kafedrası mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent:

Ushbu darslik ta’lim yo‘nalishi 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari) bo‘yicha ishlab chiqildi. Darslikda 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 usullarining nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. Darslik 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.

© Mirzanov Sh.S., 2023-y.

KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlikni o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni va belbog'li kurashni omma-lashtirish, 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 qilishni, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishni, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshi-lashni, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishni, 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'ul-lanishi 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"gi Qonuni, O'zbekiston Respub-likasida 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-oktabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi va bir qator rivojlanishlar amalga oshirildi. Rivojlanishlar davomida yana bir qaror umzolandi: 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 qabul qilindi.

Dunyo miqyosida o'tkazilayotgan Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo chempionatlari 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 mamlakatning sport nufuzini oshirish va shon-shuhratini yuksaltirish masalalarida tizimli ishlar olib bormoqda. Bu borada sportchilarni tayyorlash va sportni ommalashtirish vazifasini alohida ta'kidlash lozim.

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'ygan. 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 maqsa-dida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu bugungi globallashtayotgan 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 bilimni 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 sport-chilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu darslikni 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

manfaaddormiz. Zero, o'zbek milliy sporti bo'lmish belbog'li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

I BOB. BELBOG‘LI KURASH FANIGA KIRISH VA O‘QITUVCHI-MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

1.1. Belbog‘li kurash faniga 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 shakllan-tirishdan iborat.

Fanning vazifalariga mashg‘ulot, kurash tarixi, o‘rgatish usuliyati, sportchi-larning texnik, taktik, jismoniy va psixologik 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 murabbiy jismoniy nagruzka parametr-larini (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 axloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik vositalari hamda uslublarini o‘rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri – bu yillik siklning 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 hamda 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 murabbiy-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

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

1.2. O'qituvchi-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-tarbiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layoqatli 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 axloqiy-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 ushllashlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashish-larni tabaqalash, mashg'ulot nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alo-hida 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'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makro-tsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik 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 trenerning 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 vazifa-larning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi.

1.3. Belbog'li kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi

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

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

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

Umumiy psixologik 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 psixologik 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.

1.4. Belbog'li kurashchilarni 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 musobaqa-lardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatleri 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 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 bella-shuvlarida 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, tartib-lilik 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, shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot belashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o‘ylanma-larini 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, lahza-lariga 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 ahamiyatiga va mas’uliyatiga bog‘liq.

1.5. Belbog‘li kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o‘tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o‘rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo‘sh tomonlarini o‘rganish, ularni hamda o‘zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun o‘z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o‘tish va tetik emotsional holatni yaratish.

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

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

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

1.6. Belbog'li kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi 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. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik 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. 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.

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

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini 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 sharoit-larida 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 bellashuvni kutish va boshqalar) o‘zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur’a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e‘lon qilingandan so‘ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bella-shishga to‘g‘ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko‘zga tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo‘lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi ruhshunos-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o‘lchash (pulsometriya) hamda harakat-lanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko‘rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o‘z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning bellashuvlar ruhga ko‘rsatadigan ta‘sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko‘pgina kuchli kurashchilar o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o‘zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish daraja-sini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

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

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo‘lgan badan qizdirish mashqlari o‘z-o‘zini ishontirish uslubini qo‘llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So‘z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim, raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o‘ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

Soʻz yordamida taʼsir koʻrsatishning turli uslublar – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qoʻllayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yoʻlini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yoʻldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq qoʻl keladi, badiiy yoʻldagi sportchilarga uqtirish (his qoʻzgʻatish) katta taʼsir koʻrsatadi.

Oʻz-oʻzini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashgʻulotning turli yoʻllari hamda yangilangan shakllari – psixologik boshqarish mashgʻuloti keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashgʻulotini oʻtkazish oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlib, uni oʻtkazish osonligi hamda yuqori natija berishi mumkin. Bundan tashqari, u koʻp vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning koʻrsatishicha, 10 kun (bitta mashgʻulot yigʻini) davomida sportchilar psixologik boshqarish mashgʻulotining tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda maʼnaviy kuchini saqlab qolishdir. Psixologik boshqarish mashgʻulotni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal bellashuvlar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega boʻlgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin soʻnggi kunlarda oʻtkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashgʻulotni osoyishta oʻtkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga gʻalaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zoʻriqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zoʻriqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar boʻlib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita boʻlib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib oʻtilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va masʼuliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.

1.7. Belbog‘li kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada ruhshunos 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 psixologik 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 muvaffa-qiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko‘rib chiqayotib, shu narsani ko‘ramizki, ularning asosiylari quyida-gilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo‘llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, ruhshunos, 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‘llyotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e‘tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko‘rsatuvchi xodimlarning mashg‘ulot jarayoni sama-radorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma‘naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg‘ulot va psixologik mushak mashg‘uloti ko‘rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg‘ulot o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg‘ulotning eng oddiy va samarali yo‘li – bu psixologik 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 (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal bellashuv qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologik-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, psixologik terapevtik suh-batlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik-tera-pevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi 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 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 psixologik-terapevtik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Ruhshunos, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida “psixologik kuzatuvchanlik”dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlari-ning 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'yor-lashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixologik-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 psixologikaga 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 psixologik-profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'g'ri rejalashtirishiga yordam berishi lozim.

Psixologik 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 psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik 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, psixologik 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. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik 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 psixologik-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 psixologik 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 psixologik 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.

Nazorat savollari:

1. Belbog‘li kurash nazariyasi va usuliyati fani nimani o‘rganadi?
2. Belbog‘li kurashi nazariyasi va usuliyati fanining mazmuni, vazifasi, maqsadi.
3. Belbog‘li kurash murabbiyi faoliyatining asosiy vazifasi nimadan iborat?
4. Belbog‘li kurash murabbiyining asosiy majburiyatlarini aytib bering.
5. Belbog‘li kurashchining psixologik tayyorgarligiga ta’rif bering.
6. Belbog‘li kurashchining umumiy psixologik tayyorgarligi vazifalarini aytib bering.
7. Belbog‘li kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering.
8. His qilish uslubiyatini tushuntirib bering.
9. Taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.

10. Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun qanday mashqlarni bajarish zarur?

11. Qiziqishni uyg'otish maqsadida qanday mashqlarni qo'llash va nazorat qilish foydali?

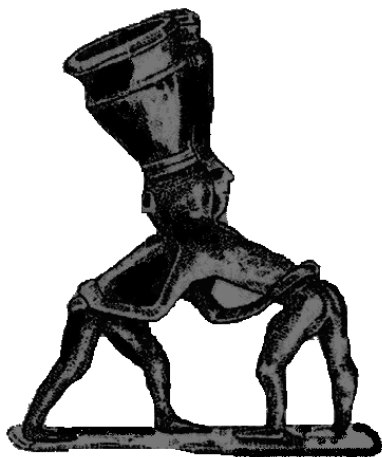
12. Belbog'li kurashchining muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarligi vazifa-larini ko'rsating.

13. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining psixologik tayyorgarligi qan-day o'rin egallaydi?

II BOB. BELBOG‘LI KURASHNING TARIXI, ISTIQBOLLARI VA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASH KONSEPSIYASI

2.1. 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 himoyala-nish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordina-tsiyalashgan 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 boshlagan. 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.



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‘lyoz-malarida 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 axloqiy 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 borganlar. 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, Gomerining “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlar) 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 arboblardan – 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.

2.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

O‘zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo‘lib, bu ko‘p sonli tarixiy yodgorliklarda o‘z aksini topgan.

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 ishiga hamda chalish usuliga katta e‘tibor berilgan.

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.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba‘zi usullarning ta‘rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, o‘zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud 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 nomlangan. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi.

1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999-yildan boshlab jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muham-madiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritgan sportchilardir.

O‘zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo‘lib, bu ko‘p sonli tarixiy yodgor-liklarda o‘z aksini topgan.

Belbog‘li kurash bo‘yicha turli sayllar – to‘y kurashlari xalq orasida mashhur bo‘lgan. Unda polvonlar yo‘l-yo‘l chopon va oddiy belbog‘ (qiyiqcha)lardan foydalanilgan. Kurashchilar ko‘proq raqibni ko‘tarib, oyog‘i yerdan uzilgan polvonni burab bosib g‘alabaga erishgan, texnik usullar kamdan-kam ishlatilgan, asosan kuch bilan ko‘tarib, burab bosish usularidan foydalanilgan. Belbog‘li kurashchilar ko‘proq sayllarda, to‘ylarda kurashib, tajriba to‘plashgan.

Yillar o‘tishi bilan rivojlanish ortidan belbog‘li kurash ham asta-sekin rivojlana boshladi. O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng belbog‘li kurash sport turida ham sezilarli darajada o‘zgarishlar bo‘la boshladi. Eng avvalo 2001-yil birinchi belbog‘li kurash federatsiyasi tashkil topdi. 2002-

yil 1-febral 506-sonli buyruqqa asosan Adliya vazirligi tomonidan sertifikat asosida rasman faoliyatni davom ettira boshladi. Xalqaro Belbogʻli kurash Federatsiyasi 2008-yil 19-sentabrda tashkil topdi va 683-sonli buyruq asosida sertifikat bilan faoliyatni davom ettira boshladi.

Federatsiyani boshqargan raislar:

1. Xaqulov Amatjan Mahmudovich – 2001-2003-yy.
2. Isaqov Rustam Moʻydinovich – 2003-2010-yy.
3. Dastirov Ravshvn Xudybeoganovich – 2010-yildan hozirgi kungacha.

Polvonlarimiz asta-sekinlik bilan jahon maydonlariga chiqa boshladilar. Bizning belbogʻli kurash sport turida ham jahon talablariga mos keladigan shart-sharoitlar yaratila boshlandi. Eng avalo kurashchining kurash kiyimi zamonavilashdi, kurash mashgʻulotlari oʻtkaziladigan zallar zamon talablariga mos ravishda oʻzgartira boshlandi va olib borladigan mashgʻulotlar ham sezilarli darajada zamonavilvsha boshladi.



Belbogʻli kurash tarixida birinchi marta 2013-yil Butunjahon unversiydasi boʻlib oʻtdi.

Oʻzbekiston belbogʻli kurash polvonlari ham munosib qatnashishdi. Unga koʻra Artikov Zaylobiddin 80-kg vaznda kumish va bronza medaliga sazovor boʻldi

Artikov Zaylobiddin bilan bir qatorda Ibrohimjonov Nozimjon ham 90-kg vaznda bronza medali sohibi boʻldi. Qizlar jamosida esa Ahmedova Zamira Rahimboyevna 52-kg vaznda bronza medali sohibi boʻldi.

Nazorat savollari:

1. Oʻzbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv qanday oʻtkazilgan?
2. Kurash bellashuvlari qanday hollarda oʻtqazilgan?
3. Hozirgi Oʻzbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turining rivojlanish tarixi.

4. O'zbekiston mustaqilikka erishgandan so'ng belbog'li kurashda danday rivojlanishi bo'ldi?

5. Belbog'li kurash tarixida birinchi marta 2013-yil Butunjahon unversiydasi haqida so'zlab bering.

III BOB. BELBOG‘LI KURASH TURLARI BO‘YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

3.1. Musobaqalar qonun-qoidalari to‘g‘risida tushuncha

Musobaqa – bu o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Musoba-qalarda 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 yengishga 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 ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi 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 shug‘ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

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

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) klassifikatsion.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda jamoalar o‘rni aniqlanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda bir vaqtning o‘zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda ishtirokchilarning egallagan o‘rinlariga qarab sport malakalarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig‘ish, Olimpiada O‘yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o‘tkazilishi mumkin. Ishtirok-chilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

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

- a) aylama tizim;
- b) aylama-chetlatish tizimi;
- c) aralash tizim;
- d) Olimpiya tizimi.

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 xilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida bahslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar ham 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 hisoblanadi. Sababi, o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik 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 mavqei to'grisida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi. 2016-yildagi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston Respublikasi 207 ta davlat orasida 21-o'rinni va Paraolimpiadachilar orasida 16-o'rinni

egallab, yuqoridagi ko'rsatkichlar boyicha rivojlanganligini isbotladi. Olimpiada o'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalari – maktab o'quvchilari o'rtasida “Umid nihollari”, kollej va litsey o'quvchilari o'rtasida “Barkamol avlod”, oliy 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 bir viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda sportga qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish mumkin. Belbog'li kurash musobaqalari taqvim (kalendar) reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu birinchi muhim hujjatni musobaqani o'tkaza-yotgan 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 tayyor-garlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'r-satilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari – natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirok-chilari aniqlanadi.

3.2. 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'rnini aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini 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'tka-zayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa shifokoridan 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 zali, 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 majbu-riyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash 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 vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqa-larning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, murabbiylarning 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 muvofiq-lashtirib 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 taqiqlangan harakatlarning oldini olishga tayyor turishi zarur. Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i 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, hakamlar va tomosha-binlarni 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 to'xtatilsa, 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 shifokori hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi. Shifokor 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.

3.3. 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;

- c) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- d) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- e) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;
- f) tablodagi hakamlar;
- g) e'lon qiluvchi hakam;
- h) 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 bosh 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 chetlashtiriladilar.

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, uzunligi 150-180 *sm* 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.



3.4. 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'ladi, 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:

	<p><i>“Tanishtiruv”</i> <i>belog‘li kurashchilar belashuvdan oldin gilamga chiqadi va kurashchilarni o‘rtadagi gilam hakami qo‘l ishoralari oqrali kurashchini tanishtiradi</i></p>
	<p><i>“Ushla”</i> <i>iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan bellarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.</i></p>



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



“To‘xta” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xta-tish 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 yerdan uzib, ikki yelkasi bilan tashlasa, halol bahosi beriladi



“Jazo” iborasi kurashchini ogohlan-tirish uchun ishlatiladi. Bellashuv davomida 3 ta jazo olgan kurashchiga bellashuvda mag‘lubiyat e‘lon qilnadi



Kurashchilar belbog‘i 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 15 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.

3.5. Belbogʻli kurashda sportchilarning yosh, vazn toifalari, bellashuvlarni baholash, bellashuv vaqti

№	Sportchilar yoshi	Sportchilarning vazn toifalari. kg
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 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
<i>Faxriy sportchilar</i>		
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
<i>Ayollar va qizlar</i>		
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:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qatʼi nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

Bellashuvlarni baholash

Koʻk kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	Gʻolib kurashchi
Halol	----- -----	6-0	Koʻk 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
Chala	Chala, jazo	1-1	Ko‘k kiyimli kurashchi
Jazo, chala	----- -----	1-0	Ko‘k kiyimli kurashchi
		Qo‘llarni ochmasdan ushlash	
Jazo	Jazo	Qo‘llarni ochmasdan ushlash	

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 hay'ati musobaqaning qanday shakllarda o'tkazilishi, unda hakamlarning vazifalari yoritib berildi. Belbog'li kurashchilarning kurash formalari kurash gilamlari o'lchamlari yoshga doir vazn toifalar musobaqada beriladigan baholar va bellashuv vaqtlari alohida e'tibor bilan yoritib borildi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
2. Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular qanday bo'linadi?
3. "Chempion"ga ta'rif bering.
4. 2016-yildagi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston Respublikasi sportchilari va Paraolimpiadachilari 207 ta davlat orasida nechanchi o'rinni egalladilar?
5. Nazorat musobaqalari deganda nimani tushunasiz?
6. Bosh hakam vazifalari.
7. Bosh kotib vazifalari.
8. Hakamlar hay'atining tarkibi.
9. Gilam hakami muammoli vaziyatlarda kimga murojat qiladi?
10. Belbog'li kurash sport formasi.
11. Murabbiy tomonidan hakamlarga e'tiroz qanday amalga oshiriladi?
12. Belbog'li kurash gilamining qanday o'lchamlari bor?
13. O'smirlar bellashuvi necha daqiqadan iborat?
14. 18 yoshdan yuqori qizlar bellashuvi necha daqiqadan iborat?
15. Kurashchiga jazo ogohlantirishi qaysi holatda beriladi?

IV BOB. KURASH USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

4.1. Umumiy qoidalar

Sport kurashida 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 tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

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

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

Kurash usullari o‘rtasidagi ichki bog‘liqliklar tizimlashtirish asosida ko‘rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma‘lum bir tartibda joylashtirish, ma‘lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan 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. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko‘rsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi – kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o‘tkazish, yiqitish, ag‘darish va h.k.) aniqlash bo‘yicha oldindan ish bajarilmasdan turib amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo‘lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o‘zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig‘indisidir.

Mazkur ko‘pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atama-shunoslik fan mohiyati to‘grisida ma’lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini yaratadi. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to‘g‘risida fikr yurtuligan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o‘tilishiga e’tibor berib, undagi tasniflash bo‘yicha ish ketma-ketligini ko‘rish mumkin. Ya’ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma’lum bir tizim hosil bo‘ladi, so‘ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo‘yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o‘z raqibi ustidan g‘alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, 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 kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o‘zgarib turishi mumkin.

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

5. Raqib gavdasining ma’lum bir nuqtasiga zarur kuch berish (ya’ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og‘irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo‘yicha 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 u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o‘zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'Ichamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchi-larning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xusu-siyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

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

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

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga tasniflash;

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

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport (shu qatorda milliy) kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli element-larni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, ham parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) 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, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja – kichik guruhlar – mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zini variantligini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash 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 (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sport kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

4.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

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.

Kurashchilar 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.

Kurashchining 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 murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini 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.

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.

Kurashchining psixologik tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir psixologik sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'min-lash maqsadida texnik, taktik, psixologik, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdo-ridir.

4.2.1. Kurashchining asosiy holatlari

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.

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 tizza-lardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

4.2.2. Kurashchining 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.

*Himoyalani*sh – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko‘prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turishda usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg‘azadi.

Ag‘darish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo‘yadi.

Ushlab turishlar – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

4.2.3. Kurashchining 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 himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Kuzatish – 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 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 – 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 harakatlarini 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 aldamchi 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 kombinatsiyalari – 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

Nazorat savollar:

1. Sport texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. “Tasniflash”, “tizimlashtirish” va “atamashunoslik” tushunchalarini ta’riflab bering.
3. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo‘lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab o‘ting.
4. Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
5. Kurash texnikasi yagona tasnifining to‘rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini ta’riflash uchun nimani bilish lozim?

V BOB. BELBOG‘LI KURASHDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USLUBLARI

5.1. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari

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

Belbog‘li kurashchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagi-lardan iborat:

- sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining 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.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta‘minlaydi:

- 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‘plamini 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;
- 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:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.x

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tka-ziladi 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'lla-niladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almash-tirgan 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, 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.

5.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushu-niladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchi, 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 – kurash-chining 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.

Portlovchi 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 imko-niyatlarini 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 uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi 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'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daq.

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 trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida,

katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (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 *daq*.

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'ulot mashg'ulotida 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 *daq*. 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 portlovchi kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda 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 *daq*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imko-niyatlarini 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 *daq*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir vazn toifasidagi 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 kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashq-larning 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 yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

5.1.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlan-tirmasdan 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.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, 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 uslubllar qo'llaniladi:

Mashqlarni 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'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musoba-qalarda 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'riqlari 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, psixologik holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish 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 oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy 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.

5.1.3. 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 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 xusu-siyatdagi 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 dan 4-5 daq gacha

ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 *sek* ga, anaerob-glikolitik rejimda 20 *se* kdan 3 *daq* gacha hamda aerob rejimda 3 *daq* 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.

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 mexanizmlarning tuga-shiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'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 (geterokronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'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 oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 *daq* ga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'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'paytirishni 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 mashq-langalik 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'un-lashtirilgan 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.

5.1.4. 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 tushu-niladi. 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 nooqilona 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 rivojlan-tirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi 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 egish; 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 *daq* gacha 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 boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordi-natsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarda o'zining harakat-larini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

5.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi 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'la-digan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'la-digan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta ampli-tuda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda silta-nishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari 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 tekkazish;

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 rivojlan-tirishning 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.

5.1.6. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O‘smir yoshdagi kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o‘smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo‘ladi. 16-18 yoshda ko‘p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o‘zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O‘smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e’tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur, chunki bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg‘ulot o‘smirlarga xos bo‘lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o‘z massasi og‘irligi, to‘ldirma to‘plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og‘irlikdagi) bilan hamda turli gim-nastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og‘irligini oshirish, dastlabki holatni o‘zgartirish, mashq bajarish

vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkinchisi faqat himoyalanaadi), gilamdan yuqori chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda 13 yoshda bo'g'imlarda hara-katchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruq-larni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshi-laydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyat-

larini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularning bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluv-chanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidam-liligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mash-g'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya mashqlari vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tash-qari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

5.1.7. Belbog‘li kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Belbog‘li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Belbog‘li kurashchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagi-lardan iborat:

- sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining 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.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta‘minlaydi:

- 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‘plamini 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 rivojlan-tirishga 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;
- 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 kuch-lanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qat’iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Nazorat savollari:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz va asosiy vazifalarini belgilang.
2. 5 ta jismoniy sifat deganda nima tushuniladi?
3. Kurashchining jismoniy sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
5. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
6. “Kuch” sifati deganda nima tushuniladi?
7. “Tezkor kuch” deganda nima tushuniladi?
8. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?
9. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
10. Tezlik deganda nima tushuniladi?
11. “Chidamlilik” deganda nima tushuniladi?
12. “Chaqqonlik” deganda nima tushuniladi?
13. “Egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?

VI BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI

6.1. Texnik tayyorgarlik

6.1.1. Kurashchilarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnika-sini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malaka-larini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantlilikiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qoʻllaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajenny) taʼsir koʻrsatish uslubi qoʻllaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq eri-shishga yordam beradi.

2. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishga moʻljallangan shartlarni murakkablashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat oʻquv-trenirovka bellashuvlari oʻtkazilgandan soʻng katta emotsional zoʻriqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtivaqti bilan koʻrishni taqiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab taʼsir koʻrsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini ragʻbatlantiradi. Oʻquv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki, aksincha, hujum usullariga koʻproq diqqatni toʻplashga koʻrsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo‘riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish mala-kasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura‘tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faol-lashtiradi.

Texnik harakat to‘g‘risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagni-tofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta‘sir ko‘rsatish uslubi sport trenirovkasida o‘zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda belbog‘li kurashchiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

**Belbog‘ni belbog‘li kurash qoidasi bo‘yicha bog‘lash va ta‘zim.
Belbog‘li kurashda o‘z-o‘zini himoyalash (oldinga, orqaga, chapga,
o‘ngga qadamlash). Belbog‘li kurashda tik turish holati. Kiftlash.
O‘ngga, chapga shak qo‘yishlar.**



O'ng yon bilan burab bosish. Raqibni muvozanatdan chiqarish (oldiga, orqaga, chapga, o'ngga).



**Chap yon bilan burab bosish. Raqibni o‘tqazib qo‘yish.
O‘ng yonboshdan oshrib tashlash.**



Chap yonboshdan oshrib tashlash.



O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash.



Chap tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash.



O'ng ga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash.



Chapga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash.



Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash.



Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash.



Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma).



Raqibni chapga ko'tarib, o'ng qaytarib tashlash (qaytarma).



Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash.



Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga to'sib tashlash.



Raqibni ko'tarib, ko'krak orqali tashlash (progib).



Raqibni o'ng yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash.



Raqibni chap yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash.



Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash.



Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash.



Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash.



Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash.



Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyog‘ini ilib tashlash.



Raqibni ko‘tarib, chap oyog‘ini ilib tashlash.



6.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig‘indisidir.

Usullar– bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida belbog‘li kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tashlashlar, ag‘darishlar bo‘lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya’ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko‘pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldanchi harakat sifatida qo'llab, belbog'li kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida belbog'li kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi. Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan belbog'li kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishidan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

6.3. Belbog'li kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Belbog'li kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi belbog'li kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq, bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanişlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Belbog'li kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim

talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblansa. o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalarni variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xalos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqti-radigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakat-larga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (1-jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

1-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Psixologik gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlaning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Psixologik ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va psixologik toliqish	Psixologik va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish – ko'pgina usullarning muhim elementi. Hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so'ng, raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalishni amalga oshirishda oyoqni raqibning 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 gavdani harakatlantirilib, raqib siltab ko‘tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyida-gilardan iborat. Raqib oldinga qo‘yilgan oyog‘iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: 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.

Nazorat savollari:

1. Kurashning texnik tayyorgarligiga tavsif bering.
2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi farq nimada?
3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?

VII BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

7.1. Belbog‘li kurashchilar taktik tayyorgarligining 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 qaror 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 hara-katlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

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 qoʻllaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi toʻxtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan oʻzaro bogʻliqlikda) hal qiluvchi usulni oʻz ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatidan yangi tuzilgan usul boʻlib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlangʻich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini oʻz ichiga oladi.

Belbogʻli kurashda koʻpincha oddiy hujum harakatlar emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. Oʻtkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan toʻgʻridan-toʻgʻri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, yaʼni harakat ansambliga qoʻshilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbogʻli kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay boʻlgan sharoitlar yaratadi.

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarlikning hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uygʻunlashgan holda qatnashishi mumkin (yaʼni usulni amalga oshirish uchun bir xil boʻlgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini toʻldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi oʻziga zarur boʻlgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbogʻdan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani, bu bilan qoʻlni va shunga mos boʻlgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan agʻdarishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, yaʼni raqib qarshi usul qoʻllaydi, undan soʻng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbogʻdan

ushlab olib, ag‘darish, raqib esa belbog‘dan ushlab olib ag‘darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog‘dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi;

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo‘yadiki, u yoki bu himoya, bo‘shashish bilan javob qaytaradi yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o‘ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, beldan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog‘dan ushlab olgan holda to‘siq ag‘darish.

Belbog‘li kurashda ayrim usullarni qo‘llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko‘rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asosla-nadiki, raqib kuch berish yo‘nalishini o‘zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo‘nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo‘nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to‘xtatish, so‘ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo‘ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo‘lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo‘lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba’zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog‘li kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo‘lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O‘z navbatida, ba’zi taktik harakatlar ma’lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish).

7.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakati-ning (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Belbog'li kurashda beldan ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombi-natsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalani harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan

tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

7.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog'li kurashning taktikasi texnikaning 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'ar-masida 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 qanday-ligini 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 koʻrgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni oʻtkazish uchun kurashchi maʼlum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz boʻlsa, 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 boʻsh raqib bilan boʻladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof gʻalabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar boʻyicha gʻalabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi oʻz tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga toʻliq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali boʻlgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning boʻsh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yoʻnalishi bellashuvning birinchi davridanoq gʻalabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega boʻlishga qaratiladi.

4. Bellashuv surʼati. Yaxshi tayyorgarlikka ega boʻlgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega boʻlmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun boʻlgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori surʼatda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan boʻladigan bellashuvda oʻz energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori surʼatda olib borishga yoʻl qoʻymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qoʻyish, oʻzi 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 koʻrgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari oʻrtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, yaʼni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning boʻsh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot boʻlishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakat-larni aniqlab olish zarur. Masalan, gʻalaba keltiradigan holatga erishgandan soʻng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

Belbogʻli kurashchi, bellashuvda ballar hisobiga yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, oʻz

harakatlari bilan magʻlubiyatni tan olgandek koʻrsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini oʻz foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Koʻpgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni oʻrgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, baʼzi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi boʻyicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish takti-kasiga kelganda, tayyorgarlikning bu boʻlimini sportchilar asosan bevosita musoba-qalarda oʻrganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy koʻrsatmalari va musobaqadan soʻng bellashuvni tahlil qilish koʻp jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning oʻzida ular muayyan oʻrgatish bilan mustahkam-lanmagan nazariy material boʻlib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga oʻrgatish hamda takomillashtirishning yagona taʼsirchan uslubi hisob-lanadi.

Belbogʻli kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratiladi:

- *razvedka qilish* – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manyovr olib borish aldamchi harakatalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (roʻyobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi boʻyicha aniqlanadi;

- *hujumni amalga oshirish* – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik koʻrmasdan hujumning texnik usulini oʻtkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli koʻrsatmaning oʻzgarish vaqti qayd etiladi;

- *qarshi hujumni amalga oshirish* – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytidagi singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sharoitini amalga oshiradi, soʻngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni maʼlum bir joyidan ushlab oladi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sharoitini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – ushlab paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli koʻrsatmani oʻzgartirishga qadar boʻlgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- *himoyalanişni amalga oshirish* – himoyalaniş harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanişni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shib 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 xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib boradi 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 qadar 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 "halol" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

- *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 tavsiflanadigan 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.

Mashg'ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg'ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalaniş harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalaniş va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv daqiqalari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi daqiqada – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Belbog'li kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi.

Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Belbog'li kurashchining hamma harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining psixologik, 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 mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomil-lashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarini aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotini o'tkazish jarayonida belbog'li kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi – yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-

harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani qo'llash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videoyozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'ulot bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish top-shirigini oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi belbog'dan ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanişiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarining fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati

bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyat-larini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa mashg'ulot jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

3-vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

7.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilganidan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olishi lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va

psixologik qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va psixologik zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Bellashuv musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda psixologik tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. “Kurash taktikasi” tushunchasini ta’riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
4. Sport taktikasini egallash jarayonidagi vazifalarni belgilang.
5. Taktika vositalariga nimalar kiradi?
6. Kurashda taktika nechta asosiy bo‘limlardan tashkil topgan?
7. Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili nechta hujum turini aniqlab beradi?

VIII BOB. BELBOG'LI KURASHDA O'QITISH VA O'RGATISH USLUBLARI

8.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Sport kurashida o'qitish – bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, peda-gogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda murabbiyning kasb faoliyati konsepsiya-sini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari, himoyalaniqlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

8.2. O'qitish tamoyillari

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quv-chining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamo-yillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakat-larni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi murabbiyning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Murabbiy kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va mada-niyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili murabbiyni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sport kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda munta-zam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisob-lanadi.

Amaliy yo'nalish. Sport kurashi katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyil-ning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib bori-lishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga indiviudal yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

8.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyat-lariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonu-niyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

8.2.2. O'qitishning yengillik tamoyili

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdirdagina o'zlashtirishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratishi lozim;

- o'quvchining psixologik tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlan-ganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lishi zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

8.2.3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili

O'qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma'lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi – ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyan umumiyga, umu-miydan xususiya.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

8.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri – bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'dirishi zarur.

8.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa – bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin, o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yorda-mida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdirdagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sport kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xusu-siyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshdagi bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning

mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo‘ladigan mashg‘ulotlarda ko‘rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda xayolan ko‘p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko‘rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning baja-rilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, sport kurashida ko‘rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o‘qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko‘rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o‘rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo‘lgan hamma vaziyatlarni ko‘rsatib berish;

- usulni butun holda, ya’ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko‘rsatib berish (bunday ko‘rsatib berish umumiy ko‘rinishda usul to‘g‘risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo‘yicha sekin ko‘rsatib berish (bunday ko‘rsatib berish umumiy ko‘rinishda usulning eng muhim elementlari to‘g‘risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko‘rgazma vositalarini umumiy jihatdan to‘g‘ri tanlab olish (ularning qo‘llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o‘rganilayotgan texnik harakatni o‘qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo‘lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

8.2.6. O‘quv materiallarini puxta o‘zlashtirish tamoyili

O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyili o‘rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko‘nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O‘zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko‘pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o‘qitish sharoitlari, shug‘ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog‘liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o‘rganilayotgan materialning mustahkam o‘zlashtirilishini ta’minlash;

- 2) shakllantirilayotgan harakat ko‘nikmalarining ishonchliligini ta’minlash.

Eslab qolish mustahkamliligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimal-lashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

8.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va yengil-

lashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlash-tiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidam-lilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning baja-rilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixologikatining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, psixologik va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

8.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlash-tirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin

harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqozo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;

- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatni uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

8.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;

- o‘qitishni butunligicha va elementlari bo‘yicha baholash;
- o‘qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o‘qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, o‘qitish jarayonida birga qo‘llanilishi mumkin. O‘quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O‘qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo‘llagan taqdirdagina o‘qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

8.3. O‘qitish 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.

2-jadval

O‘qitish uslublari			
So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta’rif, suh-bat, tushuntirish, tahlil qilish, ko‘r-satma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko‘rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug‘li signalizatsiya	Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo‘linib o‘rganish. Butunligicha o‘rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O‘yin, mu-sobaqa uslublari

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‘quv materialining o‘zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari o‘rganilayotgan harakatlarning ko‘z bilan ko‘rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta’minlaydi.

Ko‘rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o‘rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg‘otadi.

Amaliy uslublar shugʻullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga boʻlinadi: qatʻiy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka oʻlchamlari, uning oʻsib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qatʻiy tartiblashtirgan holda harakatlarni koʻp marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab oʻzlashtirish imkoniyati tugʻiladi.

Qismlarga boʻlib oʻrganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini oʻrga-nishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha oʻrganish uslubi oʻqitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday koʻrinishda boʻlsa, uni shundayligicha oʻrganishni koʻzda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi oʻquvchilar oldiga qoʻyilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

Oʻyin uslubi harakatlarning qatʻiy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin boʻlgan shartlarning yoʻqligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashgʻulotlarning koʻtarinki ruhda oʻtishini taʼminlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda oʻquv mashgʻulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, oʻquv-trenirovka mashgʻulotlarida hamma sanab oʻtilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, oʻzgartirilgan shakllarda qoʻllaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga eʼtibor berish lozimki, ular oldinga qoʻyilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugʻullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qatʻiy muvofiq boʻlishi shart.

8.4. Oʻqitish bosqichlari

Harakatga oʻrgatish jarayoni maʼlum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga boʻlingan: dastlabki oʻrganish, qismlarga boʻlib oʻrganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

8.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning yetarli 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 kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmashligi ana shularga bog'liq.

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

- o'rganilayotgan 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.

8.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi

Qismlarga bo'lib o'rganish 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'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;
- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;
- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

8.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomil-lashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakl-lantirish 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, tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

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

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq 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 yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

Nazorat savollar:

1. Sport kurashida harakatlarga o'rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.

2. Kurash murabbiyi faoliyatida o'qitish tamoyillarining ahamiyatini tavsiflab bering.

3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o'ting.

4. Sport kurashida o'qitishning didaktik tamoyillarini sanab o'ting va ularga qisqacha tavsif bering.

5. O'qitish uslublarining uchta asosiy guruhlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.

6. Harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichga bo'lingan?

7. Har bir o'qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.

IX BOB. JAROHATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH. OVQATLANISH GIGIYENASI

9.1. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Lat yeyish yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat yeyishi, bu aksari to'mtoq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat yegan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. Qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Mushaklar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki mushaklararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llash) mushaklararo qo'shuvchi to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat yeyishi, asosan, mushak qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchat-kasining himoya qoplami yetarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat yeyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'imning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

9.1.1. Lat yeyishda birinchi yordam

Shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat yegan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin shifokor ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlari orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylam-larning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning bir oz shishishi paydo bo'ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylam-larning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq

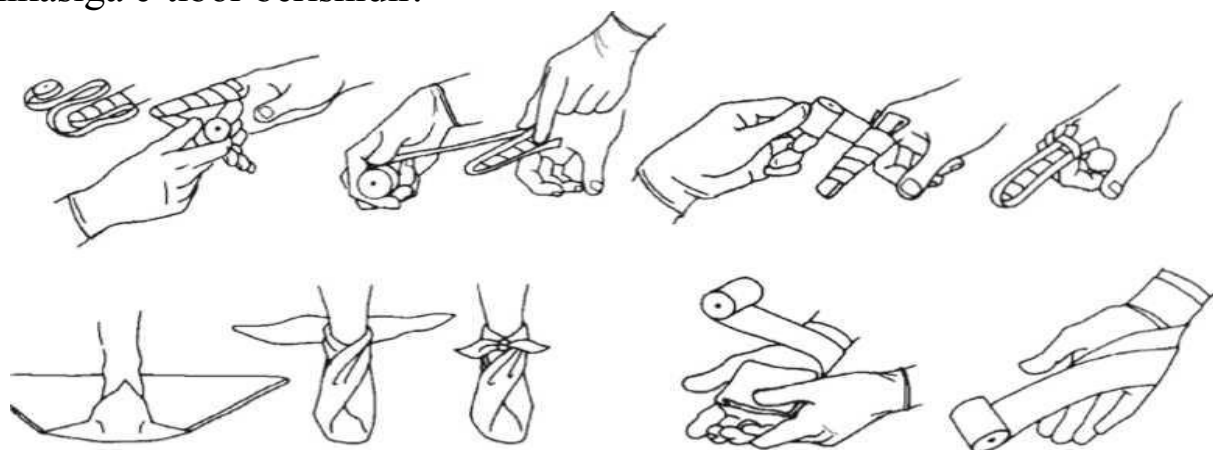
va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka yetgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

9.1.2. Bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam

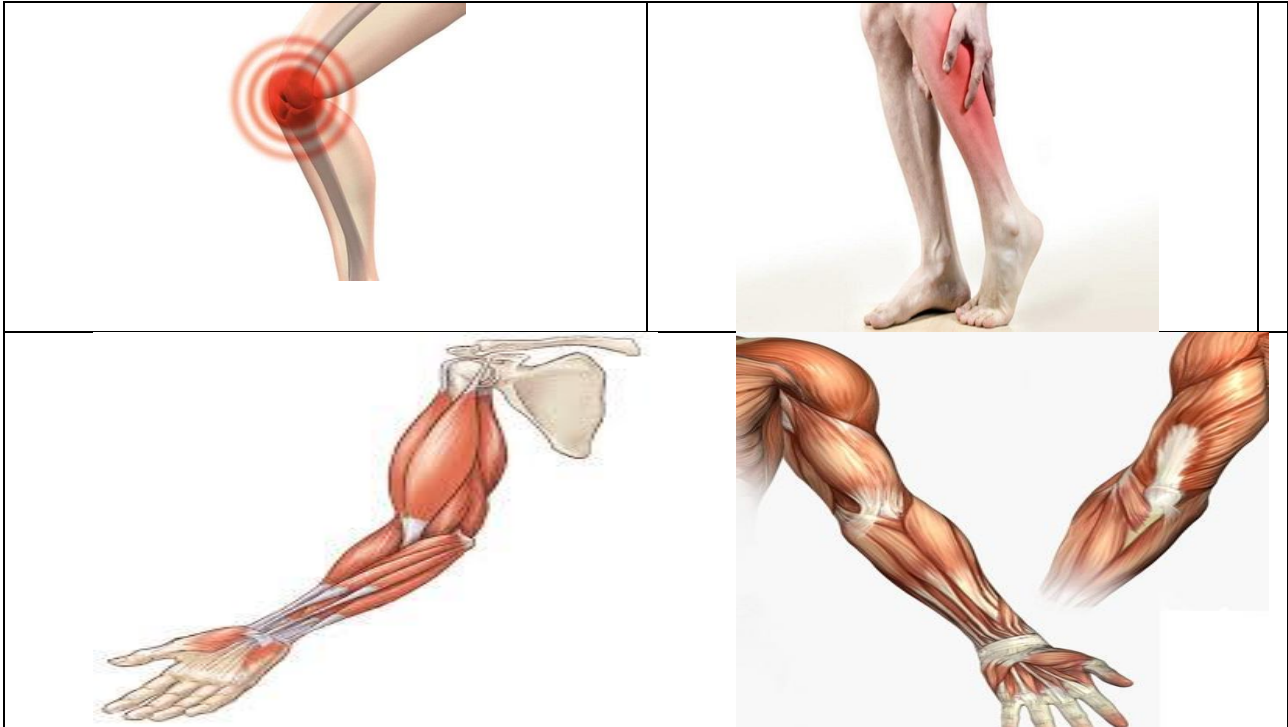
Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xlorettil, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boylamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boylamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo'llaniladi (bo'g'imlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boylamlarning to'liq yorili-shida esa faqatgina xirurgik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulida massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada – 2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlarning boylam va mushak apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor berishidir.



Mushaklarning cho'zilishida (distorziya) mushak tolalarining cho'zilish xusu-siyatiga ega bo'lganligi tufayli kam yirtiladi. Mushak cho'zilishida, asosan, mu-shak qo'shimcha appartining

(sarkolemma, peremiziya, va boshqalar) cho‘zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda mushaklarda og‘riq paydo bo‘lishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg‘ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.



Mushaklarning cho‘zilishida, asosan, mushakning qorinchasi yoki ikki uchi, ya’ni boshlanishi va birikishlari – pay qismlari cho‘ziladi. Mushakning funksiyasi buzilmasa, bo‘g‘imda harakat to‘la saqlanadi.

Mushaklarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, mushaklarning o‘zaro kelishil-magan keskin qisqarishida sodir bo‘ladi. Bunda qattiq og‘riq va ayrim holda qarsillash paydo bo‘ladi. Bo‘g‘imda harakat cheklangan va og‘riqli bo‘ladi yoki butunlay bo‘g‘imni qimirlatib bo‘lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo‘lish tufayli qattiq bo‘lib qolishi mumkin.

Mushaklarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo‘lishi va mushakning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko‘proq sonning to‘rt boshli va yelkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu mushaklardan tashqari, ko‘pincha sonning ikki boshli mushagi (futbolchilarda sonning yaqinlashtiruvchi mushaklarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to‘siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Mushaklarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Mushaklarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchat-kasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Mushakning payi uzilganda, mushak funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan mushak o'z shaklini o'zgartirib, siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (mushaklarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha fassiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, mushakning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

9.1.3. Mushaklar va paylar jarohatlanganda birinchi yordam

Qon oqish va qon quyilishini, og'riqni kamaytirish, bosib turadigan bog'lam va sovuq qo'yishdan iborat. Mushaklar va paylarning chala yirtilishida yoki to'liq uzilishida mushaklar suyakka yopishgan uchlarini birbiriga yaqinlashtirgan holda bo'g'imni illmobilizatsiya qilish zarur. Masalan, yelkaning ikki boshli mushagi uzilganda, bilakni tirsak bo'g'imida bukish; sonning to'rt boshli mushagining uzilishida esa boldirni to'la yozish tavsiya etiladi. Mushaklar va paylarning uzilishi sportchilar tayanch-harakat apparatining og'ir shikastlari hisoblanadi. Shuning uchun bunday jarohatlangan sportchilar xirurgik statsionarda davolanishlari zarur. Mushaklar va paylarning to'liq uzilishida shoshilinch ravishda operatsiya qilish kerak. Mushaklar va paylarning sal yirtilishida esa konservativ davolash usullari qo'llaniladi.

Mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish choralari sportchilarning umumiy va xususiy jismoniy tayyorgarliklari, sport turi usullarining texnikasini puxta egallash, razminkani to'g'ri o'tkazish, mushak va paylar apparatining maxsus mashqlar bilan mustahkamlash, massaj, sauna va baroterapiyani qo'llashdan iboratdir.

Suyak sinishi. Suyaklar butunligining biror ta'sir yoki patologik protsess (o'sma, yallig'lanish va hokazo) natijasida buzilishi suyak sinishi

deyiladi. Travmatik suyak sinishi yopiq (teri shikastlanmay) va ochiq (sinish zonasida teri shikastlanadi) turlariga bo‘linadi.



Har bir suyak sinishi ko‘p yoki oz darajada quyidagi xavf-xatarlar bilan o‘tadi:

1. Suyak parchasi (oskolkasi) ta’siri natijasida nerv stvoliniig shikastlanishi, bu shok yoki falaj avj olishiga olib boradi.

2. Suyak parchasining o‘tkir uchi yirik qon tomirlarning zararlanishi natijasida tez kamqonlikka olib boruvchi tashqi qon ketishi (ochiq jarohatlarda) yoki to‘qimalar ichiga qon yig‘ilishi natijasida yopiq sinishlarda) gematoma rivojlanadi.

3. Singan joyga infeksiya tushishi natijasida flegmona, osteomielit (suyak va ko‘mikning yallig‘lanishi) avj oladi yoki yiringli infeksiya butun organizmga tar-qaladi.

4. Sinish natijasida hayot uchun muhim bo‘lgan organlar (miya, o‘pka, jigar va h. k.) zararlanadi.

Travmatik sinish suyakka uning qattiqligini yenguvchi mexanik kuch ta’sir qilishi natijasida kelib chiqadi. Travmatik suyak sinishi ochiq va

yopiq turlarga bo‘linadi. Ochiq sinish qoplamlar, ya’ni teri butunligi buzilganda yuz beradi (singan suyak bo‘lakchalari terini teshib o‘tadi). Bunday hollarda infeksiya rivojlanishiga katta xavf tug‘iladi. Suyakning zararlanishi vaqtida teri to‘sqinligi tufayli singan sohaga infeksiya kirishiga imkon bermaydigan sinish suyakning yopiq sinishi deyiladi. Tashqi kuch to‘ppa-to‘g‘ri suyakka urilsa, suyak ko‘ndalangiga sinib, uning periferik qismlari anchagina suriladi.

Suyak mustahkamligini yenguvchi kuch suyakni ezsa, kompression sinish yuz beradi. Umurtqaning haddan tashqari va juda tez bukilishi, quymich bo‘rtmachasi yoki oyoqqa yiqilish natijasida umurtqa suyaklari tanasining sinishi bunga misol bo‘la oladi.

Uzun suyaklar egilganda ko‘ndalang yoki qiyshiq sinish yuz berishi mumkin. Bunday sinishlar, odatda, odam yiqilganda yuz beradi. Suyakning bir boshi mahkam turgani holda uni burash vintsimon sinishga sabab bo‘ladi. Bunday sinish yuz berganda sinish chizig‘i spiralga o‘xshaydi. Chang‘i yoki konkida uchayotgan kishining bir oyog‘i to‘siqqa uchrab, tanasi inersiya bo‘yicha harakatda davom etgani uchun buralib yiqilishda suyakning vintsimon sinishini bunga misol qilib ko‘rsatish mumkin.

Yo‘nalishiga ko‘ra ko‘ndalang, qiyshiq, uzunasiga, vintsimon va parchalangan suyak sinishlari farq qilinadi. Shuningdek, to‘la va chala sinishlar ajratiladi. Siniq chizig‘i butun suyak bo‘ylab bo‘lsa, **to‘la sinish** deyiladi. Sinish vaqtida faqat suyakning bir qismigina zararlangan bo‘lsa, bunday sinish **chala sinish** deyiladi. Qismlarga ajralmagan ana shunday chala sinish ko‘pincha suyak yorilishidan iborat bo‘ladi. Bunday hollarda singan suyakning yuzalari bir-biriga yopishib turadi. Bundan tashqari, sodda, murakkab va kombinatsiyalashgan sinishlar farq qilinadi. Tez bitib ketadigan yopiq sinish **oddiy sinish** deyiladi.

Og‘irlashish xavfi bo‘lgan sinishlar, shu jumladan barcha ochiq sinishlar, qon tomirlar, nervlar zararlanishi bilan o‘tadigan infeksiya (yiringlanish, osteomieliit) rivojlanishi, tevarak-atrofdagi organlarning zararlanishi bilan og‘irlashgan (masalan, tos suyagi singanda, tos organlarining zararlanishi, bosh suyagi singanda miyaning zararlanishi va h.k.) sinish **murakkab sinish** hisoblanadi. Ochiq suyak sinishi yopiq sinishdan xavfliroq, chunki suyak siniqlariga infeksiya tushish va osteomiyelit avj olish ehtimoli juda ko‘p bo‘ladi, bu suyak siniqlarining bitib ketishini birmuncha qiyinlashtiradi. Suyak to‘liq va chala sinishi mumkin. Chala singanda suyak ko‘ndalangiga biror qismida, aksar uzunasiga ketgan yoriq shaklida shikastlanadi – suyak darz ketadi.

Suyaklar juda xilma-xil shaklda: ko'ndalang, qiyshiq, spiralsimon, uzunasiga sinadi. Ko'pincha parchalangan sinish kuzatiladi, bunda suyak ayrim bo'laklarga bo'linadi. Sinishning bu turi ko'pincha o'q tegib yaralanishda uchraydi.

Bosilish yoki ezilish oqibatida yuz bergan sinish kompression sinish deyiladi. Suyak sinishlarining ko'pi suyak siniqlarining surilishi bilan o'tadi, bu bir tomondan sinishga sabab bo'lgan kuch yo'nalishiga, ikkinchi tomondan suyakka yopishgan mushaklarning shikastlanishidan qisqarib tortishiga bog'liq. Shikastlanish xarakteri sinish sathiga, joylashgan sohasiga, yopishgan mushaklarning kuchiga va shunga o'xshashlarga ko'ra, suyak siniqlari har xil ko'rinishda: burchak ostida, uzunasiga, yon tomonga suriladi. Suyak siniqlaridan biri ikkinchisining ichiga kiradigan suqilgan sinish ko'p uchraydi.

Suyak singanda qismlari siljishi yoki siljimasligi mumkin. Singan qismlari siljib ketgan suyak sinishi ko'proq uchraydi. Suyak qismlarining sinish vaqtida o'z joyidan siljishiga quyidagilar sabab bo'ladi:

a) sinishga sabab bo'lgan kuchning zararlangan sohaga ta'sir qilishining davom etishi;

b) spastik qisqargan mushaklarning tortilishi. Sinish vaqtidagi qattiq og'riq shikastlangan sohadagi mushaklarning reflektor qisqarishiga olib kelib, ham marka-ziy, ham periferik siniq qismlarning siljishiga sabab bo'ladi. Suyak siniqlari o'qining suyak o'qiga nisbatan og'ishi **siljish** deyiladi. Siljishning quyidagi turlari tafovut qilinadi:

- burchak hosil qilib;

- siniq qismlarining o'z o'qi atrofida aylanishi natijasida paydo bo'ladigan periferik (rotatsion) siljish. Sinish vaqtida ro'y beradigan klinik ko'rinish belgilari mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. Singan joyda quyidagi mahalliy belgilar ko'riladi: og'riq paydo bo'ladi, suyak deformatsiyaga uchraydi, funksiya buziladi, anormal harakatchanlik, qo'l-oyoq uzunligining qisqarishi, qirsillash (krepitatsiya) kuzatiladi. Umumiy belgilardan singan joyda qattiq og'riq bo'lishi munosabati bilan rivojlanuvchi shok, shikastlangan to'qimalarning chirish mahsulotlari shimilib, buyrak faoliyati buzilishi (siydikda oqsil, yog', qon shaklli elementlari va hokazo paydo bo'ladi, isitma 37-39° ga ko'tariladi).

Mahalliy sinishning asosiy belgilari.

1. Og'riq suyak singan paytda paydo bo'lib, har xil muddat davom etishi va turlicha, ya'ni kuchli yoki sust bo'lishi mumkin. Og'riq katta gematoma rivojlanganda ayniqsa kuchli bo'ladi. Harakat qilayotganda og'riq kuchayadi, tinchlik paytida esa og'riq kamayadi.

2. Singan joy shaklining o'zgarishi. Singan suyak qismlarining siljishi singan joy shaklining o'zgarishiga olib boradi. Buni zararlangan sohani qo'l-oyoq bilan taqqoslab ko'rilganda aniqlash mumkin. Singan joy, odatda, qiyshayadi, yo'g'on-lashib, shakli o'zgaradi. Suyakning qayeri sinishiga ko'ra shakl har xil o'zgaradi. Suyak shaklining o'zgarishi asosan suyak siniq qismlarining siljish xarakteriga bog'liqdir.

3. Funksiyaning buzilishi. Bu belgi suyak singanda hamma vaqt va turli darajada kuzatiladi. Ayrim suyak sinishi vaqtida (masalan, bir-biriga suqilgan sinishda) sust, oyoq yoki qo'l suyaklari singanda, ayniqsa, suyak siniq qismlari siljib ketganda yaqqol ko'riladi. Oyoq yoki qo'lni qimirlatishga urinishning o'ziyoq kuchli og'riqqa va anormal harakatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

4. Qo'l-oyoqning qisqarishi. Sinish vaqtida mushaklarning spastik qisqarishi natijasida siniq qismlarning siljishi singan qo'l yoki oyoqning kalta bo'lib qolishiga olib boradi.

5. Suyak qirsillashi (krepitatsiya) suyak sinish qismlarining bir-biriga nisbatan siljishi natijasida paydo bo'ladi. Qirsillash zararlangan kishini bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, singan joyni bog'lab qo'yish, shinalash va shu kabi vaziyatlarda eshitiladi. Suyakning singan qismlarini sun'iy ishqalashga ruxsat etilmaydi, chunki bunday qilinganda to'qimalar qattiqroq zararlanadi va yosh emboliyasi kelib chiqadi. Suyak singanda birinchi yordam ko'rsatish davolashning boshlanishi desa bo'ladi, chunki bu yordam: shok, qon ketishi va infeksiya tushishi kabi asoratlarning oldini oladi. Yopiq suyak sinishi vaqtida birinchi yordamning asosiy vazifasi singan suyak parchalarining siljishi va atrofdagi to'qimalar zararlanishining oldini olishdan iborat. Bu masala transport immobilizatsiyasini qo'llash, ya'ni transport shinasini qo'yish yo'li bilan hal qilinadi. Ochiq sinishda birinchi yordam ko'rsatuvchi kishi, bundan tashqari, aseptik bog'lov bilan bog'lash orqali yaraga infeksiya kirishiga yo'l qo'y-maslik chorasini ham ko'rishi kerak.

Umurtqa pog'onasining sinishi. Bu shikastlanish, odatda, balandlikdan yiqil-ganda, og'ir yuklar bosib qolganda, orqaga bevosita va qattiq urilganda (avtotravma) paydo bo'ladi, umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi sinishi aksari suvga sho'ng'ishda bosh suv tubiga urilganda ro'y beradi. Umurtqa pog'onasining sinishi juda og'ir shikastlanishdir. Oz-moz harakat qilishdayoq, orqada kuchli og'riq paydo bo'lishi uning belgisi hisoblanadi. Umurtqa pog'onasi singanda orqa miyaning travmaga (ezilishi, uzilishi) uchrashi mumkinligi eng xavflidir, bu holda oyoq-qo'llarning falaj bo'lib qolishi yuzaga chiqadi (ulara harakat

sezuvchanligi yo‘qoladi). Bunday asorat birinchi yordam noto‘g‘ri ko‘rsatilganda ham rivojlanishi mumkin.

9.1.4. Suyak sinishida birinchi yordam

Shikastlangan kishini o‘tqazish, tik turg‘izib qo‘yish qat‘iyan man qilinadi. Shikastlangan kishini, avvalo, tekis, qattiq yuzaga (taxta shchit, taxta) yotqizib, unga tinch sharoit yaratish lozim. xuddi shu narsalardan transport immobilizatsiyasida ham foydalaniladi. Taxta bo‘lmaganda va shikastlangan kishi behush yotganda, uning yelkalari va boshi tagiga yostiqlar qo‘yib zambilda yuz tuban yotqizib transportda olib borish xavfsizdir. Umurtqa pog‘onasining bo‘yin bo‘limi singanda bemor boshini kalla suyagi shikastlanishidagi kabi immobilizatsiya qilib, chalqancha yotganicha transportirovka qilinadi.

Suyaklar ochiq singanda birinchi yordam ko‘rsatish. Oyoq-qo‘lni immobi-lizatsiya qilishdan oldin jarohatga yod eritmasi yoki boshqa antiseptik modda surtish va aseptik bog‘lam bog‘lash zarur. Steril material bo‘lmaganda jarohatni ipdan to‘qilgan biror toza mato bilan bekitish kerak. Turtib chiqib turgan suyak siniqlarni olib tashlashga yoki jarohat ichkarisiga botirib to‘g‘rilashga urinmaslik kerak. Shunday qilinganda, jarohat qonashi va suyak hamda yumshoq to‘qimalarga qo‘shimcha ravishda infeksiya tushishi mumkin. Jarohatdan qon oqayotganda qonni vaqtincha to‘xtatish usullari qo‘llanilishi (bosib turadigan bog‘lam, jgut qo‘yish, burama yoki rezina bint bog‘lash) lozim. Ochiq sinishda aksari jarohatda suyak sinig‘i chiqib turadi, bu hol suyak singanligini yaqqol tasdiqlaydi. Singan sohani paypaslash va tekshirish joyini o‘zgartirish man qilinadi.



Chiqishlar. Bo‘g‘im yuzalarining siljib, uzoq vaqt davomida bir-biriga nisbatan noto‘g‘ri turib qolishi **suyak chiqishi** deyiladi. Siljish natijasida bo‘g‘im yuzalari bir-biriga tegmay qolsa, to‘la chiqish, qisman tegib turgan bo‘lsa, chala chiqish deyiladi. Chiqish, odatda,

bo'g'im kapsulasining yirtilishi va shu joy orqali bo'g'im yuzasidan bittasining chiqishidan iborat. Qaysi bo'g'im zararlanganiga ko'ra, yelka bo'g'imi, tos-son bo'g'imining chiqishi yoki bo'g'im yuzasi kapsula yorilgan joydan chiqqan suyak nomiga qarab yelka chiqishi, son chiqishi to'g'risida gapiriladi.. Travmatik chiqishlar ko'pincha tashqi kuch ta'siri, ayrim hollarda mushaklarnng haddan tashqari qisqarishi natijasida yuz beradi. Bo'g'imning ba'zi anatomik-fiziologik xususiyatlari: suyaklar bo'g'im yuzalarining bir-biriga mos emasligi, bo'g'im kapsulasining kengligi, bog'ich apparatining mustahkam emasligi va shu kabi chiqishga moyil qiluvchi sabablarni tashkil qiladi.

Ko'proq qo'l-oyoq suyaklarining chiqishi biror kuchning suyak diafiziga yoki tamomila qo'l-oyoqqa ta'sir etishi natijasida yuz beradi. Kuchning bo'g'imga bevosita ta'siri natijasida chiqishi esa kam uchraydi.

Travmatik chiqishda bo'g'im kapsulasi yoriladi yoki yirtilib ketadi. Blokka o'xshash bo'g'imler (tizza, tirsak, boldir-tovon)ning chiqishi hamisha bog'ich apparatining uzilishi bilan birga kechadi. Shu bilan birga paylarning suyakka yopishgan joyidan uzilib ketishi ham kuzatiladi. Endigina yuz bergan travmatik chiqish vaqtida yuqorida ko'rsatib o'tilgan zararlanishlar bilan bir qatorda bo'g'im ichiga va atrofdagi to'qimalarga qon quyilishi kuzatiladi. Basharti, chiqish bilan birga ko'proq qon tomirlari, nervlar zararlangan bo'lsa yoki suyakning bo'g'imga yaqin qismi singan bo'lsa, bunday chiqishlar **murakkablashgan chiqish** deyiladi, ochiq chiqish yuz berganda bo'g'im sohasida yara borligi ko'riladi. Shikastlangan vaqtda paydo bo'lgan keskin og'riq keyingi soatlarda ham kamaymaydi.

Suyak chiqqan bo'lsa, bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi, odam oyoq-qo'lini noto'g'ri holatda tutishga majbur bo'ladi va og'riq zo'rliigi hamda mushaklar tortishib qolganligi sababli holatni o'zgartirishga imkon bo'lmaydi. Bo'g'im shakli keskin o'zgaradi (deformatsiyalanadi). Birinchi yordam berishda chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslik kerak. Shikastlangan odamni darhol kasalxonaga yuborish shart. To'g'rilash qanchalik tez boshlansa, uni amalga oshirish shuncha oson bo'ladi. Qo'l suyaklari chiqib ketganda (gimnastlar va kurashchilarda ko'proq uchraydi) shikastlangan odamning qo'lini kosinka bilan bo'yniga osib, transportda o'tirgan holda kasalxonaga yuborish kerak. Oyoq suyagi chiqqanda shikastlangan sportchini yotqizib, odatda, shina qo'ygan holda kasalxonaga olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslikni alohida esda tutish lozim, chunki suyakni o'rniga solish uchun tibbiyot bilimiga ega bo'lish zarur. Chiqqan suyakni solishga urinish

to'qimalarning qo'shimcha jarohatlanishiga va har xil asoratlar (bo'g'imlar va paylarning cho'zilishi, uzilishi, bo'g'im kapsulasining kengayishi)ga olib kelishi mumkin. Murabbiy va sportchilar chiqqan suyakni joyiga solishga urinishi natijasida yelka chiqishining 37% i odatli chiqishga aylanishi kuzatiladi. Jarohatlanganda, suyak chiqqanda, singanda, har qanday keskin harakatlar, shikastlangan kishi vaziyatini o'zgartirish, bir joydan ikkinchisiga ko'chirish, ayniqsa, singan yoki chiqqan oyoq yoki qo'ldan ushlab ko'tarish uning umumiy holatini birmuncha og'irlashtirishi, shok paydo qilishi, yurak, nafas olishini to'xtatib qo'yishi mumkinligini esda tutish zarur.

Suyaklar chiqqanda birinchi yordam. Og'riqni kamaytirishga qaratilgan tadbirlar ko'rish: shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa qo'yish, og'riqni qoldiradigan dorilar (analgin, amidopirin, promedol va boshqalar) ishlatish, oyoq yoki qo'lni shikastlanishdan keyingi holatida immobilizatsiya qilishdan iborat. Qo'lni durrachaga yoki bintga osib qo'yiladi, oyoqni taxtakach yoki qo'shimcha vositalar bilan mahkamlanadi. Yangi chiqqan suyak eskisiga nisbatan oson joyiga solinadi. Shikastlanishdan 3-4 soat o'tgach shikastlangan bo'g'im sohasidagi to'qimalar shishadi, qon to'planadi, bu esa, suyakni joyiga solishni qiyinlashtiradi. Suyakni joyiga solish shifokorning ishi, shunga ko'ra, shikastlangan kishini zudlik bilan shifokorga olib borish zarur. Qo'l suyagi chiqqanda bemorlar kasalxonaga o'zlari borishlari mumkin yoki ularni biror transportda o'tirgan holatda olib boriladi. Oyoq suyaklari chiqqan bemorlarni trans-portda yotgan holatda olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinish yara-maydi, chunki ba'zan suyakning chiqqan yoki singanini bilib bo'lmaydi. Shuningdek, suyak chiqishi ko'pincha suyaklarning darz ketishi va sinishi bilan o'tadi.

Immobilizatsiya – birinchi tibbiy yordamning eng ko'p uchraydigan usullaridan biridir. Immobilizatsiya shikast yuz bergan sohada qimirlatmaslik holatini vujudga keltiradi, bu esa og'riqni kamaytiradi va shu tariqa, ayniqsa suyaklar singanda shokka qarshi tadbir hisoblanadi; jarohat chetlari siljishining oldini oladi va jarohat ichiga infeksiya tushishidan himoya qiladigan vosita hisoblanadi. Immobilizatsiya suyak siniqlarini bir-biriga zich qilib ushlab turadi, bu keyingi jarrohlik davolashni yengillashtiradi va singan suyakning tezroq bitishiga imkon beradi. Birinchi yordam ko'rsatishda turli immobilizatsiya qilingan singan suyak shikastlangan kishini stasionarga transportirovka qilish davrigacha immobilizatsiya qilinmagan singan suyakka qaraganda tezroq bitadi. Singan suyakni immobilizatsiya qilish

ba'zi asorat-lar: suyak sinig'i o'tkir chetlarining qon tomirlari, nervlar, mushaklarning shikastlash xavfini kamaytiradi.

Demak, immobilizatsiya suyaklar singanda, chiqqanda va bo'g'imlar jarohat-langanda, yumshoq to'qimalar katta hajmda yaralanganda quyidagi birinchi yordam ko'rsatishning asosiy usuli hisoblanadi. Immobilizatsiyani shinalar deb ataladigan maxsus predmetlardan foydalanib bajariladi, bu predmetlarni shikast yetgan tana qismiga bint, kamar, bog'ich va shu kabilar bilan fiksatsiya qilinadi. Fabrikada ishlab chiqariladigan yog'och, sim, to'r, plastmassadan yasalgan turli-tuman maxsus transport shinalari bo'ladi. Standart shinalar bo'lmaganda immobilizatsiyani taxta, chang'i, tayoq, hassa, miltiq, zont kabi duch kelgan qattiq materialdan tayyorlanadigan dastakni shinalar yordamida bajarish kerak.

Son suyagi singanda Diterixs shinasi yaxshi transport shina hisoblanadi, u boldir-tovon, tizza va chanoq-son bo'g'imlarini mahkam immobilizatsiya qilish imkonini beradi. Shina uzunligini oson o'zgartirsa bo'ladigan ikkita yog'och taxtachadan va buramali taxta asosdan iborat. Bu shinani kiyim ustidan qo'yiladi. Shina qo'yishni taxta asosni kasal oyoq tovoniga bintlashdan boshlanadi (poyabzal yechilmaydi). Shina uzunligini shikastlangan kishining bo'yiga mos qilinadi: shinaning tashqi (uzun) qismi uchi qo'ltiqda taqalib turishi, qarama-qarshi tomondagi uchi esa oyoq kaftidan 12-15 *sm* ga chiqib turishi kerak, shinaning ichki (kalta) qismi uchi chotga taqalib turishi va bu ham oyoq kaftidan 12-15 *sm* chiqib turishi kerak. Yon tomondagi shinalarni avvaliga taxta asos ilgagidan o'tkaziladi, so'ngra qo'ltiq va chov sohalariga o'rnatiladi. Asosdagi shina qismlari ko'ndalang taxtacha bilan mahkamlanadi. Shinani ko'krakka, qoringa, songa va boldirga tasma, ilgak, bint o'ramlari va boshqalar bilan mahkamlanadi. Taxta asosdan birliktiruvchi plankaga ikki qavat qilib pishiq chizimcha o'tkazib, uni burash yo'li bilan oyoqlar bir oz cho'ziladi. Boshqa tayyor transport shinalaridan simdan yasalgan narvonsimon Kramer shinasi eng keng tarqalgan. Shinaning uzunligi 1 *m*, eni 10-15 *sm*. Shinaga istalgan shaklni berish mumkin, uzunroq shina tayyorlash zarur bo'lib qolganda 2-3 shinani birlashtiriladi. Shinaning uzunligi immobilizatsiya qilinadigan qo'l yoki oyoq uchastkasiga mos bo'lishi lozim. Shinaga bog'lanayotgan qo'l-oyoq shaklini berishga harakat qilinadi. Shina qo'yish vaqtida singan suyakning periferi va markaziy qismlariga yopishuvchi mushaklar oshib o'tadigan hamma bo'g'imlar immobilizatsiya qilinadi. Chunonchi, son suyagi singanda shina tos-son, tizza va boldir-tovon bo'g'imlarni, ya'ni uchta bo'g'imni ushlashi, boshqa suyaklar singanda esa kamida ikkita bo'g'imni ushlashi kerak.

Transport shinalari. Mushaklarning qisqarishiga qaramay, bo'g'imlarning qimir-lamasligini va singan suyak qismlarining siljimasligini ta'minlaydigan darajada mustahkam bo'lishi kerak. Basharti shinani biror sababga ko'ra darhol qo'yish imkoni bo'lmasa, bemorni ko'tarib olib ketish vaqtida zararlangan qo'l yoki oyoqni ushlab borish lozim.

Immobilizatsiya qilingan tana qismlari to'qimalariga shikast yetishining oldini olish uchun shina qo'yishdan oldin ichiga paxtani qatlam qilib qo'ygan yaxshi. Shikastlangan kishini davolash – birinchi yordamning eng muhim vazifasidir.

Umurtqa pog'onasi singan deb shubha qilingan hollarda shikastlangan kishini o'tkazish yoki tik turg'izib qo'yish man etiladi, chunki umurtqalarning sal bo'lsa-da, siljishi orqa miyaning shikastlanishiga (ezilishiga, uzilishiga) olib kelishi mumkin. Bunday bemorlarni zambilda faqat gorizontol holatda ko'tariladi, bunda bemor silliq, qattiq yuza ustida (taxta, faner va boshqalar) chalqancha yoki qorni bilan yotishi va shu holatda davolash muassasasiga transportirovka qilinishi kerak.

Chanoq suyaklari singanda shina (taxtakach) yordamida immobilizatsiya qilib bo'lmaydi. Bunday kishilarni chalqancha yotqizib qo'yiladi. Suyak siniqlarining joyi-dan siljishiga, shu tariqa ular qirradi ichki organlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun mushaklarni imkoni boricha bo'shashtirishga harakat qilish zarur. Bunga oyoqlarni tizza va chanoq-son bo'g'imlarida bir oz bukish bilan erishiladi. Tizzasining tagiga kiyim-bosh va boshqa narsalarni balandligini 25-30 *sm* qilib yumaloqlab qo'yiladi, sonlarni ikki tomonga picha kerish ("baqa" holati) lozim. Shikastlangan kishini qattiq shchitda qulay vaziyatda transportda olib boriladi.

Shikastlangan kishini tez, xavf-xatarsiz avaylab transportirovka qilish kerak. Hech qanday transport bo'lmaganda shikastlanganni davolash muassasasiga zambilda yoki qo'lda yasalgan zambilda, bog'ich yordamida yoki qo'lda olib borish lozim.

Og'ir shikastlarda, jarohatlarda butun organizmning hayot faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan ko'pgina omillar paydo bo'ladi. Bu avvalo ortiq qon yo'qotish, shikastlangan to'qimalarda hosil bo'ladigan zararli moddalardir. Bu omillar butun organizm faoliyatini boshqarib turadigan bosh miya va ichki sekretiya bezlari faoliyatining buzilishi shok degan nom olgan juda murakkab reaksiyada namoyon bo'ladi.

Shok – organizmning hamma tiriklik funksiyalari: markaziy va vegetativ nerv tizimining faoliyati, qon aylanishi, nafas olish, modda

almashinuvi, jigar va buyraklar funksiyasining tobora keskin darajada soʻnib borishi bilan taʼriflanadi. Shok – hayot bilan oʻlim oʻrtasidagi holat va toʻgʻri, kechiktirmay davo qilingandagina bemor hayotini qutqarib qolish mumkin. Shok koʻpincha ogʻir travmatik shikastlanish natijasida paydo boʻladi. Travmatik shok koʻpincha chanoq suyaklari singanda (20%), qorin boʻshligʻi shikastlanganda (15%), koʻkrak qafasi, umurtqa pogʻonasi, son suyagi (5%) va boldir suyagi singanda (2-3%) sodir boʻladi. Travmatik shok rivojlanishiga asab va jismoniy toliqish, sovqotish yoki issiqlash, och qolishga moyil qiladigan sabablardan hisoblanadi. Shokda nerv tizimi, yurak, oʻpka, jigar, buyraklar faoliyati-ning nihoyatda pasayib ketishi roʻy beradi.

Qonda yigʻiladigan zaharli moddalar tomirlar va kapillyarlarni falaj qiladi. Arterial bosim tushib ketadi, organlarga kamroq qon oqib keladi. Kislorod tanqisligi kuchayadi – bularning hammasi nerv hujayralarining juda tez halok boʻlishiga va shikastlangan kishini oʻlimga olib kelishi mumkin.

Shokda birinchi yordam nechogʻli tez koʻrsatilsa, shunchalik taʼsirchan boʻladi. U shok sabablarini bartaraf etishga qaratilishi lozim, ogʻriqni kamaytirish boʻyicha tadbirlar koʻrilishi bemorga ogʻriq, kam bezovta qiladigan holat berish, shikastlangan sohani immobilizatsiya qilish, oz-moz spirt, aroq, vino, achchiq choy yoki kofe ichirish zarur. Bemorga mavjud ogʻriq qoldiruvchi, uxlatuvchi yoki tinchlantiruvchi preparatlar: analgin, amidopirin, barbamil, seduksen, trioksazin kabilarni berish mumkin. Shok holatidagi yaradorni isitish lozim. Buning uchun u adyolga oʻraladi va zudlik bilan statsionarga transportda olib borish chorasi koʻriladi.

Shok holatida boʻlgan bemorda yangi ogʻriq sezgisini paydo qilmaslik va shok holatini ogʻirlashtirib qoʻymaslik uchun uni nihoyatda ehtiyotlik bilan transportirovka qilish shart. Bemorni maxsus tez yordam mashinasida olib borgan yaxshi, chunki bunday mashinada nerv tizimida roʻy bergan buzilishlarni yoʻqotishga qara-tilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish va analeptiklar hisoblangan morfin, omno-pon, promedol yuborish yoʻli bilan ogʻriqqa qarshi birmuncha samarali kurashish mumkin. Shokda qon aylanishi buzilishiga davo qilishda aylanib yuradigan qon hajmini toʻldirish asosiy chora hisoblanadi. Yoʻqotilgan qon oʻrnini bosadigan suyuqliklar (poliglyukin, gemodez, jelatinol) yuborish, qon, glyukoza eritmalari va fiziologik eritma quyish bilan toʻldiriladi. Bu tadbirlar reanimatsion avtomobilning oʻzidayoq boshlanishi mumkin. Reanimobilda kislorod terapiyasini qoʻllab, nafas buzilishlariga qarshi

kurashish, ogʻir hollarda esa oʻpkani sunʻiy ventilyatsiya qilish imkoniyati bor.

Shikastlangan kishilarga birinchi yordam koʻrsatish uchun shok profilakti-kasining quyidagi 5 qoidasini bajarish lozim: ogʻriqni kamaytirish, suyuqliklar yuborish, isitish, shikastlangan kishiga tinch va osoyishta sharoit yaratish, uni davolash muassasasiga avaylab transportirovka qilish zarur. Maxsus tibbiyot muassasalarida shokka qarshi barcha zamonaviy davolash tadbirlari kompleks ravishda amalga oshiriladi. Shikastlangan kishiga ogʻriqni kamaytirish, suyakning singan qismlarini bir-biriga moslashtirish (repozitsiya qoʻllash), singan suyak qismlarini toʻgʻri holatda turli metod bilan (gips bogʻlami bilan tortib qoʻyib yoki operatsiya qilish yoʻli bilan fiksatsiya yoki immobilizatsiya qilish) olib boriladi. Birinchi yordamning eng muhim vazifasi – shikastlangan kishini davolash muassasasiga juda tez va toʻgʻri trans-portirovka (olib borish) hisoblanadi.

Katta-kichikligi va tuzilishi har xil boʻlgan suyaklar singanda ularning bitish (konsolidatsiya) muddati ham turlicha boʻladi. Masalan, son suyagi diafizi sinishida bitish muddati 3-4 oydan iborat. Bunday sinishga duch boʻlgan sportchilar 6-8 oydan keyingina sport mashgʻulotlariga qatnashishlari mumkin. Shuning uchun sportchilar (murabbiylar) suyak sinishidan keyin sport mashgʻulotlari bilan shugʻullanishni qayta boshlashda shifokor belgilagan muddatlarga qatʻiy rioya qilishlari kerak.

9.2. Ovqatlanish gigiyenasi. Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari

Toʻgʻri ovqatlanishning asosiy tamoyillari boʻlib organizmning fiziologik tala-biga koʻra oziq-ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga rioya qilishdan iboratdir. Bu tamoyillarga rioya qilmaslik funksional oʻzgarishlarga, patologik holatlarga va oʻlinga olib kelishi mumkin. Ovqatlanish mosligini va biologik aktiv moddalar: oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin va mineral moddalarni organizmning yoshi, jinsi va umumiy hayot faoliyatiga qarab toʻgʻri taʼminlash, ovqatlanish balanslarining asosiy tamoyillari boʻlib hisoblanadi. Oqsil, yogʻ, uglevodlar orasidagi balans juda yaxshi oʻrganilgan va ovqatlanish ratsionini tuzishda eʼtiborga olinadi. Oqsil, yogʻ va uglevod orasidagi moslik 1:2,7; 1:4,6 ga teng kelishi kerak. Oziq moddalarning kimyoviy tarkibi oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin, mineral tuzlar va suvdan tashkil topgan oziq-ovqat toʻplami bilan aniqlanadi, oziq moddalar funksional yoʻnalishiga koʻra energetik (yogʻ, uglevodlar), asosiy plastik (oqsil, qator mineral moddalar, suv) va asosiy katalitiklarga

(vitaminlar, mikroelementlar) bo`linadi. Oziq moddalar bo`linishi zarurligi kriteriyasiga ko`ra almashuvchilarga (uglevodlar va yog`lar) va almashtirib bo`lmaydiganlarga (aminokislotalar, barcha vitaminlar va ko`pgina mineral moddalar kiradi) bo`linadi.

Oqsillar. Oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekulali organik moddalardir. Oqsillar ovqatlanishning almashtirib bo`lmaydigan va albatta bo`lishi kerak bo`lgan muhim tarkibi hisoblanadi. O`sayotgan bolalar va o`smirlar uchun yetarli miqdorda oqsil bo`lishi alohida ahamiyatga ega, chunki shunday ovqatlanagan-dagina organizm o`sishi va rivojlanishi samarali davom etadi. Hayot faoliyat jarayo-nida hujayralar tarkibidagi oqsillar parchalanib boradi va yangilanib turadi. Ana shu jarayonlarni quvvatlab turish uchun organizmga har kuni ovqat bilan to`la qimmatli oqsil kirib turishi zarur bo`ladi. Oqsil hujayralar yadrosi bilan sitoplazmasi tarkibiga kiradi.



Oqsillar odam organizmida muhim ahamiyatga ega. Oqsillarning asosiy vazifasi plastik funksiyasidir. To`qima va organlarning barcha hujayralari shu oqsillardan tuzilgan. Oqsillar qon, limfa, muskul tolalari, suyaklar, talaygina gormonlar tarkibiga, shuningdek, fermentlar hamda salomatlik uchun xatarli mikroblar va ularning toksin-lariga qarshi kurash jarayonida organizm tomonidan ishlanib chiqadigan antitelolar tarkibiga kiradi. Oqsilning plastik roli o`sib-unadigan organizm uchun ayniqsa muhimdir. O`sish jarayonida hujayralar soni ko`payib boradi va buning uchun oqsillar asosan material bo`lib xizmat qiladi.

Oqsillar almashinuv jarayonlarini boshqarib boradigan regulyatorlar bo`lib xizmat qiladi, qalqonsimon bez, gipofiz, me`da osti bezi gormonlarining tarkibiga kiradi.

Oqsillar organizmda boshqa moddalar, jumladan vitaminlar, mineral tuzlar normal almashinib borishi uchun zarur fanni tashkil etadi.

Ma'lumki, oqsil yetish-maydigan bo'lsa, vitaminlar yaxshi o'zlashtirilmay qoladi. Oqsillarning energetik roli organizm uchun kamroq ahamiyatlidir, chunki sarflangan energiyaning atigi 14-15% i ular hisobiga qoplanadi. Energetik sarflarga ketadigan oqsillarni uglevodlar va yog'lar bilan alishtirsa bo'ladi, holbuki organizmning plastik ehtiyojlari uchun kerakli oqsillarni boshqa hech qanday oziq moddalar bilan almashtirib bo'lmaydi.



Ovqatda oqsil yetishmasligi organizmda jiddiy kamchiliklar ro'y berishiga olib keladi: bolalarda o'sish va rivojlanish susayib qoladi, kattalarda jigarda chuqur o'zgarishlar (yog' infiltratsiyasi) ro'y beradi, oqsillar yetishmasligi uzoq cho'zil-ganida esa hatto sirroz boshlanadi, ichki sekretsia bezlari (qalqonsimon bez, jinsiy bezlar, me'da osti bezi) faoliyati buziladi, qonning oqsil tarkibi o'zgaradi, orga-nizmning infeksiyon kasalliklarga qarshiligi susayib ketadi, odamning aqliy faoliyati zavol topadi – xotira pasayib, ish qobiliyati buziladi.

Shu bilan bir qatorda organizmga ortiqcha miqdorda oqsil kirib turishi talaygina organ va sistemalarning funksiyasiga yomon ta'sir ko'rsatishi, jumladan bunda ferment sistemalariga zo'r kelishi va qonda chala almashinuv mahsulotlarining to'planib qolishi, mochevina, erkin aminokislotalar miqdorining ko'payib ketishi aniqlangan va h.k. Oziq-ovqat mahsulotlaridagi kerak bo'lgan oqsil miqdorni aniqlashda yosh, jins, mehnat xarakteri va sharoiti, organizmning holati, oqsillarning sifatli tarkibi va boshqa komponentlar, shuningdek, iqlim sharoitini e'tiborga olish kerak.

Oqsil molekulalarining asosiy komponentlari bo'lib, turli xil aminokislotalar hisoblanadi. Hozirgi vaqtda 80 ta aminokislotalar aniqlangan, lekin oziq-ovqat mahsulotlarida 20 ga yaqini aniqlangan. Aminokislotalar almashtirib bo'ladigan va almashtirib bo'lmaydiganlarga bo'linadi. Organizmda sintezlanadigan aminokislotalar almashtirib

bo`ladiganlar deb nom oldi. Ularga glikogol (glitsin), glutamin kislota, serin, tirozin, sistin (sistein), alanin, prolin, arginin, asparagin kislota kiradi.

Sintezlanmaydigan yoki sekin sintezlanadigan aminokislotalar almashtirib bo`lmaydiganlar deb nom oldi. Ularga 9 ta aminokislotalar: gistidin, lizin, metionin, triptofan, fenilalanin, leysin, izoleysin, trionin, valinlar kiradi. Ratsion tarkibida ayrim aminokislotalarning miqdori ko`p bo`lsa, oqsillarning o`zlashtirilishi sekin-lashadi. Organizmga alohida kirgan ayrim aminokislotalar toksik ta'sir ko`rsatishi mumkin. Shuningdek, bitta aminokislota saqlanishi boshqa aminokislotani o`zlash-tirishini qiyinlashtiradi. Masalan: leysinning ko`pligi izoleysin, triptofan va valinlarni o`zlash-tirilishini sekinlashtiradi. Oqsillar tarkibiga kirgan aminokislotalarga qarab to`la qimmatli va to`la qimmatli bo`lmagan oqsillar farq qilinadi.

Hayvon mahsulotlari (go`sht, baliq, sut) to`la qimmatli oqsillarning asosiy manbai hisoblanadi, shu munosabat bilan ovqat ratsionini tuzishda shuni e'tiborga olish kerakki, sutka mobaynida talab etiladigan oqsillarning umumiy miqdori hayvonlar oqsili 70% ga yaqinini tashkil etishi kerak. O`simlik oqsillari tarkibida qator amino-kislotalar bo`lmaganligi sababli to`la qimmatli hisoblanmaydilar. Tayyor mahsulot-larni isitish jarayonida tarkibidagi aminokislotalar muvozanati buziladi. Bu avvalambor lizin, glutamin va asporagin kislotalarga taalluqli, chunki ular uglevodlar bilan qiyin o`zlashtiradigan kompleks gumin birikmalarini hosil qiladi. Bundan tashqari oshqozon ichak sistemasida oqsillarni o`zlashtirilishi, ularning hazm bo`lish darajasiga bog`liqdir. O`simlik oqsillari hayvon oqsillariga nisbatan yomon o`zlashtiriladi.

To`la qimmatli bo`lmagan oqsilli ovqat yeyish yoki oqsilning juda kamayib ketishi oqsil yetishmasligiga olib keladi, buning natijasida organizmning o`zidagi oqsil yemirila boshlaydi, ichki sekretsiya bezlari, nerv sistemasining funksiyasi o`zgaradi, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayadi. To`la qimmatli bo`lmagan oqsilli ovqat yegan bolalar o`smay, aqliy va jismoniy jihatdan zaif bo`lib qoladi.

Aholining oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi oqsil sifat va miqdorini yaxshilash maqsadida ko`pgina tekshirish ishlari olib borilmoqda.

Yog`lar. Yog` ovqat tarkibidagi almashtirib bo`lmaydigan komponentlardan hisoblanadi. U tana komponent tarkibi va energiya bilan ta'minlovchi hisoblanadi. Yog`lar A, D, E vitaminlarni eritadi va ularni organizmda o`zlashtirilishida xizmat qiladi. Bundan tashqari yog`larning ayrim komponentlari fosfolipidlar, sterin, yarim to`yingan yog` kislotalari

va boshqalar organizmni normal rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Ular ovqatning ta'mini yaxshilaydi va to'yimli qiladi.



Yog`lar yetishmaganda markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi, organizmning chidamliligi susayadi, shuningdek, terida, buyrak, ko`z va boshqa organlarda o`zgarishlar kuzatiladi. Yog`lar kimyoviy tarkibiga ko`ra murakkab komponentlar, glitserin va yog`kislotasidan tarkib topgan. Yog` tarkibida 10% ga yaqin glitserinni saqlaydi. Asosiy biologik aktivlik yog` kislotasi bilan aniqlanadi, ular to`yingan va to`yinmagan bo`ladi. Organizmda yarim to`yingan yog` kislotalar katta rol o`ynaydi. Ular hujayra membranasi, biriktiruvchi to`qima, mielin qobig`i va boshqa komponentlarining tarkibi hisoblanadi. Ovqat tarkibida yarim to`yingan yog` kislotalar (linol, linolen, araxidon) yetishmaganda teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi. Bundan tashqari bu kislotalarning yetishmasligi oshqozonda va o`n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo`lishiga, bo`yning o`sishiga, tashqi muhit omillari ta'siriga sezuvchan bo`lib qolishi va reproduktiv funksiyaning pasayishiga olib keladi. Yarim to`yingan yog` kislotalarining organizmni yuqumli kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirish va yomon sifatli o`smalarning hosil bo`lishini kamaytirish xossasi to`g`risidagi ma'lumotlar bor. Yarim to`yingan yog` kislotasi yuqori biologik faollikka ega bo`lmagan prostaglandinlar sintezida katta rol o`ynaydi. YaTYoK (Yarim to`yingan yog` kislotasi)ning V guruh vitaminlari (piridoksin, tiamin) almashinuvida va shuningdek, xolin almashinuvida ishtirok etadi. YaTYoK (Yarim to`yingan yog` kislotasi) almashtirib bo`lmaydigan modda ekanligi isbotlangan, chunki u organizmda sintezlanmaydi.

Bu moddalardan biri fosfolipidlar bo`lib, ular hujayra membranasi tarkibiga kiradi, organizmda yog` transportida qatnashadi. Bunday

moddalar ko'p miqdorda asab to'qimalarida, miya, yurak, jigar va boshqa to'qimalarida bo'ladi.

Fosfolipidlarga bo'lgan talab kuniga 10 g ni tashkil qiladi. Fosfolipidlar tuxum sarig'ida 10%, tozalangan o'simlik yog'ida 1,5-4%, saryog'da 0,4%, bug'doy va arpa maysasida 0,6-0,7% ni tashkil etadi. Katta yoshli kishilarning yog'ga bo'lgan sutkalik talabi 80-100 g bo'lib, shundan 25-30 g o'simlik yog'i, 3-6 g YaTYoK, 1g xolesterin va 5 g fosfolipidlardir. Ovqat ratsionidagi yog'lar turli moylar, go'sht, baliq yog'i va boshqalar bilan organizmga tushadi.

Uglevodlar. Uglevodlar sutkalik ovqat ratsionining eng ko'p miqdorini tashkil qiladi. Ularga mono-, di- va polisaxaridlar kiradi. Organizmning energiyaga bo'lgan talabi 50-60% uglevodlar hisobiga to'ldiriladi. Jismoniy ish bajarganda avval ular sarflanadi, faqat ular zahirasi yoqilgandan keyingina organizmda yog'lar parchalanishi boshlaydi.

Ovqat ratsionida uglevodlar miqdorining ko'p bo'lishi yog' hosil bo'lishini kuchaytiradi va semirishga olib keladi. Bundan tashqari bir qator olimlarning fikricha, ovqatdagi ortiqcha uglevod miqdori, jigar, buyrak, oshqozon-ichak trakti va boshqa organizmlarda patologik o'zgarishga sabab bo'ladi. O'z navbatida ovqat ratsionida uglevod miqdorining kam bo'lishi gipoglikemiya rivojlanishiga olib keladi, bu umumiy xolsizlik, uyquchanlik, xotiraning pasayishi, bosh og'rishi va boshqalar bilan kechadi. Uglevodli ochlik qonda va siydikda oqsil va yog'lar parchalanishining chala mahsulot – keton tanachalarini paydo bo'lishi va to'planishiga olib keladi, natijada atsedoz yuzaga keladi. Ularga bo'lgan sutkalik talab 400-500 g ni tashkil qiladi. Ular ko'pincha o'simlik mahsulotlarida uchraydi, ularda uning quruq moddasi 75% ni tashkil qiladi. Ularning eng muhim manbai shakardir.

Shuni ko'rsatib o'tish lozimki, ularni qabul qilish oqsil va yog'lar qabul qilish bilan muvozanatlanishi lozim. Oqsil, yog' va uglevodlarning o'rtacha fiziologik nisbati 1:1:4 dir. Og'ir jismoniy ish bajarilganda bu nisbat 1:1:5, aqliy ish bajarganda 1:0,8:3 bo'lishi kerak.



Vitaminlar. Vitaminlar deb, odam organizmida sintezlanmaydigan, organism-ga ovqat bilan kiradigan, energetik va plastik xossaga ega bo'lmagan, organik tabiatli past molekulali birikmalarga aytiladi, ular, kichik dozalarda ham biologik ta'sir ko'rsatadi (kof fermentlar va boshqalar). Vitaminlarga kiruvchi moddalar chin vitaminlar va vitamininga xos moddalar vitaminingormonlar va progormonlarga bo'linadi (karotinlar va YaTYoK). Vitaminlar eruvchanligiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi: suvda eriydigan (B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, B₈, N, N, C, PP, P) va yog'da eriydigan (A, D, E, K) vitaminlar. Vitaminga xos moddalarga B₁₅ (pangam kislota), paraaminobenzol kislota (N₁), xolin (B₄), inozit (B₈), karnitin (B_t), YaTYoK (G`), vitamin U, orot kislota (B₁₃).



Vitaminlar ko'pgina biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etadi. Ular organizmni tashqi muhit omillari (issiq, sovuq, infeksiya, intoksikatsiya va boshqalar) ta'siriga chidamliligini saqlab turish uchun, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish, ichki sekretsiya bezlarining funksiyasi va ularning gormonal aktivligini ta'minlash uchun kerak. Oziq-ovqatlarda vitaminlarning ko'p yoki kam bo'lishi avitaminoz, gipo- va gipervitaminoz patologik holatlarni keltirib chiqaradi.

Avitaminoz – ovqat tarkibida u yoki bu vitaminni to'liq yo'qligi yoki yetishmasligi natijasida kelib chiqadigan eng og'ir vitamin tanqislik formasidir. Har qanday avitaminozda ma'lum klinik belgilar yuzaga keladi.

C – avitaminoz (skorbut, singa), B₁ – vitaminoz (alimantar polinevrit, beri-beri), PP – avitaminoz (pellagra), D – avita-minoz (raxit, osteoporoz), A – avitaminoz (gernalopiya, kseroftalmiya) va bosh-qalarni yuzaga keltiradi. Hozirgi vaqtda avitaminozlar kamdan-kam hollarda uchraydi, ko`p hollarda esa gipovitaminoz qayd qilinmoqda.



Bunday patologik holat immunologik reaktivlik, ish qobiliyatini, xotirani pasayishi bilan boradi, uyquning buzilishi, umumiy darmonsizlik va boshqalar bilan xarakterlanadi. Gipo- va avitaminoz holatlarning rivojlanishiga sabab, ovqat tarkibida vitaminlarning enterogen sintezi uchun boshlang`ich ingredientlarning yo`qligi, ichak parazitlari (tasmali gijja, ayrim bakteriyalar va boshqalar) tomonidan vitaminlarni iste'mol qilinishining ortishi, ovqat tarkibidagi vitaminlar muvozanatining buzilishi, ekstremal omillar ta'sirida vitaminlarni ko`p sarflanishi, ayrim fiziologik hollarda (bo`y o`shishining tezlashishi, homiladorlik, laktatsiya) vitaminlarga bo`lgan ehtiyoj ortishidir.

Vitaminlarni haddan tashqari ko`p iste'mol qilish hisobiga gipervitaminoz kelib chiqadi. Bunday patologiya vitaminlarni davo maqsadida qo`llash natijasida yuzaga keladi. Gipervitaminozga misol qilib, A vitamin miqdori haddan ziyod bo`lgan qutb hayvon (oq ayiq, tyulen, morj va boshqalar) jigarini iste'mol qilish natijasida yuzaga kelgan o`lim holatlarini keltirish mumkin.

Vitaminlarni iste'mol qilish normasi jinsga, yoshga, tana og`irligiga, bajarila-digan ishning og`irlik darajasiga, ovqat ratsionining muvozanatiga, fiziologik holatga (homiladorlik, laktatsiya), salomatlik holatiga, iqlim sharoitlariga va boshqa omil-larga bog`liq. Vitaminlarga bo`lgan talab insolyatsiya yetarli bo`lmaganda, og`ir aqliy va jismoniy mehnat qilganda, past harorat ta'sir qilganda ortadi.

Vitaminlarning organizmga tushishi ovqat mahsulotlari hisobiga sodir bo`ladi. Meva va sabzavotlar tarkibidagi vitaminlar, ularni saqlash, qayta ishlash va boshqalar hisobiga ma'lum darajada kamayishi mumkin. Vitaminli preparatlarni qish, bahor fasllarida va ovqat tarkibida vitaminlar

kam bo`lganda (keskin rejimdagi bemorlarda, chetki iqlim mintaqalaridagi ovqatlanishda va boshqalarda) qo`llaniladi.

Mineral moddalar. Mineral moddalar ovqatlanishning almashtirib bo`lmay-digan komponentidir. Ular organizmda bajaradigan biokimyoviy jarayonlarda qatnashadi, plastik vazifasini bajaradi, skeletning asosiy tarkibiga kiradi, sitoplazma-maning kolloid holatini ushlab turadi, osmatik bosim, vodorod ion konsentratsiyasi va qonning bufer holatini muvozanatlaydi. Mineral moddalar oqsil va uglevodlarni hujayra membranasidan (mis, temir, magniy) transport qilinishida asosiy rolni o`ynaydi, qon ivishida qatnashadi (kalsiy), qonda gaz harakatini ta'minlaydi (temir), mushak va asab to`qimalari qo`zg`alishi jarayonlarida qatnashadi (kaliy, kalsiy, natriy), tuz-suv almashinuvini normallaydi.

Tuz yetishmaganda salomatlik buzilishining turli shakllari rivojlanishi mumkin. Masalan: ovqat takibida (Na) yetishmasa markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi. O`z navbatida natriy, kalsiy va xrom ovqat hazm qilish bezlari funksiyasini pasaytiradi. Yod yetishmovchiligi qalqonsimon bez funksiyasini pasaytirib, bo`qoq kasalligi rivojlanishiga sabab bo`ladi. Ovqat tarkibida ftorni ko`p bo`lishi flyuorozni keltirib chiqaradi.



Oziq-ovqat tarkibida mineral moddalar o`zaro va alohida ma'lum muvozanat holatida turishi lozim. Bunday holatning buzilishi mineral moddalarning hazm bo`lishini yomonlashtiradi. Fosfor va magniyning ko`p bo`lishi yoki yog` va yog`da eruvchi vitaminlarni yetishmovchiligi kalsiyning organizmga singishini qiyinlashtiradi. Bunda suyuqlashuv jarayonlari buziladi, bolalarda raxit va kattalarda osteoporoz kasalligi kelib chiqadi. Kalsiy va fosforning nisbati 1:1,5 bo`lganda, kalsiy va magniyning nisbati 1:0,5 bo`lganda kalsiyning organizmda hazm bo`lishi uchun qulay sharoit bo`lib hisoblanadi. Kalsiy va fosfor, kalsiy va

magniyning optimal muvozanati sut va sut mahsulotlarida bo`ladi. Mineral moddalar hayvon va o`simlik mahsulotlarida bir xilda bo`ladi. Ovqat tarkibida mikroelementlar miqdorini yuqori bo`lishi, ularni hazm bo`lishini buzadi.

Ratsional ovqatlanishning muhim tamoyili to`g`ri ovqatlanish rejimiga rioya qilishdir. Eng ko`p fiziologik isbotlangan ovqat hazm qilishning rejimi kuniga to`rt mahallik tashkil qilindi. Bunday rejimda ovqat iste'mol qilish orasidagi vaqt 4-5 soatni tashkil qiladi, bu esa ovqat hazm qiluvchi apparatga baravar taqsimlab berishi va qabul qilingan ovqatni to`liq fermentativ qayta ishlanishi uchun yetadigan vaqtdir. Bunda nonushta, sutkalik ratsionning 25% ni, tushlik 35% ni, tolma choy 15% va kechki ovqat 25% ni tashkil qilishi kerak. Uyquga ketishdan 3 soat oldin kechki ovqatni qabul qilish tavsiya etiladi. Ovqat qabul qilish vaqti insonning odatiga, mehnat sharoiti va bir qancha boshqa omillarga bog`liq. Shu bilan bir qatorda ovqat qabul qilish vaqti qat'iy bir xilda bo`lishi lozim. Aks holda oshqozon-ichak traktining ritmikligi buziladi. Ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik hazm tizimi faoliyatiga va umuman salomatlik holatiga zararli ta'sir ko`rsatadi, masalan: xolesterin miqdori ko`tarilib, ateroskleroz rivojlanishi mumkin va boshqalar.

Nazorat savollari:

1. Ratsional ovqatlanish va uning asosiy prinsiplari.
2. Noto`g`ri ovqatlanish tufayli kelib chiqadigan kasalliklar.
3. Muvozanatlashgan ovqatlanish nima (sbalansirovanno`y)?
4. Katta yoshdagi mehnatga yaroqli aholi uchun ovqatlanishning fiziologik normalarini ishlab chiqishda nimalarga asoslanilgan?
5. Ovqatlanishning fiziologik normalarini qanday ko`rsatkichlar aniqlaydi?
6. Katta yoshdagi odamlar ratsionida oqsil, hayvon va o`simlik yog`lari nisbati qanday bo`lishi kerak?
7. Ovqatlanish fiziologik normalarida mineral moddalar miqdori va ularning optimal nisbatlari qanday?
8. Odamning normal massasi qanday aniqlanadi?
9. Vitaminlarning A, D, C, K manbalari (oziq-ovqat mahsulotlari ichida).
10. Oziq-ovqat mahsulotlarida vitaminlarning parchalanib ketishi sabablarini ayting.
11. Vitaminlar yetishmovchiligining mikrosimptomlari.
12. Organizmda vitaminlarning biologik roli.

13. Na'matak damlamasida vitamin C ni aniqlash usuli.
14. Nesterov asbobida vitamin C qabul jihatidan adekvat ovqatlanishni baholash qanday olib boriladi?
15. Avitaminozlar, ularning sabablari, profilaktikasi.
16. Hayvon mahsulotlarida vitaminlar miqdori.
17. O`simliklarda vitaminlar miqdori qanday?
18. Ovqat tayyorlashda vitaminlarni saqlab qolish choralari.

X BOB. BELBOG'LI KURASHDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI

10.1. Kurash turlarda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi, sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muam-mosi trenirovka vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqot-larning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri – sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy model-lashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik trenirovkani sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

- birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);
- ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);
- uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalar-ning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqi-yatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyor-garligi tezashtirilgan kurashchilarning

ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyor-garligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

- birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;
- ikkinchi – mahorat modeli;
- uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlan-ganligining yosh darajasi, shuningdek, sportchi organizmining funksional tayyor-garligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik trenirovka jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi.

Modellar darajalari:

I – musobaqa faolityai;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivojlan-tirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlan-ganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanishi va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik trenirovka jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

1. 10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik.
2. 13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi.
3. 15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka.
4. 18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizning-cha, qaysi bosqichda trenirovka vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, trenirovka jarayonini oqilona tuzish trenirovka maqsadlari, vosita hamda uslublarni birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng trenirovka jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi.

10.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining uslubiy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, trenirovka usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texni-kaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan

sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, yosh sportchilarning ko'p yillik trenirovka jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifa-lari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichi-ning asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texni-kaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchi-larning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik trenirovka jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaqa nagruzkalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik trenirovka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik trenirovka jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar nagruzka ko'p yillik tayyor-garlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa, bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik trenirovkaning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o‘smir sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport trenirovkasi obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo‘ladi. Trenirovkani optimal boshqarish – o‘quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o‘tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko‘p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba‘zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo‘ladilar. V.P. Filin, N.A. Fomin (1986) to‘rtta bosqichni tavsiya etadilar: dastlabki tayyorgarlik, boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi.

V.N. Platonov (1986) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang‘ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy ilmlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-murabbiylarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (1985) ko‘p yillik trenirovkada to‘rtta siklni ajratadi (boshlang‘ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o‘z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqur-lashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug‘ullanishni asta-sekin to‘xtatish.

G.S. Tumanyan dzyudo misolida o‘zi ishlab chiqqan kurashchilarning ko‘p yillik trenirovkasi sxemasini taklif qiladi

Ko‘p yillik trenirovkaning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ular o‘rtasida muhim darajada farqlar yo‘q, biroq amaliyotda S.V. Filin, N.A. Fomin (1980) tasnifi ko‘proq qo‘llaniladi.

10.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo‘yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; Yu.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o‘zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o‘ziga

xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, belbog‘li kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to‘g‘risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo‘lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko‘r-ko‘rona ko‘chirib olish samara bermaydi, ba‘zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi (A.A. Novikov va boshq., 1986).

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo‘lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo‘lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko‘p yillik trenirovkasini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o‘quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab muso-baqalar dasturi hamda nagruzkalar me‘yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi.

10.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyor-lashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan fikricha, murabbiy, ko‘p yillik trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi, yo‘nalishi yildan-yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinami-kasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo‘nalishi hamda hajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi (bosqichlarning tasnifi V.N. Platonov bo‘yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (uumumiysi bilan birga trenirovka ishining umu-miy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Boshlan	Bazaviy	Bazaviy	Individual	Erishilgan
---------	---------	---------	------------	------------

-g'ich	dastlabki tayyorgarlik	maxsus tayyorgarlik	imkoniyatlarni maksimal ishga solish	yutuqlarni saqlab qolish
--------	---------------------------	------------------------	--	-----------------------------

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imko-niyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N. Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u trenirovka to'g'risida umumiy tasavvur-larni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashq-larini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo'yicha, 1985); I bosqich – “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning kompleks-larini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – trenirovkaning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida “o'sish o'lchamini” aniqlash va musobaqalarda qayd qilingan TTHni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashqlar shiddati V.P. Andreyev va A.A. Novikov shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va ogʻirligiga bogʻliq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida boʻlishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan oʻsadi, lekin trenirovkaning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bogʻliq.

10.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash koʻp yillik tayyorgarlik tizimi samara-dorligiga bogʻliq. Unga sport maktablarida oʻquv dasturlari asosida amalga oshirila-digan bolalar, oʻsmirlar, oʻspirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni oʻqitish, tarbiyalash va trenirovka qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida taʼrif berish mumkin.

Kurashchining koʻp yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining – yosh xususiyat-lari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining oʻziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va koʻnikma-larining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Koʻp yillik trenirovka jarayonini toʻgʻri tuzish uchun kurashchilar oʻzlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bogʻliq holda yoʻl tutishi lozim. Masalan, Olimpiya oʻyinlari finalchilarining oʻrtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu koʻrsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija koʻrsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining koʻp yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi koʻp yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq, sportchilarning yoshi koʻp yillik trenirov-kaning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart boʻlgan yagona omil emas. Kurash-chining alohida jismoniy sifatlarini

tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlani-shining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

10.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi

Ko'p yillik trenirovka jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Trenirovka vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Ushbu bosqichda belbog‘li kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o‘rganishlari lozim. Biroq, kurashchining harakat texnikasini barqa-rorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bella-shuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko‘rsatib va tushuntirib berganidan so‘ng yaxshi o‘zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko‘p usullarni egallagan bo‘lishi lozim.

O‘tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko‘rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o‘rgatish paytida usullarni butunligicha ko‘rsatish uslubidan ko‘proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e‘tibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O‘smir kurashchilarning gavda o‘lchamlari va og‘irligining o‘sishi kuchning o‘sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo‘r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo‘lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo‘g‘imlardagi harakat-chanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryad-lar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko‘zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish kiradi.

10.7. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog‘liqni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo‘lish.

Trenirovkaning asosiy uslublari: o‘yin, bir tekis, o‘zgaruvchan, takroriy, muso-baqa, aylanma.

Trenirovka vositalari: sport o‘yinlari, kross yugurish, belbog‘li kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og‘irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o‘quv-trenirovka bellashuvlari.

Ko‘pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida belbog‘li kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara beradi.

Sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgar-likka ko‘p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o‘zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to‘g‘ri biodinamikaviy tuzilmasiga o‘rgatishga harakat qilish zarur. Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko‘p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog‘liq. Ushbu davrda trenirovka jarayoniga harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek, sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan belbog‘li kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiya-lashni davom ettirish kerak. Mazkur davrda o‘smir belbog‘li kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e‘tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluv-chanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho‘ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo‘lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu davrida chidamlilikni tarbiya-lashga alohida e‘tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o‘yinlari, suzish kiradi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya‘ni harakat malakalari, ko‘nikmalarini egallash, vaziyat o‘zgargan payt-da harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o‘rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to‘satdan o‘zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomil-lashtirishni ko‘zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli – to‘qnashuvli vaziyatlarda o‘tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o‘yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o‘smirning kundalik faoliyatida trenirovka mashg‘ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynda suzish, bug‘li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

10.8. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, belbog‘li kurashchining texnik-taktik harakatlarini tako-millashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, trenirovkalar hamda musobaqa-larda qiyinchiliklarni yengib o‘tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o‘zgaruvchan, o‘yin, muso-baqa.

Trenirovka vositalari: o‘quv-trenirovka bellashuvlari, belbog‘li kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o‘smir belbog‘li kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun belbog‘li kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O‘rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko‘p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o‘quv-trenirovka bellashuvlarida albatta qo‘llashlariga e‘tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo‘yicha o‘quv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Belbog‘li kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to‘g‘risida to‘liq ma’lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e‘tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffa-qiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivoj-langonligiga bog‘liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o‘zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir belbog'li kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzil-masi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M. Dyachkov).

Belbog'li kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Belbog'li kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkani beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Belbog'li kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

10.9. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan trenirovka vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Trenirovka ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksi-mumiga yetadi, katta nagruzkali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, muso-baqa amaliyoti keskin oshadi. Trenirovkaning bu bosqichi trenirovka jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali usublari hamda

vositalarini, trenirovka nagruzkasini rejalash-tirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, trenirovka jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dastur-ning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda belbog'li kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (belbog'li kurashchi tayyorgarligi davo-mida ularga tayaniladi) imkon beradi.

Nazorat savollari:

1. Sport kurashida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi nimaga bog'liq?

2. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida mashg'ulot davrlarining davom etishi qanday ravishda va nima bilan belgilanadi?

3. Ko'p yillik sportchilarni tayyorlash jarayoni qanday bosqichlarga bo'lingan?

4. Shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida sensitiv davri deganda nima tushuniladi?

5. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

6. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik usullarga o'rgatish uchun ko'proq qaysi usuldan foydalanish kerak?

7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish tadbirlarini qo'llash mumkin?

8. Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

9. Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichida mashg'ulotning qanday asosiy uslublaridan foydalaniladi?

10. Mutaxassislikka chuqurlashtirish bosqichi mashg'ulotlarini rejalashtirishda birinchi navbatda nimaga e'tiborni qaratish lozim?

11. Sportda takomillashtirish bosqichining asosiy vazifalarini ko'rsating.

12. Sportda takomillashtirish bosqichidagi belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligida nimaga e'tibor qaratish lozim?

13. Oliy sport mahorati bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

14. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida belbog‘li kurashchilar tayyorgarligini tahlil qilish uchun qo‘llaniladigan modellarni ko‘rsating.

XI BOB. BELBOG‘LI KURASH MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

11.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

Sport mashg‘ulotini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish – bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oraliq‘ida taqsimlashdir.

So‘nggi paytlarda sport kurashida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish to‘g‘ri-sidagi tasavvurlar ancha o‘zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba‘zi o‘zgartirishlarning kiritilishi va xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomosha-bopligini oshirish bo‘yicha qo‘ygan talablari bilan bog‘liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to‘plagan sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o‘sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me‘yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg‘ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg‘ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg‘ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Mashg‘ulot jarayonning elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg‘u-lotlardan mashg‘ulot mikrotsikli tashkil topadi. Bir nechta mikrotsikllar birlashma-sidan mustaqil, mashg‘ulot jarayonining butun bo‘lagi bo‘lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma – makrotsiklni tashkil etadi. Mashg‘ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vosi-talari hamda uslublari o‘zgaradi.

Belbog‘li kurashda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakl-larda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg‘ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor – bir mashg‘ulot uchun.

Kurashchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotiga mo‘ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo‘lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o‘zgarish-larga amal qilish lozim. Shu sababli mashg‘ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarning o‘zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o‘quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Belbog‘li kurashchilar bilan olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulotning umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko‘p yillik mashg‘ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg‘ulot jarayonining bosqichlar bo‘yicha asosiy yo‘nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko‘rsatkichlar va nazorat me‘yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg‘ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo‘llaniladigan vositalar va mashg‘ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport shakli dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo‘llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o‘qish va mehnat tartibi, mashg‘ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o‘lchamlarining umumiy yig‘indisi, mashg‘ulot yuklamalariga bo‘lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta‘sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlash-tirishni ko‘zda tutadi. Mashg‘ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mash-g‘ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg‘ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg‘ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish), asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg‘ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o‘tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg‘ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash

texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulot musobaqa davrining maqsadi – musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish va mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Bu bosqichda sportchilar malakalariga qarab mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

11.2. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar davomiyligi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi – 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan.

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. Ularni to'rtta turga ajratish taklif qilinadi, ya'ni:

– shaxsan mashg'ulot mikrotsikli;

- mashg‘ulot yuklamasi yo‘nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;
- maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o‘lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo‘linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o‘z mazmuniga ko‘ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to‘liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillash-tiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo‘qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir nechta kurash mutaxassislarining fikricha, beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya‘ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: 1) mashqlanishning maksimal darajada o‘sishi; 2) mashg‘ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo‘lmasligi; 3) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o‘zaro, ham kichik yuklamali mashg‘ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg‘ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo‘llash toliqishga olib keladi.

11.3. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg‘ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg‘ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg‘ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyor-garlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg‘unlashuvi, pedagogik ta‘sir omillari hamda tiklash tadbirlari o‘rtasidagi muvofiqlikni ta‘minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

An‘anaviy mezotsikllar sakkizta turga ajraladi, ya‘ni:

- tortuvchi;
- bazaviy va ularni rivojlantiruvchi;
- barqarorlashtiruvchi;
- nazorat-tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;

- musobaqa oldi;
- musobaqa tiklanish-tayyorlov;
- tiklanish-saqlab turuvchi.

Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo‘ladi. Ularning to‘plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko‘p bo‘lishi mashg‘ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg‘ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

Sportchilar mashg‘ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o‘tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo‘llanilishi aynan shunga bog‘liq va mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, muso-baqa oldi va musobaqa. Mutaxassislarning fikricha, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg‘ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya’ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo‘ljallangan. Bu mezotsikllarda ma’lum bir maqsadga qaratilgan psixologik-taktik tayyorgarlik alohida o‘rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o‘ziga xos xusu-siyatlari, sport xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta’sirchan nazorat o‘rnatishga, “ilgarilovchi” rejalashtirish tamoyilini amalga yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg‘ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o‘xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo‘llaniladi.

11.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg‘ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg‘ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa rejasi mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg‘ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg‘ulot modellarini ishlab chiqishga bo‘lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg‘ulotni tashkil etish va terma jamoalarni tayyor-lashdagi amaliy tajribani o‘rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holatining o‘shida mashg‘ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog‘liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar rejasiga ko‘ra sport-chilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o‘shidagi oqilona yo‘nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so‘ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg‘ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko‘p yillar avval vujudga kelgan mash-g‘ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sport-chilar maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg‘ulot vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladigan bo‘ldi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o‘rnini qayta ko‘rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o‘zaro bog‘liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg‘ulotni tuzish modelini ishlab chiqish-ning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg‘ulotni tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo‘lgan uslublarini o‘rganish, shuningdek, sportchilar qo‘llaydigan mashg‘ulot

(zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liq-ligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek, muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar rejasi, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq, olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

11.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikrobosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birin-chisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QMS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqur-lashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq, bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda

texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini amalga oshirishda (ikkinchi mikrobosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyor-garlik vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJTning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik bosqichga ikkita katta bosqichlarni kiritishning maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu bosqich bitta yoki ikkita musobaqani o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sport-chilarning tayyorgarlik xususiyatlari;

- aniq musobaqalar rejasi;

- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;

- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;

- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minot.

11.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsad-larini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. larni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turadi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek, ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblash-tiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, psixologik, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zami-nida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olishni amalga oshirish; b) sportchi-larning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mash-g'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

“Tebrangich” tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma’lumotlar qo‘llanilgan: o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini davomiyligi – 14 kun, oldinda turgan turnir davomiyligi – 3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg‘ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg‘ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to‘g‘risidagi tasavvurlarini chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – mashg‘ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

11.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas’uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik trenirovkani tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida – ikki siklli, uchta makrotsikl asosida – uch siklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli trenirovka jarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” sikllar deb nom olgan variantlar doim qo‘llaniladi

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o‘tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o‘tadi (V.N. Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko‘p yillik rejalashtirishda yillik siklning o‘z variantlarini taklif etadilar.

Nazorat savollari:

1. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish qanday?
2. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot jarayonida sikllarini bilasizmi?
3. Ko‘p yillik sportchilarni tayyorlash mashg‘ulot jarayoni qanday bosqichlarga bo‘lingan?

4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish bilasizmi?
5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli qanday?
6. Mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishning noan'anaviy shakli qanday?
7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish qanday?

XII BOB. BELBOG'LI KURASH BO'YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USLUBLARI

12.1. Sport maktablarida kurashchilar tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, oldida turgan vazifalar.

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (BO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (MI)ga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni, shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlashda uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqo-rida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

Maktab internatlarining asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

12.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyor-garlik guruhleri (3 yillik ta'lim), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO'SM qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlan-g'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari BO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umum-ta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. MIda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1-sentabrdan boshlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismo-niy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'u-lotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dastu-ridagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish.

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

BO'SM (BO'OO'M)da o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video- va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvim rejasi muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish. Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsa-dida sport maktabida sog'lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

12.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirish va o'tkazish zaruriyati

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy nagruz-kalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o‘shirishini ta’minlaydigan eng muhim omillardan biri – bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma’lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo‘lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba’zida esa uch marta trenirovka o‘tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg‘ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o‘tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo‘lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o‘quv-trenirovka yig‘inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo‘ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o‘quv-trenirovka yig‘inlarining o‘tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, o‘quv-trenirovka yig‘inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o‘tkazish joyi noto‘g‘ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlan-ganda, shuningdek, trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo‘sh bo‘lganda zarur natijalarga erishib bo‘lmaydi.

12.4. O‘quv-trenirovka yig‘inini tayyorlash

O‘quv-trenirovka yig‘inlari sport tadbirlarining yillik taqvim rejasida ko‘zda tutiladi.

Yig‘inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o‘tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relyef, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo‘lishi mumkin. Mas’uliyatli musobaqalar oldidan bo‘ladigan yig‘inlarni musobaqalar o‘tadigan joyda yoki bo‘lib o‘tadigan muso-baqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig‘inning o‘quv rejasi asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma’lumotlarga ega bo‘lishi lozim:

1. Yig‘inlar maqsadi va vazifalari.
2. O‘tkazish joyi.
3. O‘tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma’muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko‘rsatgan holda ularning soni.
6. Trenirovka sikli davomiyligi.

7. Bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.

8. Trenirovka vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;

b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ro'yxati.

Yig'inlarda o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.

2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.

3. Shifokor va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklash vositalari komplek-sining mavjudligi.

4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'liq.

5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Trenirovka jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddati trenirovkaning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga trenirovka uslubiyatining ilmiy asoslari, uni reja-lashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning trenirovka jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

12.5. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-trenirovka yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyor-garlik va maxsus tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi trenirovka nagruzkalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'ini rejasining tahlili 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'inini rejalashtirish.

Hafta kunlari	Birinchi hafta		Ikkinchi xafta	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish, hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2 ta bellashuv)	-

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik.

TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT – maxsus kompleks tayyorgarlik.

O'quv-trenirovka yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va psixologik mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek, kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va har bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng murabbiy topshirig'iga ko'ra 10 sek ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida trenirovka nagruzkalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 ur/daq dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrotsikllardagi zo'riqishli trenirovkalar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikro-tsikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish hamda miokardning zo'riqib ketishi xavfi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

O'tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik sikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi trenirovkalarni qo'shib o'tkazish mumkin (ish hajmi muvofiq ravishda qisqartiriladi).

Qisqartirishlar: URM – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, MTM – maxsus tayyorgarlik mashqlari, Tt – tik turish, P – parter, O'TI – o'quv-trenirovka ishi (o'rganish va takomillashtirish), TTM – texnik-taktik mahorat, O'TB – o'quv-trenirovka bellashuvi.

12.6. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish

O'quv-trenirovka yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tka-zishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.
2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.

3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.
4. Yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.
5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.
6. Yig'indagi o'quv guruhlari soni.
7. Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlari va ularning son tarkibi.
8. Yig'inda shifokorning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baholash.
9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.
10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.
11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali – o'quv-axborot vositalarining (videomag-nitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.
12. Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari. Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy nagruzkalar hajmi va trenirovka mashg'ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek, murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

Nazorat savollari:

1. Kurashchilarni tayyorlash qanday sport maktablarida olib boriladi?
2. BO'SM nimaligini ko'rsating.
3. IBO'OZM nimaligini ko'rsating.
4. ROZK nimaligini ko'rsating.
5. OSMM nimaligini ko'rsating.
6. BO'SM vazifalari nimalardan iborat?
7. IBO'OZM vazifalari nimalardan iborat?
8. OSMM vazifalari nimalardan iborat?
9. Ko'p yillik sport tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering.
10. Kurash bo'yicha O'TYni o'tkazish qaysi hujjatga asosan rejalashtiriladi?
11. O'TY uchun qaysi hujjat asosiy hisoblanadi?
12. Yig'inlarning o'quv rejasi qanday ma'lumotlar mazmuniga ega bo'lishi lozim?

13. O‘TY nima uchun o‘tkaziladi?
14. Mas’uliyatli musobaqalar oldidan qayerda yig‘inlarni o‘tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi?
15. O‘TY rejasiga qo‘shimcha ilova sifatida nimani olish kerak?

XIII BOB. BELBOG'LI KURASHDA SARALASH USLUBLARI

13.1. Belbog'li kurashda saralash ko'p yillik jarayon sifatida

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek, kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi – turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Trenirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash – bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, psixologik fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o'z-o'zini barka-mollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatla-rining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: bo'y, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indekslarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzili-shining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizmlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning psixologik xususiyatlari. Shaxsning psixologik xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va otalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek, har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 4-jadvalda keltirilgan.

4-jadval

Sportchilarni saralash tizimi

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv 	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xu-susiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar 	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sport-ga yo'naltirish bosqichi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar 	Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari 	O'smirlar va qizlar

	o‘smirlar terma jamoalariga saralash	(testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O‘spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalari-ning asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

13.2. Bolalarni kurash bo‘linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qobiliyatning erta uyg‘onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat’iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo‘lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o‘rganish va takomil-lashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo‘linmalariga tanlash jarayonida salo-matlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo‘yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo‘linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo‘llaniladi.

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

13.3. Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashishi uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik trenirovka jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga psixologik mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

13.3.1. Sport natijasi

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarni batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga yetib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-chi o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat

bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi soʻnggi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi boʻyicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar oʻrtasidagi shaxsiy uchrashuvda gʻalaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda koʻpincha oʻzgarmas boʻlgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulotda sharoitlarda kurashni olib borishga boʻlgan psixologik tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning oʻziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka koʻproq mos boʻlgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat toʻplami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat boʻlib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

Nazorat savollari:

1. Sportda saralash nima degani?
2. Sportda saralash vazifalari nimalardan iborat?
3. Birlamchi saralash nima degani?
4. Bolani sportga kelishining asosiy sababini tavsiflang.
5. Yosh sportchilarning morfologik xususiyatlari nimaga taʼsir koʻrsatadi?
6. Shugʻullanuvchi oʻsmirlarning biologik yoshini tavsiflash qay yoʻsinda aniqlanadi?
7. Sensitiv bosqich nima degani?
8. Sportga yoʻnaltirish nima degani?
9. “Sportga layoqatlilik” nima degani?
10. Sport maktabiga boshlangʻich saralash jarayoni qanday davrlarga boʻlinadi?

XIV BOB. BELBOG'LI KURASHDA MODELLASHTIRISH, MASHG'ULOT YUKLAMALARI SHIDDATINI ANIQLASHNING TASHKILIIY-USLUBIIY XUSUSIYATLARI

14.1. Umumiy qoidalar

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modelni qo'llash bilan bog'liq. **Model** so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror obyekti jarayonining yoki hodisaning namunasi (xayoliy va shartli) tushuniladi. **Model** so'zni izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model – bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashisli model xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish – tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgar-ligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to'g'ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to'g'ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

“Model” va “modellashtirish” terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotda muhim o'rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60-70-yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Birinchi. Modellar obyektning o'rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya'ni modelni o'rganish orqali obyekt haqida ma'lumotga ega bo'ladi. Model ustida tajriba o'tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo'linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so'ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo'lib qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, hayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar

egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo‘shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

Ikkinchidan. Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya’ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sohasida tajriba o‘tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta’sir o‘tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun tahlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunktsional modelning roli, sport saralashlarida, oriyentatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o‘ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo‘linadi.

Birinchi guruh:

- musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;
- morfofunktsional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta’minlaydi.

Ikkinchi guruh:

- sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko‘p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;

- mashqlar jarayonidagi ko‘p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;

- mashq bosqichlarida, mezzo- va mikrotsikldagi model;
- mashg‘ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;
- alohida turdagi mashg‘ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

Modellashtirish jarayonida kerak bo‘ladiganlar: Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog‘lagan holda amalga oshirish.

Modelga qo‘shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarining xarakterini o‘zaro bog‘liqligini model darajalarida aniqlash.

Qo‘llanilayotgan model harakat vaqtini, uning ko‘lamli chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash. Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhining yoshini va kvalifikatsiyasini,

shugʻullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qoʻl toʻpi, basketbol, togʻ changʻisi sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli boʻladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ulaming yigʻindisi asosida oʻrganiladi. Masalan, tezlilik-kuchlilik potensiyalarini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi “beshtalik”ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarning texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning koʻrsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga boʻlinishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarni oʻzaro birlashtirib turadi.

Masalan, suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar oʻrta masofada 3 ta asosiy guruhlarga boʻlinadi:

- sportchilar oʻzlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchilar oʻzlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini oʻrganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga boʻlinadi:

- sportchilar toʻqnashuvning birinchi yarmida oʻzlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar toʻqnashuvning oxirida oʻzlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta boʻlmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan, koʻp yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil turida egallagan imkoniyat daraja-larini oʻsishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Koʻp yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashgʻulotdan soʻng) sportchi koʻrinarli darajada oʻsadi va oʻziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga **muhim** zamin yaratadi. Effektlilik mashgʻulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga koʻra, sportning besh turi bilan shugʻullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga koʻra quyidagi guruhlarga boʻlinadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo‘lga kiritildi;

- o‘rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishni tasdiqlaydi (Platonov, 1988).

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko‘p kurashlilik turini o‘ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko‘nikishida shakllanishini ko‘ramiz.

Masalan, yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko‘rsatish ko‘pkurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra Olimpiada chempioni D.Tompson ko‘p kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan bo‘lsa ham, tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan. Masalan, U XXII Olimpiada o‘yinlarida 100 *m* ga yugurish turida 10.44 *s*, 400 *m* ga yugurishda 46-56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 *m* natijalami qo‘lga kiritdi. Bu natijalar ko‘pkurashning alohida turlarida oliy ko‘rsatkichlar hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irg‘itish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, ya‘ni 15.72 va 66-24 *m*. Ko‘p kurashning natijalari bo‘yicha esa 19-17 va 82-14 *m* ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchchala darajasining qo‘llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishning umumiy yo‘nalishini ta‘minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg‘u-lotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi effekti ayniqsa, hali sport cho‘qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg‘ulotlar jarayonida juda kattadir

(Platonov, 1997).

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyorgarligida, makrotsiklda, mashg'ulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashg'ulot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarak-terlariga bog'liq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek, mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashq-larning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda, sportning turlari, guruhlari, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalanmagan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

14.2. Tayyorgarlik modellari

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zahiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlarga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa dissiplinasining asosiy tomonlari, aniq natijalarga erishishda o'zining o'rnini belgilab oladi.

Mahorat modeli. yuqorida ko‘rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o‘zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o‘z ichiga oladi. Lekin, alohida sport dissiplinasiga ega bo‘lib, turli-tuman variantlarning ko‘pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e‘tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo‘limda alohida e‘tiborni yoshlar va o‘smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko‘rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko‘rsatdi. Ma’lumki, model xarakterining turiga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko‘rsatkichlari kirish kerak. Ko‘pincha, bolalar va o‘smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko‘pgina turlarida yuqori natijalarni egallashda 1 razryad ustasi va nomzod sportchilarni hissalari juda katta.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model xarakterining tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo‘lishi mumkin.

14.3. Psixologik tayyorgarlik

Psixofiziologik model xarakteri sport o‘yinlarida muhim o‘rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Mutaxassislar fikricha, psixologik tayyorgarlikni xarakterlovchi ko‘rsatkichlari soniga: shaxsning o‘zligi, sensomotor ta’sir, tafakkur-ning ildamligi, maqsadga intilish, psixologik zo‘riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo‘lish, ta’sirchanlik va boshqalar.

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhlari				
	Tezlilik va kuchlilik	Mavsumiy	Murakkab koordinatsiya	Sport yakkakurash	Sport o‘yinlari
1	1, 2, 3, 4, 7	7, 8, 5	9, 10, 5	10, 4, 5	4, 3, 7
2	5, 3	6, 1, 2	7, 4, 1, 2	7, 3, 1, 2	5, 1, 2
3	8, 9, 10, 6	3, 4, 9, 10	3, 8, 6	8, 9, 6	6, 10, 9, 8
Shartli belgilar		1 – tezlik sifati;		2 – tezlilik va kuchlilik sifati;	

Izoh: 3 – maksimal kuch; 4 – portlash kuchi; 5 – nisbiy kuch; 6 –

chidamlilik kuchi; 7 – o‘ta chidamlilik; 8 – umumiy chidamlilik; 9 – egiluvchanlik; 10 – chaqqonlik.

14.4. Bellashuv faoliyatining modellari

Bellashuv faoliyatining modeli, ya’ni musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G. Ozolin (2004) fikri bo‘yicha, tayyorgarlik modeli bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq. Bu model o‘ziga qo‘shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslanib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko‘pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo‘yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o‘ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 *m* masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 *s* ni olamiz.

Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida) mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A. Poleshuk (1996) musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o‘tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individual modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta’minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli o‘zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko‘rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o‘quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o‘sishi va olimpiada darajalariga yetishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko‘p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo‘yicha asoslanadi.

Musobaqa faoliyatining model xarakteristikasi 3 ta guruhga bo‘linadi.

Hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi o‘ziga xos (A.JI. Novikov, V.V. Kuznetsov, B.N. Shustin, 1978).

Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko‘rish mumkin.

Modelning umumiy xarakteristikasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama yakkama olishish, o'yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, psixologik tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar:

Kuchlilik va tezlilik sport turida:

- yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamining soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik sur'at tuzilishi;

- yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, snaryad uchish burchagi, itarish burchagi;

- uchish tezligi.

Mavsumiy sport turlari:

- alohida masofaning tezligini o'tishi;

- harakat tempi

- qadam uzunligi.

Murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

- yuqori murakkablikning elementlari soni;

- sakrash qiyinchiliklarining elementlari soni;

- qiyinchiliklarning koeffitsienti;

- asosiy bellashuvlarda o'rta baho.

Yakkakurash sportlarida:

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining aktivligi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining hajmi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining har xilligi.

14.5. Morfofunktsional model

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funksional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda, sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni,

sportchilarning funksional tayyor-garlik komponentlarini o‘z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko‘ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olindi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya ta‘minlashdagi 6 daqiqali maksimal ishlarida umumlash-gan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo‘lib aniqlanadi.

Harakat	Ko‘rsatkichlar olchami	Qizlar	Yigitlar
Zarb berish	Itarish burchagi. Bel avlanmasining burchagi	54-55° 94-99°	49-51° 102-104°
Vertikal	Oyoqlardagi tizza bo‘g‘imlarini bukish burchagi	140-141°	142-144°
Tushish	Oyoqlardagi tizza bo‘g‘imlarini bukish	147-148°	149-151°

Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xusu-siyatlariga ko‘ra tayyorgarligi. Mashg‘ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho‘qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta‘siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o‘ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan birmuncha o‘rta darajada hisoblanadi.

14.6. Modellashtirish usullari

Oxirgi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo‘lib qoldi.

Modellashtirish usuli ilmiy-nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba‘zi xossalarni va hodisalarni o‘rganishni yoki takrorlashni o‘z ichiga oladi. Bu obyektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo‘lgan boshqa obyektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko‘pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o‘z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o‘zi uchun aniq bo‘lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilam-chidan birlamchiga ko‘chish hodisasidir, ya‘ni boshqacha qilib aytganda bu aniqlik noaniqlikning

modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma'lum munosabatlarda bir-biriga o'xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o'tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modellashtirish usuli o'rganilayotgan obyekt haqida to'g'ridan-to'g'ri muno-sabatda emas, balki modelga o'xshashlik hodisasini o'rganish yo'li orqali bilim olishga yo'l qo'yadi. Shunday qilib, bilimning subyekti va obyekt o'rtasidagi oraliq zanjir bo'lib turishi modellashtirishning o'ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda "asosiy qurol" sifatida qaraladi. Usulni modellashtirish aniq fanlarda, xususan kibernetikada, biologiyada, tibbiyotda, pedagogikada, sportda qo'llaniladi. Hamma modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqelikni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A. Glinskiy, B.S. Gryaznov, B.S. Dunin va E.P. Nikitin model-ning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini hisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlari taklif qiladi.

substansional;

strukturaviy;

funksional;

aralash.

Mustaqil bo'lmagan 4-guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistemani xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

- material yoki substrat, ya'ni tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami;

- strukturasi, ya'ni, elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi;

- funksiyalar, ya'ni tashqi sharoitda tizim holatining bir butunligi.

A.N. Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi:

- funksional – timsol xulq-atvorini o'xshatish;

- axborotli, timsolda o‘tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o‘xshatadi;

- substrat – strukturali, faqatgina timsol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya’ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi. Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchligini modellashtirishda ularni qo‘llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash. Model nima degan savolga to‘liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K. Anoxinning to‘liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayandilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar “voqelikni oldindan aks ettirish” imkoniyatiga ega.

Bu shunda aks etadiki, hamma maqsadlarni amalga oshirish uchun, oxirgi natija tasavvur qilinadi, ya’ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun organizmni programma hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natijalarini ko‘rsatish bu asosda o‘z aksini topadi.

Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

Birinchi guruh – obyektiv xarakterdagi sabab (to‘g‘ridan-to‘g‘i i obyektning o‘zini tekshirish, yoki iloji yo‘q, qimmat, yoki ko‘p vaqt (tahlil qiladi).

Ikkinchi guruhning sababi – bu subyektiv sabablar, zamonaviy fanning bilimni tarqatish tizimining o‘sishiga bog‘liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnologiyalari yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarimizni yuqori sport mahoratini ko‘rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Murabbiylarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportni modellashtirish usullarini katta istiqbollarga joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o‘rin turadi. Sport prognozlashtirish obyektidagi oqim haqida o‘zgarishlardan axborotni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan natijalar kelajakka katta umidlar bog‘laydi. Hozir sport sohasida bir qancha olimlar tomonidan modellashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A. Bratko, P.P. Volkov, A.N. Kochergin va G.I. Saregorodsev (1969).

Bu modellashtirish 3 turga bo‘linadi:

1. Fizikaviy-ashyoviy.

2. Ashyoviy-matematikali.

3. Mantiqiy-matematikali.

Boshqa turlarga nisbatan o'rtadagi ashoviy-matematikali tur modellashti-rishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomonlari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo'lgan model tabiatdagi o'rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalarga o'xshashdir. Masalan, trampolindan sakrovchi sportchining aerodinamik xususiyatlarini o'rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik truba-ning kichraytirilgan modeli yordamida o'tkaziladi. Yaratilgan sport amaliyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoviy modellar gimnastikachilarning sharnir modelini yara-tishda o'z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog'lamlari rejalashtiriladi. Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, kimyoviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo'ladi, lekin matematik ta'riflarning nusxasi bilan bir xil bo'lmaydi.

Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:

Birinchi, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko'proq rivojlanayotgan samarali sportga yo'llaydi).

Ikkinchi, musobaqa mashg'ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi ("jang shartlariga ko'nikish" deb ataladi).

Uchinchi, texnik vositalar, axborotlar har xil turdagi trenajyor program-malari orqali o'qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

To'rtinchi, o'quv mashg'uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi ("mayatnik" sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modellar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, kimyoviy va biologik namuna xarakteristikasi hech qanday rol o'ynamaydi, shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir.

Bu modellar mavhum modellarga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan obyekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy modellashtirish yo'lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashyoviy-matematikada bu mumkin emas.

Sportda bu turga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi:

- sport sohasidagi natijalarning o'sishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi (m , kg);
- tayyorgarlik darajasi;
- jismoniy sifatlarning tuzilishi;
- sportchi texnik mahoratining tuzilishi;
- sportchining bo'lib o'tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyor-garligi;
- sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;
- sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o'zaro bog'liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, jahon sportida, Olimpiadaga tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellashtirish deb ataladi.

Shunday asoslarni ko'rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlar sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo'ladi va o'rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo'lmaydi. Fan yetuklikka

erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazariyotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalangandagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Matematikaning evrestik roli shuni taqozo qiladiki:

Birinchi, deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

Ikkinchi, aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglash-tirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli darajadagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra. sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasiga ko'ra ishlab chiqilmoqda. Har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:

- modellashtirilgan obyektga obyektiv muvofiq kelish kerak;
- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan obyekt o'rnini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;
- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berisli kerak;
- model axborotlaridan modellashtiruvchi obyekt axborotlariga o'tish qoidalari haqida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni yechib berdi desak bo'ladi:

- sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);
- sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM va ASUni rivojlantirish);
- mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xomashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va boshq.);
- dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan Olimpiadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsa-tilgan kamchiliklari). Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi). Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e'tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo‘ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko‘zda tutadi.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra **uchta** darajaga bo‘lingan.

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funktsional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashish tadqiqotchilar tomonidan keng qo‘llangan. V.M. Koretskiy **uchta** blokdan iboral jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok- shaxs blogi (axloq-odobi, g‘oyaviyligi, ma’naviyati va boshqa sifatlari, aqli, psixologik rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati blogi (hamma ish turlarining yig‘indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari).

Uchinchi blok – bilim blogi, kasbning ma’lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular **uchta** darajadan iborat.

Birinchisi – o‘yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyor-garligi, psixologik turg‘unligi.

Uchinchisi – funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xususiyatlari, sport staji.

Tadqiqotchilarning fikriga qo‘shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyor-garligini hisobga olib, modellarni g‘oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi (A.A. Novikov, R.A. Piloyan, 1982).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g‘oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo‘l bo‘lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo‘llaniladi.

Sportchining model tasnifi – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo‘lib, terma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo‘r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg‘u-lot jarayonidagi natijalari ta’siridagi muammolarni yechib bo‘lmaydi (B.N. Shustrin, 1974).

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xarakte-ristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko‘rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, psixologik, funksiyali, nazariyali) kiradi (V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov).

14.7. Mashg‘ulot yuklamalari shiddatini aniqlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari

Sport maktablari oldida turgan vazifalar. Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM), ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablari (BO‘OO‘M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (MI)ga bo‘linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma’lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO‘SM sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta’minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o‘smir sportchilarni, shug‘ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo‘riqchilar va hakamlarni tayyorlashda uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta’lim maktablarida sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko‘rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO‘OO‘M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

Maktab-internatlarning asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

14.8. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport tako-millashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 5-jadvalda keltirilgan.

5-jadval

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ish tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruh-lar	o'quv-chilar	haftada	yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhleri						

1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyor-garlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhlari						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhlari						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlan-g'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari BO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari va oliy sport mahorati guruhlari tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyor-garlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ul-lanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. MIda o'quv-mashg'ulot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 2-sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 6-jadvalda keltirilgan.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o‘smir sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang‘ich tay-yorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat‘iy izchilligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o‘rtasidagi nisbat muntazam o‘zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg‘ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko‘p yillik mashg‘u-lotlar davomida ularning to‘xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o‘rganish bilan birga olib borish.

O‘smir sportchilar bilan ko‘p yillik ish jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini qo‘llash izchilligi tamoyiliga qat‘iy amal qilish (7-jadvalga qarang).

6-jadval

Sport maktablarida o‘smir belbog‘li kurashchilar ko‘p yillik tayyorgarligining taxminiy o‘quv rejasi (soatlar hisobida)

Tayyorgarlik bo‘limlari	Guruhlar												
	Boshlang‘ich tayyorgarlik			O‘quv-mashg‘ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jis-moniy	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312

tayyorgarlik													
3. Maxsus jismo-niy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yi-cha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlik qilish amaliyoti	–	–	–	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	–	–	–	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlashtirilgan kom-pleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104(0)	1144	124(8)	145(6)	156(6)	1560	1560

7-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlang'ich	o'quv-mashg'ulot		sport takomillashuvi
	1-3-yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar

Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12–15	20–23	24–26	28–32

Sport maktablari o‘quvchilarini o‘qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi to‘g‘ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug‘iladi.

BO‘SM (BO‘OO‘M)da o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo‘yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg‘ulotlar;
- alohida reja bo‘yicha mashg‘ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o‘quv video va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo‘lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvim rejasisiga muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish. Butun yil davomida mashg‘ulotlarni o‘tkazish va yozgi hamda qishki ta‘til davrlarida o‘quvchilarning faol dam olishlarini ta‘minlash maqsa-dida sport maktabida sog‘lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

Nazorat savollari:

1. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda asosiy uslubiy qoidalarni aytib bering.
2. BO‘SM (BO‘OO‘M)da o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarining asosiy shakllari nimalardan iborat?
3. “Model” atamasi tushunchasi nima degani?
4. Sportda “modellashtirish” atamasi tushunchasi nima degani?
5. “Imitatsion modellashtirish” tushunchasini aniqlab bering.
6. Sport kurashida musobaqa faoliyati modelini qanday ko‘rsatkichlar tavsif-laydi?
7. Sport kurashida hujum harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday aniqlanadi?
8. Sport kurashida himoya harakatlari samaradorligining ko‘rsatkichlari qanday?
9. Bellashuvni olib borish samarasi ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?
10. “Texnik harakatlarning o‘rtacha bahosi” ko‘rsatkichi qanday aniqlanadi?
11. “Hujum harakatlari oralig‘i” (intervali) ko‘rsatkichi qanday

aniqlanadi?

12. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik modeli ko'rsatkichlari qanday aniqlanadi?

13. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi modeli qanday ko'rsatkichlar yorda-mida aniqlanadi?

XV BOB. BELBOG'LI KURASHDA TIKLANISH VOSITALARI

15.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlangan-likning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenzin trifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, psixologik, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

15.2. Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funktsional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqsimonligi va variantlilik, ixtisoslash-magan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rtaga tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism,

mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shshish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emotsional holatni yaratish va h.k.

15.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspres-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

15.4. Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);
- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);
- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

Dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va muso-baqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.

Trenirovka mikrotsikllarida vositalar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (shifokorlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

15.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida – 59% kurashchilarda, emotsional-psixologik zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatilgan.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, psixologik boshqarish, psixologik-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo'llaniladi.

15.6. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va psixologik zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel

joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'nda-langiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vazni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuv-larda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy-sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli psixologik terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

15.7. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlan-tiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumsha-tadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shshish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radiotarmoq orqali uzatilayotgan tinchlan-tiruvchi musiqa alohida quloqchinlar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni psixologik boshqarish va psixologik mushak trenirovkasi, psixologik terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

15.8. Tiklanishning psixologik-pedagogik vositalari

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

Sportchilarning psixologik 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 psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagi-lardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, ruhshunos, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini

nazarda tutadi. Ularning soʻzlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga taʼsir qiladi.

Soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq toʻgʻri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta taʼsir koʻrsatadi.

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 trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish trenirovkasi (RTB) va psixologik mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen trenirovka (AT) oʻz-oʻzini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti – bu psixologik mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-boʻshashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologik-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslub-larini qoʻllash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMTning jamoali seanslari, psixologik terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruz-kalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik-terapevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular ruhshunos va murabbiy rahbarligida sport zalida mashgʻulotlar oʻrtasidagi tanaffuslarda oʻtkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zoʻriqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qoʻllaniladi. Shuningdek, bevosita trenirovka tugashi bilan toʻgʻridan-toʻgʻri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qoʻllanilishi mumkin. RMT seansida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan soʻng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zoʻriqish koʻrsatkichi (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 trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtik samara beradi. U RMTning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Ruhshunos, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida "psixologik kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanish-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 buladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yor-lashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Psixologik-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 psixologikatiga 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-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Psixologik 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 psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka 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, psixologik 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.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlash-tirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqish-maydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik 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 psixologik-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi.

Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning psixologik holatini tushunish va sezgirlik bilan 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 psixologik 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 madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir 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 tayyorlanayotgan murabbiy psixologik o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda ruhshunos va shifokor nazorati ostida bo'lishi kerak.

Nazorat savollar:

1. Kurashchilar trenirovka jarayonida tiklanishning pedagogik vositalarini ayting.
2. Kurashchilar tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini sanab o'ting.
3. Kurashchilar trenirovkasida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni aytib bering.
4. Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?
5. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj qilish usuliyatini tushuntirib bering.

6. Kurashchilar tayyorgarligida funksional musiqadan foydalanish xususiyatlari usuliyatini tushuntirib bering.

7. O‘z-o‘zini boshqarishning psixologik usullarini sanab o‘ting.

XVI BOB. BELBOG'LI KURASHDA ILMIY ISHLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHALAR

16.1. Belbog'li kurashda ilmiy ishlarning ahamiyati

Ilmiy ishlar barcha sohalar kabi belbog'li kurashda ham olib boriladi. Ilmiy ishlarni olib borish uchun avvalambor u haqda tushunchaga va tasavvurga ega bo'lish mazkur faoliyatning to'g'ri yo'ldan borishini ta'minlaydi. Bunda o'ziga xos ma'lum darajadagi qonun va qoidalarga, tartib va intizomga, oddiydan murakkabga va ketma-ketlik hamda ishonchlilik tamoyillariga qat'iy rioya etish talab etiladi. Oliy ta'lim muassasining endigina birinchi bosqichiga o'qishga kirgan talaba ortda qolgan bog'cha, maktab, litsey yoki kollejdagi o'rttirgan bilimiga tayangan holda ilmiy ishlarni olib bora oladimi yoki yo'qmi degan savol hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Sababi, ilmiy ishlarni olib borish uchun bazaviy bilimlarga ega bo'lish shart. Buning uchun ilmiy ishlarni olib borishdagi bosqichlarni e'tiborga olish zarur. Hozirgi kunda yoshlarimizga barcha sharoitlar yaratilgan bo'lib, maktabgacha ta'lim muassasalarida motorikani rivojlantirish uchun har xil o'yin harakatlari, ongini rivojlantirish uchun she'rlarni yodlash, qo'shiq aytish ko'nikmalari shakllanib, o'rta ta'lim va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida bazaviy bilimlar kasbga yo'naltirilib tarbiyalanmoqda. O'rta ta'lim muassasasida adabiyot fanidan insho yozgan o'quvchi unung ma'lum bir qolipda va qoidaga amal qilib, kirish, boblari va xulosasini yozishni hamda o'rta maxsus ta'lim muassasasida bitiruv malakaviy ishini yozishni o'rgangan. Bilim olishda yangiliklarga intilishni uyg'otish yonalishida tarbiya olgan yoshlarning ilmga bo'lgan qiziqishi so'nmasdan yanada rivojlantirilib borilishi zarur ahamiyat kasb etadi. Mana shu bilim olish harakati oliy ta'lim muassasalaridagi bakalavriaturada bitiruv mala-kaviy ishini va magistraturada dissertatsiya yozish bilan davom etadi. Ozbekistonda yoshlarning uzluksiz ta'lim olishidagi ilmiy ishlariga katta yo'l ochilgan, buning uchun har bir oliy ta'lim muassasidagi professor-o'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha iqtidorli talabalar bilan ishlash faoliyatini yurgizadilar, qo'shimcha dars o'tadilar va mustaqil bilim olish uchun talabalarga yo'naltiruvchi vazifalar beradilar.

Belbog'likurash bo'yicha qanday ilmiy ishlarni olib borish mumkinligini talabalar aniq bilishi zarur. Ayrim boshqa soha vakillari tushunmasdan, "Sportda ham ilmiy ishlar bormi?" deb noto'g'ri savol berishadi. Masalan, ikki kurashchi bellashganda biri yutadi, ikkinchisi

yutqazadi. Bunda yutqazgan kurashchining nima uchun yutqazganlik sabablarni qidirish kerakmi? Yoki, yutqazgan kurashchi keyingi safar yutishi uchun yaxshiroq tayyorlanishi uchun qaysi uslubdan foydalanish zarurligi, bundagi kamchi-liklarni bartaraf etish yollarini qidirib topish kimning zimmasiga tushadi? degan savollar o‘z-o‘zidan tug‘iladi. Albatta bu javobgarlik murabbiyning zimmasidadir. Shuning ushun bo‘lajak murabbiylar ilmiy ishlarni olib borish to‘g‘risida bilimga ega bo‘lishi shart. Belbog‘li kurashda ilmiy ishlar hozirgi kungacha olib borilgan, olib borilmoqda va bundan keyin ham olib boriladi. Hozirgi kunda faqatgina ilmi kuchli murabbiylarning shogirdlari yuqori natijalar ko‘rsata oladi. Belbog‘li kurashda mashg‘ulotlarni o‘tkazish tamoyillaridan biri – ilmiy asoslangan tamoyildan foydalangan holda olib borish deb belgilangan.

Birinchi bosqich talabalari ilmiy ishlar bo‘yicha quyidagi tushunchalarga ega bo‘lishlari zarur:

- belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotining dars konspekti;
- pulsometriya;
- xronometriya;
- ilmiy ishlardagi ko‘rsatkichlarni taqqoslash tuilmasi;
- nazorat testlari.

16.2. Dars konspekti

Belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotining dars konspekti – guruhning bir mash-g‘uloti uchun tuzilgan reja bo‘lib, haftalik rejadani, haftalik reja oylik rejadani, oylik reja yillik rejadani kelib chiqqan holda tuziladi. Dars konspektida sport maktabining direktori yoki uning o‘rinbosari tasdiqlaydigan joy, dars raqami, aniq sanasi, darsda foydalaniladigan anjomlar va o‘tkaziladigan joy ko‘rsatiladi.

Dars konspekti quyidagi vazifalarni belgilaydi va bular murabbiyning majburiyati hisoblanadi:

- 1) bilim berish;
- 2) tarbiya berish;
- 3) sog‘lomlashtirish.

Bilim berish vazifasi – yillik, oylik va haftalik rejada ko‘rsatilgan mavzu bo‘yicha shug‘ullanuvchilarga bilim berish va ungacha bo‘lgan bilimlarni yanada rivojlantirish va takomillashtirishdan iboratdir.

Tarbiya berish vazifasi – birinchi vazifadan kelib chiqqan holda, ya‘ni qanday mavzu berilgan bo‘lsa, o‘sha mavzuning kurashchining tarbiyasiga ta‘sir etuvchi jihatlari belgilanadi.

Sogʻlomlashtirish vazifasi – bu ham birinchi vazifadan kelib chiqqan holda, yaʼni qanday mavzu berilgan boʻlsa, oʻsha mavzuning organizmdagi qaysi qismiga taʼsir etish tomonlari belgilanadi.

Dars konspekti toʻrtta qatordan iborat – birinchi qatorda darsning qismlari, ikkinchi qatorda darsdagi vazifalar mazmuni, uchinchi qatorda meʼyorlash, toʻrtinchi qatorda tashkiliy-uslubiy koʻrsatmalar koʻrsatiladi.

Dars konspekti uchta qismdan iborat – tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

Tayyorgarlik qismining vazifasi – shugʻullanuvchilar organizmini asosiy qismda olinadigan yuklamaga tayyorlash hisoblanadi.

Asosiy qismning vazifasi – darsga qoʻyilgan birinchi vazifa, yaʼni bilim berish vazifasini bajarishdagi mavzu boʻyicha bilim, koʻnikma va mahorat darajasini koʻtarishga qaratilgan.

Yakuniy qismning vazifasi – shugʻullanuvchilar organizmini tiklash, asosiy qismda olingan yuklama oqibatidagi charchashni yoʻq qilish.

Tuzilgan dars konspektiga murabbiy javobgardir.

1-namuna

“TASDIQLAYMAN”

DARS KONSPEKTI

№ _____

T.A.Sultonov BOʻSM
direktori

“ ____ ” _____ 20__y.

Vazifalar: 1.

2.

3.

Dars oʻtkazish joyi va anjomlar:

Dars qismlari	Dars mazmuni	Meʼyorlash	Tashkiliy-uslubiy koʻrsatmalar
Tayyorgarlik qismi (15-20 daa.)			

Guruh	
Sana	
Vaqt	

Asosiy qism (45-50 daq.)			
Yakuniy qism (10-15 daq.)			

Tuzuvchi murabbiy: (imzo) Sh.A.Abdullayev.

16.3. Pulsometriya

Belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotida pulsometriya uslubini qo‘llash – yuklamani me‘yorlash uchun muhim uslubdir. Pulsometriya uslubi yordamida murabbiy shug‘ullanuvchilarning organizmiga qay darajada yuklama berilganligini aniqlash uchun foydalanadi. Shuningdek, pulsometriya uslubi yuklamalarni son jihatdan o‘lchash imkoniyatini ham yaratadi. Zamonaviy kurash murabbiyi mashg‘ulot yuklamasining darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Buning uchun ish tartibi qaysi shiddatdagi zonada ish olib borilishiga qarab V.A. Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi bo‘yicha baholanishi mumkin. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta‘sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat qanchalik optimal ekanligi aniqlanadi. Mashg‘ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQTning hisobi topiladi, so‘ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko‘paytiriladi, barcha mashg‘ulotdagi vazifalarning yuklama birligining summasi qo‘shilib, butun mashg‘ulot yuklamasi aniqlanadi:

$$P_{\Sigma} = (t_1 \times p_1) + (t_n \times p_n).$$

8-jadval

Sport kurashida V.A. Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining klassifikatsiyasi

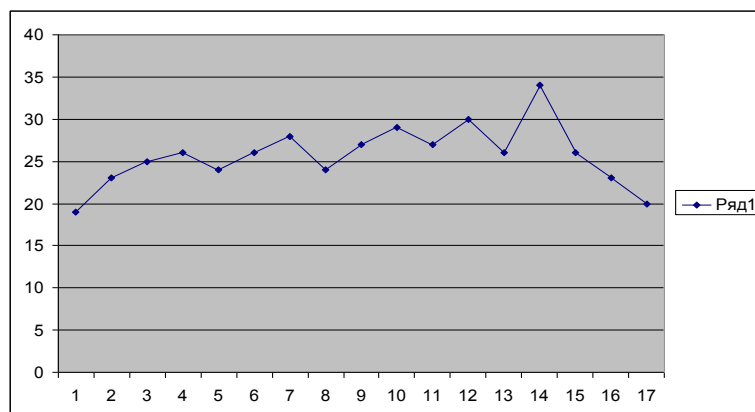
Trenirovka shiddatining tartibi	YuQT		Baho, ballar
	10 sek. ichida	1 daq ichida	

Ko‘proq aerob	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob-glikolitik	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33
	34	204	38
	35	210	42
	36	216	46
	37	222	50

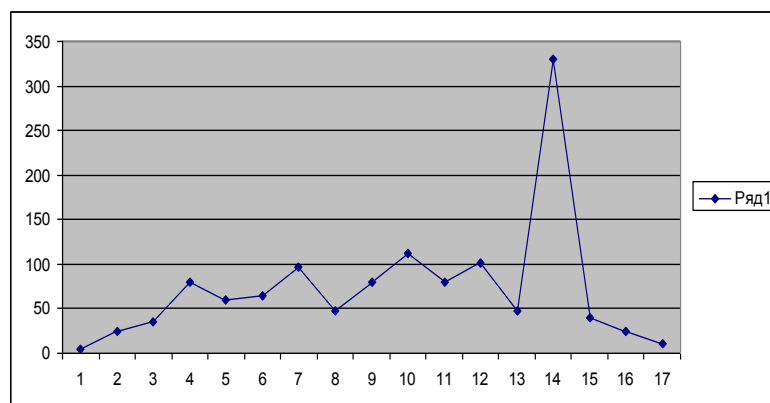
9-jadval

Sport kurashida yuklamalar shiddatini aniqlash jadvali

Aniqlash	Darsdagi vazifalar №																	jami
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Vazifa vaqti	5	5	5	10	10	8	8	8	8	8	8	6	6	10	5	5	5	120
10 ^{II} davomida YuQT	19	23	25	26	24	26	28	24	27	29	27	30	26	34	26	23	20	25,7
Ballarda baholash	1	5	7	8	6	8	12	6	10	14	10	17	8	33	8	5	2	-
Yuklama birligi	5	25	35	80	60	64	96	48	80	112	80	102	48	330	40	25	10	1240



1-diagramma. Mashg‘ulot davomidagi pulsometriya dinamikasi



2-diagramma. Mashg‘ulot davomidagi yuklamaning dinamikasi

Yuklama hajmini trenirovkaning ta’sir etish yo‘nalishi bo‘yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir. Yuqoridagi jadval va formula yordamida aniqlangan birlik – bu yuklama birligi deyiladi. Yuklama birligining hajmiga qarab quyidagi darajalarga ajratish mumkin – kichik (600 dan 800 gacha), o‘rta (800 dan 1000 gacha), katta (1000 dan 1200 gacha) va maksimal (1200 dan yuqori).

16.4. Xronometriya

Harakatlarni bajarishga sarflangan vaqtni aniqlash va uni yozib olish xrono-metriya hamda uning mazmuni asosini tashkil etadi.

Xronometriya mustaqil tadqiqot uslubi sifatida ham qo‘llaniladi (masalan, eng yaxshi murabbiylar ish tajribasini umumlashtirishda va boshqa uslublariga qo‘shimcha tariqasida, masalan, pedagogik tajribada).

Darsning umumiy (U_{zich}) va harakat zichligini (H_{zich}) aniqlash uchun o‘quv-chilarning quyidagi harakat turlari xronometriyasi amalga oshiriladi:

1. Mashg‘ulotlarda o‘rganiladigan hamma harakatlarni bajarish vaqti aniqlanadi.

2. Tushuntirishlarni eshitish va mashqlarning ko'rsatilishi, ko'rgazmali qurollar-ning namoyish etilishini kuzatish.

3. Dam olish, o'quvchilarning navbatdagi mashg'ulotni bajarishlarini kutish.

4. Mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha harakatlar.

5. Oddiy.

Bunday ko'rsatkichlarni hisoblash quyidagi formulalarga asosan bajariladi:

$$U_{zich} = \frac{t_u - t_{to'x}}{t_u} \times 100\%$$

$$H_{zich} = \frac{t_b}{t_u} \times 100\%$$

bu yerda: U_{zich} – darsning umumiy zichligi; H_{zich} – darsning harakat zichligi; t_u – darsning umumiy vaqti; $t_{to'x}$ – o'qituvchi aybiga ko'ra to'xtab qolish vaqti; t_b – mashqlar va topshiriqlarni bajarish vaqti.

Dars zichligi butunligicha va uning alohida qismlari bo'yicha hisoblanadi. Xronometriya natijalari grafik holda chizilishi mumkin. Grafik tasvirlash uchun eng yaxshi millimetrli qog'ozdan yoki maxsus bloknotlardan foydalanish zarur. Xronometriya o'tkazayotib, shuni nazarda tutish lozimki, eng tez va qisqa yozuvda buning uchun, odatda, 2-3 sek sarflanadi. Bu vaqt ichida pedagogik jarayonning ko'pgina muhim daqiqalari kuzatuvchi nazaridan chetda qoladi. Ushbu kamchiliklarni kam darajaga tushirish maqsadida kuzatishlar dasturini soddalashtirish yoki kuzatuv-chilar brigadasini tashkil etish lozim.

16.5. Ilmiy ishlardagi ko'rsatkichlarni taqqoslash tuilmasi

Belbog'li kurash turida ilmiy ishlarni olib borishda yangi uslubni sinab ko'rish uchun tadqiqot o'tkaziladi. Tadqiqotda asosan ikki guruh, ya'ni nazorat va tajriba guruhlarini ishtirok etadi. Nazorat guruhi – belbog'li kurash bo'yicha sport maktablarida doimiy nazoratdagi guruhlar va ularning faoliyati aniq tasdiqlangan reja asosida yuritiladi. Tajriba guruhi – yangi uslubni sinab ko'rish uchun tanlangan guruh deb hisoblanadi.

Tadqiqotning qanday o'tkazilganligini nazorat va tajriba guruhlarining tadqiqot-dan oldingi hamda tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlarini taqqoslash yoli bilan bilish mumkin.

Bunda quyidagi ko'rsatkichlar o'zaro taqqoslanadi (1-tuzilma):

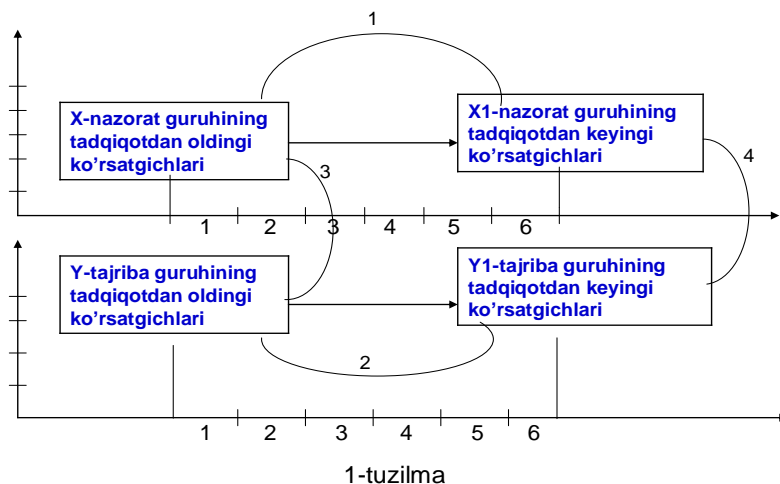
1) $x - x_1$ nazorat guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari;

2) $y - y_1$ tajriba guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari;

3) $x - y$ nazorat guruhining tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichi bilan tajriba guruhi-ning tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichi;

4) $x_1 - y_1$ nazorat guruhining tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichi bilan tajriba guruhi-ning tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichi.

Nazorat va tadqiqot guruhlarini solishtirish tuzilmasi



16.6. Nazorat testlari

Nazorat testlari alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash, ayrim shug'ullanuvchilar bilan birga butun guruh tayyorgarligini taqqoslash, u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish hamda musobaqalarda qatnashish uchun belbog'li kurashchi-larni optimal tanlab olishni amalga oshirish, ayrim belbog'li kurashchilar bilan bir qatorda butun guruh trenirovkasini xolisona nazorat qilishni kiritish, qo'llanilayotgan o'qitish uslublari, vositalari hamda mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllarining afzal-liklari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Nazorat testlari har qanday tadqiqot uslublariga qo'yiladigan talablarga (barqarorlik, tanlanganlik, katta sig'im, qayta amalga oshirish) javob berishi lozim.

Nazorat testlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida o'tkaziladi.

Nazorat test-mashqlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy qoidalarga amal qilish zarur:

1) tanlangan nazorat mashqlari hamma sinalluvchilar uchun bir xil sharoitda testlarni o'tkazish imkoniyatini berishi lozim;

2) nazorat mashqlari hamma sinaluvchilar uchun, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'î nazar, yengil bo'lishi kerak;

3) qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o'rganilayotgan pedagogik omillarga nisbatan indifferentlilik bilan tavsiflanishi lozim (masalan, mashg'ulotning yangi mazmuni xususiyatini aks ettiruvchi nazorat mashqlariga qarab, uning katta samara-dorligi to'g'risida fikr bildirib bo'lmaydi, ya'ni, boshqacha qilib aytganda, agar tajriba guruhlarida yangi harakatlar o'rganilsa, nazorat guruhida esa o'rganilmasa, testlar darsning yangi va eski mazmuni uchun bir xilda taalluqsiz bo'ladi);

4) har bir nazorat mashqi qaysidir bir obyektiv ko'rsatkichlarda (sekundlar, santimetrlar, kilogrammlar, takrorlashlar soni va h.k.) o'lchangan bo'lishi lozim;

5) nazorat mashqlari imkoni boricha o'lchanishi va baholanishiga ko'ra soddaligi bilan ajralib turishi zarur;

6) nazorat mashqlari sinaluvchilar uchun tadqiqot natijalariga ko'ra ko'rgazmali bo'lishi kerak.

Nazorat mashqlarini tadqiqot va o'quv-tarbiya jarayoni vazifalariga bog'liq muddatlarda o'tkazishni tavsiya etish lozim. Nazorat testlari ko'pgina hollarda har bir o'qitish davrining boshida, o'rtasida va oxirida o'tkaziladi (masalan, yillik trenirovka siklining tayyorgarlik davrida). Biroq, maxsus chidamlilikka qaratilgan nazorat testlari shiddati yuqori bo'lgan vazifalarni bajarishda va musobaqa davrida olib boriladi. Nazorat mashqlarini quyidagi ketma-ketlikda berishi tavsiya etiladi: birinchi kun – tezkor-kuch, ikkinchi kun – kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

So'nggi yillarda testlash nazariyasida nafaqat ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlari tizimini, balki morfofunktsional ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladigan kompleks-larni ishlab chiqishga intilish kuzatilmoqda. Bundan tashqari, hamma testlash natijalarini ochkolarga aylantirishga urinish mavjud, chunki hamma testlar bo'yicha ochkolar yig'indisini o'zgartirish ham alohida shug'ullanuvchilarning ham butun guruhning taraqqiyoti to'g'risida fikr hosil qilishga, jamoalarga saralashni yanada asoslangan holda amalga oshirishga imkon beradi.

Uyg'unlashtirilgan testlarga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki ular yordamida bitta harakat bo'yicha bir qancha harakat sifatleri hamda malakalarining rivojlanganlik darajasini aniqlash mumkin. Biroq, yetarlicha salmoqli va qayta amalga oshirib ishonchli testlarni yaratish katta qiyinchilik tug'diradi, chunki ular uchun nisbatan murakkab

harakatlarni tanlab olishga to'g'ri keladi. Bunday testlarning natijaliligi sinalluvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Nazorat testlari belbog'li kurashchining holatini yoki qobiliyatini aniqlash uchun o'tkaziladigan o'lchash yoki sinovdir. Bunday o'lchashlar juda ko'p o'tkazilishi mumkin, lekin nazorat testi sifatida, faqatgina quyidagi metrologik talablarni qondiradiganlari ishlatilishi mumkin:

- 1) har qanday testni qo'llashning maqsadi aniqlanishi kerak;
- 2) testlarda natijalarni standartlashtirilgan o'lchash usullarini va test o'tkazish jarayonini ishlab chiqish lozim;
- 3) ularning ishonarliligini va informativligini aniqlash lozim;
- 4) testlarda natijalarni baholash tizimi ishlab chiqilishi lozim;
- 5) nazorat turini (tezkor, joriy va bosqichli) ko'rsatish lozim.

Maqsadga muvofiq ravishda barcha nazorat testlari bir nechta guruhlariga ajratiladi:

Testlarning ishonchliligi deb, bir xil sharoitlarda o'sha odamlarning o'zlarini (yoki boshqa obyektlarni) qayta testlash paytidagi natijalarning mos kelishiga aytiladi.

Stabillik – bir xil sharoitda ma'lum vaqt o'tishi bilan, testni amaliy jihatdan bir xildagi natijani ko'rsatish qobiliyatidir: birlamchi test – bu testning o'zi, qaytari-luvchisi – bu, retest.

Kelishilganlik – testni, har xil shaxslar testlashni amalga oshirgan paytda amaliy jihatdan bir xildagi natijani ko'rsatish qobiliyatidir.

Ekvivalentlik – testni, bir nechta test vazifalari qo'llanishi paytida amaliy jihatdan bir xildagi natijani ko'rsatish qobiliyatidir.

Testning informativligi quyidagicha tasdiqlanadi: ma'lum bir son ko'rsatkichi aniqlanadi yoki informativlikka tekshirilgan boshqa test tanlanadi; informativlik mezoni bilan ko'zda tutilgan test o'rtasida korrelyatsiya koeffitsienti hisoblanadi; agar, ushbu koeffitsient yuqori bo'lsa (qoidaga binoan, 0,8 dan yuqori), unda tekshirila-yotgan testni informativli deb hisoblash kerak.

Nazorat savollari:

1. OTM bakalavriatura talabalari qanday ilmiy ishni bajarishlari zarur?
2. OTM magistratura talabalari qanday ilmiy ishni bajarishlari zarur?
3. Qoidagilardan qaysi biri belbog'li kurash turida mashg'ulotlarni o'tkazish tamoyili?
4. Nima guruhning bir mashg'uloti uchun tuzilgan reja hisoblanadi?
5. Dars konspekti nechta qismdan iborat?

6. Yakuniy qismning asosiy vazifasi nimadan iborat?
7. Pulsometriya nima uchun muhim uslub hisoblanadi?

XVII BOB. BELBOG'LI KURASHDA OLIB BORILADIGAN ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

17.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotchining tanlagan mavzusi bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishiga va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Kurash turlaridagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash, boshlovchi olimlar ushbu ko'rsatmalarga tayangan holda tadqiqotning barcha bosqichlarini oqilona tashkil eta olishi tajriba ishining samarali yakunlanishiga turtki beradi.

Kurash turlarida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususi-yatlari, kurash turlari bo'yicha muammolarni tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzulami to'g'ri shakllan-tirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha – hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilishi muammoning yechilishida yordam beradi.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlarga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

17.2. Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash

Kurash turlari bo'yicha olimlar va boshqa qator ilm-fan sohasi vakillarining kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlashga, uning rivojlanish qonuniyatlarini, inson organizmida mavjud psixologik-funksional va jismoniy imko-niyatlar zahiralarini bilishga qiziqishi nihoyatda ortdi.

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fanining o'ziga boshqa turli bilim sohalari vakillarining diqqatlarini tobora ko'proq jalb etgan holda

bosib o'tgan yo'li bizni hozirgi bosqichda yagona sport fani bunyodga kelayotgani haqidagi masalani kun tartibiga qo'yishga hamda uni jiddiy muhokama qilishga undaydi.

Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati to'g'risidagi bilimlar tizimini yagona fan sifatida shakllantirish, uning bilish usullarini ishlab chiqishni amaliyot talablari ham, sport fanlari tizimidagi mustaqil ilmiy fan sifatida yuzaga kelgan sport to'g'risidagi fanning nazariy-metodologik muammolarini ishlab chiqishga bo'lgan ehtiyojlar ham taqozo etadi.

Hozirgi paytda kurash turlari nazariyasi va uslubiyatini o'rganadigan mustaqil ilmiy fanlar anchagina: biomexanika, bioximiya, fiziologiya, pedagogika, sport nazariyasi va boshqalar. Barcha ilmiy fanlar kabi ular tadqiqot obyekti sifatida kurashchining alohida xususiyatlari, munosabatlari, jihatlarini ajratib oladilar. Ularning har biri kurashni o'zicha, o'z tadqiqot predmeti nuqtai nazaridan tushunadi va, tabiiyki, bu sport to'g'risida yaxlit tasavvur bermaydi. Har qanday haqqoniy fan, ayni chog'da kurash turi haqidagi fan ham, yaxlit bir tizimdan iborat bo'lishi zarur. Tizimlilik nazariy bilimning o'ziga xos xususiyati, u bilimning rivojlanishida ichki mantiq, bilimni tashkil etgan tarkibiy qismlar orasida qonuniy aloqadorlik mavjud-ligidan darak beradi.

17.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari

Kurash turlari amaliyoti va uning rivojlanish jarayonini butun rang-barangligi bilan bir qatorda aks ettirgan kurashning yaxlit ilmiy tasvirini falsafa hamda umumilmiy metodologiyasiz aslo tasavvur etib bo'lmaydi. Kurashning to'la tasvirini ishlab chiqishda, kurash haqidagi yagona fanni yaratishda falsafaning alohida o'rni bor va bu vazifani boshqa hech bir fan bajara olmaydi (jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi ham). Falsafa dialektikani voqelikni nazariy jihatdan o'zhishtirishning umumiy usuli sifatida tushunadi. Falsafa kategoriyalari lizimining tuzilish tamo-yillari, ushbu tizimda qaysi fan o'z nazariy in'ikosini topishidan qat'i nazar, umuman dialek-tik tizim tuzilishining tamoyillari hisoblanadi.

Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari adabiyotlarda yetarlicha chuqur va mufassal yoritilgan. Faqat shuni ta'kidlash joizki, ulardan birining amalga oshishi o'z ortidan boshqalarini ergashtiradi va shu tariqa umuman dialektik usulning amalga oshishini (realizatsiyasini) ta'minlaydi.

Harakatning u yoki bu alohida shaklini tadqiq etuvchi fan dialektikaga umuman harakat haqidagi fan sifatida qaraydi. Aniqrog'i,

bunday zarurat mazkur fan predmeti uchun xos bo'lgan xususiyat va munosabatlar unda shu predmetning taraqqiy etishi natijasi sifatida qaralganda yuzaga keladi. Bunda zaruratga ko'ra dialektika qonunlari uning (fanning) mazmuniy harakatlari tamoyillariga aylanadi, fanning o'zi esa dia-lektik shaklga ega bo'ladi.

Dialektika usulini bevosita aniq fanlar materialiga qo'llab bo'lmaydi. Dialek-tikani ilmiy bilishda qo'llash bilvositalik xususiyatiga ega. Bilvositalik ushbu fanning o'zgarishi, ular mazmunining rivojlanib borishi, ular obyektida dialektik nazariy a predmetiga aylana oladigan xossalari va tomonlarning topilishi demakdir.

Dialektik usulning aniq fanda qo'llanilishi undagi o'zgarishning yangi, yanada yuksakroq nazariy darajaga ko'tarilishini nazarda tutadi.

17.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari

Taraqqiyot asnosida kurash to'g'risidagi fan o'z-o'zidan shunday holatga keldiki, bilishning nazariy usullari unga tobora chuqurroq kirib borib, hozirgi paytda juda muhim, hatto belgilovchi ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Aslida, kurash to'g'risi-dagi fanning tajribaviy fan sifatidagi rivojlanish mantig'i uning *nazariylashuviga* olib keldi. Ammo, nazariylashish deganda, uning o'z amaliy asosi bilan aloqasini uzib, tajriba o'tkazuvchi fan sifatida faoliyatini to'xtatganligini tushunmaslik kerak. Nazariylashuv xususida gapirganda, biz bilishning *nazariy va empirik shakllari* nisbatidagi aksentlarning o'rin almashishini, ular orasidagi aloqa xususiyatlari o'zgarishini nazarda tutamiz. Kurash to'g'risidagi fanning nazariylashuvi uning nazariyalar bilan to'yinishi, unda nazariy fikrlash rolining oshishi, fan tuzilishining yuzaga kelgan qayta qurilishi demakki, natijada, uning samaradorligi ko'proq nazariy tadqiqotlarga bog'liq bo'lib qoladi.

Har qanday, jumladan, kurash to'g'risidagi fan rivojining dastlabki bosqich-larida, u shakllanishning empirik davrini boshdan kechirayotgan pallada, hodisalar-ning *empirik ma'lumotlar orasidagi o'zaro aloqadorligini belgilashga xizmat qiluvchi bilishning induktiv usullari* ustunroq edi. Unda mashg'ulot vositalari va usullari tasniflanish turining eng oddiy nazariy umumlashmalari ham empirik bilish rivojiga sezilarli turtki berardi. Biroq, tajriba ma'lumotlari doirasining tobora kengayib borgani sayin, ularni nazariy jihatdan anglash, oqilona ravishda guruhlarga bo'lish va tizimlashtirish ehtiyojga aylanib qolmoqda. Bu ishlarning o'z vaqtida olib borilmayotganligi yoki butunlay

o'tkazilmayotganligi tadqiqotlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Yildan-yilga kurash va kurashchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq-yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Kurash sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli kurash to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, kurash amaliyoti-ning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan-ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Kurash, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro kurash maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti – o'zbek kurashchilarining yorqin, qat'iy va mutlaq g'alabalari hisoblanadi.

Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan talablar.

Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj – bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Kurash turlaridagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan *yangi talablar* quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

1. Tadqiqotlar, umumlash va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.
2. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imkoniyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'liarini izlashni uyg'unlikda olib borish.
3. Inson organizmining psixologik-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezon sifatida qarash.

Ko'rsatilgan talablarning so'nggisini alohida ta'kidlash kerak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog'liq. Kurashchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, kurashchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo'lgan o'z qobiliyatlari-

ni rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo'ljal olish ilmiy kurash nazariya-sining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo'yadi.

Kurash turlari taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida kurash mahoratining shakllanish jarayoni (kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati) kurashchilarni tayyorlash tizimining ahvoriga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham kurashchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda. kurash to'g'risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa – kurash taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo'lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko'taryapti.

17.5. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari

Kurashchilarni tayyorlash jarayonining *ijtimoiy jihatlari* deganda biz *rivojlan-tirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni* tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta'sirida kurashchi organizmining holatidagi psixologik-jismoniy o'zgarishlar demakdir. Kurashchi mashg'ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi kurashchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar kurashning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, kurashchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarning o'zaro ta'siri qonuniyatlarini yaxlit holda o'rganish va hisobga olish zarurligi to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yar ekanlar, ular batamom haqlar.

Kurashchilarbi tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o'zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo'yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlar tahlili yana bir qonuniyat – kurash-texnik natijalarning o'sish sur'atiga ijtimoiy omillar ta'siri-ning kuchayishini keltirib chiqaradi.

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonida ijtimoiy hamda biologik jihatlarning o'zaro ta'sirida ko'rsatilgan qonuniyatlar hisobi yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash ishida orientatsiyani mohiyatan o'zgartirib yuborishi mumkinligini payqash qiyin emas.

Kurashchilarning mashg'ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomil-lashtirish bilan bog'liq bo'lgan biologik omil har doim birdan-bir o'zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa kurash-texnika natijalarining o'sish sur'ati mashg'ulot usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o'sishi va x.k., ya'ni kurashchi organizmining psixologik-

jismoniy holatidagi o'zgarishlarga bogliq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta'kidlab ko'rsatadi.

Biroq, kurash-texnik natijalaridagi o'sish sur'atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda kurashchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur'atlari to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz kurash (yuqori natijalar kurashi) rivojlangan hozirgi sharoitda kurash-texnik natijalar o'sish sur'atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog'liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo'q, negaki kurashchilarni tayyorlash jarayoni – bu *yagona o'zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir*.

Yuqoridagi fikrlar nuqtai nazaridan kurash-texnik natijalar darajasining kurashchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur'ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to'g'risidagi qonun haqida to'xtalish o'rinlidir.

Bu kurashni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo'lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki kurashchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining kurash-texnika natijalariga va sportning rivojiga ta'siri bu qadar yorqin ifodalangan ulkan miqyos-larga erishmagan edi.

17.6. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi

“Yuqori natijalar” sportining rivojlanib ketishi, uning “imkoniyatlar chega-rasiga yaqin natijalar” sportiga aylanishi mutaxassislar, murabbiylar, olimlarda sportchilarni tayyorlash jarayoniga nisbatan ilgaridan shakllanib qolgan qarashlar, psixologik ko'nikma-larning sezilarli o'zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo'lib qolgan ko'pgina tasavvurlar, an'analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Bu tamoyillarning metodologik asosi sifatida dunyoning moddiy birligi to'g'ri-sidagi qonunni qabul qilish, nazarimizda, eng to'g'ri yo'l bo'ladi. Tuzilishiga ko'ra, sportchilarning mashg'ulot tizimi ularni tayyorlash tizimining bir qismidir, demak, bu ikki tizim orasidagi o'zaro ta'sir jarayonida butun bilan qismlar orasidagi o'zaro ta'sirga xos bo'lgan qonunlar amal qiladi, umumlashtirib aytadigan bo'lsak, bu *subordinatsiya*

(qismning butunga bo'ysunishi), koordinatsiya (muvozanat) va korrelyatsiya (munosabatdorlik) qonuniyatlaridir (o'zaro aloqadorlik tartibi, qismlarning o'zgarish xususiyatlari).

Kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo'q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko'proq yo'naltirib rivojlantirilishi haqida so'z yuritish mumkin.

Kurashchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zahirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari. Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo'lda tadqiqotchini juda ko'p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni yengish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda, o'z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo'sinda olib borishni bilmaydilar.

Har qanday ilmiy tadqiqot quyidagi asosiy, mantiqan o'zaro bog'liq bosqich-larga bo'linishi mumkin:

- tadqiqot mavzusini tanlash: u, albatta, mazkur tadqiqotning obyekti sifatida tanlab olingan masalaning o'rganilganlik darajasini aniqlashga, ilmiy ishlanmalar-ning muayyan usuliyatini qo'llashning mavjud imkoniyatlariga qarab mo'ljal olishga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish bilan yakunlanadi;

- ish rejasini tuzish, xususan, tadqiqot usullarini o'zlashtirish hamda uning asosiy bosqichlarini belgilashda o'z aksini topadigan uzil-kesil qarordir;

- tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va ularga dastlabki ishlov berish; bu ish mazkur ilmiy tadqiqot oldida turgan vazifalarga va ularni hal etish uchun tanlangan usullarga muvofiq ravishda amalga oshiriladi;

- ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish bajarilgan ishlarni jamlash hamda tadqiqot natijalari bo'yicha aniq xulosalar chiqarish bilan yakunlanadi;

- tadqiqotni tugallash o'z ichiga uning natijalari muhokamasi, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, shuningdek, uni tarqatish (sotish) bilan bog'liq imkoniyatlarni aniqlash amallarini qamrab oladi.

Ilmiy tadqiqotning sanab o‘tilgan bosqichlari nafaqat o‘zaro bog‘liq, ularning biri ikkinchisiga singib, kirishib ham ketgan. Izlanish jarayonida tadqiqotchi muntazam ravishda bajargan ishlariga tuzatishlar, o‘zgartishlar kiritib turadi. Masalan, ish davomida yig‘ilgan ma‘lumotlarning sifatli tavsifnomasi haqida yetarlicha aniq tasavvur paydo bo‘lgach, tadqiqotning nomlanishi, maqsad va vazifalariga aniqlik kiritishga to‘g‘ri keladi yoki tadqiqot materiallarini tahlil qilish hamda umumlashtirish chog‘ida qo‘shimcha ma‘lumotlar olish zarurati paydo bo‘ladi. Bularning barchasi tadqiqotchiga material yig‘ish va to‘plash bilan bog‘liq keyingi ishlarga o‘z vaqtida o‘zgartishlar kiritish, demak, vaqt va mehnatni tejash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati uning qanday tuzilganligi va usuliy ta‘minlan-ganligigagina emas, ilmiy xodimning tanlangan mavzuga qanday munosabatda ekanligiga ham bog‘liqdir. Ishga kirishar ekan, tadqiqotchi o‘zida tanlab olingan mavzuga chuqur ilmiy qiziqish his etishi, bor vujudi bilan unga berilib, doimo u haqda o‘ylashi, o‘z oldidagi tadqiqot masalalarini yechishning eng samarali yo‘llarini izlashi lozim. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borishga intilayotgan tadqiqotchining umumiy va maxsus tayyorgarligi tadqiqot hajmi hamda mavzuning mazmuniga muvofiq bo‘lishi kerak.

Tadqiqot mavzusini tanlash. Ilmiy tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to‘g‘ri tanlanishi esa ko‘p jihatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun ham tadqiqotning to‘g‘ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo‘lib, o‘ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e‘tiborni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli bo‘lishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qo‘yila-digan umumiy talablarga to‘la javob berishi shart. Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy mezonlar: a) uning dolzarbligi, ya‘ni jismoniy tarbiya va sportning muayyan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati; b) olinadigan ma‘lumotlar, tadqiqot usuli va yo‘nalishining yangiligi; c) murabbiylik va pedagoglik amaliyotining eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik; d) sport fanining mazkur sohasiga oid muayyan ilmiy masalani hal etish maqsadiga yo‘naltirilganlik; e) mavjud sharoitda qo‘yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi (rahbarlik qiluvchi va bajaruvchi xodimlarning yetarliligi, xodimlarning tayyorlanganlik darajasi, zarur moddiy-texnika bazasining mavjudligi).

Ilmiy tadqiqotning istiqbolli yoʻnalishini toʻgʻri belgilash va uning aniq mavzusini tanlab olishda ilmiy-texnik axborotlar katta ahamiyatga ega. Ular har qanday turdagi ilmiy-tadqiqot ishlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir tadqiqotchi ishni tanlangan mavzuga doir oʻzigacha qoʻlga kiritilgan maʼlumotlarni toʻplash va oʻrganishdan boshlaydi, izlanishlarni oʻzi erishgan natijalar toʻgʻrisidagi u yoki bu maʼlumotlar bilan tugallaydi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolliligi mezonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quyidagi yoʻnalishlar boʻyicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilini amalga oshirish kerak:

- mavzuning oʻrganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qoʻllanilishi mumkin boʻlgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish.

Tadqiqot mavzusining oʻrganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad – mazkur masalaning mohiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilish, oʻtmishda uning ilmiy tomondan ishlanishi qaysi yoʻllardan borganligi toʻgʻrisida tushuncha hosil qilishdan iborat. Bunday maʼlumotlar, birinchidan, amalga oshiriladigan tadqiqotning aniq vazifalari va unga asos boʻladigan usullarni toʻgʻri belgilash imkonini bersa, ikkinchidan, avvalgi tadqiqotlarda yetarlicha yoritilgan masalalar ustida ishlash uchun ortiqcha kuch va mablagʻ sarflashning oldini oladi.

Bunday dastlabki tanishtirish manbalari sifatida ilmiy jurnallarda himoya qilingan dissertatsion ishlar roʻyxati keltiriladi, dissertatsiya ishlari avtoreferatlari, ilmiy anjumanlar toʻplamlari, jismoniy tarbiya va sport boʻyicha monografiyalar, Oʻzbekiston Respublikasi OAK byulleteni, tadqiqotchini qiziqtirgan masala boʻyicha adabiyotlarning umumlashtirilgan referativ tahlillari xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotda qoʻllanilishi mumkin boʻlgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yoʻllarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlagan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yoʻllar bilan erishish, tadqiqot obyekti toʻgʻrisida ishonchli maʼlumotlar olish hamda oʻrganila-yotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni taʼmin- lamogʻi lozim.

Tadqiqotchi tekshirilayotgan masala ustida ilmiy ish olib borish jarayonida qoʻllashi mumkin boʻlgan tadqiqot usullari toʻgʻrisida tasavvur hosil qilish uchun dissertatsiya va avtoreferatlar kabi asosiy adabiy manbalardan foydalanishi, ular orqali tanlagan mavzusining oʻrganilganlik darajasini aniqlashi mumkin. Tadqiqot usullarini belgilash

uni muayyan sharoitlarda amalga oshirishning mavjud imko-niyatlariga bog'liqdir. Masalan, zarur moddiy-texnika bazasi – maxsus kompyuter dasturi asosida tahlil qilinadigan tezkor videotasmaga tushiruvchi uskunalar bo'lmasa, sportchi harakatlarining biomexanik xususiyatlarini tadqiq etishni reja-lashtirishga qanday hojat bor?

Biroq, tadqiqotchini tekshiruvning faqat an'anaviy yoki soddalashtirilgan usullaridan foydalanishga yo'naltirish to'g'ri bo'lmaydi. Tadqiqotchi yangi usuliy yo'l-yo'riqlarni qo'llash bo'yicha qo'lidan kelgan barcha choralardan foydalanishi kerak. Buning uchun zarur asbob-uskunalarga ega bo'lgan muassasalar bilan ilmiy aloqalar o'rnatish lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga yetkazadi. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan mavzuning o'rganil-ganlik darajasini hamda aynan shu muayyan sharoitda ilmiy jihatdan ishlanishi zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olishi, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart. Yanada tushunarliroq qilib aytganda, u ilmiy-tadqiqot ishining bosqichlarida amal qilinadigan ishchi farazlarni aniqlashtirib olishi kerak.

Ishchi farazlar shakllantirilgach (keyingi barcha ishlar shu zaminga tayanadi), tadqiqotning ish rejasi tuziladi. Ilmiy xodim tanlagan farazlariga amal qilgan holda qanday materiallar to'plashi lozimligini, qanday tadqiqot obyektlari talab etilishini, oldinga surilgan farazlarni isbot qilish yoki rad etishga yaroqli ma'lumotlarni olish uchun tadqiqotni qaysi usullarda olib borishi zarurligini belgilaydi.

Tadqiqotning ish rejasini tuzish. O'tkaziladigan tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab berishi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatishi kerak.

Ish rejasida mavzuning ishlanish bosqichlari boshlanadigan va tugallanadigan muddatlar ko'rsatilib, bunda amalga oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Masalan, adabiyotlarni yig'ish va o'rganish, odatda, quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalarni turli bibliografik ko'rsat-kichlarni ko'zdan kechirish yo'li bilan aniqlash; b) chuqur o'rganilishi kerak bo'lgan adabiy manbalarning ro'yxatini (kartotekasini) tuzish; c) ajratib olingan asarlarni o'qib chiqish va ularga tegishli ishlov berish (qisqacha mazmunini yozib olish, zarur ma'lumotlarni ko'chirish); d) o'rganilgan adabiy manbalarning tanqidiy obzorini tuzish va xulosa chiqarish.

Ilmiy tajriba shaklidagi tadqiqotlarni rejalashtirishda quyidagilarni

koʻzda tutish zarur: a) ilmiy tajribani oʻtkazish usuliyatini oʻzlashtirish; b) zarur asbob-uskunalar, hujjatlarni tayyorlash, pedagogik tajriba oʻtkaziladigan boʻlsa, u holda sportchi-larning jismoniy hamda texnik-laktik tayyorgarligi darajasiga koʻra tajriba guruhla-rining tarkibini, pedagogik tajriba uchun ajratilgan muddatlarni belgilash; c) tadqiqotchining usuliy va texnik jihatdan tayyorgarligini aniqlash maqsadida dastlabki pedagogik tajribani oʻtkazish; d) ishchi farazlarning zarur isbotini olish uchun ilmiy tajribani yoki ularning seriyalarini yoiga qoʻyish; e) tajriba maʼlu-motlariga statistik ishlov berish va uning lajribalarini tahlil qilish; f) qoʻshimcha tajribalarni (zarur boʻlganda) oʻtkazish; g) ilmiy tajriba natijalarini umumlashtirish va ularni ilmiy farazlar bilan taqqoslash.

Tadqiqot bosqichlari va ularda olib boriladigan ishning muayyan lurlarini rejalashtirishda belgilangan amallar ketma-ketligi hamda mantiqiy izchilligini aniq oydinlashtirib olish zarur. Muayyan topshiriqlar rejada ularni u yoki bu vaqt boʻlagida bajarish mumkinligidan kelib chiqib (masalan, tajriba tadqiqotlarining moddiy- texnika bazasi tayyorgarligini hisobga olgan holda) koʻrsatiladi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini rejalashtirishning juda muhim nuqtalaridan biri belgi-langani vazifalarni amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadigan tadqiqot usullarini uzil-kesil tanlab olish masalasidir. Eng ishonchli usullar tanlab olingach, ish rejasida oʻrganiladigan obyektlar soni (sportchilar, mashgʻulotlar, musobaqalar toifasi) hamda oʻrganiladigan obyektlarni kuzatish muddati belgilab qoʻyiladi. Bunda rejadagi kuzatishlar miqdori olingan maʼlumotlarning statistik jihatdan ishonch-liligiga mezon boʻlib xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotni rejalashtirish ish rejasini tuzish bilan tugamaydi. Tadqiqotlar oʻtkazish chogʻida dastlab tuzilgan ish rejasi muntazam ravishda tahrir qilib boriladi. Unga ishning alohida bosqichlarini amalga oshirish muddatlarini aniqlashtirish, qoʻshimcha tadqiqotlar oʻtkazish zarurati, baʼzan esa ilgari koʻzda tutilmagan yangi ilmiy masalalarning yuzaga chiqishi bilan bogʻliq oʻzgartishlar kiritilishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yoʻnaltiruvchi kuchi hisoblanadi, u oʻtkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalalar mohiyatini ochiq-oydin koʻrsatishi kerak. Tadqiqot-ning ish rejasi garchi hali taxminiy boʻlsa ham, bunday reja juda zarurdir. Usiz umuman ishga kirishish mumkin emas, chunki rejasiz tadqiqotchi ish jarayonida nimalar qilishi, qaysi yoʻldan borishi va qanday natijalar olmoqchi ekanligini bilmaydi.

Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik to‘g‘ri tuzilgan bo‘lsa, tadqiqot o‘tkazish davomida unga shuncha kam o‘zgartirishlar kiritishga to‘g‘ri keladi.

17.7. Tadqiqot materiallarini yig‘ish va to‘plash

Material yig‘ish va to‘plash har qanday yangi, o‘ziga xos ilmiy tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi va, odatda, unga sarflanadigan vaqtning ko‘prog‘ini mazkur faoliyat band qiladi. Ilmiy-tadqiqot ishidagi bu bosqichning mohiyati tadqiqotchiga o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni hal etish va oldinga surilgan farazlarni isbotlash uchun zarur bo‘lgan ma‘lumotlarni yig‘ish hamda tizimlashtirish imkonini beradi.

Ilmiy ma‘lumotlarni yig‘ish ishlarining xususiyati va mazmuni tadqiqotning maqsadi hamda usullariga bog‘liq. Izlanuvchi o‘zini qiziqtirgan masala yuzasidan fanga ma‘lum bo‘lgan axborotni imkon qadar tola o‘zlashtirib olmog‘i shart. Bularning bari ilmiy-texnika ma‘lumotlarini yig‘ish va o‘rganish yo‘li bilan hal etilishi mumkin. Hozirgi vaqtda axborotlar hajmi juda muhim bo‘lib, internet joriy etilganligi munosabati bilan imkoniyatlar kundan-kunga o‘sib bormoqda. Shuning uchun har bir tadqiqotchi kerakli ilmiy-texnika ma‘lumotlarini olish yo‘llari haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishi hamda uning eng samarali usullarini qo‘llay bilishi, axborot manbalaridan iloji boricha ko‘p foydalanib, olingan ma‘lumotlarni qayta ishlash uchun iloji boricha kam kuch va vaqt sarflashi lozim.

Zarur ma‘lumotlarni olishning eng muhim yo‘llaridan biri tadqiqotchini qiziq-tirgan masalani yoritgan adabiyotlarni yig‘ish hamda o‘rganishdir. Adabiyotlar ustida ishlash uchun asosiy vazifaning bajarilishini talab qiladi. Birinchidan, o‘rganilayotgan muammo xususida mamlakat hamda dunyo adabiyotida yozilgan barcha ahamiyatli asarlarni topish kerak bo‘ladi. Ikkinchidan, yig‘ilgan adabiy manbalarda berilgan ma‘lumotlarni tizimga solib, amalga oshirilayotgan tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib tahlil qilish lozim. Va, nihoyat, uchinchidan, barcha o‘qilgan asarlarni bir-biriga hog‘lab, tanqidiy nuqtai nazardan mag‘zini chaqish zarur, odatda, bu amallarni tadqiqotchi ishlanayotgan ilmiy tadqiqot mavzui bo‘yicha adabiyotlar obzorini tuzish vaqtida bajaradi.

Ko‘rsatilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotchi ilmiy adabiyotlar bilan ishlash ko‘nikmasiga ega bo‘lishi kerakki, bunga adabiyotlarni bibliografik jihatdan o‘rganish hamda ro‘yxatga olish, adabiy manbalarni

aniq maqsad bilan o'qish va qisqacha mazmunini yozib borish usuliyatlarini o'zlashtirib olish kiradi. Ilmiy asarni o'qiganda, uning mazmunini shunchaki bilib olishi emas, balki muallifning qarash-larini tanqidiy qabul qilishi, unga o'z mulohazalari va baholari bilan izoh berib borishi lozim. Ilmiy ishni o'rganishning 3 asosiy yo'li bor: 1) manbani ko'rib chiqish; 2) boshidan oxirigacha o'qish; 3) puxta o'zlashtirish.

Tadqiqotchi ma'lum bir adabiy manba bilan ilk bor tanishgach, unda yangi ma'lumotlar yo'qligiga, tadqiqot uchun biron-bir qiymatga ega emasligiga ishonch hosil qilgach, mazkur kitob yoki maqolani faqatgina ko'rib chiqadi. Bunday hollarda u asar sahifalarini tezgina ko'zdan kechirib, diqqatga sazovor biror parchaga duch kelsagina, uning mazmunini diqqat bilan o'rgana boshlaydi.

Boshidan oxirigacha o'qishda tadqiqotchi adabiy manbani shoshmasdan, diqqat bilan sinchiklab mutolaa qiladi. Bunda izchillikka rioya qilib, berilgan izohlarni nazardan qochirmaslik, rasmlar, jadval va chizmalarni yaxshilab o'rganish lozim. Kitobni puxta o'zlashtirish uni chuqur ishlab chiqish, o'qilgan materialning mazmunini qisqacha yozib olish demakdir.

Tadqiqotchi uchun zarur materiallarni yig'ish va to'plashning eng muhim yo'llaridan biri o'rganilayotgan obyekt yoki masala to'g'risida o'z kuzatuvlari, tajribalari va h.k. asosida tegishli ma'lumotlarni olishdir. Ularni qo'lga kiritishning yo'llari turlicha bo'lishi mumkin, bu mazkur holda tadqiqotning qanday usullaridan foydalanilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tajriba tadqiqotlarining xillari ko'p va faqat ulargina tadqiqotchining shaxsan o'zi tomonidan material yig'ish hamda to'plashning asosiy yo'li hisoblanadi.

Ilmiy tajribaning maqsadi tadqiqotchida paydo bo'lgan g'oyani, ilgari surilgan faraz, konsepsiyani tasdiqlashdan iborat. Sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tajriba tadqiqotlari hamda xususiy usuliyatlar nihoyatda rang-barangligiga qaramay, ularning asosida umum-metodologik va usuliy tamoyillar yotadi.

Tajriba asosida olingan natijalar tadqiqotchi ilgari surgan g'oya, ishchi faraz-larni yo tasdiqlaydi, yoki unga ayrim o'zgartishlar kiritadi, to'ldiradi. Tajribalarni o'tkazishda ko'pincha yana nazorat tajribalarini yo'lga qo'yishga to'g'ri keladi, ularning vazifasi tajribadan eng to'g'ri, boshqacha aytganda, reprezentativ natijalar olishni ta'minlashdir. Nazorat tajribalarini taqqoslash uchun namuna (etalon) deb atash mumkin. Shuning uchun ham ularni tabiiyga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish lozim, aks holda sport fanida ilmiy tajribalar o'tkazish umuman

o‘z ma‘nosini yo‘qotadi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatishlarni amalga oshirishning 3 asosiy turi bor. Kuzatish ma‘lumotlarini umumta‘lim yoki sport maktabida ishlaydigan tadqiqotchi-o‘qituvchi yoxud murabbiy o‘zining kundalik faoliyati davomida yig‘ib, to‘plab borishi mumkin. Ularni sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug‘ulla- nuvchilarning kundaliklarini tahlil qilish natijasida qo‘lga kiritisa ham bo‘ladi. Nihoyat, bunday ma‘lumotlarga ega bo‘lish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar har jihatdan ommaviy pedagogik testlash yordamida o‘rganiladi, yoki sportchining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining ayrim tomonlarini chuqur tadqiq etish maqsadida maxsus tayyorlangan majmualik tekshirish ishlari o‘tkaziladi.

Shu tariqa tadqiqot materiallarini yig‘ish va to‘plash aniq maqsad bilan olib borilishi, ya‘ni ilmiy tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib o‘tkazilishi hamda uning ish rejasida ko‘rsatilgan vazifalarning bajarilishini ta‘min etishi shart.

Yig‘ilgan ma‘lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. O‘rganilayotgan obyekt to‘g‘risidagi materiallarni yig‘ish va to‘plash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yig‘ilgan ma‘lumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng mas‘uliyatli bosqichi sanaladi. Aynan shu bosqichda tadqiqotchi o‘rganilayotgan masalani chuqur, har tomonlama qamrab olishi, lo‘plangan ma‘lumotlarga to‘g‘ri, ilmiy jihatdan asoslangan baho berishi, o‘z mulohazalarining to‘g‘riligiga ishonchli dalillar keltira bilishi lozim. Yig‘ilgan ma‘lumotlarni avval tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, zarur tartibda guruhlariga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruhlantirish turli belgilarga ko‘ra amalga oshirilishi mumkin. Ba‘zan taqsimlash sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shug‘ul- lanuvchilar, razryad egalari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda o‘quv-mashq hamda musobaqa yuklamalari ta‘siri ostida organizmning funksional harakatlaridagi u yoki bu o‘zgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda – “texnarlar”, “tezkorlar”, “kuchdorlar”); uchinchi holda bajarilgan biome-xanik, fiziologik, psixologik tadqiqotlar-ning natijalari asosida, to‘rtinchi holda o‘rganila-yotgan harakat faoliyatining yuzaga kelish yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

Yig‘ilgan materiallarni tahlil qilishning eng muhim vazifasi ilmiy tadqiqotning ilgarigi barcha bosqichlarida qo‘lga kiritilgan axborotga

tanqidiy baho berishdan iboratdir. Bunday tanqidiy baho adabiyotlar mutolaasi asosida to‘plangan ma’lumot-larga nisbatan qanchalik zarur bo‘lsa, muallifning o‘z tadqiqotlari natijasida olgan ma’lumotlariga nisbatan ham shunchalik zarur. Bunda ma’lumotlarning ishonchliligi va tipikligi darajasini aniqlashga alohida e’tibor qaratiladi. Tadqiqotchi yig‘ilgan ilmiy ma’lumotga usuliy yoki texnik tomondan yo‘l qo‘yilgan xatoliklar ta’sir ko‘rsat-ganligiga ishonch hosil qilmog‘i kerak.

Tadqiqot materiallari muayyan maqsad asosida guruhlarga taqsimlab olingach, ularni tahlil qilish va umumlashtirish jarayonining muhim unsuri – olingan ma’lumotlarni taqqoslash hisoblanadi. Bundan maqsad – ularning o‘xshash va farqli jihatlarini, mazkur tadqiqotning maqsad va vazifalariga qanchalik muvofiqligini, xususan, ishchi farazlarning mohiyatini tashkil etuvchi nazariy hukmlar hamda qarashlar tizimiga mosligini ochib berishdir.

To‘plangan ma’lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish, tanqidiy baholash, taqqoslash hamda bog‘liq jihatlarini aniqlash natijasida tadqiq etilayotgan hodisa-larning o‘xshash tomonlari, qonuniyatlari yuzaga chiqadi. Tadqiqotning yakunigacha xulosa qismiga zamin hozirlaydigan, ilmiy umumlashmalarning mag‘zini tashkil etadigan narsa xuddi shuning o‘zidir. Ilgari bayon etilgan ma’lumotlardan mantiqan kelib chiqadigan bu xulosalar tadqiqotchining taxminlari va taassurotlariga emas, aniq faktlarga, isbotlangan ma’lumotlarga asoslanmog‘i lozim.

17.8. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish

Ilmiy tadqiqotning so‘nggi bosqichi uni yakunlash va shakllantirish bo‘lib, odatda, buning tarkibiga izlanishlar natijalarini muhokama qilish va taqrizlash, ishni adabiy hamda texnik jihatdan shakllantirish, uni tarqatishning yoki tavsiya etishning ikkilamchi yo‘llarini belgilash kiradi.

Ish natijalarini tadqiqotchi ishlagan ilmiy jamoada (kafedrada) muhokama etiladi va unga taqriz beriladi. Muhokamani tadqiqot tamomila yakunlanganidan keyingina emas, balki, uning amalga oshirilishi jarayonida, ma’lum bosqichlar tugallanganidan keyin o‘tkazib turish maqsadga muvofiqdir. Olib borilayotgan tadqiqot to‘g‘risida davriy ilmiy jurnallarda yoki ilmiy to‘plamlarda muntazam ravishda axborot berib borishni tashkil etish muhokamalar miqyosini kengaytirishga imkon beradi. Ilmiy ish tadqiqotlari amalga oshirilayotganda, ishning asosiy mazmunini oldindan e’lon qilish uni himoyaga taqdim etishning majburiy

shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi jarayonida muallif ko'pgina qimmatli, foydali maslahatlar olishi mumkin. U barcha mulohazalarni sinchiklab o'rganishi, e'tirozlarga sabab bo'lgan o'rinlarga alohida e'tibor qaratib, zarur bo'lsa, qayta ishlab chiqishi kerakki, bu ilgari surilgan dalillar tizimini yanada kuchaytirish, hatto ularni o'zgartirish, shu tariqa ilmiy ish sifatini yana ham oshirish imkonini beradi.

Belbog'li kurashda tadqiqot uslublarining umumiy tavsifi. Sportdagi dolzarb muammolarni muvaffaqiyatli hal etish ko'p jihatdan zamonaviy tadqiqot uslublaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Bunday uslublar ichida pedagogik uslublar muhim o'rin egallaydi, shuningdek, tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqa tadqiqot usublari keng qo'llaniladi.

Trenirovka uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan sportchilarning yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi. Bunda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etadi.

Sportning dolzarb muammolarini o'rganishda quyidagi turdagi tadqiqotlar qo'llaniladi: nazariy, amaliy (pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi) va laboratoriya tajribalari. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslub-larni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohadagi bilim darajasining yetarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifa-larini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashida taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Oldinda turgan tadqiqotlarga kirishayotib, FILA Prezidenti M.Ertseganning maslahatini yodga olish lozim: "Biz shunday davrga kirdikki, har bir fanda ilmiy tadqiqotlar natijalari qo'llanilishi zarur,

emperizm tarixda qoldi va kurashga ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan yangicha yondashish kerak. Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amali-yotiga tatbiq etish uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish lozim”.

17.9. Tadqiqot uslublari

Belbog‘li kurashchini o‘qitish va trenirovka qildirish nazariyasi hamda uslubiyati vazifalarini hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublarni samaraliroq deb hisoblash mumkin:

1. Pedagogik tajriba (tabiiy, modeli, laboratoriya).

2. Bevosita qayd qilish uslublari: a) pedagogik kuzatishlar; b) xronometriya va xronografiya; c) texnik harakatlarning stenografiyasi va magnitofon tasmasiga yozish; d) nazorat sinovlari, nazorat mashqlari uslubi; e) qayd qilishning instrumental uslublari (turli xil apparaturalar yordamida) bilan bir qatorda kino-, video- va fotosuratga olish, polidinamometriya, tenzometriya va kurash ixtisosligiga javob beradigan boshqa qayd qilish uslublari; f) sportchi mahoratining asosiy tomonlari hamda organizmi tizimi ko‘rsatkichlarini qayd qilish uchun kompleks stendlar.

3. Adabiyot manbalarini tahlil qilish.

4. Anketa savol-javoblari va boshq.

Tadqiqot uslublarni tanlash birinchi navbatda ishning muayyan vazifasi hamda mavzuni butunligicha hal etishning maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

Tajriba guruhlarida o‘quv-tarbiya ishlarini tashkil etish uslublari uchta turda bo‘linadi:

1) tajriba uslubi, bunda o‘quv-tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik omillar ularning ta’sir etish samaradorligini o‘rganish maqsadida kiritiladi;

2) nazorat uslubi, bunda o‘quv-tarbiya ishlarining umumiy qabul qilingan shakllari va mazmuniga tajriba uslubi bilan taqqoslash mezonini sifatida amal qilinadi;

3) individual uslub, bunda o‘quv-tarbiya jarayoni shaxsiy rejaga muvofiq tadqiqotni aralashtirmagan holda pedagog tomonidan amalga oshiriladi.

Birinchi ikkita uslub tajriba guruhlarida qiyosiy tajribani o‘tkazishda bir-biri bilan qo‘shilib keladi. Tajriba uslubi nazorat uslubisiz qo‘llanilishi

mumkin. Nazorat uslubi tajriba uslubisiz hech qanday ma'noga ega bo'lmaydi, shuning uchun alohida qo'llanilmaydi.

Individual uslub mavjud pedagogik jarayonni unga bevosita aralashmay turib o'rganish zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi.

Kundalik ma'lumotlarni tanlab olish uslubi turli xil – oddiy ko'z bilan kuzatib tahlil qilish va baholashdan tortib to zamonaviy qayd qiluvchi elektron moslamalarni qo'llashdan iborat bo'lishi mumkin. Ushbu uslublarning doimiy guruhlarini yara-tishga bo'lgan har qanday urinish samarasiz yakunlanishi mumkin, chunki ularning turlari muntazam o'zgarib boradi.

Retrospektiv axborot olish usublari adabiyot manbalarini tahlil qilish va retro-spektiv voqealarining anketa savol-javobini o'z ichiga oladi.

Matematik ishlab chiqish usublari juda har xil: umumiy qabul qilingan statistik parametrlar bo'yicha farqlar ishonchliligini belgilashning oddiy usublaridan tortib to omillar tahlili kabi murakkab usublar. Qanday uslubni tanlash – bu tadqiqotning muayyan vazifalariga bog'liqdir.

Tadqiqot usublarini tanlash birinchi navbatda ilmiy ishning muayyan vazifalari bilan belgilanadi. Ularning rejalashtirilayotgan tadqiqot muvaffaqiyati uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida I.P. Pavlov shunday deydi: “Uslub – eng birinchi, asosiy narsa. Butun tadqiqot jiddiyligi uslubga, harakat usuliga bog'liq. Hamma gap yaxshi uslubda. Yaxshi uslubda uncha iqtidorli bo'lmagan kishi ham ko'p ish qilishi mumkin. Yomon uslubda esa yuksak zakovatli kishi ham bekorga ishlaydi va qimmat-baho, aniq ma'lumotlar ololmaydi”.

Tadqiqot usublariga umumiy talablar. U yoki bu tadqiqot usublarini har bir muayyan holda ularning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda qo'llash lozim. Shuning uchun u yoki bu uslubning yaroqliligini aniqlashda ba'zi umumiy talablar to'g'risida gapirish mumkin, xolos.

1-chi talab. Uslub birga keladigan omillar ta'siriga bo'lgan ma'lum bir mustah-kamlikka ega bo'lishi lozim. Buning ma'nosi shuki, uslub bevosita vujudga keladigan omillarning emas, balki faqat tajriba omili ta'siridan kelib chiqadigan sinaluvchilar holatini aks ettirishi lozim.

2-chi talab. Uslub o'rganilayotgan hodisalarga nisbatan ma'lum bir tanlanish xususiyatiga ega bo'lishi kerak. Boshqacha aytganda, u o'rganilayotgan hodisaga muvofiq bo'lishi hamda natijada, tadqiqot vazifasiga binoan aks ettirishi lozim bo'lgan narsani aks ettirishi zarur.

3-chi talab. Uslub hajmga ega bo'lishi lozim, ya'ni maksimal darajada ma'lumot berishi kerak. Uslubning yetarlicha hajmda bo'lishi hodisaning haqiqiy holatini ta'riflashga imkoniyat beradigan hajmda ma'lumot olishga

imkon yaratadi. Uslubning katta hajmi uning birga keladigan omillar ta'siriga yanada mustahkamroq qiladi.

4-chi talab. Uslub qayta amalga oshirilish imkoniyatiga (ishonchlilikka), ya'ni quyidagi hollarda o'xshash natijalarni berish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: a) bir sinovchining o'zi tomonidan bir shug'ullanuvchining o'zini ko'p marta tadqiq qilish; bitta sinovchining o'zi tomonidan turli, lekin o'xshash shug'ullanuvchilar guruhlarida tadqiqotlarni o'tkazish; b) turli sinovchilar tomonidan, lekin bir shug'ullanuv-chilarning o'zi bilan tadqiqotlar olib borish.

5-chi talab. Agar tadqiqot o'z mohiyatiga ko'ra pedagogik tajribani qo'llashga ruxsat etsa, u ilmiy ishga kiritilishi lozim. I.P. Pavlov tadqiqotning kuzatishga nisbatan afzalligi to'g'risida shunday yozgan: "Kuzatish tabiat unga taqdim etgan narsalarni to'playdi, tajriba esa tabiatdan o'zi xohlagan narsani oladi".

6-chi talab. Maqsadga muvofiq holda bitta emas, balki bir nechta tadqiqot uslubini qo'llash lozim. Bunda, agar tadqiqot vazifalari talab etsa, fiziologik uslublar bilan birga psixologik tahlil uslublaridan foydalanish zarur. Uslublarning kompleks holda qo'llanilishi hodisani har tomonlama va yanada xolisona o'rganishga imkon beradi.

7-chi talab. Sinovchi asosiy materialni yig'ishdan oldin tadqiqot uslublarini mukammal egallagan bo'lishi shart.

8-chi talab. Har bir yangi uslub, uning samaradorligini aniqlash maqsadida, aprotatsiyadan o'tishi lozim.

9-chi talab. Har qanday tadqiqot uslubi olinadigan ma'lumotlarni qayd qilish uchun hujjatlarni ishlab chiqishdan iborat sharoitlarni oldindan puxta tashkil qilishni taqozo etadi.

10-chi talab. Takroriy tadqiqotlarda uslublarni qo'llashning o'xshash sharoit-larini yaratish lozim.

Tadqiqot uslublarini tanlashda yuqorida aytilgan uslublarga rioya qilish olingan ma'lumotlarni obyektivlashtirish asosini yaratadi va tadqiqot natijalari ishonchliligini oshiradi.

Modelli tajriba. Model – bu hodisani ma'lum bir, sun'iy tashkil qilingan sharoitlarda qayta amalga oshirishdir. Modelli tajribada tadqiqot uslublarining katta kompleksini (instrumental uslublarni qo'shgan holda) bir vaqtning o'zida qo'llash, shu orqali aniqlangan qonuniyatni katta aniqlik bilan hamda qismlarga bo'lib ochib berish imkoniyati mavjud.

Modelning muhim belgilari bo'lib ko'rgazmalilik, ilmiy va ijodiy fantaziya elementi, o'xshashlikni amaliy haqqoniyat bilan qo'llash hisoblanadi. Modelni tajriba ishida qo'llash davomida uning ayrim

tomonlariga shakl beriladi. Tajribaning bosh-lang'ich variantiga tuzatishlar kiritiladi. Variant xuddi ikkinchisi, uchinchisi va h.k. ning modeliga aylanadi. Oxir-oqibat modeli tadqiqotlar variantlari sportchi tayyorgarligining u yoki bu tomoniga lokal, ta'sir ko'rsatuvchi trenirovka uslubi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Laboratoriya tajribasi. Laboratoriya tajribasi sinaluvchilarni tashqi muhit omillari ta'siridan chetlash-tirish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni qat'iy andozaga solish bilan tavsiflanadi.

Laboratoriya tajribasi asosan qandaydir jarayon asosida yotgan chuqur fiziologik mexanizmlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Laboratoriya tajribasini o'tkazishda hamma shartlarga puxta amal qilish talab etiladi.

Tabiiy tajriba. Tabiiy tajriba tadqiqochi uchun mashg'ulotlar sharoitlarini bir oz o'zgartirish zarur bo'lgan paytda o'tkaziladi. Sinaluvchilar odatda bunday o'zgarishlarni sezmaydilar. Tabiiy tajribaga sport belbog'li kurash bo'yicha quyidagi mashg'ulotlarni eng oddiy misol tariqasida ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda o'qituvchilar yangi trenirovka vositalari va uslublari kompleksining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishini tekshiradilar. Mazkur kompleks oddiy dastur muammolari kompleksiga kiritilgan holda o'rganiladi.

Guruhlarni jamlash shakliga ko'ra pedagogik tajribalarning ikkita asosiy tipini ajratish mumkin. Birinchi tipga faqat tajriba guruhi mavjud bo'lgan va nazorat guruhi bo'lmagan yoki uning borligi nazarda tutilmagan tip taalluqli, ikkinchisiga bitta yoki bir nechta nazorat va tajriba guruhlari mavjud bo'lgan tip kiradi.

Tajriba sinaluvchilarning undagi ishtiroki darajasiga qarab ochiq yoki yopiq bo'lishi mumkin.

17.10. Bevosita qayd qilish uslublari

Pedagogik kuzatishlar. Trenirovkalarda bajariladigan nagruzkani nazorat qilish quyidagicha aniqlanadi: muayyan ishning sof vaqti shiddat (shu shiddatda ish bajariladi) ballariga ko'paytiriladi. Shiddat yurak qisqarish tezligi bo'yicha aniq-lanadi. Ishning hamma bo'laklari yig'indisi (shartli birliklarda) qaysidir bir mashg'ulotning umumiy nagruzkasini tavsiflaydi.

Belbog'li kurashda texnik-taktik mahoratni nazorat qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan ramziy belgilardan foydalaniladi.

Ramziy belgilar yordamida belbog'li kurashchilar bellashuvda bajargan hamma texnik harakatlarni qayd qilish, har bir sportchi biladigan

usullar soni va sifatini aniqlash, qanday usullar turli vazn toifasidagi belbogʻli kurashchilar orasida eng keng tarqalganligini belgilash, asosiy raqiblarning texnik mahorati rivojlanishi yoʻnalishini aniqlash, bajarilgan usullarning (soni va sifatiga qarab) bellashuv davrlari boʻyicha taqsimlanishini belgilash mumkin.

Mutaxassslarning fikricha, kino- va videoyozuv bayonnomalar bilan amalga oshiriladigan pedagogik kuzatishlarni oʻrnini bosa olmaydi. Shuning uchun belbogʻli kurashchilar uslubiyatini takomillashtirishga intilish zarur, xususan bitta hodisani oldindan tayyorlangan bir nechta shaxslar bilan kuzatishni tashkil etish lozim.

Anketa soʻrovi. Anketa savol-javobi shunday usullar guruhiga taalluqliki, u sotsiologiya, pedagogika va psixologiyada soʻrovnoma deb ataladi. Bu guruhga, anketa soʻrovidan tashqari, intervyu va suhbatlashish kiradi. Ushbu hamma uslublar bitta yetakchi xususiyatga ega: ular yordamida tadqiqotchi soʻraluvchilarning (respondentlar) ogʻzaki maʼlumotlarida mavjud axborotlarni oladi.

Tadqiqotning boshqa uslublariga qaraganda, soʻrov samaradorligi ikkita narsaga bogʻliq: birinchidan, respondent berilgan savollarga javob berishni xohlaydimi va javob beradimi, hamda, ikkinchidan, u bu savollarga javob bera oladimi.

Anketa soʻrovi – bu respondentlarning andozalashtirilgan anketa savollari tizi-miga bergan yozma javoblaridan axborot olish uslubidir.

Intervyu – tadqiqotchi tomonidan ogʻzaki beriladigan savollar tizimiga respondentlarning ogʻzaki javob berish yoʻli bilan axborot olish uslubidir.

Suhbatlashish – tadqiqotchining qiziqtirgan masalalar boʻyicha ikki tomonlama yoki koʻp tomonlama muhokama qilish yoʻli bilan axborot olish uslubidir.

Anketa soʻrovi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida eng koʻp tarqalgan uslublardan hisoblanadi.

Anketa kirish, asosiy va demografik qismdan iborat boʻlishi lozim. Anketaning kirish qismi respondentlarga oʻziga xos murojaatdan iborat boʻlib, unda: 1) mazkur tadqiqot mavzusini olib borayotgan ilmiy muassasa hamda tadqiqotchi kimning nomidan ishtirok etayotganligi; 2) tadqiqot vazifalari; ushbu vazifalarni hal etishning nazariy va amaliy ahamiyati; 3) oldinga qoʻyilgan vazifalarni hal etishda har bir respondentning vazifasi; 4) respondent javoblarining toʻliq sir tutilishiga ishonch bildirilishi tadqiqot maʼlumotlari hamda nashrda soʻraluvchining ismi koʻrsatil-masligi lozim; 5) anketani toʻldirish qoidalari; 6) agar

respondent istasa, tadqiqot natijalarining unga yetkazilishiga ishontirish; 7) anketani tadqiqotchiga qaytarib berish usuli ko'rsatiladi.

Asosiy qism savollar to'plamidan tashkil topadi, ularga berilgan javoblar tadqiqotchi vazifalarini hal etishga qaratilgan.

Respondent psixologikatini hisobga olib, sotsiologlar asosiy qismning uch pog'onali shaklini ishlab chiqqanlar: savollarning uchdan bir qismi respondentlarni qiziqtirish hamda ishga jalb qilishga mo'ljallangan. Bu qismdagi savollar nisbatan oddiy va ko'p jihatdan faktlar, voqealarga taalluqlidir. Savollarning ikkinchi qismi tadqiqotning asosiy vazifalarini hal etishga qaratilgan holda, odatda: sabablar va baholashga taalluqli bo'ladi. Oxirgi uchdan bir qismida avvalgi pog'onalardan olingan savollarni, shuningdek, respondentning alohida javobini talab etgan nazorat va yashirin savollarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotchilarning ko'rsatishicha, yashirin savollarga respondentlar anketa oxirida to'g'riroq javob beradilar.

Anketaning demografik qismi respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlovchi savollardan tashkil topadi. Olimlar uzoq tortishuvlar natijasida shunday fikrga keldi-larki, anketaning demografik qismi uning oxirida joylashgan bo'lishi lozim.

17.11. Matematik statistika uslubi

O'rtacha arifmetik o'lchamni hisoblash. O'rtacha arifmetik o'lcham qator bir xildagi ko'rsatkichlarning son qiymatlarini umumlashtiruvchi hosila hisoblanadi. Ma'lum bir yig'indini bitta son bilan ifodalayotib, u go'yoki tasodifiy alohida og'ishlar ta'sirini yumshatadi hamda umumlashtirilgan son tavsiflariga e'tibor qaratib, o'rga-nilayotgan ko'rsatkichlar qatorining eng tipik xossalarini aniqlaydi.

O'rtacha arifmetik o'lcham hamma olingan qiymatlarni (ular variantlar deb ataladi) ko'paytirish va yig'indini variantlar soniga bo'lishi yo'li orqali hisoblanadi.

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$$

O'rtacha arifmetik o'lcham o'rganilayotgan hodisalar guruhlarini butunligicha taqqoslash va baholashga imkon beradi. Biroq, hodisalar guruhini tavsiflash uchun faqat bu o'lcham kamlik qiladi, chunki variantlarning tebranish o'lchovi (o'lchov ana shu variantlardan tashkil topadi) turli xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun hodisalar guruhlarini tavsifiga shunday ko'rsatkich kiritish lozimki, bu ko'rsatkich variantlar

tebranishi o'lchami to'g'risida ularning o'rta o'lchami atrofida tasavvur hosil qilishi lozim.

O'rtacha kvadratlar og'ishmasi – bu statistik parametr bo'lib, u standart og'ishma yoki oddiy standart deb ataladi. O'rtacha kvadratlar og'ishmasi o'lchami tarqalish ko'rsatkichi, ya'ni tadqiqotda olingan variantlarning ularning o'rtacha o'lchamidan og'ishi hisoblanadi hamda hodisalar guruhlarini tavsifini to'ldirishga xizmat qiladi.

Ushbu ko'rsatkich quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosini hisoblash (variatsiya). O'rtacha arifmetik o'lchamning o'rtacha xatosining shartli belgisi – V. Shuni yodda tutish lozimki, statistikada “xato” deganda tadqiqot xatosi emas, balki ushbu o'lchamni ko'rsatish miqdori, ya'ni shunday miqdorki, u bo'yicha yig'indidan olingan o'rtacha arifmetik o'lcham bosh yig'indi asosida olingan haqiqiy arifmetik o'lchamdan farq qiladi. Bunda agar 20% gacha bo'lgan ko'rsatkich qayd etilsa, demak solishtirishdagi guruhlar bir xilligi nazarda tutiladi.

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%$$

Styudentning t-hisoblash mezonini bo'yicha ikki guruhning ko'rsatkichlari orasidagi solishtirish darajasi aniqlanadi. U quyidagi formulalar yordamida aniqlanadi:

$$n = n_1 = n_2; \sigma_1 \neq \sigma_2 \text{ Erkin darajali son } v = 2n - 2$$

$$t_{xisob} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \cdot \sqrt{n}$$

$$n_1 \neq n_2; \sigma_1 \neq \sigma_2 \quad v = n_1 + n_2 - 2$$

$$t_{xisob} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

$$n_1 \neq n_2; \sigma_1 = \sigma_2 = \sigma \quad v = n_1 + n_2 - 2$$

$$t_{xisob} = \frac{|\bar{X}_1 + \bar{X}_2|}{\sigma \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

10-jadval.

Styudentning t-mezoni bo'yicha ahamiyatlilik darajasi

Erkin darajali son ν	Ahamiyatlilik darajasi α		
	0,05	0,01	0,001
1	12,71	63,66	-
2	4,30	9,92	31,60
3	3,18	5,84	12,92
4	2,78	4,60	8,61
5	2,57	4,03	6,87
6	2,45	3,71	5,96
7	2,37	3,50	5,41
8	2,31	3,36	5,04
9	2,26	3,25	4,78
10	2,23	3,17	4,59
20	2,09	2,85	3,85
30	2,04	2,75	3,65
60	2,00	2,66	3,46

Bunda ko'rsatkichlar quyidagicha belgilanadi:

Agar, $P > 0,05$ – farqlanmaydi (95% dan kam ishonchlilik); $P < 0,05$ – kichik farq mavjud (95% dan yuqori ishonchlilik); $P > 0,01$ – o'rtacha farq mavjud (99% dan kam ishonchlilik); $P < 0,01$ – sezilarli darajada farqlanadi (99% dan yuqori ishonchlilik); $P > 0,001$ – yuqori darajada farqlanadi (99,9% dan kam ishonchlilik); $P < 0,001$ – juda yuqori darajada farqlanadi (99,9% dan yuqori ishonchlilik).

Yuqorida keltirilgan bir qator tadqiqot uslublari belbog'li kurash bo'yicha ixtisoslashadigan talabalar ilmiy tayyorgarligining muhim qismi

hisoblanadi. Bu o‘rinda shuni ta’kidlash joizki, “tadqiqot usuliyati” va “tadqiqot uslublari” tushun-chalari o‘rtasida farq bor.

Tadqiqot usuliyati – bu o‘ziga xos dastur, umuman tadqiqot rejasi, o‘rganila-yotgan muammoning u yoki bu mavzusini har tomonlama oldindan ishlab chiqish natijasidir.

Har qanday muayyan tadqiqot bir qator bosqichlar ko‘rinishida berilishi mumkin. Bosqichlarning bog‘liqligi, ularning shartli ketma-ketligi tadqiqotni tashkil etish sxemasida aks ettirilishi mumkin.

Tuzilma quyidagi ko‘rinishda bo‘ladi:

Adabiyotlar va amaliyotni tahlil qilish – mavzu tanlash – vazifalarni aniqlash – farazni ishlab chiqish – tadqiqot rejasi – sinaluvchilarni tanlash – tadqiqot uslublarni tanlash – yordamchilarni tayyorlash – hujjatlarni tayyorlab qo‘yish – sharoitlarni yaratish – materialni tanlash – materialni ishlab chiqish – natijalarni rasmiylashtirish – amaliyotga tatbiq etish.

Har bir bosqich o‘zining nisbatan mustaqil vazifalariga ega. Ular doim ketma-ketlikda, ba’zida esa bir vaqtning o‘zida hal qilinadi.

17.12. Belbog‘li kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko‘pchilik tadqiqotlarga xos bo‘lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o‘quv-trenirovka jarayo-ning mohiyatiga chuqur kira olmay, go‘yo yuzada “sirg‘alib” yurgandek bo‘ladi, unda sportchining murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi rahbarligida bajara-digan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko‘pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o‘rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo‘lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o‘z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

Har qanday ilmiy-tadqiqot ishining yakunlovchi bosqichi uni adabiy jihatdan shakllantirishdir. Darslikda ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllantirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo‘yiladigan talablar sanab o‘tilgan.

Ilmiy bilishning umumilmiy usullari, ilmiy bilish – inson aqlining narsalar mohiyatiga, ularning qonuniy aloqalari va munosabatlari

dunyosiga kirib borishining murakkab dialektik jarayonidir. Ilmiy bilishsiz tabiat va ijtimoiy hayotni samarali o'zgartirish mumkin emas. Ma'lumki, dunyoni bilish haqidagi masala falsafaning asosiy masalasi hisoblanadi.

Bilish jarayonida inson (bilish subyekt) va mavjud borliq (bilish obyekt) o'zaro aloqada bo'ladi. Inson olamni o'rganadi, shuning uchun ham u olgan barcha bilimlar obyektiv borliqning shunchaki tasviri emas, balki subyektiv tasviridir. Buning ma'nosi shuki, bilish jarayonida obyektivlik va subyektivlik orasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunda bilimlar tobora haqqoniy bo'lib boradi, ya'ni bilishning rivojlanishi, obyektiv olam to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashuvi muqarrar ravishda borliqni yana ham adekvat tarzda aks ettirish jarayoniga aylanadi.

Sport fanining boshqa fanlar kabi rivojlanishi bundan muslasnu emas. U ilmiy bilish metodologiyasining, jumladan, uning usul va tamoyillarining ishlab chiqilishi bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy metodologiya – bu ilmiy bilishning eng umumiy, dunyoqarashga oid tamoyillari tizimidir. Metodologiya deganda umuman fanda (fanning umumiy metodologiyasi), jumladan, uning muayyan ishi sohasida (bu yerda sport fani metodologiyasida) ilmiy bilishning usullari haqidagi ta'limot tushuniladi.

Usul ilmiy tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va ularga ishlov berishning asosiy yo'lidir. Ilmiy usul har doim obyektning xususiyatlari haqidagi umumiy tamoyillar va tasavvurlardan kelib chiqadi hamda ularning natijasi bo'lmish maqsadga erishishni ta'minlovchi yo'l-yo'riqlar va talablarni qamrab oladi.

Usulivat muayyan usul bilan bog'liq usullar yoki texnik yo'llarning yig'indisini ifodalaydigan tushuncha bo'lib, bu tarkibga xususiy muolajalar, ularning tartibi hamda o'zaro aloqadorligi ham kiradi.

Usuliyat deganda quyidagilar tushuniladi: a) usulning xususiy varianti, muayyan muammoni hal etishning maxsus usuli (yechimi masalari: sportchining tezkorlik-kuch xususiyatlarini tadqiq dish usuliyati: b) berilgan vazifani tadqiq etish (hal qilish) usullari to'plami va ularni qo'llash tartibi: masalan, kurashchining musobaqa faoliyatini o'rganish usuliyati.

Ilmiy bilish mantig'i uning tuzilishi, bosqichlarini o'rganadi, ilmiy tadqiqot jarayoni va uni tashkil etuvchi unsurlarning yaxlit qiymatini beradi.

Har qanday ilmiy tadqiqot ilmiy muammoni o'rtaga tashlashdan boshlanishi kerak.

Ilmiy muammo bilimlarning erishilgan darajasi bilan ijtimoiy amaliyotning yangi faktlari yoki ehtiyojlari orasidagi ziddiyalar yuzaga kelishi va rivojlanishi oqibati sifatida shakllanadi.

Ilmiy muammoni to'g'ri ifodalash uchun fan va texnikaning eng yangi yutuqlari va imkoniyatlarini bilish, shuningdek, shu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar haqida tasavvurga ega bo'lib, tadqiqot darajasini aniq bilish lozim. Ilmiy muammoning to'g'ri qo'yilishi uni hal etish uchun ko'p narsa bera oladi.

Ilmiy metodologiyadan kelib chiqib, ilmiy bilishning quyidagi umumilmiy usullarini farqlash mumkin: tahlil (analiz) va sinov.

Induksiya va deduksiya, o'xshashlik (analogiya) va modellashtirish, mavhum-lashtirish va aniqlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv va tajriba.

Tahlil – predmetni xayolan yoki amalda tarkibiy qismlarga (obyektning qismlari, belgilari, xususiyatlari, munosabatlari) ajratib o'rganishdan iborat tadqiqot usuli.

Har bir ajratilgan qism bir butun doirasida alohida-alohida tahlil qilinadi. Masalan, jamoa sportchilarining va har bir o'yinchining o'quv-mashq jarayonini tahlil qilish.

Sintez – (birlashtirish, uyg'unlashtirish, tuzish) – obyektни yaxlit holda, uning qismlarini birlikda va o'zaro bog'liqlikda o'rganish usuli.

Ilmiy tadqiqotlar jarayonida sintez tahlil bilan chambarchas bog'liq, chunki u predmetning tahlil jarayonida tarkibiy qismlarga ajratib yuborilgan bo'laklarini birlashtirib, ular orasidagi bog'liqlikni aniqlashga va predmetni bir butun holda o'rganishga imkon yaratadi. Masalan, sportchilar tomonidan mikro- va mezotsikl yuklamalarining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining bajarilishi.

Induksiya (to'g'rilash, qo'zg'atish) – predmetning ayrim unsurlariga xos belgilarni o'rganish asosida uning barcha unsurlariga xos bo'lgan belgilar haqida umumiy xulosa chiqarishga asoslanuvchi tadqiqot usuli.

Sportchining musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiluvchi alohida omillar shu tariqa o'rganilib, keyin ular ko'rsatkichlar bo'yicha umum-lashtiriladi.

Deduksiya (payqab olmoq) – umumiydan xususiylik tomon fikr yuritish usuli hisoblanib, bunda dastlab obyekt yaxlit holatda tekshiriladi, keyin uning tarkibiy qismlari tadqiq etiladi. Masalan, avval kurashchining u yoki bu usulni bajarish texnikasi o'rganiladi, keyin usul tarkibiy qismlarga ajratib ko'rib chiqiladi (ushlab olish, ko'tarib olish, chalish, yerga tushish).

O'xshashlik – ayrim predmet yoki hodisalarni boshqalari bilan o'xshashligi asosida o'rganishga tayanadigan ilmiy fikrlash usuli. Masalan, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi alohida maktablar misolida o'rganilib, olingan natijalar barcha maktablar o'quvchilariga tatbiq etiladi.

Modellashtirish – ilmiy bilish usuli bo'lib, bunda o'rganilayotgan predmet, hodisa unga o'xshash shunday boshqa predmet yoki hodisaga, modelga almashti-riladiki, u aslining eng muhim xususiyatlarini o'zida jamlagan bo'ladi.

Sport fanida musobaqa faoliyatini modellashtirish keng qo'llanilgan usuli ikki sportchining bellashuvi bir xil tenglamalar asosida tasvirlanadi va zamonaviy kompyuterlardan foydalangan holda tadqiq etiladi. Masalan, kurashchining taxminiy raqibi bilan o'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirishga imkon beradigan kompyuter dasturlari ishlab chiqilgan va amaliyotda faol qo'llaniladi.

Mavhumlashtirish – (diqqatni bo'lish, chalg'itish) – тиауули predmetlardan rivojlanishning umumiy tushuncha va qonuniyatlariga o'tish imkonini beradigan chalg'itish usuli. Bu usul pedagogik tadqiqotlarda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasini tuzish vaqtida qo'llanilib, bunda sportchilarning o'tgan davrdagi faoliyatlarini o'rganish asosida ular tayyorgarligining keyingi davrdagi rivojlanishi bashorat qilinadi.

Aniqlashtirish – predmetlarni mavhum, umumiy tarzda o'rganishdan farq qilib, ularni butun serqirraligi, sifatiy xilma-xilligini olib tekshirishdan iborat usuldir.

Bunda predmetlarning holati ular mavjudligining muayyan ishning va tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda tadqiq etiladi. Shu bilan sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish istiqbollari ushbu usuldan foydalangan holda hisob-kitoblar orqali aniqlanadi. Tizimli tahlil tadqiqot obyektni bir tizimni tashkil etuvchi unsurlar yig'indisi sifatida o'rganish demak. Ilmiy tadqiqotlarda u obyektning tizim sifatidagi holatiga mazkur obyektning amal qilishiga ta'sir ko'rsatadigan barcha omillari bilan birgalikda olib baho berishni ko'zda tutadi. Ushbu usuldan sportchining masalan, musobaqa faoliyatini yaxlit holda o'rganish jarayonlari xususan, sportchi chiqishlarining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlashda keng foydalaniladi. Kuzatuv predmetni miqdoriy o'lchashlar va sifatiy ta'riflar yo'li bilan o'rganish usulidir. U sport fanining barcha tadqiqotlarida qo'llaniladi. Masalan trenirovka mashg'uloti

xronometrajida hamda mashg'ulotning umimiy va motor (harakat) zichligi foizini aniqlashda undan foydalaniladi. Ilmiy tajriba nazariy tadqiqot natijalarini tekshirib ko'rish uchun uning maqsadiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ilmiy sinovdir. Ilmiy tajriba hodisaning borishini kuzatishga va, zarur bolsa, uni aynan takrorlashga imkon beradigan muayyan sharoitlarda o'tkaziladi. Sport fanida ishlab chiqilgan yangi usuliyat pedagogik ilmiy tajribada tasdiqdan o'tishi shart.

Ilmiy bilish tamoyillari – sport fanidagi ilmiy tadqiqotlarning o'ziga xos belgisi shuki, jismoniy tarbiyaning har qanday sohasida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshiriladi. Chunki, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq etib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini aniqlasa bo'ladi. Ilmiy metodologiyaga tayangan ilmiy tadqiqotlar (agar ilmiy bilishning metodologik tamoyillariga aniq rioya qilinsa), ilmda juda muhim va zarur xususiyat – ilmiy xolislik va haqqo-niylikka ega boiadi.

Ilmiy bilishning ilmiy tadqiqot jarayonida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Bu obyektiv olamni bilish, determinizm, rivojlanish, tarixiylik, nazariya va amaliyotning birligi tamoyillaridir.

Obyektiv borliqni bilish mumkinligi tamoyili – insonning o'rganish faoliyati natijasida tevarak-olam va uning qonuniyatlari to'g'risida haqqoniy tasavvur hosil qilish imkoniyatidir. Obyektiv borliq inson ongidan tashqarida mavjud boiadi. Ammo, uni bilish haqida nisbiy ma'nodagina gapirish mumkin.

Sport fani taraqqiyoti tarixidan ma'lumki, qandaydir predmet yoki hodisa haqidagi go'yo mufassal bilimlar yangi ma'lumot hamda kashfiyotlar ta'sirida tubdan o'zgarib ketgan hollar ko'p boiadi. Shuning uchun ham fanning u yoki bu yutuqlarini, uning taraqqiyotidagi u yoki bu bosqichni mutlaqlashtirish yaramaydi. Umuman, tarixiy taraqqiyotning muayyan bosqichida obyekt to'g'risida to'plangan bilimlar doimo nisbiy bo'ladi.

Ayrim faktlarni avvaldan tanlab olib, qolganlarini e'tiborsiz qoldirish, ma'lumot-larni tadqiqotchi ilgari sinovdan o'tkazgan faraz yoki qoliplarga moslash, unga ters bo'lgan narsalar haqida eslamaslikka harakat qilish, o'rganilayotgan hodisalar, faktlarning ayrim Hhntlain kamsitish ilmiy

xolislikka mutlaqo ziddir. '

Nazorat savollari:

1. "Tadqiqot" atamasi nimani anglatadi?
2. "Tadqiqot uslubi" atamasi nimani anglatadi?
3. Ilmiy-tadqiqot jarayoni qanday qismlardan iborat?
4. Ishlanayotgan muammo bo'yicha tadqiqot jarayoni qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
5. Ilmiy idrok etish uslublari qanday yo'sinda guruhlarga ajratiladi?
6. Tajribaviy-empirik daraja uslubi guruhiga nimalar kiradi?
7. Tadqiqot uslublari qanday talablarga ega bo'lishi shart? (B.A. Ashmarin bo'yicha).
8. Ta'sirlarga turg'un bo'lgan uslublarga tavsif bering.
9. Tadqiqot usullarini tanlashga tavsif bering.
10. Tadqiqot usulining qayta takrorlanishi qanday imkoniyatga ega?
11. Pedagogik kuzatish uslubiga tavsif bering.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri). T., 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2020-yil.
3. “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.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-2909-sonli qarori.
5. “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.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306 sonli “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
8. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T., “O‘zbekiston” NMIU, 2017, – 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016-yil 7 dekabr. – T., “O‘zbekiston” NMIU, 2017, – 48 b.
10. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanti-rishning 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. T., “O‘zbekiston” NMIU, 2017, –103 b.
11. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Monografiya. T., Navro‘z, – 2020.

12. Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratni oshirish (Belbog‘li kurash). T., 2020.
13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1995.
14. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.
15. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
16. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.
17. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
18. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg‘izboyev M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
19. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2020.
20. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. T., 1990.
21. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. T., 2009.
22. Окон В. Введение в общую диалектику. М., 1990.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
24. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катилина. М., 1968.
25. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2017.
26. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Kurash bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
27. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997.
28. Xoliqov B.X. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2020.
29. Shukurov M.N. Sport-pedagogik mahoratni oshirish (Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi). O‘quv qo‘llama. T., 2021.

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 faniga kirish va o‘qituvchi-murabbiy-ning pedagogik va psixologik xususiyatlari	5
1.1. Belbog‘li kurash faniga kirish	5
1.2. O‘qituvchi-murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati	6
1.3. Belbog‘li kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi	7
1.4. Belbog‘li kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash	8
1.5. Belbog‘li kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi	9
1.6. Belbog‘li kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik	10
1.7. Belbog‘li kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish	13
II bob. Belbog‘li kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassis-larni tayyorlash konsepsiyasi	17
2.1. Belbog‘li kurashning tarixi	17
2.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	19
III bob. Belbog‘li kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari	19
3.1. Musobaqalar qonun-qoidalari to‘g‘risida tushuncha	23
3.2. Belbog‘li kurash musobaqa turlari, hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	25
3.3. Hakamlar hay‘ati, belbog‘li kurashchilarning sport formasi	27
3.4. Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari, belbog‘li kurash bella-shuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar	31
3.5. Belbog‘li kurashda sportchilarning yosh, vazn toifalari, bella-shuvlarni baholash, bellashuv vaqti	33
IV bob. Kurash usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari	36
4.1. Umumiy qoidalar	37
4.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari	38
4.2.1. Kurashchining asosiy holatlari	40
4.2.2. Kurashchining texnik harakatlari	41

4.2.3. Kurashchining taktik harakatlari	43
V bob. Belbog‘li kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari	44
5.1. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari	47
5.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	48
5.1.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	49
5.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	
5.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	51
5.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	53
5.1.6. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	53
	54
5.1.7. Belbog‘li kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish	65
	68
VI bob. Belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgaligi	
6.1. Texnik tayyorgarlik	68
6.1.1. Kurashchilarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik	70
	71
6.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	77
	79
6.3. Belbog‘li kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari	79
	79
VII bob. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligi	81
7.1. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari	81
	82
7.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	82
7.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	83
7.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	84
VIII bob. Belbog‘li kurashda o‘qitish va o‘rgatish uslublari	85
8.1. O‘qitishning maqsadlari va vazifalari	86
8.2. O‘qitish tamoyillari	
8.2.1. O‘qitishning ilmiylik tamoyili	86
8.2.2. O‘qitishning yengillik tamoyili	87
8.2.3. O‘qitishning muntazamlilik tamoyili	88
8.2.4. O‘qitishning onglilik va faollik tamoyili	88
8.2.5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili	88
8.2.6. O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyili	89
8.2.7. Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga individual yondashish	

birliги tamoyili	90
8.2.8. O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili	90
8.2.9. O‘qituvchining o‘qitish jarayonida yetakchilik	91
ahamiyati tamoyili	
8.3. O‘qitish uslublari	91
8.4. O‘qitish bosqichlari	93
8.4.1. Dastlabki o‘rganish bosqichi	97
8.4.2. Qismlarga bo‘linib o‘rganish bosqichi	102
8.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi	
IX bob. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy	110
yordam ko‘rsatish. Ovqatlanish gigiyenasi	
9.1. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam	
ko‘rsatish	
9.1.1. Lat yeyishda birinchi tibbiy yordam.	110
9.1.2. Bo‘g‘imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida	112
birinchi tibbiy yordam	
9.1.3. Mushaklar va paylar jarohatlanganda birinchi tibbiy	113
yordam	
9.1.4. Suyak sinishida birinchi tibbiy yordam	114
9.2. Ovqatlanish gigiyenasi, ratsional ovqatlanishning ilmiy	115
asoslari	
X bob. Belbog‘li kurashda tayyorgarlikning ko‘p yillik	116
bos-qichlari	117
	118
10.1. Kurash turlarida sport zahiralarning ko‘p yillik	119
tayyorgarligi, sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni	121
boshqarishning uch pog‘onali tizimini qo‘llash xususiyatlari	121
10.2. Ko‘p yillik trenirovka jarayonining uslubiy qoidalari	123
10.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini	123
tashkil etish va rejalashtirish	
10.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik va jismoniy	125
tayyorgarligi	126
10.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar	127
10.6. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka	128
jarayonining yo‘nalishi	
10.7. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	129
10.8. Sport takomillashtirish bosqichi	
10.9. Oliy sport mahorati bosqichi	129
XI bob. Belbog‘li kurash mashg‘ulot jarayonini	129

rejalashtirish	
11.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari	131
11.2. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	131
11.3. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	134
11.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashgʻulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish	136
11.5. Mashgʻulotning katta bosqichini tuzish modeli	136
11.6. Rejalashtirishning noanʻanaviy shakli	138
11.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish	138
XII bob. Belbogʻli kurash boʻyicha sport maktablarida mash-gʻulotlarni tashkillashtirish va oʻtkazish uslublari	141
12.1. Sport maktablarida kurashchilar tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	141
12.2. Guruhlarni toʻldirish va mashgʻulot jarayonini tashkil etish	144
12.3. Oʻquv-mashgʻulot yigʻinini tashkillashtirish va oʻtkazish zaruriyati	145
12.4. Oʻquv-trenirovka yigʻinini tayyorlash	147
12.5. Oʻquv-trenirovka yigʻinlarini rejalashtirish	152
12.6. Yigʻinlar natijalarini tahlil qilish	153
XIII bob. Belbogʻli kurashda saralash uslublari	157
13.1. Belbogʻli kurashda saralash koʻp yillik jarayon sifatida	157
13.2. Bolalarni kurash boʻlinmasiga saralash uchun testlar	157
13.3. Terma jamoaga saralash	158
13.3.1. Sport natijasi	159
XIV bob. Belbogʻli kurashda modellashtirish, mashgʻulot yuk-lamalari shiddatini aniqlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	159
14.1. Umumiy qoidalar	161
14.2. Tayyorgarlik modellari	165
14.3. Psixologik tayyorgarlik	165
14.4. Bellashuv faoliyatining modellari	166
14.5. Morfofunktsional model	167
14.6. Modellashtirish usullari	169
14.7. Mashgʻulot yuklamalari shiddatini aniqlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	170
14.8. Guruhlarni toʻldirish va mashgʻulot jarayonini tashkil	171

etish	174
XV bob. Belbog‘li kurashda tiklanish vositalari	174
15.1. Turli tiklanish vositalarini qo‘llash	174
15.2. Tiklanishning pedagogik vositalari	175
15.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari	175
15.4. Farmakologik vositalar	177
15.5. Uyquni me‘yorlashtirish uchun vositalarni qo‘llash	178
15.6. Bellashuv o‘rtasidagi tanaffusda massaj	182
15.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida	185
15.8. Tiklanishning psixologik-pedagogik vositalari	186
XVI bob. Belbog‘li kurashda ilmiy ishlar to‘g‘risida tushun-chalar	189
16.1. Belbog‘li kurashda ilmiy ishlarning ahamiyati	193
16.2. Dars konspekti	197
16.3. Pulsometriya	
16.4. Xronometriya	
16.5. Ilmiy ishlardagi ko‘rsatkichlarni taqqoslash tuzilmasi	
16.6. Nazorat testlari	
XVII bob. Belbog‘li kurashda olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari	
17.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish	
17.2. Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash	
17.3. Dialektik usulning asosiy tamoyil va kategoriyalari	
17.4. Bilishning nazariy va empirik shakllari	
17.5. Kurashchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlari	
17.6. Yuqori natijalar sportining rivojlanishi	
17.7. Tadqiqot materiallarini yig‘ish va to‘plash	
17.8. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish	
17.9. Tadqiqot uslublari	
17.10. Bevosita qayd qilish uslublari	
17.11. Matematik statistika uslubi	
17.12. Belbog‘li kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari	
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	

O'quv adabiyoti

Mirzanov Sherzod Sirliyevich

BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Muharrir _____

Badiiy muharrir _____

Texnik muharrir _____

Bosishga ruxsat etildi 00.00.23. Qog'oz bichimi 60x84 ¹/₁₆. Hajmi 12,75 fiz. b. t.

000-son shartnoma. Adadi _____ nusxa. 00-son buyurtma.

Nashriyot _____

Bosmaxona _____

Qaydlar uchun



O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kurash fakulteti “Milliy kurash turlari, nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida professori v.b., Mirzanov Sherzod Sirlibayevich 1979 yil Jizzax viloyati Forish tumanida tavallud topgan. Mirzanov Sherzod Sirlibayevich Mehnat faoliyatini 2001 yil sentyabr oyidan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o‘qituvchi lavozimida boshlagan.

2009 yildan buyon kafedra katta o‘qituvchisi, 2010-2013 yillarda Ko‘pkurash sport turlari fakultetining ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha dekan muovini, 2013-2014 yillarda Yakkakurash sport turlari fakultetida o‘quv ishlari bo‘yicha dekan muovini lavozimlarida ishlagan. 2017 yil Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri lavozimida, 2018 yil sentyabr oyidan Milliy sport turlari, o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedra mudiri lavozimlarida ish boshlagan mehnat faoliyatini amalga oshirgan. 2019-2021 yillarda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Yoshlar bilan ishlash bo‘yicha prorektor lavozimida faoliyat yuritgan.

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich 4 ta o‘quv qo‘llamma va 1 ta monografiya muallifi .

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich Belbog‘li kurash bo‘yicha ko‘p karra Respublika chempioni, 2006 yilda Qozog‘istonning Almati shahrida o‘tkazilgan jahon chempionati g‘olibi. **Belbog‘li kurash bo‘yicha xalqaro toifadagi sport ustasi.** Murabbiy sifatida ko‘plab Respublika va jahon chempionatlari g‘olib va sovrindorlarini tayyorlagan. Uning shogirdlari ko‘plab musobaqalarda mamlakat bayrog‘ini baland ko‘tarib kelmoqda.

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich 2015 yil “Yilning eng yaxshi o‘qituvchisi” ko‘rik tanlovida ishtirok etib, “Mutaxassisligi bo‘yicha eng yaxshi pedagog” yo‘nalishida birinchi o‘rinni egallagan.

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich - ilmiy salohiyati va ko‘p ilmiy tadqiqoti natijasida universitet ilmiy kengashi qarori bilan 2017 yili dotsentlik unvoniga ega bo‘lgan.

U 2020 yili “Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik

mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi” mavzusida pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyani muvaffaqiyatli himoya qildi.

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich - o‘zining talabchanligi, ilmiy salohiyati va mas’uliyati bilan universitet jamoasi o‘rtasida alohida hurmatga sazovor. Oilali, 4 nafar farzandi bor.