

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SHAVKAT MIRZAQULOV

BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(O'quv qo'llanma)



TOSHKENT – 2012

Muallif:

Mirzaqulov Sh.A. – O'zDJTI milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Usmanxodjaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Ўқув қўлланмада белбоғли курашнинг ривожланиш тарихи, белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услублари ва белбоғли курашнинг техник-тактик усуллари нозик томонлари батафсил, тушунарли ва содда тилда баён этилган. Ўқув қўлланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, Республика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультетлари ҳамда Олимпия заҳиралари коллежлари ўқитувчи ва талабалари, шунингдек, белбоғли кураш бўйича Ўзбекистон терма жамоасининг мураббийлари ва спортчилари учун мўлжалланган.

В данном учебном пособии ясно и просто изложены материалы об истории развития «Белбогли кураш», методах повышения физической подготовленности курашистов и технико-тактических приемах кураша. Учебное пособие предназначено преподавателям и студентам Узбекского Государственного института физической культуры и колледжей Олимпийского резерва, а также тренерам и спортсменам сборных команд Республики Узбекистан по «Белбогли кураш».

This educational textbook describes the history of developing of belt wrestling, the styles developing physical of belt wrestlers' and important points of belt-wrestling technique. These all necessary styles are simply, well explained. The educational textbook is intended for the Uzbek State physical Culture Institute, Physical Culture faculties of Republic Higher Educational Institutes, besides the teachers and students of Olympic Reserve Colleges, also the sportsmen and trainers of combined teams of the Republic of Uzbekistan in belt wrestling.

Bugun buyuk ajdodlarimiz ruhini shod etib, azal-azaldan xalqimizning milliy g'ururiga aylanib qolgan o'zbek kurashining jahon maydoniga chiqishi, uning tan olinishi barchamizni bag'oyat quvontirdi.

Islom Karimov

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor yanada kuchaydi. 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'zbek milliy sport turlaridan biri – belbog'li kurashdir. U Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent viloyatida keng tarqalgan. Azal-azaldan belbog'li kurash bo'yicha xalq sayllarida, to'y-tomoshalarda musobaqalar tashkil etilgan. Bu bellashuvlarda kuragi yerga tegmagan Ahmad polvon singari kurashchilar yurtimiz dovrug'iga dovrug' qo'shganlar.

Vatanimiz mustaqillikka erishgach, qadriyatlarimiz, shu jumladan milliy sport turlari va xalq o'yinlari qayta tiklanayapti. Ta'kidlash joizki, sharqona yakkama-yakka kurash turlarida, ayniqsa, belbog'li kurashda uning nozik jihatlarni payqash muhimdir. Undagi usullar har qanday muxlisga zavq-shavq bag'ishlaydi. Muhimi – bu usullar ikki qo'li ham bog'liq (polvonlarning qo'li belbog'dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi.

“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, rivojlantirishini ta'minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida

qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu, bugungi globallashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog'li kurash jahon xalqlariga O'zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

Belbog'li kurashining halqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar 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 sporti belbog'li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

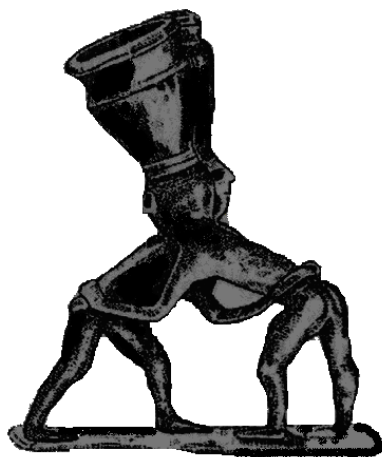
I qism. BELBOG'LI KURASHNING USLUBIY ASOSLARI

1-bob. Belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi

1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga 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 qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800- yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.



1-rasm.

Belbog'li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan bronzali skulptura (e.a. III ming yillik boshi) (Kun A, 1982)

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakka-kurashning 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 shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada" sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, birbirlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar".

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan

o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid 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 gurgirashi 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 kunlari-mizgacha 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. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auyersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan

(1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshq. tomonidan yaratilgan. 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.

1.2. 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 nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha 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.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

1.3. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi

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

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2000 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991 yil 17 sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari At-Termiziy, xalq qahromoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998 yil 6 sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining ta-

shabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kid-langan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparfarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

1998 yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

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

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Qaysi asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga keladi?
2. O'zbek milliy sport turlaridan belbog'li kurash mamlakatimizning qaysi hududlarda keng tarqalgan?
3. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi nechanchi yilda tashkil qilindi?

2-bob. Belbog'li kurashda usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi

2.1. Umumiy qoidalar

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

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

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

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

Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematika asosida ko'rib chiqiladi. **Sistematika** – bu belbog'li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistematika ushbu klassifikatsiya imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematikaning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Belbog'li kurash **terminologiyasi** – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

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

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

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

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

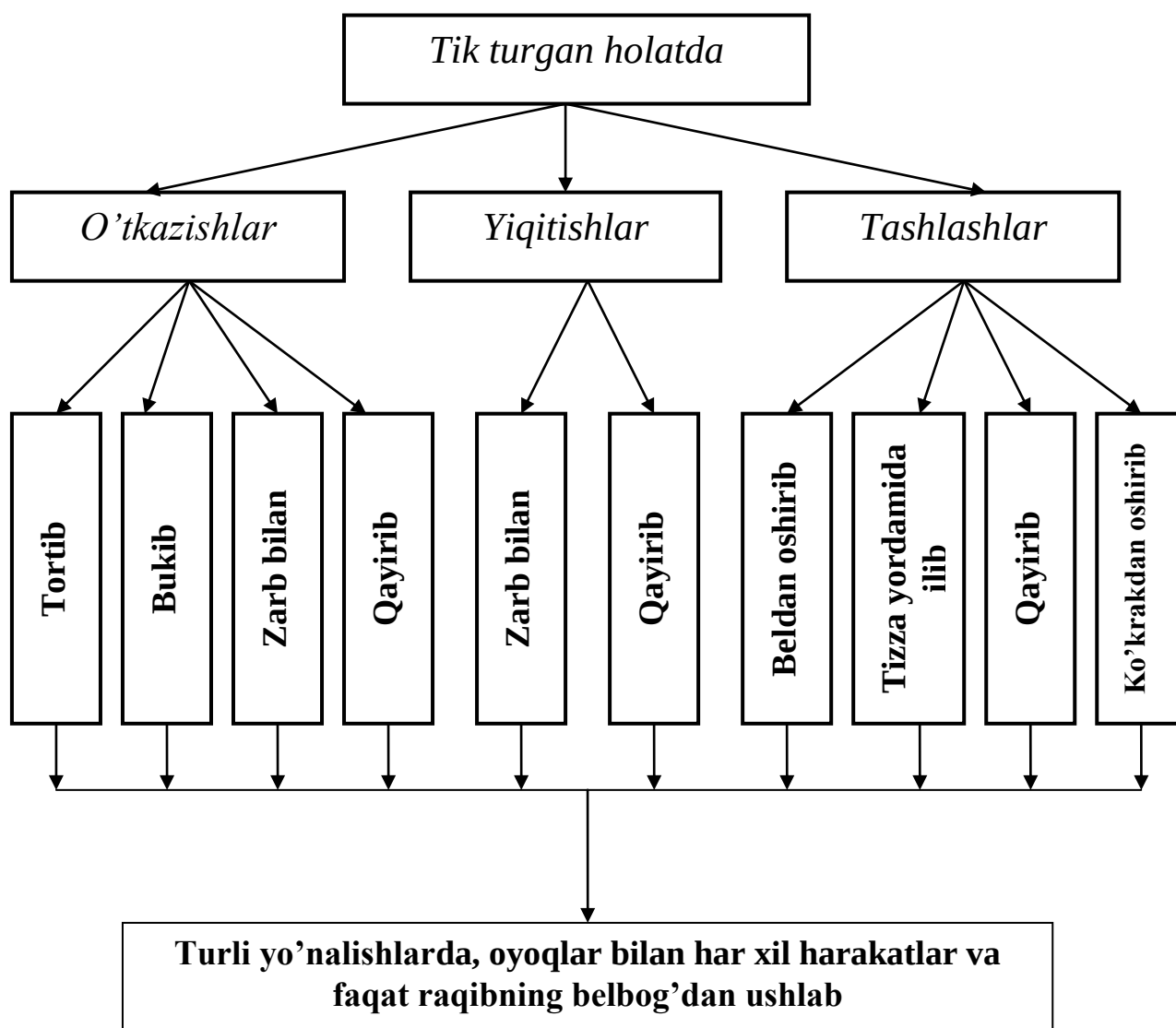
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga klassifikatsiya;

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

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

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi

Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

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

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko'krakdan oshirib bajariladi.

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

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

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish holatida bajarish ko'rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta klassifikatsiya darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

Masalan:

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

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

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

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

2.2. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

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

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

Belbog'li kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik sistemasiining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

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

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

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradi-

gan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Belbog'li kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy-ma'rifiy, iroda va belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

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

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Belbog'li kurashchining texnik harakatlari

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – belbog'li kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

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

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

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo'lib, bunda boshlang'ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

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

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

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

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko'proq havodagi ko'prik orqali amalga oshiriladigan (ko'krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarining yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

2.5. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

O'tkazishlar:

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

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

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

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

Yiqitishlar:

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

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

Tashlashlar:

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

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

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

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

Usullar elementlari:

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

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

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

2.6. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

Razvedka – belbog’li kurashchining raqib to’g’risida ma’lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

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

Xavf solish – belbog’li kurashchining raqibni himoyalaniishga o’tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

Cheklab qo’yish – belbog’li 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 – belbog’li kurashchining taktik harakati bo’lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Yuqorida sanab o’tilgan tushunchalar va terminlar belbog’li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo’llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o’zgarishi va sport fanining rivojlanishi, hamda yangi talablariga muvofiq qisman o’zgartirib turilishi mumkin.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog’li kurash sistematikasini ta’riflab bering.
2. Belbog’li kurashdagi terminologiyasini ta’riflab bering.
3. Belbog’li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasini tushuntirib bering.
4. Belbog’li kurashchilarning tik turishdagi asosiy harakatlari necha turdan iborat?

3-bob. BELBOG'LI KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

3.1. Belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari

Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillari kurashchilarni tarbiyalash hamda usullarni o'rgatishni ifodalovchi umumiy-nazariy qonuniyatlaridir.

Belbog'li kurashchilarni o'rgatishda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi.

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili, muvofiqlik tamoyili va yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg'uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg'ulot jarayonining takroriylikligi va uzluksizligi tamoyili, bosqichlilik tamoyili, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillarni amalga oshira turib, kurashchiga maxsus bilimlar, ko'nikma va malakalarni tez hamda samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Agar bir tamoyil e'tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to'liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo'llagan holdagina belbog'li kurashchi tayyorgarligida yuqori natijalarga erishish mumkin.

Biroq, belbog'li kurashchining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko'proq ahamiyat kasb etadi. Belbog'li kurashchi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

3.1.1. Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati belbog'li kurashda o'rgatish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki,

harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U kurashchining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko'rish, motor va akustik. Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu shug'ullanuvchining qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarida usullarni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usul to'g'risida har xil video lavhalar, fotosuratlar, plakatlar yoki biror-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni birov ustidan bajarishi mazkur tamoyilga kiradi. Bu tamoyilni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi.

Shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri tasavvurga ega bo'lganlaridan keyingina ularning e'tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog'liq bo'ladi.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug'ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko'ra olishlari juda muhim.

Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda usulni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o'rganilayotgan usul yoki uning asosiy detallari to'g'risida tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan ko'rgazmali vositalardan iloji boricha ko'proq foydalanishi zarur.

3.1.2. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o'quv-mashg'ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda, albatta belbog'li kurashchilarning guruh, yoshga xos va individual farqlarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy kurashchilarning mehnat faoliyati, o'qishi, turmush sharoitlari va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa, ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning oqilona usuliyatni tanlashi mumkin.

Belbog'li kurash mashg'ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo'yicha har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o'quv-mashg'ulot materialini har xil tanlab olishi va mashg'ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Malakali belbog'li kurashchi uchun oson bo'lgan holat, yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli belbog'li kurashchi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin.

Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh kurashchilarga murakkab texnik va taktik vazifalarni berishi yosh kurashchi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me'yorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa kuch sarf etadigan qiyinchiliklarni yengib o'tishni nazarda tutadi. O'quv-mashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh belbog'li kurashchilar organizmiga ta'sir qilish xususiyatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida asab buzilishlar yuzaga keladi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo'y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilarni tanlab olishi lozim.

O'quv-mashg'ulot guruhlarini to'g'ri tanlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o'z shug'ullanuvchilaridan me'yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarga tayanib, shuningdek ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asosanib, o'quv-mashg'ulot dasturi materialiga aniqliklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo'llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o'rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyillariga rioya qilib, o'quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati belbog'li kurashchining oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida (ayniqsa) ortadi.

Ma'lumki, belbog'li kurashchilar bir-birlaridan yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo'lgan guruhda mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – har bir belbog'li kurashchini o'r-atish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat'iy individuallashtirishdan iborat.

3.2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari

3.2.1. Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili

Belbog'li kurashchining mustahkam harakat malakalarini egalash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa bellashuvi sharoitlarida kurashchi malakalariga bog'liq, bunda kurashchi o'zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish tovush vaziyatlar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali belbog'li kurashchining pastroq malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, bellashuv shiddatida raqib xususiyatlaridan qat'i nazar uning harakatlari to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv-mashg'ulot materialini shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini kuzatib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini kamaymagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina belbog'li kurash usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat malakalari ortadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan uslubi bo'lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Belbog'li kurashchi tomonidan egallangan usullar kompleksi qancha ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq o'z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo'lishi bilan belbog'li kurashchi diqqatining asosiy obyekti harakatning o'zi emas, balki harakat natijasi, bellashuv sharoitlari va vaziyatlari bo'ladi.

Malakalarga o'rgatish alohida usullarni bir xilda borishi kerak emas. Belbog'li kurashchi maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

O'quv-mashg'ulotlarda usullarni takomillashtirishda murabbiy va kurashchi tomonidan texnikasi hamda bellashuv olib borish uslubi har xil bo'lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo'lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati belbog'li kurashchining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi.

Malakalarning mustahkam o'zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka bellashuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin bellashuvlar, shuningdek musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o'rgatishda shunday hollar kuzatiladiki, belbog'li kurashchi u yoki bu sabablarga ko'ra noto'g'ri harakat malakasini o'zlashtiradi. Noto'g'ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug'diradi.

3.2.2. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Belbog'li kurashchining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o'sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o'z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – belbog'li kurashchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi birinchi navbatda ulardan qaysi biri bellashuvda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo'ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog'liq.

Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo'llaniladigan vositalar, o'rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni yuklama kattaligi hamda miqdori kurashchilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo'lishi kerak. Masalan,

maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo'lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg'unlashtirishi zarur. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o'zaro ijobiy ta'sirga ega bo'lavermaydi va mashqlanganlikning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko'ra kurash ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o'yinlari, yadro (tosh) irg'itish, og'irliklar bilan dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari, kurash, krossni va h.k. maksimal tarzda qo'llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili kurashchida u tomonidan muayyan o'quvmashg'ulot va musobaqa bellashuvlarida bajarishda zarur ruhiy ko'rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy kurashchi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Ular qatoriga belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot dam olishi, ovqatlanishini va oldinda turgan musobaqalar xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Belbog'li kurashchi tayyorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddatini hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

3.2.3. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili

Kurashchi sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida u tomondan o'zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo'lish darajasi hamda funksional imkoniyatlari turlichadir. Belbog'li kurashchining ayrim maxsus xususiyatlari va sifatlari yuqori namoyon bo'lish darajasida turadi, boshqalari – o'rtacha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Belbog'li kurashchining maxsus xususiyatlari va sifatlarining namoyon bo'lish darajasidagi farqlar ko'pgina sabablarga bog'liq. Ulardan eng muhimlari – sportchining xususiyatlari va malakalarini o'rgatishga sarflangan vaqt, o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlikning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun kurashchi uchun qo'llaniladigan vaqtning amaldagi nisbatini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashchi sport mahoratini takomillashtirishda to'plash tamoyilining amalga oshishi murabbiy shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, hamda bellashuv olib borish uslubini shakllantirishga o'tgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy birinchi navbatda shug'ullanuvchining ko'proq rivojlangan sifatlari hamda qobiliyatlarga tayanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillarni aytib bering.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering.
3. Tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili deganda nima-ni tushunasiz?
4. Belbog'li kurashchilarning harakat malakasi degan tushunchani ta'riflab bering.
5. Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyilini tushuntirib bering.
6. Belbog'li kurashchilarning sport mahoratini takomillashtirish tamoyiliga ta'rif bering.

4-bob. BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARI

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

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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 sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

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

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, 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.

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

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

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda – u kuch yordamida yakka-ma-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

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

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

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

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi.

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

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi 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 *min*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini biroz 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 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi

hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi-dan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi

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

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 uslublar 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 musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

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

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

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni 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 oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'atuvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

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

4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

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

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhлари 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 yukla-

maning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

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

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

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

Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

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

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

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 tugashiga 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 (geteroxronlilik);

- 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 minutga 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'paytirishini nazarda tutadi.

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

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

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

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

Sport mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

4.4. 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 tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri – yangi harakatlarni

egallash tezligi, ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

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

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li – mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu 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 rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

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

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

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

4.5. 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'ladigan egiluvchanlikdir.

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

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda 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 siltanishli, 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 rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

4.6. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi 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 sifatlarni 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 gimnastika 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. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Gilamda 2+2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-

navbat kurashishda mashg'ulot vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), gilamdan yuqori yoki tik turishga 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 harakatchanlik 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 xususiyatiga 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.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

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, buyruqlarni 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 yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasi kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini 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, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik 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 chidamliligini 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 mashg'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 tashqari, 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 ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Belbog'li kurashchilarning kuch sifatlariga ta'rif bering.
3. Belbog'li kurashchilarning tezkorlik sifatlariga ta'rif bering.
4. Belbog'li kurashchilarning chidamlilik sifatlariga ta'rif bering.
5. Belbog'li kurashchilarning chaqqonlik sifatlariga ta'rif bering.
6. Belbog'li kurashchilarning egiluvchanlik sifatlariga ta'rif bering.

5-bob. Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi
5.1. Belbog'li kurashdagi texnik usullar



a)



b)



v)



g)



d)

2-rasm. Chap yonboshdan oshirib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

3-rasm. O'ng oyoq soni va boldiri bilan tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

4-rasm. Chap oyoq soni va boldiri bilan tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

5-rasm. O'ng oyoq bilan ko'tarib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

6-rasm. Chap oyoq bilan ko'tarib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)



7-rasm. O'ng tizzaga mindirib tashlash



8-rasm. O'ngga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

9-rasm. Chapga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

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



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



a)



b)



v)



g)



d)



e)

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



a)



b)



v)



g)



d)

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



a)



b)



v)



g)



d)

14-rasm. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

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



a)



b)



v)



g)



d)



e)

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



17-rasm. Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash



18-rasm. Chap yonga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



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



a)



b)



v)



g)



d)

20-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

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



a)



b)



v)



g)



d)

22-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish – ko'pgina usullarning muhim elementi hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so'ng, raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalish amalga oshirishda oyoqni raqibning oyog'i oyoqlariga oldindan va orqadan qo'yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o'ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog'iga yon tomondan boldirning yon qismiga qo'yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo'yilgan oyog'iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: raqib gavdasining og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi – shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi, oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
 - raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
 - oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;
 - oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar
- (23, 24, 25-rasmlar)



23-rasm. Raqibni ko'tarib, o'ng oyog'ini ilib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

24-rasm. Raqibni ko'tarib, chap oyog'ini ilib tashlash



25-rasm. Raqibni qadamlab, o'ng yon bilan ko'tarib tashlash

5.2. Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar





6-bob. BELBOG'LI KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGALIGI

6.1. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Belbog'li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog'li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Belbog'li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

- musobaqa bellashuvlarida shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodaladigan sportchilar harakatlari 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 qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarlikning hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib 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 o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni, raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi

belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib – 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, belidan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog'dan ushlab olgan holda to'sib 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 asoslanadiki, 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) so'ldir 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).

6.2. 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 harakatining (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 MHH-ni 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 himoyalanih 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 kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi

usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalaniish 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.

6.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog'li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Belbog'li kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi

hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh

tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

Belbog'li kurashchi, bellashuvda ballar hisobiga yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollar-dagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

Belbog'li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalash harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi

holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga halaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalingunga qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan 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 minutlari 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 minutida – 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'rsatadiki, 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 ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

- mashg'ulotning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan bellashuv vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish mumkin.

Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan

holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni 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 chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarni takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini 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 uslublarni 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 topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himo-
yalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan 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 himo-
yalanishlarni (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, himoyalanih 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 egallanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning 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 vaziyatlarini 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'rmini 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.

Uchinchi 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.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. To'rt minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut – gilamda.

Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi – ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin, aksincha, gilamda (ikkinchisi – yuqorida, birinchisi – pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut gilam – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik” – ikki minut tik turish – bir minut gilam – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik”.

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchi – bir minut “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir minut gilam; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniş; himoyalaniş va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko'prik” holatidan bosib turish; “ko'prik”dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

6.4. 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 olish 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 ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy 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 ruhiy 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 (tik turishda yoki gilamda) 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 raqib-

larga 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 bellashuvlaridagi 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 foydalanyotganligi, 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 himoyalanişga 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 himoyalanişga tayyor turish lozim. Man'yovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish – razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib, ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilarning taktikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq qanday harakatlar ajratiladi?

7-bob. BELBOG'LI KURASHCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIGI

7.1. Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi

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

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

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy 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 ruhiy 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.

7.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

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'u-

lotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

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

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

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

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

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

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi 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'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

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

7.3. Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy 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 imkoniyatlarini 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 ruhiy boshqarish mashg'ulotning vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

7.4. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy 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. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l. Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar, bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida «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 ruhiy 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 ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash

uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy 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 sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Musobaqa bellashuvlaridagi keskin vaziyatlardagi salbiy haya-jonlar, 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 bellashishga 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 psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan 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 darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular 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-ruhiy 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 vaqtidan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublar – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo'lini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yo'ldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy yo'ldagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotning turli yo'llari hamda yangilangan shakllari – ruhiy boshqarish mashg'uloti keng tarqalgan.

Ruhiy mushak mashg'ulotini o'tkazish o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishi mumkin. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'ulot yig'ini) davomida sportchilar ruhiy boshqarish mashg'ulotining tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. Ruhiy boshqarish mashg'ulotni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal bellashuvlar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilindigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshla-

nishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

7.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida ruhiy-pedagogik vositalardan foydalanish

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

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

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

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan,

hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashg'ulot va ruhiy mushak mashg'uloti ko'rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg'ulot o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali yo'li – bu ruhiy mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal bellashuv qilish holatini egalashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

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

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy-terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiylikida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

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

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida «ruhiy kuzatuvchanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

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

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

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

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

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

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

- yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

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

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan bellashuvchi-raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot 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 ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

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

Mohirlik bilan murabbiyning sekundantlik qilishi ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va

sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport mahorati, tajriba va bilim, xotirjamlik, o'zini tuta olish, fikrlay olish, musobaqa bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy o'z-o'zini ruhiy boshqarish vositalaridan foydalanishi lozim.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashda ruhiy-tashxislash usuliyatini qo'llashning qanday uslublarini bilasiz?
2. Belbog'li kurashchilarni ruhiy saralash muammosi qanday masalalarni hal etilishi bilan bog'liq?
3. Qanday ruhiy xususiyatlar tez o'zgarishga moyil emas?
4. Autogen tushunchani ta'riflab bering.
5. Belbog'li kurash mashg'ulotlarida ruhiy boshqarish deganda nimani tushunasiz?

8-bob. BELBOG'LI KURASH MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

8.1. 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 oralig'ida taqsimlashdir.

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

Hozirgi paytda katta tajriba materialini 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 jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot mikrotsikli tashkil topadi. Bir nechta mikrotsikllar birlashmasidan 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 vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Belbog'li kurashda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda 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'zgarishlarga 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 aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'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 – daqiqani o'tishni ta'minlashga 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'ulotning musobaqa davri 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.

8.2. 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 tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlarni 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'ulotni 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, musobaqa oldi va musobaqa. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, 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 ruhiy 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 ruhiy-taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, 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 amalda 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.

8.3. 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. An'anaviy mikrotsikllarning 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: a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; c) 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.

8.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish 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 tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar rejasiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi 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 mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar 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 chiqishning 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'liqligining 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.

8.5. 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: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan 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 tayyorgarlik 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 sportchilarning 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.

8.6. 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 maqsadlarini 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 tartiblashtiruvchi 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, ruhiy, 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 rejalarini 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 zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olishni amalga oshirish; b) sportchilarning 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 mashg'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 prinsiplari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi energiyasini hamda vaqti optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash va ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

8.7. Belbog'li kurashchilarni zahira tayyorgarligini boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Belbog'li kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samardorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarning sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni 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, kurashda tayyorgarlikni boshqarishning tarixiy xususiyatiga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi.

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

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

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

Yoshlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Belbog'li kurash amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatdiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model tasniflarini taqqoslab va yoshlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

- sport imkoniyatlari modeli;
- mahorat modeli;
- musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Sport imkoniyatlari modeli sport malakasi, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni yoshlarning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek, sportchi organizmining funksional tayyorgarligi 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 pog'ona darajalaridagi o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulot 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 faoliyati;

II – mahorat modeli;

III – imkoniyat modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish 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 mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Mashg'ulot 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, bizningcha, qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maqsadlari, vosita hamda uslublarni birlashtirishdan iborat.

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

8.8. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning 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-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim.

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.

Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'ulot vazifalari, 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 (mashg'ulot yuklamasining 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 bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash, sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

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

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa, bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotning 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 mashg'ulot obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish – o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Belbog'li kurashchilarni tayyorlashning ko'p yillik mashg'ulotni yanada samarali boshqarish uchun uni to'rtta bosqichga bo'lishni tavsiya etamiz, ya'ni:

- dastlabki tayyorgarlik;
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot;
- sport takomillashuvi;
- yutuqlarni ushlab turish.

8.9. Belbog'li kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulot 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.

Mashg'ulot 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.

8.9.1. 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 mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Jismoniy tarbiya vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urunmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar belbog'li kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p miqdorda 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 holi bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun raqib bilan, jihozlar va jihozlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

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

8.9.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ini mustah-

kamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: bellashuv, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi.

Kurash mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka 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 mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek, sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

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

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

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

Uqalash (massaj), havzada suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

8.9.3. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal

darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Kurash mashg'uloti vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot 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-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo'llari 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 muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

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

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

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

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

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);

- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqliligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan) va h.k. Ketma-ket bir raqib bilan bir necha usul bajarish.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish, massaj, basseynda suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

8.9.4. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning 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 uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot 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 dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

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

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurashchilar bilan o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishning noan'anaviy shakllariga ta'rif bering.
2. Belbog'li kurashchilarni tayyorlashda an'anaviy mezotsikllar necha turga ajraladi?
3. Belbog'li kurashchilarni tayyorlashdagi prinsipial model asosida mashg'ulotning modeliga ta'rif bering.
4. Belbog'li kurashchilarni tayyorlashning ko'p yillik mashg'ulotni boshqarish uchun necha bosqichga ajratiladi?
5. Belbog'li kurashchilarning ko'p yillik jarayonidagi tayyorgarlik yo'nalishi necha bosqichga bo'linadi?

9-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILAR TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIIY XUSUSIYATLARI

9.1. 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 internatlarining asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

9.2. 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 takomillashuvi 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 3-jadvalda keltirilgan.

3-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	haf-tada	yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yi-cha me'yorlar hamda sinov talablarini baja-rish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhlari						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yi-cha me'yorlar hamda sinov talablarini baja-rish
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 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'SM da sport takomillashuvi guruhleri 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 boshlang'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 umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni 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 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 4-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 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'rtasidagisi 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'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

**Sport maktablarida o'smir belbog'li kurashchilar ko'p yillik
tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi**
(soatlar hisobida)

Guruhlar													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport tako- millashuvi			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 jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik- taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha 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 guruhlashtirilg an kompleks 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

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlang'ich	O'quv-mashg'ulot		sport takomil-lashuvi
	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 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 maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

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?

10-bob. BELBOG'LI KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH

10.1. Belbog'li kurash musobaqa turlari

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.

10.2. Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

e) tablodagi hakamlar;

j) e'lon qiluvchi hakam;

z) musobaqa komendanti;

i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqt-

larida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

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

10.3. Belbog'li kurashchilar 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 15-20 *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 20-25 *sm* pastda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 *sm* bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 *sm*. Belbog' 4-5 *sm* eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

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

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalariga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

10.4. Belbog'li kurash hakamlari 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.

10.5. Belbog'li kurashning umumiy qoidalar

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.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Belbog'li kurash musobaqalarida hakamlar hay'atining tarkibiga kimlar kiradi?
2. Belbog'li kurashchilar sport formasini ta'riflab bering.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., O‘zbekiston, 1997.
2. Karimov I.A. O‘zbekiston – kelajagi buyuk davlat. T., O‘zbekiston, 1998.
3. Абдиев Н.А. Борьба (Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе). Монография. Т., 1997.
4. Алиханов Н.И. Техника-тактика вольной борьбы. Изд. 2-ое перераб. М., ФиС, 1986.
5. Атаев А.Қ. Кураш. Ўсмирлар ва ёшларни курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари. Т., 1987.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
8. Дахновский В.С. и др. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов. (Спортивная борьба: Ежегодник). М., 1974.
9. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (теория и практика физкультуры). М., 1987.
10. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов. (Спортивная борьба: Ежегодник). М., 1980.
11. Жбанов О.В., Царегородская Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного питания (теория и практика физкультуры). М., 1999.
12. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2005.
13. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба (Отбор и планирование). М., 1984.
15. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. Т., 1998.
16. Yusupov K. International kurash rules techiques and tactics. Т., 2005.

17. Yusupov N.T., F.A. Kerimov. Kurash uchun harakatli o'yinlar. T., 2005.

18. Рахматов Н.А., Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Кинематический анализ двигательных действий спортсменов. Учебное пособие. Т., 2009

19. Taymuratov Sh.A. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T., ILM ZIYO, 2010.

Mundarija

Kirish	3
1-bob. Belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi	5
1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi	5
1.2. Belbog'li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	8
1.3. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi	9
2-bob. belbog'li kurashda usullarning klassifikatsiyasi, siste-matikasi va ularning terminologiyasi	11
2.1. Umumiy qoidalar	11
2.2. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari	16
2.3. Kurashchining asosiy holatlari	17
2.4. Belbog'li kurashchining texnik harakatlari	18
2.5. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari	18
2.6. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari	19
3-bob. Belbog'li kurashni o'rgatishning nazariy omillari	21
3.1. Belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari	21
3.1.1. Ko'rgazmalilik tamoyili	21
3.1.2. Tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili	22
3.2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari	24
3.2.1. Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili	24
3.2.2. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili	25
3.2.3. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili	27
4-bob. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik-lari	28
4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	29
4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	32
4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	34
4.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	37
4.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	39
4.6. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	40
5-bob. Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligi	44
5.1. Belbog'li kurashdagi texnik usullar	44
5.2. Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar	69
6-bob. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligi	71
	71

6.1. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari	74 75
6.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	84
6.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	87
6.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	87
7-bob. Belbog'li kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi	87
7.1. Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi	90
7.2. Kurashchilarni ahloqiy jihatdan tarbiyalash	
7.3. Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi	90
7.4. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarli	94
7.5. Kurashchilarning hordik chiqarish va tiklanish jarayonlarida ruhiy-pedagogik vositalardan foydalanish	99
8-bob. Belbog'li kurash mashg'ulot jarayonini rejalashtirish	99 101
8.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari	103
8.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	
8.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	104
8.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish	105 107
8.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli	
8.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	108
8.7. Belbog'li zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari	111
8.8. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari	113
8.9. Belbog'li kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari	113 114
8.9.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	115
8.9.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	117
8.9.3. Sport takomillashuvi bosqichi	
8.9.4. Oliy sport mahorati bosqichi	119
9-bob. Sport maktablarida kurashchilar tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	119
9.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar	120
9.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish	124 124
10-bob. Belbog'li kurash musobaqalarini tashkil qilish	124
10.1. Belbog'li kurash musobaqa turlari	125
10.2. Hakamlar hay'ati	126

10.3. Belbog'li kurashchilar sport formasi	126
10.4. Belbog'li kurash hakamlari kiyimi	
10.5. Belbog'li kurashning umumiy qoidalari	126
10.6. Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar	130
10.7. Belbog'li kurash gilami	131
10.8. Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari	131
10.9. Bellashuvlarni baholash	132
10.10. Kurash vaqti	133
Foydalanilgan adabiyotlar	

Muharrir I.Ahmedov
Texnik muharrir M.Sultonov

Bosishga ruxsat etildi 00.00.11. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 8,75 fiz. b.t. 00-11 sonli shartnoma. Adadi 000 nussha.
000-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent,
Oqqo'rg'on ko'ch., 2-uy.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'ch., 2-uy.