

Arslonov Qahramon Polvonovich

KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(erkin kurash)



O'QUV QO'LLANMA

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Arslonov Qahramon Polvonovich

**KURASH TURLARI VA UNI
O`QITISH METODIKASI
(erkin kurash)**

**5112000-Jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi talabalari uchun
mo`ljallangan**

O`QUV QO`LLANMA

Buxoro -2020

Arslonov, Qahramon

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (erkin kurash): o'quv qo'llanma\Q.Arslonov, 224 b.

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining 5112000 jismoniy madaniyat fakultetlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, o'quv qo'llanmada Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, Erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik konseptiyasi shakllanishining ilmiy asoslari, Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy o'quv dastur mazmuni, yuqori malakali, Erkin kurashchilarni tayyorlashni boshqarish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений направления бакалавриата 5112000 - «Физической культуры», тренеров детских и юношеских спортивных школ В учебном пособии изложена история возникновения и развития вольной борьбы, научные основы формирования концепции многолетней подготовки борцов по вольной борьбе, развитие физических качеств в вольной борьбе, технико-тактическая подготовка вольных борцов, содержание основной учебной программы для групп начальной подготовки, также приведена информация об управлении подготовкой высококвалифицированных борцов по вольной борьбе.

ANNOTATION

This tutorial is intended for students of higher educational institutions in the direction of baklavriata 5112000 - The manual describes the history of the origin and development of freestyle wrestling, the scientific basis for the formation of the concept of long-term training of freestyle wrestlers, the development of physical qualities in freestyle wrestling, technical and tactical training of freestyle wrestlers, the content of the main curriculum for groups of initial training, also provides information about the management of training of highly qualified freestyle wrestlers.

MUALLIF:

BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti
Q.P.Arslonov

TAQRIZCHILAR:

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, pedagogika fanlari doktori, dotsent
B.B.Ma'murov

Buxoro viloyat Jismoniy tarbiya va sport boshqarmasi boshlig'i, Erkin kurash bo'yicha sport ustasi **I.X.Mirzaev**

BuxDU, Pedagogika kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor
Sh.Sh.Olimov

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgach, asriy madaniy va ma'naviy merosimiz, milliy qadriyatlarimiz tiklanishi, har bir fuqaro ongida kelajagi buyuk yurti borligini anglash, Vatanga cheksiz mehru-muhabbat, sadoqat va o'z mehnatidan manfaatdorlik g'oyasini singdirish uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo'la boshladi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o'yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo'lavermaydi. Demak, o'zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta'minlayotgan O'zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi.

Kurashning turlari ko'p lekin ular ichida erkin kurash o'zining jozibadorligi

va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi.

Ha, erkin kurashning obro'si baland, tarixi boy. Ma'lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o'z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go'ro'g'li kabi botirlarning milliy jasorati og'izdan-og'izga ko'chib, bizgacha etib kelgan.

Dunyoda erkin kurash haqida juda ko'p adabiyotlar mavjud. Odatda ular kurashchilar tayyorgarligining alohida shaxsiy masalalariga bag'ishlangan bo'ladi. Kamdan kam mutaxassislar tayyorgarlikni endi boshlagan kurashchini xalqaro toifadagi sport ustasiga aylantirish jarayonini sharhlashga jur'at qiladilar. Bu sohada sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy Q.P.Arslonovning "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (erkin kurash)" nomli qo'llanmasi katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu qo'llanmada kurashchi va murabbiy tajribasi umumlashtirilgan.

Kitob 6 moduldan iborat bo'lim. Ushbu modularda Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, Erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi shakllanishining ilmiy asoslari, Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun asosiy o'quv dastur mazmuni va Yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlashni boshqarish haqidagi muhim ma'lumotlar yoritilgan.

Ushbu tayyorlangan o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, shu soha bo'yicha faoliyat yuritayotgan soha mutaxasislari uchun mo'ljallangan bo'lib. Kurash turlarini va uni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

Muallif o'quv qo'llanmani tayyorlashda yaqindan yordam bergan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga o'z minnatdorligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining talabalari, professor – o'qituvchilari va murabbiylarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

1-Modul. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Shubhasiz, kurash – bu XX asrda sayyoramiz sport hayotidagi o'ziga xos va ajoyib xodisalaridan biri. Bu haqida kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda mislsiz mashhurligi dalolat beradi. Kurash alohida fenomen sifatida bir qator fanlarning e'tiborini o'ziga qaratgan, bular qatorida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sostiologiya va tarix.

Zamonaviy kurash tarixiy ildizlarining tahlilida ushbu sohaning etakchi mutaxassisleri (N.M. Galkovskiy, A.Z. Katulin, N.G. Chionov, N.N. Sorokin, R. Petrov; o'zbek olimlari: A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov, R.D.Xolmuxamedov) kurash ibtidoiy-jamoa tizimi davrida yashash uchun kurash vositasi sifatida paydo bo'lgan deb ta'kidlaydilar. Mehnat qurollari paydo bo'lishi va ularning murakkablashib borishi jamiyatning har bir a'zosiga yangi talablar qo'yib kelgan. Yangi harakatlarni mukammal o'rganishi uchun inson o'z tanasini maxsus tayyorlash zaruriyati paydo bo'ldi. Epchillik, kuch va boshqa jismoniy fazilatlarini sinash uchun o'yinlar va yakkakurashlar uyushtirilgan.

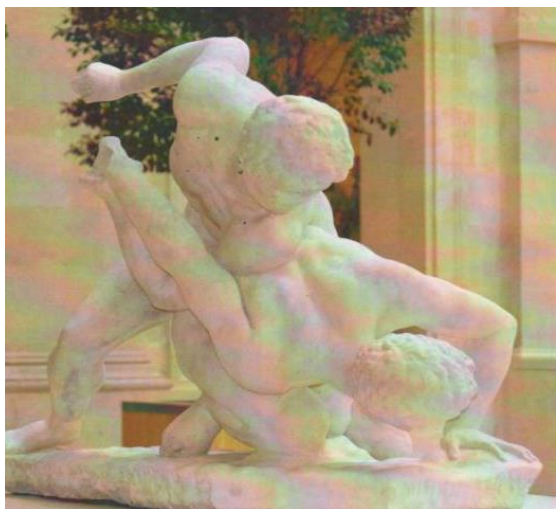
Arxeologik qazilmalar, adabiy manbalar dalolat berishicha, stivilizastiya rivojlanish davrida kurash etakchi o'rinni egalladi. Uning geografik tarqalishi ko'zga ko'rinarli bo'lib, Ximalay tog'larining g'arb tomonidan sharqiy O'rta er dengizi xududlarigacha, Qadimiy Grestiyadan Afrika qit'asigacha cho'zilgan.

Tarixiy manbalarda kurash haqida birinchi aniq ma'lumot m.a. 3 asrga tegishli. Qadimiy Misrda Beni Xasan dahmasida (ma. 2600 y.) kurashning zamonaviy sport texnikasiga o'xshash kurash usullarini tasvirlovchi 400 tadan ortiq rasmlar topilgan.

Kurashning haqiqiy rivojlanishi Qadimiy Grestiya davriga tegishli Palestra deb nomlangan maxsus maktablarda o'g'il bolalar va o'smirlar tajribali murabbiylar rahbarligida kurashning turli usullarini o'rganganlar. Ilk davrda grek kurashi kuch xarakteriga ega bo'lgan, bellashuvlar uzoq vaqt davom etgan. Ilk bor kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari Afina shahrining asoschisi Tezey

tomonidan sharhlangan. Qoidalariga muvofiq kurash faqat tik oyoqda o'tkazilgan; g'olib kurashchi o'z raqibini erga 3 marta qulatishi kerak edi; vazn bo'yicha tabaqalanish bo'lmagan.

Greks madaniyatining inqiroz davrida va Rim hokimligi davrida kurash Italiya va Fransiya davlatlarida saqlanib qolgan, u erda kurashni keltinglar o'zlashtirib, Evropaga keng



tarqatgan. 18 asr oxiri-19 asrning boshida Evropada zamonaviy klassik kurash shakllari boshlandi. Uning asosiy tamoyillari Fransiya davlatlarida shakllangan, u erda kurash texnikasini o'rganish bo'yicha birinchi qo'llanmalar nashr etilgan va musobaqalarning ma'lum qoidalari qabul qilingan. 19 asrning o'rtasida klassik kurash

Amerikaga olib kelingan va u erda yangi yo'nalishda rivojlana boshlagan: yangi usullar ishlab chiqilgan, ularda oyoqlarni qo'llar bilan ushlab, oyoqdan chalishni qo'llash, siltab tortish va oyoq bilan boshqa harakatlar ruxsat etilgan. Sport kurashining ushbu turi "erkin amerika kurashi" deb nomlangan. Kurashning ushbu turi ko'pgina tarafdorlarga ega bo'lib, 1904 yilda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Erkin amerika kurashi Olimpiya o'yinlarida o'z nufuzi va o'rniga ega bo'lganligi sababli, 1944 yilda Tbilisi shahrida eng yaxshi sovet murabbiylari va sportchilari to'planganlar, ular oldida ushbu kurash turini egallash maqsad qilib qo'yilgan edi. 1945 yilda terma jamoani tuzish va Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik maqsadida ilk bor sobiq ittifoq chempionati o'tkazildi. O'sha yildan boshlab, doimiy tarzda erkin kurash bo'yicha umumittifoq musobaqalari o'tkaziladi: 1953 yildan – o'smir o'g'il bolalar o'rtasida umumittifoq musobaqalari: 1955 yildan – qishloq sportchilari o'rtasida musobaqalar. 1956 yildan erkin kurash sobiq ittifoq halqlar spartakiadasi dasturiga kiritilgan, keyinchalik Umumittifoq yoshlar o'yinlari va Umumittifoq maktab bolalar spartakiadasi dasturiga kiritilgan.

1.1. Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi

Erkin kurash 1904 yilda amerika shahri Sent–Luisda o'tkazilgan 3-Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganidan keyin xalqaro sahnaga chiqdi. Bu AQSh kollejlari va universitetlarining yoshlari o'rtasida keng tarqalgan amerika erkin kurashi edi. O'sha davrda xalqaro musobaqalar Xalqaro Olimpiya qo'mitasi, hamda mestenatlar yordamida o'tkazilgan, chunki turli mamlakatlar kurashchilarini birlashtiradigan yagona tashkilot yo'q edi. 1912 yilda Italiya, Shvestiya va Shveystariya tashabbusi bilan Havaskorlar o'rtasida kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish xalqaro qo'mitasi tashkil etildi. Bu qo'mita 1921 yilda Kurash havaskorlari Xalqaro federatsiyasiga (FILA) aylantirildi.

FILA faoliyati davomida uning prezidentlari bo'lganlar:

№	Yillar	President	Mamlakat
1.	1912—1924	Binary Raberg	 Shvetsiya
2.	1924—1930	Alfred Bryull	 Vengriya
3.	1930—1952	Viktor Smeds	 Finlandiya
4.	1952—1971	Roje Kulon	 Fransiya
5.	1971—2002	Milan Ertsegan	 Yugoslaviya
6.	2002—2013	Rafael Martinetti	 Shveysariya
7.	2013 — h.v.	Nenad Lalovich	 Serbiya

2013 yildan FILA faoliyatini xalqaro sport harakatining vakili Nenad Lalovich boshqargan (Serbiya).

Hozirgi vaqtda FILA boshchiligida quyidagi musobaqalar o'tkaziladi:

1. Olimpiya o'yinlari.

2. Jahon chempionatlari:

- a) kadetlar o'rtasida;
- b) o'smirlar o'rtasida;
- v) yoshi katta faxriylar o'rtasida;
- g) ayollar o'rtasida;

3. Evropa chempionatlari:

- a) o'smirlar o'rtasida;
- b) qizlar o'rtasida;
- v) kattalar o'rtasida;

4. Jahon kubogi.

5. Evropa chempionlar kubogi.

6. Chempionatlar:

- a) Osiyo mamlakatlari;
- b) Panamerika o'yinlari;
- v) Afrika mamlakatlari;
- g) Okeaniya davlatlari;

7. Jahon yulduzlari matchi.

8. Butunjahon talabalar o'yinlari.

9. Xalqaro turnirlar Gran-pri 8ta davlatlarda.

10. Xalqaro turnirlar:

- a) ayollar o'rtasida-3;
- b) kadetlar o'rtasida-2;
- v) o'smirlar o'rtasida-3;
- g) kattalar o'rtasida-22;

Xozirgi vaqtda FILA a'zolidagi 135 davlat va xududlarning milliy federastiyalari. FILAning rasmiy tillari: ingliz va fransuz tillari. FILA Xalqaro Olimpiya qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport xalqaro kengashi bilan doimiy hamkorlikda. Federastiya maqsadlari: kurashning barcha usullarini dunyo mamlakatlarida rivojlanishini rag'batlantirish, qo'shilgan assostiatsiyalarda xavaskor kurashni nazorat qilish, Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, qit'alar va mamlakatlar o'rtasidagi musobaqalarda qoidalar va nizomga rioya qilish ustidan nazorat, Xalqaro Olimpiya qo'mitasida xavaskor kurash vakilligini amalga oshirish va uning manfaatlarini himoya qilish.

FILAning oliy organi – bu kongress, ikki yilda bir marta o'tkaziladi. Kongressda byuro a'zolari saylanadi, FILA nizomi va qoidalari tasdiqlanadi,

hamda byuroning qarorlari qabul qilinadi. Shu bilan birga jahon chempionati, qit'a va mamlakatlararo musobaqalarning o'tkazish joyi aniqlanadi, xalqaro hakamlar ro'yxatlari tasdiqlanadi. Kongresslar o'rtasidagi davrda FILA rahbariyati yiliga bir marta chaqiriladigan byuro faoliyatini amalga oshiradi.

Federastiya har qanday siyosiy, irqiy va diniy diskriminastiyaga qarshi chiqadi. Kurash qoidalarini modernizastiya va mukammallashtirishga FILA katta e'tibor qaratadi, chunki qoidalar kurash xarakterini, uning intensivligini belgilaydi, taktik va texnik yo'naltirilganini ta'kidlaydi.

1.2. 1952 yil Olimpiya o'yinlarida erkin kurash musobaqalari

Erkin kurash zamonaviy Olimpiya o'yinlarining dasturiga birdan kirib kelmagan. 1896-1900 yy. Olimpiya turnirlarida faqat klassik usul kurashchilari qatnashib kelganlar, 1904 yilda – erkin usul kurashchilari, 1908 yilda ikkala usul kurashchilari, 1912 yilda yana faqat “klassiklar”, 1920 yildan boshlab kurashning ikkala turi ham Olimpiadalar dasturiga doimiy kirib kelgan.

Erkin kurash vakillari qatnashadigan vazn toifalari miqdori ham birdaniga belgilanmagan. Sent –Luisda (1904y.) chempionlar unvoni 7 ta vazn toifasida o'ynalgan, Londonda (1908y.) – 8ta, Antverpenda (1920y.) – 5 ta, qolgan urushgacha bo'lib o'tgan Olimpiadalarda – 7 ta vazn toifalarida, 1948 yidan -1968 yilgacha – 8ta vazn toifalarida, undan keyingilarida -10 ta vazn toifalarida.

1948 yil Olimpiadasida sovet kurashchilari qatnashmaganlar. 1941-1945 yy. Ulug' Vatan urushidan keyingi davrda mamlakatning ko'pchilik mashhur kurashchilari halok bo'lganlar yoki og'ir jarohat olganlar. SSRI MOQsi yirik musobaqalarda qatnashmaslikka qaror qabul qilgan.

1952 yili 20-23 iyunda o'tkazilgan 15 Olimpiya o'yinlari dasturida erkin kurash musobaqalarida sovet kurashchilari ilk bor qatnashgan edilar. Ushbu musobaqalarda 30ta davlatdan 143 nafar kurashchi qatnashgan edi. Sportchilarning to'liq jamoasi bilan 7ta davlat qatnashgan: SSRI, AQSh, Turkiya, Finlyandiya, Shvestiya, GFR va Eron. Sovet jamoasi tarkibida o'sha davrning eng zo'r

sportchilari qatnashgan, ularning asosiy qismi milliy kurash turlari bilan shug'ullanganlar edi.

1 jadval

15 chi Olimpiya o'yinlarida erkin kurash bo'yicha jamoalar natijalari

Jamoalar	Vazn toifalari (kg)								To'plangan ochkolar	Egalla-gan o'rinlar
	52	57	62	67	73	79	87	sv. 87		
SSRI	3	5	-	3	-	6	3	6	26	I
Shvestiya	-	3	-	6	5	-	6	5	25	II
Eron	4	-	5	4	4	5	2	3	24	III
Turstiya	6	2	6	-	-	2	4	-	23	IV
AQSh	-	-	4	5	6	-	5	2	22	V
Yaponiya	5	6	2	1	1	-	-	-	15	VI
Qatnashchilar soni	16	20	21	23	20	17	13	13		

Eng katta g'alabalarni o'rta og'ir vazn kurashchilari qo'lga kiritdilar: D. Stimakuridze va A. Mekokishvili olimpiya chempionlari unvoniga sazovor bo'lganlar. D. Stimakuridze final olishuvlarida ballar bo'yicha vengriyalik D. Gurvich va eronlik G. Taxti ustidan g'alaba qozongan, og'ir vaznli kurashchi A. Mekokishvili ballar bo'yicha dunyoning eng zo'r kurashchisi bo'lgan shvetsiyalik B. Antonson ustidan g'alaba qozongan edi.

Ko'pchilik chet el mutaxassislari uchun sovet jamoasining muvaffaqiyati kutilmagan voqea bo'ldi. Chet el sportchilari bilan jadal kurash tutgan sovet sportchilarning ismlari butun dunyoda jarangladi, ular 2ta birinchi, 1ta ikkinchi va 3ta to'rtinchi o'rinlarni egallab, jamoalar o'rtasida 1- o'rinni egalladilar. Kurash juda shiddatli bo'lgan edi, 4ta oldinda turgan jamoalardan faqat 1 ochko bali bilan ustunlik qilgan edi.

Qoidalarga ko'ra 1- o'rin uchun 6 ochko beriladi, 2- o'rin uchun -5 ochko, 4-urin- 1 ochko berilgan.

O'sha davrlardan sovet erkin kurash ustalari olimpiya gilamlarida etakchilik qilib kelganlar. 11- Olimpiya o'yinlarida 34ta Sovet Ittifoqi kurashchisi olimpiya

championlari bo'lgan. Ular o'rtasida: A. Medved - 3 karra, L. Tediashvili, I. Yarigin, S. Andiev, S. Beloglazov, A. Fapdzaev, M. Xadarstev – 2 karra.

1.3. Erkin kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati

1951 yilgacha erkin kurash bo'yicha turli davlatlar uchrashadigan yagona rasmiy turniri – Olimpiya o'yinlari bo'lgan.

Urushdan keyingi davrda erkin kurash geografiyasi kengayishi munosabati va uning nufuzi oshishi bilan milliy federastiyalar FILAga jahon chempionatlari o'tkazish iltimosi bilan murojaat qilganlar, chunki Olimpiya o'yinlari 4 yilda bir marta o'tkazilgan. 1951 yilda Xelsinki shahrida birinchi jahon chempionati o'tkazildi, u erda sovet kurashchilari qatnashmagan. Biroq 1954 yilda Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokidan keyin SSRI terma jamoasi Tokio shahriga jahon chempionatiga yo'l olganlar. Qattiq kurashda Turkiya jamoasiga 1 ochko ustunlik berib, sovet jamosi 2- o'rinni egalladi. Oltin medallarni 73 kg vaznda – V. Balavadze, 87kg vaznda - A. Englas, va 87kgdan ortiq vaznda A. Mekokishvili qo'lga kiritganlar. Bronza medallarini: 52 kg vaznda M. Stalkalmanidza, 67kg vaznda - S. Gabaraev, 62kg vaznda - N. Muzashvili qo'lga kiritganlar, V. Gigiadze-to'rtinchi va G. Kaartoziya-beshinchi bo'lganlar.

2 jadval

1954 yilgi Jahon chempionatida jamoa natijalari

Jamoalar	Vazn toifalari (kg)								To'plangan ochkolar	Egallagan o'rinlar
	52	57	62	67	73	79	87	sv. 87		
Turkiya	6	6	5	3	2	5	5	4	36	I
SSRI	4	3	4	4	6	2	6	6	35	II
Eron	3	2	1	6	5	6	3	1	27	III
Yaponiya	5	-	6	1	4	4	-	-	20	IV
Shvestiya	-	-	-	5	3	1	4	5	18	V
Vengriya	-	5	3	2	-	1	2	3	16	VI

Erkin kurash bo'yicha 32ta chempionatda ishtirok etib, sovet kurashchilari alohida vazn toifalarida 133 marta jahon chempionlari bo'lganlar. Ulardan A. Medved — 7 karra, S. Beloglazov, A. Fadzaev — 6 karra, M. Xadarstev, L. Xabelov, A. Aliev—5 karra, L. Tediashvili—4 karra, A. Ivanistkiy, S. Andiev, V. Yumin, S. Kornilayev, S. Xasimikov —4 karra, P. Pinigin, A. Beloglazov, A. Xadarstev —3 karra, 15 kurashchi — 2 karradan.

1.4. Erkin kurash bo'yicha birinchi Evropa chempionati

Erkin kurash bo'yicha ba'zi bir ma'lumotlarni yig'uvchilar 1928-1965 yillargacha o'tkazilgan turnirlarni Evropa chempionatlari ro'yxatiga kiritmaydilar. Biroq FILA nashr etgan rasmiy adabiyotlarda ular o'z aksini topgan, ammo ularga ro'yxat raqami berilmagan. Evropa davlatlarida erkin kurashning etarlicha mashhur emasligi Evropa chempionatining rasmiy ta'sis etilishining nisbatan kechga qolganligini izohlab beradi. Turnirning taqdiri 60chi yillarning o'rtasida hal qilindi, bundan keyin Evropa chempionatlari har yili o'tkaziladigan bo'ldi.

O'z vaqtida Evropa chempionatlari o'tkazilishi tashabbuskori bo'lib Fransiya kurash federastiyasi chiqqan. Franstida 20chi yillarda Evropaning boshqa davlatlariga nisbatan erkin kurash anchagina mashhur bo'lgan va franstuz kurashchilari etakchi xisoblangan. Keyinchalik Belgiya, Vengriya, Shveystariya, Shvestiiya va Finlyandiya kurashchilari muvafaqiyatli chiqishlar qilgan, bulardan keyin Turkiya va Sovet Ittifoqi kurashchilari ham nomdor bo'lgan edilar.

Evropaning 10ta chempionatida (1928-1949 yilgacha) sovet sportchilari ishtirok etmaganlar. SSRI terma jamoasi Evropa chempionatida ilk bor 1965 yilda ishtirok etgan. U chempionat (Manchester – Buyuk Britaniya) jahon chempionati doirasida o'tkazilgan va uning natijalari bo'yicha qit'aning eng kuchli kurashchilari aniqlangan. 1949 yildan keyin sovet kurashchilaridan Evropa chempionlarining soni jami 151tani tashkil etgan. Ulardan: 5 karradan — M. Xadarstev, S. Beloglazov, 4 karradan — Beriashvili, M. Magomedov, A. Fadzaev, L. Xabelov, 3 karradan — A. Medved, Yu. Shoxmurodov, V. Gulyutkin, A.

Alaxverdiev, I. Yarʻigin, L. Tediashvili, S. Andiev, V. Yumin, A. Baraev, M. Azizov, N. Gadjixanov, V. Bogiev; 2 karradan —17ta kurashchi.

1.5. Erkin kurash boʻyicha SSSR birinchi chempionati

1944 yilda etakchi murabbiylarning Umumittifoq seminarida sport kurashining yangi turi – erkin kurash boʻyicha musobaqalarni tashkil etish va oʻtkazish masalasi qoʻyilgan edi. 1945 yili Leningrad shahrida SSRI chempionati oʻtkazildi. Ushbu chempionat vazifalari erkin kurashni sport turi sifatida rivojlanishini ragʻbatlantirish, yangi kurash turida ixtisoslashni xohlayotgan



kurashchilarni aniqlash, sport tashkilotlarini kurashga qiziqtirish, sport jamiyatlarida erkin kurashni targʻib qilish. Ushbu turnirda mamlakatning 11 shahridan 55ta kurashchi qatnashdi: Leningrad - 11ta, Moskva - 10ta, Tbilisi - 8ta, Toshkent va Kiev - 4ta dan,

Erevan, Baku va Ufa – 2ta dan, Rostov na Donu, Xarkov – 1ta dan.

Ushbu chempionatning koʻpchilik qatnashchilari mashhur “klassik kurashchilar” edi, ammo ular orasida erkin kurash usullariga oʻxshash boʻlgan milliy kurash turlari bilan shugʻullanayotganlar ham bor edi.

Texnik qiyinchiliklarni inobatga olib, Butunittifoq sport qoʻmitasi sportchilar mahoratini ragʻbatlantirish maqsadida eng yaxshi texnika uchun uchta sovrin taʻsis etdi, u sovrinlar bilan V. Ribalko, A. Karapetyan va I. Looare taqdirlanganlar.

Mamlakatning keyingi chempionatlarida “klassiklar” kurashga chiqishi kamayib boraverdi. 1949 yildan boshlab erkin va klassik kurash boʻyicha SSRI chempionatlari bir vaqtda oʻtkaziladigan boʻldi, shu bilan birga erkin kurash

vakillarining mahorati ancha o'sib boraverdi, ayniqsa, bundan oldin milliy kurash turlari bilan shug'ullangan sportchilarning.

1951 yildan jahon chempionatida, 1952 yildan esa Olimpiya o'yinlarida va keyinchalik Evropa birinchiliklarida sovet kurashchilari nafaqat yuksak sport mahoratlarini namoyish etganlar, balki ko'pgina kurash rekordlarini ham o'rnatgan edilar.

1.6. O'zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari

O'zbekiston mustaqillikga erishgandan keyin yurtimizda sport kurash turlariga yuqori darajada e'tibor qaratildi. 1998-yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi birinchi Prezident farmoyishlari shuningdek Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son qarorlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Albatta bugungi kunda polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin va Yunon-rim kurashi bo'yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o'tkazildi, shuningdek sport kurash turlari bo'lgan dzyudo kurashi bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Qadimdan O'zbekistonda kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish yuqori bo'lgan. To'ylar, sayillar va har xil bayramlar mazkur kurash turlarisiz o'tmagan. Mustaqillik yillarida an'analar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi ham yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan

tashqari Yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.



2014 yilning 8-14 sentabr kunlari Toshkent shahrida o'tkazilgan erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha Jahon chempionati

Yuqoridagi kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har xil sharoitlarda vujudga kelgan. Sport kurash eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har xil yakka kurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la

boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan mil.av. 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Erkin kurash sport turi O'zbekistonda Yunon-rim kurashi hisobiga rivojlangan deyish mumkin. Sababi XIX asrda Amerika qit'asida rivojlangan erkin kurash XX asr boshida Yevropada, XX asrning 20-30-yillarida Rossiyada tarqaldi, 50-60-yillarda O'zbekistonga ham kirib keldi. O'sha davrlarda Yunon-rim kurashi bo'yicha Respublika chempionatida birinchi o'rinni egallagan kurashchilar sobiq Ittifoq chempionatiga Yunon-rim kurashi bo'yicha qatnashardi, ikkinchi o'rinni egallagan sportchilar erkin kurash bo'yicha qatnashardi. Keyinchalik O'zbekiston terma jamoasining bosh murabbiysi Kursat Alievich Ablaev tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar evaziga erkin kurash bo'yicha ham alohida ko'zga ko'ringan sportchilar tayyorlana boshladi. Shulardan 70-yillarda Enver Abdurahmanov Jahon Kubogi sohibi va Yevropa chempioni bo'ldi. Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Qo'ldosh Asraqulov, Axroljon Ro'ziev, Aleksandr Nedorezovlar tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar oqibatida 80-yillarda va 90-yillar boshida Arsen Fadzaev 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Ispaniya) yillardagi Olimpiada chempioni hamda olti karra Jahon chempioni, aka-uka Aslanbek 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va Maxarbek Xadartsevlar 1988 (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Israniya) yillardagi Olimpiada chempioni hamda Jahon chempionligiga erishib, O'zbekistonda erkin kurash yaxshi rivojlanganligini e'tirof etishdi.

Mustaqillik yillarida, xususan, 2012-yilda Londonda (Angliya) olamshumul voqea sodir bo'ldi, ya'ni hamyurtimiz Artur Taymazov uchinchi Olimpia O'yinlari oltin medalini qatorasiga qo'lga kiritdi. Uning Olimpiadalarda qo'lga kiritgan to'rtta medali bor. Birinchi medalini 2000-yilda Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida kumush medal sohibi bo'ldi. 2004-yilda Afina (Gretsiya) Olimpiadasida birinchi oltin medal, 2008-yilda Pekin (Xitoy) Olimpiadasida ikkinchi oltin medal va 2012-yildagi London Olimpiadasida uchinchi oltin medalni qo'lga kiritdi. Bunday sport

natijasi dunyoda kamdan-kam polvonlar erishadigan natijadir. Shu yuqori natijalar ko'rsatgani va O'zbekiston bayrog'ini yuqoriga ko'targani hamda O'zbekiston madhiyasi nufuzli musobaqalarda yangragani uchun O'zbekistonda sof tilladan Artur Taymazovning haykali bunyod etildi. A. Taymazovdan boshqa sportchilarimizning natijalarini ham yaxshi ko'rsatkich deb baholashimiz mumkin, ya'ni 1993-yilda Ramil Ataulin Jahon chempionatining bronza medalini qo'lga kiritdi. 1997-yildagi Atlanta Olimpiadasida Magomed Ibragimov kumush medal va Kuramagomed Kuramagomedov bronza medal sohibi bo'ldilar. Soslan Tigiev 2008-yilda Pekin Olimpiadasida kumush medal sohibi bo'ldi. Yurtdoshlarimizdan Dilshod Mansurov 2001- va 2003- yillarda Jahon chempionligini qo'lga kiritgan.

Xalqaro maydonlarda O'zbekiston kurashchilaridan Arsen Fadzaev va Maharbek Xadartsev (ikki karra olimpiya va bir necha bor jahon chempionlari), Aslan Xadartsov (44 karra jahon chempioni) E.Abdurahmanov, E.Yusupov, L.Sherilov, A.Xaymovich, R.Ataulin, X.Zangiev, R.Islomov, A.Ochilov, D.Zahartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar. Millodan avvalgi 708-yildan boshlab Yunonistonda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlari dasturida erkin kurashga o'xshash musobaqalar o'tkazilgan. XIX asrning II yarmida Buyuk Britaniyada erkin kurash zamonaviy qoidalari ishlab chiqilgan. 1992-yil O'zbekiston xalqaro havaskor kurashchilar assotsiyasi FILAga a'zo bo'ldi. XX asrning 50-yillaridan boshlab O'zbekiston erkin kurashi ommalashib bordi. 1956-yildan erkin kurash bo'yicha erkaklar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazilgan. 1990-yildan boshlab O'zbekiston erkin kurash bo'yicha "Mustaqillik kubogi" Gran-pri musobaqasi o'tkazildi. 2003-yildan erkin kurash bo'yicha ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazildi. Erkin kurash bo'yicha Olimpiyada va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqqan o'zbekistonlik sportchilardan Leonid Sherilov, Arsen Fadzaev, Maharbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazovlardir. Erkin kurash bo'yicha Artur Taymazov o'ziga xos rekord o'rnatdi, 2000 yilda

Sidney Olimpiadasida kumush va keyingi (Afina – 2004-y, Pekin – 2008-y, London – 2012-y.) uchta Olimpiada O'yinlarida qatorasiga g'olib bo'lgan.

2-Modul. ERKIN KURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI SHAKLLANISHINING ILMIY ASOSLARI

2.1. Murabbiylar ko'p yillik tayyorgarligining shaxsiy konsepsiyasi

Sport kurashi (yunon-rim, erkin, sambo, dzyudo, va b.) halqimiz ruhiyatiga yaqin yakkakurash turlari, chunki ushbu turlarning rivojlanish tarixining ildizlari vatanimiz bepoyon xududlarida yashab o'tgan halqlar qabila munosabatlari tarixiga borib taqaladi va kurashning milliy turlariga asoslanadi. Ushbu tarixiy ketma ketlik milliy kurashchilarimiz xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarining poydevorini tashkil etadi. Biroq kurashning milliy turlari nafaqat halqimizning an'analarini saqlab qolish va boyitishga xizmat qiladi, balki eng iqtidorli vakillarini saralashga va eng asosiy masala echimini topishga imkoniyat yaratadi. Albatta asosiy masala bu Chempionni qanday tayyorlash kerak, qanday yangi sportchi xalqaro toifadagi sport ustasiga aylanadi, ushbu jarayonni qanday qilib boshqarish kerak? Ushbu savollarga javob topish jarayoni doimiy ham bir tekisda bo'lmagan. Mutaxassislar har bir avlodi muammo echimiga o'z nigohi bilan qaragan. Birinchilari sportchining iqtidori va mehnatsevarligiga tayangan, ikkinchilari - kurashning o'zlari bilgan o'ziga xos xususiyatlari va sirlariga, uchinchilari - muvaffaqiyatga erishishni tayyorgarlikning moddiy-texnik ta'minot sharoitlariga, to'rtinchilari - sparing hamkorlarning yuqori darajali tayyorgarligiga. Afsuski, ular orasida g'alabaga tibbiy preparatlar orqali erishish tarafdorlari, hakamlar va raqib bilan kelishish tarafdorlari ham bo'lgan. Albatta, chempion-kurashchini tayyorlash jarayonida insof chegarasidan chiqmayotgan aytib o'tilgan barcha usullarning hammasi ham muhim o'rin tutadi. Biroq yana bir komponent mavjud, uning ahamiyati juda katta. Bu erda insonning hozirgi sharoitda oldindan qaytarish qobiliyati. Oldindan qaytarish mohiyatini agar kurash bo'yicha murabbiyning ishi misolida namoyish etsak, malakali mutaxassis nafaqat yakuniy maqsadni (kurashchi- chempionni) ko'zlaydi, balki unga etish usullarini ham (qo'yilgan

maqsadga etishning oldinga surilgan modeli). Nimaga intilish kerak va qanday qilib intilishni amalga oshirish mumkinligi haqida tasavvurni sportchini ko'p yillik tayyorgarligining murabbiylik konstepstiyasi deb ataydilar. Haqiqatdan, ta'kidlash joizki, murabbiylik konstepstiyasi juda ham primitiv bo'lishi mumkin. Ba'zi birlar ushbu konstepstiyani oddiy bir fikrga tenglashtiradilar: "Iqtidorli kurashchini topib, uning hayoti va shug'ullanishi uchun yaxshi shart-sharoitlar yaratib, unga kuchli sparing-hamkor topib, hajm va intensivlik jihatidan katta yuklamalarni berib uni shug'ullantirsang va kurashchi bularga chidab bersa, u engilmas bo'ladi." Afsuski ushbu yondashuvning tarfdorlari kam emas, chunki o'sha yondashuv tufayli yuqori sport natijalariga erishganlar. Biroq bunday konstepstiya o'z mohiyati bo'yicha tabiiy saralashga kelib taqaladi, u erda hal etuvchi omil sifatida murabbiyning tajriba va bilimi emas, balki tasodif bo'lib qoladi.

Ilm fan sohasida tirik tizimlarning borliqni oldindan aks ettirish qobiliyatining kashf etilishi, hayot rivojlanishining ushbu tayanch qonunini N.A. Bernshteyn va P.K. Anoxin nomlari bilan bog'laydilar. Zamonaning ushbu mashhur olimlari tufayli biz yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligi – tabiiy saralash emas, balki etarli darajada ob'ektiv va boshqariladigan jarayon ekanligini anglab etdik. Biroq murabbiy ishidagi muvaffaqiyatlar nazariy asosga egaligini bilish etarli emas. Umumiy mulohazalardan aniq maqsadalar belgilashga o'tish zarur. Ularga etgan murabbiy va uning shogirdi yuksak sport mahorati cho'qqilariga yaqinlashadilar, ammao maqsadlarni ulaga etishish darjalari ketma-ketligida joylashtirish kerak. Ushbu murakkab masalani faoliyatning psixologik nazarichsiga murojaat etgan holda hal etish mumkin. Keyingi bo'lim ushbu masalaga bag'ishlangan

2.2. Murabbiyning faoliyat nazariyasi va sport nazariyasi konsepsiyaning shakllanish asosi sifatida

Faoliyat nazariyasi shaxsning shakllanish jarayoni qanday kechishi, barcha biologik mavjudotlarga xos bo'lgan instinktni inson ongi qanday boshqaradi va shu

kabi masalalarni izohlab beradi. Ushbu nazariya Rossiyada paydo bo'lgan. Uning asoschisi L.S. Vigotskiy va uning shogirdlari. Faoliyat nazariyasi S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontev, P.Ya. Galperin, V.A. Demin, va b. asarlarida to'liqligicha bayon etilgan. O'zbek olimlaridan ushbu nazariya ustida A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov va R.D.Xolmuxamedov va boshqalar ish olib borgan.

Ushbu nazariyaning asosiy tamoyili aniq faoliyatga kiritilgan, adekvat motivastiyaga ega bo'lgan individ xisoblanadi. Umuman olganda, motivastiya bu erda asosiy rol o'ynaydi, chunki inson faolligi uni qo'yilgan maqsad sari etaklaydi. Ushbu jarayonning eng yorqin namoyishi sportda kuzatiladi. Faqatgina tegishli tarzda motivastiyalashtirilgan sportchi ko'p yillik tayyorgarlikning jismoniy va psixik qiyinchiliklarini engishga, kuchli raqib oldida o'zidagi tabiiy qo'rquvni engishga va sport xususiyatlariga xos cheklanishlarga chidab berishga qodir. Faoliyat nazariyasi tarafdorlari adekvat motivastiyani ichki qo'zg'alish sifatida ko'rib chiqadilar, u eng yuqori natijaga erishishning shaxsiyat ma'nosini anglash asosida paydo bo'ladi. Yirik xalqaro musobaqlarda uning g'alabasi qanday shaxsiy va ijtimoiy foyda keltirishini aniq tushunadigan sportchi, motivastiyalashgan sportchi deb hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, hozirgi vaqtda sportni jadal kommerstializastiyalash sur'ati sababli, ko'pchilik sportchilarning motivastiyasida birinchi o'ringa moddiy qiziqish chiqadi. Biroq ushbu tendenstiyalarga eng bilimli va to'g'ri fikrlaydigan mutaxassislar qarshi chiqmoqdalar, ular jamiyatda Olimpik o'yinlar haqida diplomatiya, tinchlik va qurolsizlanish vositasi degan fikrni shakllantirishga harakat qiladilar. Ob'ektiv qiyinchiliklarga qaramasdan jamiyat ongida ushbu nuqtai nazarni o'rganish jarayonidan bir narsa ayonki, olimpiya ideallarining saqlash manbai bo'la turib, bu harakat sportchilarning adekvat motivastiyasini shakllantirishga ulkan hissasini qo'shib kelmoqda.

Faoliyat nazariyasining boshqa muhim tamoyili, bu – faoliyat predmeti – inson faolligi doimiy aniq natijaga maqsadli yo'naltirilgan. Sportchining faoliyat predmeti – u tomonidan musobaqalarda erishiladigan natija. Bunday faoliyat ma'lum ma'noda ongli faoliyat xisoblanadi, chunki u doim asosiy maqsadni

anglash bilan boshqariladi. Sport kurashida asosiy maqsad – Olimpiya chempioni, jahon chempioni, Evropa chempioni, mamlakat chempioni unvonlariga erishish. Ushbu maqsadga erishining yagona yo'li – oraliq maqsadlarga javob beruvchi masalalarni ketma ketlik bilan echimini topish. Oddiy qilib aytganda, kurashda olimpiya chempioni bo'lish uchun, turli musobaqalarda ma'lum davr davomida shug'ullanish va g'alaba qozonish kerak, ushbu musobaqalar ham murakkablashish ketma ketligida joylashgan bo'lishi kerak, ular birinchi bo'lib “ochiq gilam“ bilan boshlanadi va Olimpiya turniri bilan tugatiladi; ular o'rtasida mintaqaviy, respublika va xalqaro musobaqalar bo'lib o'tishi mumkin. Biroq oraliq maqsadlar unchali global bo'lmagan muammolar bilan chegaralanmaydi. Har bir shug'ullanish va musobaqa spetifik maqsadosti mo'ljallarga ega. Buni aniq musobaqa misolida tahlil qilamiz. U yoki bu musobaqada ishtirok etish uchun eng avvalo, o'lchash jarayonidag o'tish lozim. Bu esa oddiy masala emas; odatda u vazni me'yorlashtirish zaruriyati bilan bog'liq, bu esa kurashchidan iroda, jiddiy bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. O'lchashdash keyin jismoniy kuchni tiklash va muvaffaqiyatli kurash uchun asab energiyasini saqlash lozim. Har qanday musobaqaning markaziy o'rnida bellashuv turadi. Agar unga faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qarasak, u bir nechta maqsad osti mo'ljallarni ko'zlaydi. G'alaba qozonish uchun kurashchi eng kami 3 ballik muvaffaqiyatli hujum o'tkazishi lozim va raqibga o'zini 2 balldan ortiq hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik, hakamlarga o'zini diskvalifikastiya qilishga imkon bermasligi kerak. Albatta, kurashning kechishi hisobsiz variantlarga ega va shuning uchun maqsad osti mo'ljallar yanada ko'proq bo'lishi mumkin. Buning uchun bellashuv davomida sinab ko'rish lozim, kuchlarni tiklab, oxirgi soniyalarda ustunlikni saqlab qolish, havfli vaziyatdan chiqib ketish yoki aksincha, xavfli vaziyatda raqibning kuragini erga tegizish va h. Bellashuv davomida paydo bo'ladigan maqsad osti mo'ljallarni ajratishga to'xtalib o'tganimiz tasodifan emas, chunki ushbu tahlil keyinchalik bizga nafaqat kurash mazmunini faoliyat sifatida tushunib olishga, balki atamalar masalalariga oydinlik kiritishga ham ko'maklashadi.

Har bir oraliq maqsadlarni amalga oshirish, keltirilgan misoldan oson tushunib olish mumkin, kurashchidan atrof borliqqa faol munosabatda bo'lishni talab qiladi, biroq bu munosabat butun sport faoliyatini amalga oshirish kabi vaqt va hududda keng yoyilgan bo'lmaslik kerak. S.A. Preobrajenskiy ma'lumotlariga ko'ra, xalqaro toifadagi kurashchini tayyorlashga 7-9 yil ketadi, eng qiyin musobaqalar 2-3 kun davom etadi, kurash bellashuviga 5-8 daqika ajratiladi, hujum harakati esa bir necha soniya ichida amalga oshirilishi mumkin. Faoliyat tuzilmasida bu kabi faollikning oraliq aktlari ajratish imkoniyati, ularning har biri aniq maqsadosti mo'ljal bilan shakllantirilgan bo'lib, kurashchi faoliyatining tahliliga yanada kichik birlikni- "harakatni" kiritish imkonini beradi. Faoliyatdan farqliroq harakat bir qator spetsifik xususiyatlarga ega. Ular ichida eng ko'zga ko'rinarlisi quyidagilar.

Birinchidan, bir xil harakatning o'zi har xil faoliyat turlari tarkibiga kirishi mumkin. Masalan, oraliq maqsadga javob beruvchi, "sinashni o'tkazish" harakati, bir hil zaruriyat bilan ovchi, harbiy va b. faoliyatiga kiradi, boshqa yakkakurashlarni gapirmasak ham bo'ladi.

Ikkinchidan, aniq faoliyat tarkibiga kiruvchi bir xil harakatni o'zi, faoliyat kechishining mavjud sharoitlariga bog'liq bo'lgan holda turli usullar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Shunday ekan, kurashda hujum harakatlari nafaqat xarakteri bo'yicha, balki bajarish usullari bo'yicha ham har hil bo'lishi mumkin. Masalan, A.P. Kupstov tasnifi bo'yicha, faqat uloqtirishlarning 8ta turi bo'lishi mumkin, ushlar va boshqa harakatlar haqida gapirmasak ham bo'ladi.

Yukorida aytganlardan kelib chiqadiki, har bir harakat o'zining operastion tarkibiga ega, buning ostida biz harakatni amalga oshirish usulini tushunamiz (faoliyat nazariyasi mualliflari ketidan). Bu erda bir narsani esdan chiqarmaslik lozim, agar harakat maqsadga muvofiq bo'lsa va bajarish jarayonida o'zgarmas bo'lsa, operastiya ushbu harakat amalga oshirilayotgan shartlarga javob beradi.

Uchinchidan, faoliyatdan farqliroq operastiyalar va harakatlar ham tashqi, ham ichki bo'lishi mumkin, yoxud kuzatish imkoni bo'lishi yoki atrofida nazaridan yoshiringan. Psixologik adabiyotda mashhur bo'lgan gipoteza bo'yicha

(L.S. Vigotskiy, P.Ya. Galperin va b.) ichki operastiyalar va harakatlar geneti tarzda tashqilardan kelib chiqadi, oxirgilarni interiorizastiya qilish yo'li bilan. Pedagog nuqtai nazaridan, bu juda muhimdir, chunki bu quyidagin izohlab beradi, sportchi nima uchun avval harakat qiladi (masalan, kurashga kirishadi), keyin esa nima qilayotganini anglab oladi. Shunday qilib, etarlicha kuchli kurashchilar har doim ham gilamdagi o'z harakatlariga izoh bera olmaydimlar. Biroq, sportda ongning shakllanish mexanizmlari, kurashda taktikaning mohiyati haqida suxbat alohida mavzu sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi.

Shunday ekan, ta'kidlash joizki, faoliyat nazariyasiga ko'ra, kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi – bu pedagogik jarayon, faoliyatchining shakllatirilishiga yo'naltirilgan, u esa eng yuqori sporpt natijasiga intilayotgan, unga etishish imkoniyatini anglagan, ushbu maqsadni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan barcha operastiyalar va harakatlarni egallagan. Bunday yondashuvning afzalliklari quyidagilardan iborat:

1. U kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ko'rib chiqishda ushbu xodisaga sportchi shaxsiyatini o'rnatish nuqta nazardan qarashni talab qiladi.

2. Birinchi navbatda kurashni murakab faoliyat sifatida egallash masalalari va unda o'z mahoratini chuqur takomillashtirish masalalari ko'rib chiqiladi.

3. U ong va harakat orasidagi chegara hududda joylashgan, taktik mahorat mexanizmlarini egallashga yaxshi imkoniyat yaratadi.

4. Va nihoyat, faoliyat nazariyasi tushunchalari bilan sport nazariyasidan ba'zi bir to'ldirilishlar bilan sport kurashishini harkat tarkibini yoritish mumkin, bu esa mavjud bo'lgan atama nomuvofiqliklari va chalkashliklardan xolos bo'lish imkonini beradi.

Shu bilan birga faoliyat nazariyasi sof psixologik bo'lganligini sababli, sportchilarning taktik, psixik va texnik tayyorgarlik masalalariga yangi nuqtai nazardan qarashga majbur qiladi. Shu qatorda, o'rganish mazmunini aniqlaydi va kurashda o'z ustida ishlash, amalda esa kurashchilarning ko'p yillik

tayyorgarligining bir qator komponentlari nazardan chetda qolib ketadi. Xususan, jismoniy tayyorgarlik kabi muhim bo'limga ham tegishli. Ushbu bo'shliqni osongina to'ldirish mumkin, agar sport nazariyasiga murojaat etasangiz. Unda shakllanish bosqichida bo'lishiga qaramasdan masalaning keng echimiga urin mavjud. Aytib o'tish joizki, sport nazariyasi va faoliyat nazariyasining o'zaro kirishuvi o'tgan asrning 70chi yillariga to'g'ri kelgan. U davrda V.A. Demin faoliyat nazariyasini qo'llab, yuqori sport natijasiga erishish maqsadida sport bilan shug'ullanish, dam olish, xordiq chiqarish va sog'lik uchun sport bilan shug'ullanishdan farq qilishini isbotlagan. Birinchisi mustaqil xodisa sifatida faoliyat deb atalishi mumkin, ikkinchisi esa o'zining muhimligiga qaramasdan, insonning asosiy faoliyatiga (o'qish, ish, xizmat va h.) nisbatan bo'ysinuvchi bo'la turib, harakat sifatida aniqlanishi shart.

Bunday yondashuv mohiyatan sport nazariyasini yaratish uchun boshlanish nuqtasi bo'lgan, chunki avval u jismoniy tayyorgarlik nazariyasining tarkibiy qismi sifatida shug'ullanish nazariyasiga kelib taqalgan edi. Ushbu chekinishning sababi shundaki, kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik konstepstiyasini shakllantirishdan oldin, sport kurashining harakat tarkibi haqidagi masalani va uning asosiy tushunchalari masalasiga aniqlik kiritish uchun qilingan.

2.2.1. Yuqorida qayd etilgan nazariyalardan kelib chiqqan holda, erkin kurash harakat tarkibining tahlili

Kurash sport turi yoki o'quv fani sifatida nimadan tarkib topganligi haqidagi masala doimiy mutaxassislar nazaridan chetda qolmagan. Bu masalani odatda ushbu qarama - qarshilikning asosiy ma'nosi nuqtai nazaridan kelib chiqib echimini topishga harakat qilganlar, asosiy ma'nosi esa raqibning kuragini erga yopishtirish. Raqibning kuragini erga tegizishni yoki boshqa holatga tushirishning u yoki bu usul yordamida amalga oshirishni inobatga olsak, ushbu masala atrofida doimiy ijodiy yondashuv hukm surgan. Eng avvalo mutaxassislar kurashchini vertikal holatdan gorizontal holatga ko'chirishning yangi variantalarini o'ylab

topganlar. Eski davrlardan bularni kurash usullari, bellashuv o'tkazishning usullar majmuasini esa u yoki bu kurash turining texnikasi deb ataganlar. 1976 yilda A.P. Kupstov tomonidan chiqarilgan sport kurashi bo'yicha darslikda, 1987 yilda A.K.Atoev tomonidan chiqarilgan kurash bo'yicha o'quv qo'llanmada alohida sport kurashlaridigi barcha texnik tasniflari batafsil tahlil qilingan va u yoki bu turining o'ziga xosligiga qaramasdan yagona qo'llash tizimi taklif qilingan. Ushbu murakkab ishga e'tibor qaratgan holda(barcha kurash turlari mutaxassislarini birlashtirib bitta tilda fikr bildirishlarining o'zi, judda katta ishdir), ta'kidlash joizki, sport kurashi raqibni og'darish usullari bilan chegaralanmagan. Uning harakat tarkibida g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan hali ko'p narsa mavjud. Kurashchi ushlashlarni bajarishni, gilam ustida harakatlanishni, raqibning xujumlarini qaytarishni, usul o'tkazilishini taktik tayyorlashni va b. bajara olishi shart. Aytib o'tilgan bo'shliqni qisman G.S. Tumanyan to'ldirishga muvaffaq bo'ldi. O'zining o'quv qo'llanmasida u murabbiylar tayyorgarligining ko'p yillik kursi o'quv dasturining taqsimlash chizmasini taklif qildi. Bu sport kurashini anglashda ancha oldin tashlangan qadam edi, aniqroq qilib aytsak, o'quv jarayonining mazmunini yoritish masalasi edi. Biroq muallifning sport kurashiga faoliyat sifatida emas, balki o'quv fani sifatida chegaralangan qarashi uni to'liq tavsiflash imkonini bermadi.

Bundan tashqari mutaxassislar oldida boshqa masala ham bor edi, kurashni uning texnikasi va taktikasi tasavvurlari bilan bog'lab tavsiflab berish. Umuman sportda, xususan kurashda ushbu bog'lovchi tushunchalar yordamida sport mahoratining oliy namunalarini tasavvur qilishga urinadilar. Biroq atamalarda aniqlik yo'qligi katta qiyinchiliklarga olib keldi, birinchi bo'lib buni R.A. Piloyan ta'kidlagan. Mutaxassislar kurashning texnikasi va taktikasi degan tushunchalar mohiyati haqida bir fikrga kelmasdan ushbu tushunchalarning yaqinligidan kelib chiqqan holda ularni birlashtirib qo'yganlar - "texnik-taktik" harakat, "texnik-taktik" tayyorgarlik, kurashchining "texnik-taktik" mahorati va b. Bundan kelib chiqadiki, atamalar muammolari qaysi vaziyatlar kelib chiqadi, qachonki mutaxassislar o'rtasida kelishuv bo'lmasa. Chunki tushunchalarni birlashtirishda

muammoning echimini topib bo'lmaydi, qaerda texnika, qaerda esa taktika degan savollardan qochishning iloji yo'q.

Biz shunga aminmizki, muammoni echish mumkin, agar sport kurashiga faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qaralsa, uning harakatlanish tarkibi tomoman undan va sport nazariyasi o'rnidan, bu erda kurashchi tayyorgarligining asosiy bo'limlari nazarda tutilgan. Ushbu maqsadda 4 jadvalni taxlil qilamiz, unda sport kurashining musobaqa qismi taqdim etilgan va shug'ullanish jarayonini tashkil etuvchi narsaning o'zi yo'q. Kiritilayotgan yangi tushunchaga izoh berib o'tish joiz – xulq-atvor majmui. Bu bellashuvdagiga o'xshagan harakatlar majmui, biroq vaqt jihatidan yanada cho'zilgan. Bular alohida bellashuvlardagi harakatlardan nafaqat ko'p vaqt talab qilishi bilash farqlanadi, balki kam vaqt saflanishi bilan bu kabi vaqtning yo'qligi sportchini faqat maqsadga yo'naltirilishga diqqatini jamlashga da'vat qiladi. Masalan, sportchi o'z kuchini bellashuvning bir necha soniyalarida tiklab olishi zarur, shuning uchun ushbu maqsadni amalga oshirishni harakatlar kategoriyasiga kiritish lozim. Musobaqa turniri davomida bellashuvdan keyin esa sportchiga kuchini tiklash uchun ancha aqt beriladi, bu uchun esa yoki ovqatlanishi yoki uxlashi yoki massaj olishi zarur, ba'zan uchovini ham bajarish imkoni bor. Maqsadga erishish muolajaning sarflangan vaqti va hajm jiqatidan kattaligini inobatga olgan holda biz ushbu jarayonni hulq-atvor majmuiga kiritdik. Musobaqalarda kurashchilar qatnashishining xususiyatlarini V.V. Fyodorov va F.A.Kerimovlar o'rganib chiqqan. Turnir davomida nimaiki sodir bo'lsa, ular elementlarga bo'lingan va kurashchining harakatlari deb nomlagan, biroq sportchi bellashuvdan tashqari har qanday masalaning echimi jarayonida doimiy chalg'iydi va unisidan bunisiga o'tib qoladi, faqatgina hulq-atvorning umumiy chizig'iga rioya qilgan holda. Shuning uchun kurashchining umummaqsadli yo'naltirilishi bilan bog'liq bo'lgan o'lchatish, bellashuvga tayyorgarlik, raqibni o'rganish va h.ni biz xulq-atvor majmui deb nomlaymiz.

4 jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, texnik tayyorgarlik bo'limiga, texnik kategoriyasiga ham, faqat avtomatik tarzgacha egallangan alohida operastiyalar va ularning majumalari kiradi. Odatda alohida operastiyalarni amalga oshirish

kurashchiga g'alaba (g'alaba ballarini) olib kelmaydi; faqatgina yaxlit harakatlarga birlashtirilgan holda ular bellashuvning oxirgi natijasiga qarab ishlaydilar. Bu borada izohlab o'tish joizki, "usul" "harakatdan" nima bilan farqlanadi. Masalan, "xujum usulini" va xujum harakatini ko'rib chiqamiz.

4 jadval

**Faoliyat va sport nazariyalari nuqtai nazaridan erkin kurashining
harakat tarkibi**

Kurash komponentlari va ularning mazmuni	Kurashchilar tayyorgarligining bo'limlari
<p>Alohida operastiyalar va ularning majmui Harakatlanishlar, ushlarlar, siltashlar, shvung va h. (xavf tug'dirish, chaqirish, muvozzantadan chiqarish va h.), usullar (xujmlar, himoya, kontrxujmlar)</p>	Texnik
<p>Alohida operastiyalar va ularning majmui Harakatlar (razvedka, xujum, kontr xujum, himoya, faollik namoyishi, kuchni tiklash, ustunlikni saqlash vah.) kombinastiyalar, bog'lanishlar, bellashuvlar</p>	Texnik-taktik (xujum harakatlarini o'tkazish taktikasi va bellashuvni o'tkaziktaktikasi)
<p>Xulq-atqor majmualari Umuman musobaqa (o'lchatish, bellashuvga tayyorgarlik, bellashuvni o'tkazish, kuchlarni tiklash, raqiblarni o'rganish, musobaqa o'tishidan qalg'imoq va h.)</p>	Xususan taktik (musobaqada ishtirok etish taktikasi)

Birinchisi ikkinchisidan tarkibida taktik tayyorgarlik uslubi bilan bog'liq operastiya yo'qligi bilan farqlanadi. Bu ulotqirish, o'tkazish, yiqitish, u yoki bu uslub bilan aylantirish (egilish, aylanish bilan va h.) Ushbu usullardan har qaysi taktik tayyorgarliksiz ham kurashchiga muvaffaqiyat keltirishi mumkin,

haqiqatdan ham shunday, malakasi past raqib bilan bellashuvda yoki u tomonidan yo'l qo'yilgan qo'pol xato tufayli. O'z davrida P.Ya. Galperin

“Yo'naltirilgan harakat asosi” degan tushunchani kiritgan. Kurashda yo'naltirilgan harakat asosini taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan aynan o'sha operastiyalar tashkil etadilar, ular usulni o'tkazish uchun qulay (uloqtirish, o'tkazish va h.). Shunday ekan, agar u bo'lmasa, aslida usul uchun bu xosdir, kurashchi raqiblarining tasodifiy xato qurboniga aylanadi va ularning mahorati yukori bo'lgani sari usul o'tkazish ehtimoli pasayadi. Bunday kurashchilar haqida aytadilar: “Unda texnika bor, ammo taktika yo'q, u usullarni o'tkazib biladi, ammo kurashmoqni bilmaydi”. Bundan tashqari, keyinchalik biz ko'rsatib o'tamizki, taktik tayyorgarlik usulning chegaralangan miqdori kurashchi mahoratining shakllanish yo'lida to'sqinlik qilishi mumkin.

Harakat – bu texnika va taktika o'rtasida chegaradosh kurash elementi. Uni bajarib, kurashchi raqib xususiyatlarini inobatga olish imkoniyatiga ega bo'ladi va bitta taktik tayyorgarlikni ikkinchisi bilan almashtirib turib, harakat tuzilmasiga aniqlik kiritadi. Aniqrog'i, bu nafaqat bellashuv vaqtida bajarilishi mumkin, balki bellashuvdan oldin ham, raqibni o'rgangan sari. Shunday ekan, texnika bu kurashchi tomonidan egallangan operastiyalar majmui va ularning birligi; taktika esa – eng kam farqlar bilan maqsadga erishishga yo'naltirilgan, aniq raqibning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ushbu majmuani ongli tanlab amalga oshirishdir.

Bundan tashqari, “kombinastiya“ “bog'lanishdan” nimasi bilan farqlanadi. Bu ikki va undan ortiq xujum harakatlari birligini o'zida namoyish etgan kurash komponentlari. Biroq, birinchisi bir xil tipdagi harakatlardan iborat, masalan, tik turishda yoki parterda, ikkinchisi, har xil tipdagi, masalan, tik turishda xujum yoki parterda hujum.

Nihoyat oxirgisi, xulq-atvor majmualari aynan taktik tayyorgarlik bo'limiga kiritilgani tasodifiy emas, chunki ularni amalga oshirishda ong avtomatizm ustidan ustunlik qiladi, ammo bellashuvda unisi ham, bunisi ham teng huquqli. Shuning uchun bellashuv tayyorgarlikning ikkita bo'limida keltirilgan: tenik-taktikda –

mustaqil bo'lim sifatida – bu bellashuvlarni o'tkazish taktikasi, taktikda esa – eng muhim bo'lim sifatida, ammo musobaqada ishtirok etish taktikasining elementi.

2.2.2. Erkin kurashning asosiy atamaları va ba'zi bir izohlari

Atamalar masalasi – mohiyati jihatidan mutaxassislar gapiradigan til masalasidir. Uning aniqligi va oddiyligi u yoki bu so'zlar va so'z birikmalariga mutaxassislar tomonidan qanday ma'no kiritishiga bog'liq yoxud izohlarning aniqligi va mantiqiylikiga bog'liq. Kurash xaqida birinchi nashrlar paydo bo'lish davridan va ularda muhokama qilingan masalalar ko'lami chuqurlashishi sari mutaxassislar tilida atamalar (so'zlar)paydo bo'lgan, ularning ma'nosi bir xil bo'lmagan. Ushbu masala R.A. Piloyan ishida etarlicha yoritilgan. Ko'p nuqtalar bo'yicha muallif bilan hamfikir bo'lib, sport kurashining harakat tarkibi bilan bog'liq atamalarga ba'zi bir aniqlik kiritishni zarur deb hisoblaymiz, keyinchalik kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik asoslarini bayon etganda noaniqliklar, formal va tushuntirilmagan so'zlar kamroq bo'lishi maqsadida. Izohlarga o'tishdan oldin tushuntirish joizki, ularning hammasi faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan keltiriladi, eng avvalo, ularning har birini kurashchining tayyorgarlik darajasi bilan bog'langan holda ko'rib chiqish lozim. Masalan, sport ustasi uchun ushlar – bu avtomatik tarzda bajariladigan operastiya, yangi sportchi uchun – murakkab harakat; bellashuv birinchisi uchun – aniq egallangan harakatlar majmui va ularning rastional ketma ketligi, ikkinchisi uchun – bamisoli notanish tilda yozilgan “o'qilmagan kitob”. Shunday ekan, bizning izohlarimiz yuqori sport malakali kurashchilarning tayyorgarligiga tegishlidir.

Operastiya – kurashning eng kichik birligi, u asosiy qism sifatida kurashchining turli harakatlariga kiradi. U kurashchi tomonidan avtomatik tarzda bajariladi va sportchiga raqib ustidan moddiy(ballar) ustunlik olib kelmaydi. Operastiyalarga – turtishlar, irg'itishlar, ilintirishlar, oyog'idan chalishlar,

manyovrlar va h. kiradi. Bir nechta operastiyalar qarshi kurashishning yirikroq birliklariga o'zaro mustaxkam aloqa orqali birlashtirilishi mumkin, ular g'alabaga erishish uchun muhim omillar hisoblanadi; bular- ushlarlar, taktik tayyorgarliklar, raqibni uzib olish va yiqitish, usullar va h. Operastiyalar majmui ham avtomatik bajariladi va odatda, raqib ustidan ustunlik qilishga olib kelmaydi (yuqorida ta'kidlanganidek, xujum usullari bundan mustasno Shu sababli taktik tayyorgarlik – bu operastiyalar tizimi, uni amalga oshirish natijasida raqib o'zi uchun noqulay holatga tushib qoladi (muvozanatni yo'qotadi, kechikadi, bir so'z bilan aytganda, bellashuv o'tishini nazorat qila olmaydi). Taktik tayyorgarlikning usullari sifatida: muvozanatdan chiqarish, mahkam ushlar, xavf tug'dirish, takroriy xujum va b. kiradi, bularga A.E. Volovik, A.N. Lenst asarlarida yaxshi izoh berib o'tilgan.

Keyingi operastiyalar mustahkam majmui usul deb ataladi. Usul – bu xujum, kontrhujum yoki himoya harakati natija qismining tarkibidagi operastiyalar majmui. Usul deb aslida – hech qanday taktik tayyorgarlik uslubisiz yoki biror xil boshqa taktik ayyorliksiz bajariladigan uloqtirishni, yiqitishni, o'tkazishni, aylantirishni, bosib olishni, blokni va b. ataydilar. Endi kurashchining texnikasiga izoh berish o'tish imkoni paydo bo'ladi. Kurashchining texnikasi – bu operastiyalarni va ularning mustahkam majmualarini amalga oshirish uslublari, ularning bajarilishi avtomatik darajagacha etkazilgan va ular raqib ustida g'alaba qozonish uchun omil bo'lib keladi. Texnikaning elementar birligi – bu operastiya.

Endi texnik-taktik va xususan taktik tayyorgarlik atamalariga o'tsak, bo'ladi. Eng avvalo, harakat deganda biz nimani tushunamiz hakida aytib o'tish lozim. Harakat - bu operastiyalarning mustahkam majmui, u to'rtta maqsaddan biriga erishishga olib keladi: g'alaba qozonish imkonini ta'minlaydi, raqib ustidan moddiy (ballar) ustunligiga erishishni, unga ustunlikni bermaslikni, kurash kechishini o'zgartirish (yoki o'zgartirmaslik). Harakatlarga kiradi: razvedka, xujum, kontrxujum, himoya, kuchlarni tiklash, ustunlikni saqlash vab. Ta'kidlash joizki, kurashchining xujum harakatini, u o'ziga teng yoki kuchliroq raqib bilan bellashuvlarda kurashchiga ustunlik olib keladi, uni etakchi asosiy yoki eng yaxshi

ko'rgan harakat deb nomlaydilar. Murakkab hujum harakati, tarkibida boshlang'ich element sifatida asosiy etakchi hujum va raqib himoyasiga javoban yakunlovchi usul mavjud bo'lsa, u harakat – kombinastiya deb ataladi. Aytish joizki, kombinastiya o'ziga bir nechta ketma ketlikda bajariladigan usullarni qamrab olishi mumkin, eng muhimi, u asosiy etakchi harakatdan boshlanishi kerak. Xulq-atvor majmui – bu turnir davomida kurashchining mustahkam harakatlari majmuidir, u o'sha payt ustunlikka ega amalga oshiriladigan maqsadlardan biriga bo'ysinadi (musobaqa reglamenti va atrofdagi holatlarni inobatga olgan holda). Bunday harakatlar sifatida quyidagilar bo'lishi mumkin: o'lchatish jarayoni, bellashuvga tayyorgarlik, bellashuvni o'tkazish, kuchlarni tiklash, raqibni o'rganish, musobaqa kechishidan chalg'ish va h.

Kurashchi taktikasi tushunchasiga izoh berishdan oldin eslatib o'tamiz, A.N. Lenst tasnif bo'yicha, u uch bo'limdan iborat: hujumni o'tkazish taktikasi, bellashuv o'tkazish taktikasi va musobaqada ishtirok etish taktikasi. Ushbu hol kurashning bu xususiyatini inobatga olishga majbur qiladi va tushuncha izohini ancha kattalashtiradi.

Kurashchi taktikasi – bu aniq harakatlarni amalga oshirish uslublari, alohida bellashuv o'tkazish uslublari, umuman musobaqani o'tkazish uslublari. U harakat tarkibida alohida operastiyalarni ma'lum keta ketlikda bajarishga, bellashuv tarkibida alohida harakatlarni yoki musobaqa tarkibida alohida hulq-atvor majmularini bajarishga kelib taqaladi (hosil bo'lgan vaziyatda raqiblarning xususiyatlarini inobatga olgan holda) va eng kam sarf orqali yakuniy maqsadga erishishga olib keladi.

2.3. Erkin kurashlarning ko'p yillik tayyorgarlik konstepstiyalari

Ta'kidlab o'tganimizdek, birinchi bo'lib kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi, uning bosqichlari va mazmuni haqida masalani S.A. Preobrajenskiy ko'targan edi. Keyinchalik ushbu mavzuga R.A. Piloyan, G.S. Tumanyan, A.K.Atoev va b. katta e'tibor qrataganlar. Ushbu mutaxassislar asarlari bilan

tanishib, biz quyidagi xulosaga keldik, kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik konstepstiyasi jadval shaklida taqdim etilishi mumkin, unda kurashchining ko'p yillik shakllanish bosqichlari, murabbiy oldida turgan pedagogik masalalar, hamda muvaffaqiyatli amal ish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar va bilimlar doirasi.

Yuqori malakli kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik kontseptsiyasi

Bosqichlar	Murabbiy tomonidan hal etiladigan masalalar	Murabbiyning pedagogik bilimlari va ko'nikmalari	Kurashchi uchun yakuniy natija	Necha yil talab qiladi
Tayanch tayyorgarlik	<p>1. Kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga erishish.</p> <p>2. Kurash asoslarini o'rgatish.</p> <p>3. Aniq bir kurash turiga qiziqishini orttirish va bog'lanib qolishini ta'minlash.</p>	<p>1. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish dinamikasining o'ziga xos xususiyatlarini bilish va kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarlik metodikasiga ega bo'lish.</p> <p>2. Sportda qarshi kurashish asoslarini o'rgatish metodikasiga ega bo'lish.</p> <p>3. Tanlangan kurash turiga kurashchilarning diqqatini jamlab bilish.</p>	Aniq kurash turi maktabini egallash	2—5
Chuqur takomillashtirish	<p>1. Etakchi xujum harakatlar individual zahirasini aniqlash va mustahkamlash.</p> <p>2. Kombinastion kurashishni o'rgatish.</p>	<p>1. Sport kurashining harakat tarkibini amalga oshirish mexanizmlarini bilish (harakatlar, kombinastiyalar, bog'lanishlar va h.), hamda o'rgatish va takomillashtirish metodikasiga ega</p>	Mamlakatning istiqbolli kurashchilari qatoriga kirish	2—5

	<p>3. Har xil raqiblar bilan bellashuv o'tkazish taktikasining mutahkam ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>4. Sport faoliyati motivastiyasini shakllantirish.</p>	<p>bo'lish.</p> <p>2. Olimpiya sportining ijtimoiy funkstiyalarini chuqur bilish, uning ideallarini buzilishiga olib keluvchi tendenstiyalarni bilish va ularga qarshi kurashish.</p>		
<p>Individual imkoniyatlarini amalga oshirish Sport faoliyatini tugatish</p>	<p>1. Musobaqalarda ishtirok etish taktikasining ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>2. En yuqori tayyorgarlik holatida to'rt yillikning asosiy musobaqalariga olib kelish.</p> <p>3. Eng yuqori natijaga erishish motivastiyasini shakllantirish.</p> <p>Sport faoliyatini jarohatsiz tugatishga tayyorlash.</p>	<p>1. Kurashchilarni tayyorlashning individuallashtirish nazariyasini chuqur bilish.</p> <p>2. Tayyorgarlik holatining o'zgarish qonuniyatlarini bilish va ularni yo'naltira olish.</p> <p>3. Motivastiya xususiyatlarini bilish va eng yuqori natijaga erishish uchun ulardan foydalana bilish.</p> <p>Hayotga falsafiy qarab bilish, boshqa faoliyat turlariga nisbatan o'z shogirdlarining ehtiyoj va imkoniyatlarini bilish.</p>	<p>Yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish. O'zini to'liq ko'rsata olish, sportda to'plangan o'zining tajribasi va potentsiallarini namoyish eta olish.</p>	<p>1— 10 Umrining oxirigacha</p>

Bundan tashqari, jadvalda har bir bosqichning yakuniy natijasini (sportchiga nisbatan) ko'rsatib o'tish va uning vaqt davomiyligini ham belgilab qo'yish lozim. Bu erda ikkita muammoli nutqasi mavjud. Birinchisi, turli jamiyat jarayonlarining ehtimol tabiatini inobatga olgan holda, shubhasiz, ular qatoriga kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi ham kiradi, taqdim etilayotgan konstepstiyani yangi sportchini xalqaro toifadagi sport ustasiga aylantirishning murakkab texnologiyasi sifatida emas, faqat ushbu ishning asosiy yo'nalishlari sifatida ko'rib chiqish lozimdir. Ikkinchi muammoli nuqtasi, kurashchining ko'p yillik tayyorgarligiga sport faoliyatini yakunlash bilan bog'liq bosqichni kiritishga tegishlidir.

5 jadvalda namoyish etilgan kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari nomlanishi bo'yicha sport nazariyasidagi qabul qilingan umumiy ko'rsatmalarga muvofiq, vaqt jihatidan esa kurash amaliyotiga javob berishadi. Keyingi bobda har bir bosqichning mazmuni batafsil ochib beriladi. Shu erning o'zida kurashchi tomonidan sport faoliyatini tugatish bilan bog'liq bosqich xususida qisqa izoh berib o'tish lozim. Har bir katta sport ustasi ushbu bosqichdan o'tadi, afsuski, doim ham jarohatsiz emas, chunki odatda o'zining shaxsiy muammolari bilan birga bir qoladi. Ushbu masala echimining barcha urinishlaridan eng muvaffaqiyatlisi deb sport kurashi laboratoriyasida professor A.A. Novikov rahbarligi ostida olib borilgan ishni hisoblash mumkin. Odatda uning aspiranturasiga sport karerasini tugatish davrida bo'lgan terma jamolar kurashchilarini tez-tez taklif qilib turishgan. Bunday yondashuv tufayli nafaqat sport faoliyatini jarohatsiz tugatish muammosining muvaffaqiyatli echimini topishgan, balki sport kurashi nazariyasi va metodikasini rivojlantirishgan, chunki hali amalda bo'lgan sportchilarning tajribasi bebahodir. Institutda V. Oleynik, V. Igumenov, M. Arastilov va b. fan nomzodi va fan doktori maqomiga erishganlar. Ular sport kurashi faniga va amaliyotiga katta hissa qo'shganlar.

2.4. Erkin kurashda mahoratga yo'l nimadan boshlanadi?

Murabbiy oldida doimiy turgan qiyinchilik kurash to'garagiga yozdirishga qaror qilgan o'g'il bolalar va o'smirlarni kuzatayotgan vaqtida kelajakda u yoki bu

natijaga erishish uchun ularning potentsial imkoniyatlarini baholashdan iborat. Murabbiy oldindan biladi, kurash bilan shug'ullanishni xoxlovchilar orasida 2-3 mashg'ulotdan keyin gilamni tark etadiganlar mavjud, qolganlari esa keyinroq tark etishar, faqatgina o'nlab da'vogarlar orasidan bittasi haqiqiy kurashchi bo'lib etishadi. Ammo bunga qaramasdan u eng bo'ladiganlarini ajratib olishi kerak. Biroq qanday belgilari bo'yicha?

Odatda zamonaviy murabbiy – oliy ma'lumotli mutaxassis, musobaqa kurashi va pedagogik ish tajribasiga ega, shubhasiz, yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining etarli aspektlari bo'yicha ilmiy ixtirolari bilan qiziquvchi, xususan, birlamchi sport to'garagiga tanlash muammolari bo'yicha. Tabiiyki, u sport nazariyachilari va metodistlari orasida keng tarqalgan fikrni biladi “ tanlash birinchi bosqichining asosiy vazifalari bolalar va o'smirlarni sport mukammaligiga moyilligini aniqlash, u esa mavjud qobiliyatlarni aniqlash yo'li bilan, uning asosida esa o'z navbatida faollik darajasini baholash va qobiliyatlarni rivojlantirish yotadi”. (V.P. Filin)

Sport mahorati cho'qqilariga muvaffaqiyatli yo'lni belgilovchi boshqa belgilar hamda ilk belgilarga nisbatan ko'pgina har xil fikrlar mavjud. Odatda bu hamma belgilar o'zaro ma'lum yagona tizimga bog'liq bo'lishini ta'kidlab o'tadilar.

Kurashchilarni sport trenirovkasi jarayonidagi tarbiya, ta'lim va rivojlanishning vazifalari trener hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda trener rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar esa o'zlarining ongli, aktiv, mustaqil faoliyatlari, o'z-o'zlarini takomillashtiruvlari bilan bu vazifalarning tezroq hal etilishiga yordam beradilar. (A.K.Atoev)

Engil atletika bo'yicha mashhur murabbiy G.V, Korobkov aytib berishcha, u AQShda hamkasblari ishi bilan tanishayotganda, unga amerika futboli to'garagiga saralash uchun yagona kirish imtihonini ko'rsatganlar. Bir guruh o'g'il bolalarni (20-25 kishi) sport maydoniga olib chiqqanlar va har biriga vazifa qo'yilgan: koptokni egallab olish (bal turib taqiqlangan usullarni ishlatmasdan) va quvayotganlardan qochib, imkon qadar uzoq vaqt davomida koptokni egallab

turish. Ba'zi bir murabbiylar sekundomer bilan kuzatdilar, boshqalari esa shunchaki kuzatib o'tirdilar. Ma'lum vaqt o'tganidan keyin "Gop" degan buyruqdan so'ng butun saralash jarayoni to'xtatildi. Murabbiylar o'zlariga kim kollej jamoasining bo'sh o'rinlarini to'ldirishini aniqlab olgan edilar.

Nomzodlarni tavsiflovchi qanday belgilar amerikalik murabbiylarni qiziqtirib qolgan? Chunki qandaydir fazilatlar uchun ular kerakli nomzodlarni o'zlari uchun baholadilar - ku. Bunday fazilatlar - epchillik, kuch, harakatlanish tezligi, harakatlar tejamlilik va h. Biz uylagandan ko'ra hammasi juda oddiy ekan – kim koptokga boshqalardan ko'proq egalik qilishini murabbiylar tomonidan baholanishi bunga etarli ekan. Gap shundaki, amerikalik murabbiylar sportchi shakllanishi uchun eng asosiy va eng zarurini aniqlashga yo'naltirilgan – qanchalik sportchi ich-ichidan muvaffaqiyatga erishish maqsadidan yonadi va uning funkstional (mavjud bo'lgan) imkoniyatlari buni amalga oshirishga qanchalik yordam berishadi.

Iqtidorli kurashchini qidirayotganda ikkita qoidaga amal qilish lozim:

- insonda psixik tomoni jismoniy tomonidan kuchliroqdir;
- alohida harakat qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratiga erishish yo'lida hech narsani kafolatlamaydi.

Bu borada mashhur kurashchi va murabbiy A.S. Karapetyanning tajribasi namunalidir. U boshlang'ich bosqichda saralash ma'nosini quyidagicha ko'rgan, bu eng avvalo o'g'il bola qanchalik kurash to'garagiga borishga intiladi, uning umumiy maqsadga intiluvchanligi qanday.

Biz maqsad haqida gapirayotganda odatda nimadir ko'zga ko'rinmaydigan va abstrakt narsani nazarda tutamiz. Sport pedagogikasida "maqsad" kabi boshqaruv mexanizmini ishlatish mushaklarni "shishirish" kabi jarayonni boshqarishdan ko'ra murakkabroq.

Balki shundaydir ham, ammo bizni sport mahoratiga erishish yo'lida bo'xton emas haqiqiy yo'naltirishlar qiziqtiradi. Shuning uchun "maqsad" (va unga tegishli bo'lgan, maqsadni xosil qilish, ehtimol qilish, maqsadga yo'naltirilganligi, maqsadga intiluvchanligi va b.) degan kategoriyaning tahlili, agar u sport

mukammalikka erishishni boshqaruvi masalasi nuqtai nazaridan baholansa, biz uchun katta amaliy qiziqish uyg'otadi.

Maqsad - bu inson erishishni xohlagan u yoki bu natijadir. Har bir natija kamida ikkita o'zgaruvchan birliklar bilan tavsiflanadi: vaqt jihatidan davomiyligi (tezda natijaga erishish, bir oy yoki bir yil davomida va h.) va sub'ektiv ahamiyati (ma'lum natijaga erishishda inson ikkinchi darajali ehtiyojni qoniqtirishni yoki muhim xayotiy masalaning echimini yoki umuman hayot ma'nosini ko'radi).

Agar o'smir kurash to'garagiga kirish uchun maqsadga intiluvchanligi bo'yicha saralash bosqichini o'tsa, bu faqat boshlanishidir. Gap shundaki, maqsad uni amalga oshirish rejalashtirilgan vaqtiga qarab, hayot faolligining psixologik mohiyati bo'yicha ikkita mutlaqo har xil turining asosi bo'lib keladi. Bitta holatda erkin kurashning tashqi samarali texnikasini egallashdan maqsad atrofida ma'lum ijtimoiy mavqega ega bo'ish xohishi (tengdoshlari, maktabda yoki kuchada); boshqa holatda – u uzoq istiqbol bilan bog'liq bo'lishi mumkin – erkin kurash texnikasini egallashda shunday mukammalikka erishish xohishiki, ushbu sohada vatandoshlarining shon - shuhratini mustahkamlashga ko'maklashishi mumkin.

Ushbu ikkita holat o'rtasida farq nimada? Ushbu savolga javobni zamonaviy psixologiya beradi. Birinchi holatda, u shundan dalolat beradiki, o'smir o'g'il bola ma'lum taktik texnik harakatni ishlash bilan ovora, bu harakat unga aynan sport to'garagi, sport klubi, respublika va b.m manfaatlarining chegaralaridan ortida turgan maqsadlarni amalga oshirish uchun zarur. O'z manfaatlarini qoniqtirish uchun texnologik bilim va tajribalarni egallab, o'smir hech ikkilanmasdan kurash to'garagini tark etadi, u xisoblashicha, o'z oldiga qo'ygan vazifani bajardi: harakat egallangan, ammo qaerda va qanday holatlarda uni amalga oshirish masalasi – bu murabbiyning muammosi. Biroq murabbiy ushbu maqsad uchun sport to'garagiga o'smirni saralab olgan emas.

Ikkinchi holat nafaqat optimistik, balki erkin kurash sport maktabi uchun tabiiydir. Murabbiy shogirdiga tushuntirib o'tadiki, zamonaviy jamiyatda sport ijtimoiy, axloq-etika, siyosiy intsitutlar o'rtasidagi murakkab o'zaro

munosabatlarni olib boradi, bitta inson tomonidan erishilgan muvaffaqiyatlar, butun respublika, davlat va millatning muvaffaqiyatlariga aylanadi. Shuning uchun, agar endi faoliyatini boshlayotgan kurashchi oldiga ijtimoiy mavqei bo'yicha eng baland maqsadni qo'yishga umid bo'lsa, uning kasbiy yo'naltirilganligi yanada mustahkamroq asosga ega bo'ladi.

Ushbu masalada eng ahamiyatlisi quyidagi holat, murabbiy maqsadlarni shakllantirish jarayoniga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega. Ushbu yo'nalishda mashhur pedagog A.S. Makarenko katta tajriba to'plagan edi va uning asarlarida istiqbolli chiziqlar o'yinining nazariyasi sifatida o'z aksini topgan. Muallif o'smirlar bilan ishlashda 3ta istiqbolni ajartadi: yaqin, o'rta va uzoq. Ularni bir vaqtdayoq anglab olinishi mustahkam kasbiy yo'naltirishning kafolatlangan asosini yaratadi.

Erkin kurashni egallash masalalariga oid ilovada istiqbolli chiziqlar o'yini quyidagi tarzda tuzilishi mumkin: to'garak bo'yicha tengdoshlari ustidan g'alaba mintaqaviy shahar musobaqlarida o'z kuchini sinash uchun imkoniyatni ochib berishi kerak; keyinchalik – respublika terma jamoasi safiga qo'shilishi bilan. Bizning mamlakatimizda erkin kurashning boy ana'analariga, musobaqalarning to'g'ri tashkillashtirilishiga, ommaviy axborot vositalariga, katta sportning ijtimoiy funkstiyalariga nisbatan o'tkaziladigan tushuntirish ishlariga asoslangan holda murabbiy shogirdining ongida maqsadli ko'rsatmani shakllantiradi, uning asosida musobaqada qarshi kurashish tajribasini egallash jarayonining pedagogik boshqaruvi amalga oshiriladi yoxud kurashchi sport kasbini egallash. Kasbiy yo'naltirilganlikning bu muhim mexanizmini murabbiy bola bilan muloqotning ilk daqiqalaridanoq esida tutishi lozim, chunki mahoratga yo'l bolaning gilamga birinchi chiqishidanoq boshlanadi.

Sport mahoratini egallash uchun yana bir muammoli nutqa – bu o'smir qobiliyatlarining funkstional rivojlanishi, tanqidiy baholash va sinov usulida aniqlash pedagogik muammosi. Eng avvalo, bu erda bir narsaga aniqlik kiritish shart, qobiliyat degani nima o'zi? Tabiatan berilgan yoki atrof-muhitga muvofiq hayot jarayonida shakllantiriladigan hodisami ? Ushbu savolning o'zidan

ma'lumki, birinchidan, qobiliyatlar ularning rivojlanishidan tashqari ko'rib chiqish mumkin emas, ikkinchidan, aniqlash lozimki, ular determinstichga uchraganmi? Birinchisiga nisbatan mashhur psixolog L.S. Rubinshteyn yozgan, insonning rivojlanishi tajriba, to'plangan bilimlar va ko'nikmalarni egallashdan farqliroq – aslida uning qobiliyatlarini rivojlantirishning o'zidir, inson qobiliyatlarining rivojlanishi esa – bu aynan rivojlanishning o'zidir, bilimi va ko'nikmalarni to'plashdan farqliroq. Bir so'z bilan aytganda, qobiliyatlar rivojlanishini o'rgatish jarayoniga etib taqash noto'g'ri. Bu nima haqida dolalat beradi, qobiliyatlarni oddiygina tushunish mumkin emas. Qobiliyatlar determinastiyasiga kelsak, unga turli qarashlar mavjud. Ular orasidan uchtasini ajratish mumkin. Birinchisiga muvofiq, qobiliyatlar insonga tug'ilganidan beriladi. Bu qarashning nomuvofiqligi ayon, chunki u idealistik kelib chiqishga ega, chunki atrof- muhit ta'sirini inkor etadi. Ushbu qarashning tarafdorlari, iste'dodni topa olsang, keyin u o'zini ko'rsatdi degan fikrga qo'shiladigan murabbiylar bo'lishadi. Boshqa qarash tarafdorlari hisoblashicha, qobiliyatlar faqat tashqi ta'sir ostida paydo bo'ladi. Ba'zan, bitta - yarimta murabbiydan, yaxshi sharoit qilib berilsa , biz yaxshi kurashchini tarbiyalay olamiz degan fikrni eshitish mumkin. Ushbu ishonch ostida ikkinchi turdagi nazariy pozistiyaning qiyofasi ko'rinib turadi.

Bizning fikrimizcha eng samaralisi, ichki va tashqi sharoitlarning o'zaro bog'liqligini qobiliyatlar rivojlanishining yakuniy nuqtasi sifatida ko'rib chiqish nuqtai nazaridir. Rubinshteyn yozishicha, "Alternativa chegarasidan chiqmaydigan har bir fikrni yuritish noto'g'ri yoki hammasi ichkidan, yoki hammasi tashqidan – har bir fikr yuritish, ichki va tashqining ma'lum tarzda o'zaro mutanosibligini ta'minlamasa. Sof immanent hech narsa rivojlanmaydi, faqat ichidan, biror bir tashqiga mutanosib bo'lmagan holda, biroq rivojlanish jarayoniga har qanday ichki sharoitlarsiz hech narsa tashqidan kirmaydi.

Inson tomonidan ma'lum bir bilimlarni va harakat uslublarini egallash o'z omili deb, o'z ichki sharoiti sifatida aqliy qobiliyatlar rivojlanishi, aqliy rivojlanishning ma'lum darajasini biladi; o'z navbatida u yanada yuqori darajadagi bilimlar va harakat uslublarini egallash uchun ichki sharoitlar yaratilishiga olib

keladi. Qobiliyatlar rivojlanishi spiral shaklida sodir bo'ladi: o'zidan bir xil darajadagi qobiliyatni namoyish etadigan imkoniyatlarni amalga oshirish, keyinchalik rivojlanish va yanada yuqoriroq darajadagi qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlarni ochib beradi. Insonning iqtidorliligi mavjud imkoniyatlarni amalga oshirishni ochib beruvchi yangi imkoniyatlar ko'lamini bilan aniqlanadi. Inson qobiliyatlari – uning rivojlanishining ichki sharoitlari, ular ham boshqa ichki sharoitlar kabi tashqilar ta'siri ostida shakllanadi – insonning tashqi dunyo bilan o'zaro aloqasi jarayonida”.

Qobiliyatlarning tarkibi va tuzilishi qanday? Insonni ma'lum bir faoliyatni bajarishga qodir qiladigan har bir qobiliyatning tarkibida doimiy ba'zi bir operastiyalar kiradi, ular orqali ushbu faoliyat amalga oshiriladi. Toki shaxs amaliyotda ishlab chiqilgan kurashish uslublarining tizimini egallamas ekan, uning kurashdagi qobiliyatini aniqlab bo'lmaydi. Ammo qobiliyatlar asosini u tomonidan egallangan avtomatik operastiyalar tashkil etmaydi, balki psixik jarayonlar tashkil etadi, ular yordamida ushbu operastiyalar me'yorlashtiriladi va ularning sifati ta'minlanadi. Kurashga nisbatan bu erda tahlilli tizimlarning sezgirligi, mushaklararo harakatlarni muvofiqlashtirish haqida va h. fikr yuritilayapti.

Shunday ekan, qobiliyatning ikkita komponenti haqida fikr yuritish mumkin: tashqi (operastiya va harakat) va ichki (me'yorlashtirish psixik jarayonlari). Qobiliyatlarning ushbu tuzilmasi amaliyotda uchraydigan qiyinchiliklarni belgilaydi. Odatda birinchi komponenti yaxshi rivojlangan nomzodni qobiliyati bor deb qabul qilish mumkin. U boshqalarga nisbatan faoliyat uslublarini yaxshiroq egallagan, bu esa faoliyatni yanda samarali amalga oshirishiga olib keladi. Biroq biz bilmaymiz, ushbu insonda operastiyalar va harakatlarni me'yorlashtirish jarayonlarining sifati qay darajada. Keyinchalik ushbu xato aniqlanishi mumkin, biroq kech bo'lib qoladi, chunki biz to'g'ri baholay olmagan kishi sportda o'z faoliyatini tugatgan bo'ladi, tanlangan nomzodga esa behuda vaqt va kuch sarflangan bo'ladi.

Ushbu bo'limda yuqorida aytib o'tilganlarga muvofiq va haqiqiy qobiliyatlarni aniqlashda qiyinchiliklarni inobatga olgan holda, boshlang'ich

tayyorgarlik guruhlariga saralashda quyidagilarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Imkon qadar barcha xohlovchilarni olish zarurdir. Biroq kirish jarayoni to'garakka kirish xohishi va intiluvchanligini aniqlash uchun eng oddiy testlarni qo'llagan holda o'tkazish lozim. Normativlarni bajara olmagan, past jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan nomzodlarga shaxsiy uy vazifasi berish lozim, chunki ko'zga ko'rinmas qobiliyat qolib ketmasligi kerak.

2.5. Erkin kurashda shug'ullanish jarayonining tuzilishi va mazmuni

Kurashda yuksak mahoratga etguvchi yo'l har bir sport turidagidek o'ziga xos jarayondan boshlanadi, uni "shug'ullanish" deb ataydilar.

Odatda, shug'ullanish har xil sport turlarida o'ziga xos yo'naltirilganligi, prinstiplari va vositlariga ega. Agar kurashdagi shug'ullanish jarayonini figurali uchish, og'ir atletika va shaxmat bilan shug'ullanish jarayonlari bilan taqqoslab tasavvur qilsak, tabiiyki ular o'rtasida katta farqlar mavjud. Bunday farqlar, agar ular jiddiy bo'lsa, turli uslub kurashchilarining (dzyudochilar, erkin kurashchilar, sambochilar va b.) shug'ullanishlaridagi kichik nuqtalarda ham ko'rinib turadi.

Shu bilan birga ilmiy-metodik sport adabiyotlari mualliflarining shug'ullanish jarayoni barcha sport turlarida ikkita asosiy bo'limdan tarkib topganligi haqidagi fikri bir xil: bular umumiy funkstional tayyorgarlik va ixtisoslashgan texnik - taktik tayyorgarlik. Ushbu fikrga qo'shilgan holda, biz o'zimizning fikrimizni quyidagi tartibda davom etamiz.

To'rtinchi bob kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan; beshinchi bob – texnik-taktik tayyorgarlik va uning baza variantiga; oltinchi bob – boshlang'ich guruhlarini o'rgatishning baza tayyorgarlik dasturidan iborat; ettinchi bob – sportchilarning shaxsiy imkoniyatlarini amalga oshirish va chuqur takomillashtirishning og'ir masalalari. Sport kurashida o'quv-shug'ullanish va tarbiya jarayonining tuzilishi va tarkibini bunday tarzda ko'rib chiqish sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini to'liq qamrab olish imkonini beradi, boshlang'ich pog'onasidan xalqaro sport ustasi toifasigacha.

3-Modul. ERKIN KURASHDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI

3.1. Umumiy tasavvurlar

Sport kurashida yuqori va doimiy natijalarga erishish uchun birinchi kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi raqamli ahamiyatga ega, shu bilan birga uning harakat sifatlarini rivojlantirish, buning ostida – inson harakat imkoniyatlarining alohida tomonlari nazarda tutiladi – kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik. Ushbu izoh 30 yil oldin keltirilgan edi, o'sha davrdan beri tadqiqotchilar tasavvurlarida hech qanday tubdan o'zgarish ro'y bergan emas.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, hamda kurashning texnikasi va taktikasini o'rganish bilan birgalikda o'tkaziladi. Shug'ullanish jarayonining ushbu tomonlari uyg'unlikda moslashadi va biri ikkinchisini ta'minlaydi.

Har bir sport turida harakatlanuvchi harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari bor. Ular ushbu sport turining maqsadga yo'naltirilganligi, tashqi shartlar va musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shuning uchun, aniq sport harakati qanday tuzilganligi va amalga oshirishini tushunib, uning takomillashtirilishi haqida to'g'ri qaror qabul qilish mumkin, shu qatorda jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida ham.

Hammaga ma'lumki, jismoniy xususiyatlar tabiiy tarzda o'zaro bog'liq; birini takomillashtirilishi ikkinchisining namoyon bo'lishiga ko'maklashadi. Biror bir jismoniy xususiyatni kurashchi uchun etakchi deb ajratish qiyin masala. Ammo sport kurashining zamonaviy tendensiyalarini inobatga olgan holda ta'kidlash mumkinki, xozirgi vaqtda sportchining kuch chidamligiga eng yuqori talablar qo'yilyapti.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi, shuningdek, sportchining boshqa faoliyat turiga

o'tishiga hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:

-mashqlar kurashchi nerv-muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokazolar;

-mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat atamalari bilan boyitishi kerak. Masalan sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika va boshqalar;

-mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, poxodlar, harakatli o'yinlar, bamaylixotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tqaziladigan boshqa o'yinlar kiradi. (A.K.Atoev)

Uzluksiz yakka kurashning besh yoki sakkiz daqiqasi davomida yuqori faollikni namoyish qilishga intilib, raqibning kuchli qarshiligini engib, kurashchi o'sib borayotgan charchash bilan turli texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi zarur. Shuning uchun murabbiy doimiy tarzda kurashchining turli jismoniy xususiyatlarini takomillashtirib borishi zarur. Ular esa kurashchiga kurashning mustahkam va samarali texnika va taktikasining funkstional bazasini egallash imkonini beradi.

Shu bilan birga esda tutish lozimki, harakat imkoniyatlari – bu xususiyatlar majmuidir, shuning uchun kurashchilar uning barcha tarkibiy birliklariga e'tibor qaratishlari lozim, ayniqsa, yaxshi rovjlanganlarini takomillashtirib borishga.

3.2. Erkin kurashda jismoniy mashqlar tasnifi

Kurashchiga zarur bo'lgan xususiyatlarni shakllantirish va rivojlantirish jarayonida pedagogik ta'sirni tashkil etish o'smirlar bilan shug'ullanish ishlarida ketma-ketlikni va bosqichma- bosqich amalga oshirishni talab qiladi. Bu eski pedagogik haqiqat kurashda jismoniy mashqlar tasnifi bilan bog'liq metodik qo'llanmalarda o'z aksini topgan.

Ta'kidlash joizki, barcha talablarga har tomonlama javob beradigan jismoniy mashqlar tasnifi haligacha ishlab chiqilmagan. Sport kurashida mashqlarni tasniflash muammolari bilan A.N. Lenst (1960), N.M. Galkovskiy (1964), A.P. Kupstov (1978), G.S. Tumanyan(1985), V.M. Igumenov, B.A. Podlivaev(1993) va E.M. Chumakovlar(1996), A.K.Atoev(1987), F.A.Kerimov(2001), N.A.Tastanov(2014), va R.S.Salomov(2014) shug'ullanganlar. Mualliflar fikricha, tasniflashning asosiy bo'limlari bo'lib, umumrivojlantiruvchi, maxsus va musobaqa mashqlari keladi. Bo'limlarning mazmuniga kelsak, bu erda mualliflar fikri har xil.

Bu erda biz quyidagi kurashchi mashqlarining tasnifini taklif qilamiz, uning asosini sport nazariyasining zamonaviy talablarini inobatga olgan holda aniqlashtirilgan A.N. Lenst va N.M. Galkovskiy ishlanmalari tashkil etadi. Asosiy tasniflash belgisi sifatida biz tomondan murabbiylar uchun katta hamiyatga ega bo'lgan, mashg'ulotlar o'tkazish metodikasini shartlovchi mashqlar shakli tanlangan edi (anjomlar bilan, trenajyorlarda, sherik bilan va h.).

3.2.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Ushbu guruhga saf, gimnastik va akrobatik mashqlar kiradi, hamda boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar.

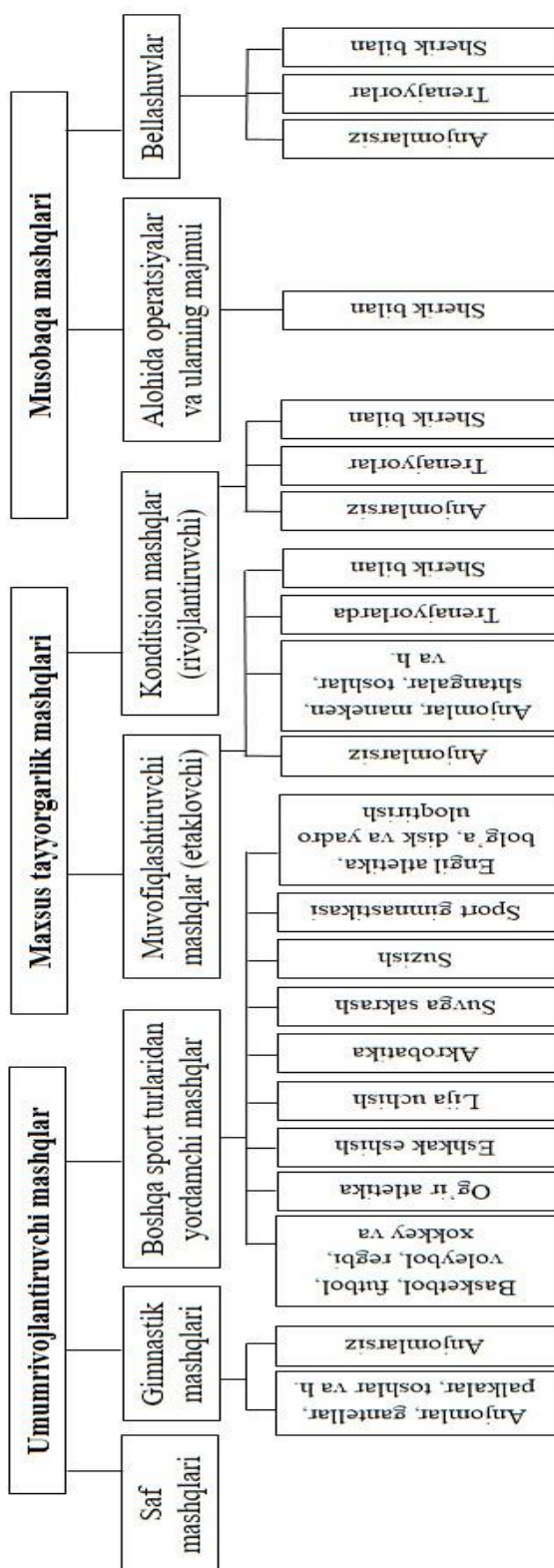
Umumrivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, uning harakat ko'nikmalrini va funkstional imkoniyatlari ko'lamini kengaytiradi, organizm ishchanligini ko'tarishga ko'maklashadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning butun xilma-xilligidan e'tiborni quyidagilarga qaratish kerak. Bu mashqlar kurashdagi mashqlarga o'xshash nerv-mushaklar kuchayishi va organizmning ishlash tartibi bo'yicha. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosan tayyorlov qismining birinchi yarimida va yakuniy qismda foydalanadilar. Bundan tashqari ular ertalabki badantariyada va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda.

Shug'ullanishning bosqichlari va davrlariga muvofiq umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil hajmda qo'llaniladi. Tayyorlov va o'tish davrlarida shug'ullanishning boshqa davrlariga nisbatan ularga ko'proq e'tibor qaratiladi hamda musobaqa davrining boshlang'ich va yakuniy bosqichlarida. Sportchilarning malakasiga muvofiq ushbu mashqlar turlicha qo'llaniladi: quyi razryaddagi kurashchilar ularni katta hajmda bajaradilar, kattalar esa kamroq.

Saf mashqlari - shug'ullanuvchilarni tashkil etishning muhim vositasidir, ularni intizomli qilib tarbiyalaydi, yaxshi saf tayyorgarligi va gavda tutishini shakllantiradi. Saf mashqlari bir joyda turib va harakatda mashg'ulotni o'tkazish sharoitlariga muvofiq bajariladi. Ulardan mashg'ulotning kirish, tayyorlov va yakuniy qismlarida foydalanadilar, safning o'zida, bir joyda turib va harakatdagi mashqlarni qamrab olgan: saf tortishlar, safni to'g'rilash, xisoblash, o'ngga va chapga burilishlar, joyida aylanasiga va yarim aylanishlar, safni ochish va yopish, harakat yo'nalishini o'zgartirish, safni va qatorlarini qayta tortish, saf va oddiy qadam tashlash, joyida qadam tashlash, qadam tashlashdan yugurishga o'tish va aksincha, va b. Mashg'ulotlarda murabbiy saf mashqlaridan nafaqat mashg'ulotning tashkiliy ruhini ko'tarish uchun foydalanadi, balki shug'ullanishning bir bosqichidan ikkinchisiga o'tishlarning samarali vositasi hamda bir xil ish tarzida kuchlarni tiklash vositasi sifatida ham foydalanadi.

**SPORT KURASHI BO'YICHA O'QUV-SHUG'ULLANISH JARAYONIDA FOYDALANILADIGAN JISMONIY MASHQLAR
TASNIFI**

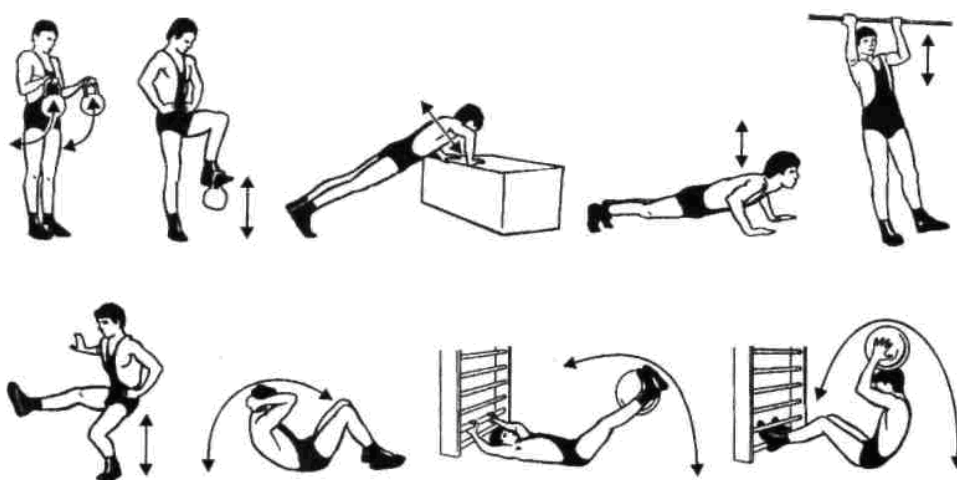


O'qitish va takomillashtirish/Psixofizik fazilarni tarbiyalash	Mashqlarning asosiy yo'naltirilganligi
	Kuch
	Echillik
	Tezlik
	Chidamlilik
	Egiltuvchanlik
	Dam olish ko'nikmalari
	Iroda
	Maxsus jismoniy fazilalar
	Ehtiyot bo'lish va o'zini o'zi ehtiyot qilish
	Alohida operatsiyalar va ularning majmui

Gimnastik va akrobatik mashqlar erkin kurashchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositasidir. Ularning vazifasi – shug'ullanuvchilarda kuch,

chidamlilik, tezlik, egiluchanlik va epchillik kabi xususiyatlarni rivojlantirishdir. Tabiyki, gimnastik va akrobatik mashqlarni bajarishda ushbu xususiyatlar bir biriga bog'langan holda rivojlanadi. Faqat ushbu holatda sportchilar sog'ligining yaxshi holatini va ularning yuqori funkstional imkoniyatlarini ta'minlash mumkin.

Bizning qarashimizcha, gimnastik va akrobatik mashqlarning ma'lum majmuini atletik mashqlar deb xisoblasak bo'ladi. Ushbu mashqlarning ba'zi birlari 1, 2, 3, 4 rasmlarda keltirilgan.



1-rasm



2-rasm

1 rasmda og'ir yuk bilan umumrivojlantiruvchi atletik mashqlar namoyish etilgan, tayanishlar, o'tirishlar, oyoq yoki qo'llarni qovushtirish bilan yoki

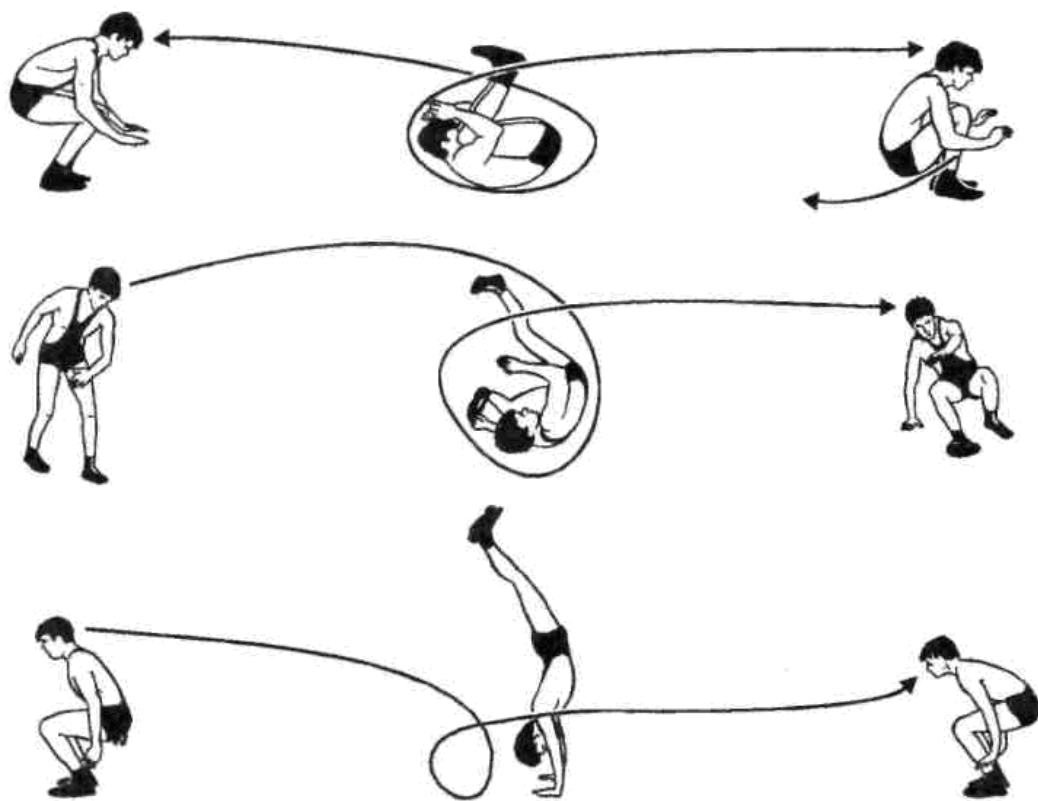
qovushtirmasdan bukilishi va ochilishi. Ta'kidlash joizki, ushbu mashqlar shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligining yakuniy darajasiga muvofiq turli og'irliklar bilan, turli amplituda va takrorlash bilan bajarilishi mumkin.

2 rasmda keltirilgan mashqlar, elka, tos va son, tizza, boldir va tovon bo'g'inlari va umurtqa bo'g'inlarida harakatchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan eng yosh davridan boshlab amalda juda tez o'zlatiriladi.

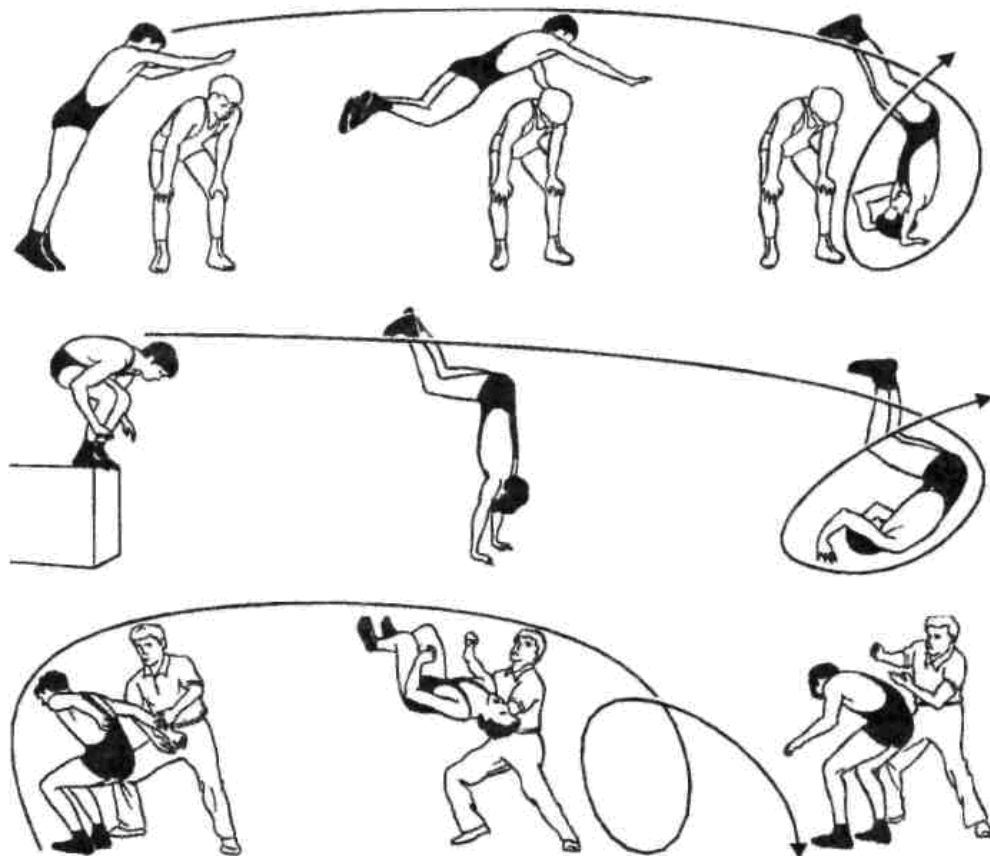
Atletik turdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar turli hil bo'ladi. Ulardan misol keltirishag xojat yo'q. O'smirlar bilan mashg'ulotlarni tuzishga ijodiy yondashuvchi har bir murabbiy, atletik mashqlarning turli variantlarini taklif qilishi mumkin, albatta, agar uning qo'li ostida etarlicha gimnastik anjomlar va atletik trenajyorlar bo'lsa.

Trenajyorlarsiz, eng murakkab va bir vaqtdayoq akrobatik mashqlarning zarur varianti, keyinchalik ushbu mashqlar shug'ullanuvchilarga kasbiy qiyin elementlarini egallashga yordam beradi (zamonaviy gruppirovka, lat eyish va shikastlanishdan o'zini o'zi muhofaza qilishi) 3 va 4 rasmlarda ko'rsatib o'tilgan. Bir joyga jamlanib yon tomonga, orqa va oldinga qumaloq tashlash, flyak, murakkab sharoitlarda kulbitlar, orqaga salto, bizning qarashimizga ko'ra, yosh kurashchi egallashi zarur bo'lgan eng murakkab atletik mashqlardir.

Turli sport turlaridan olingan mashqlar kurashchilar tayyorgarligining engillashtiruvchi va rivojlantiruvchi vositalarining keng ko'lamli to'plamini tashkil etadi. Kurashchilar orasida qarama qarshi kurash elemntlariga ega sport o'yinlari mashhur (futbol, basketbol), ular nafaqat gilamdagi ishidan chalg'itadi, balki mashqlarnig mutlaqo boshqa turida mukammallikka erishish imkonini beradi.



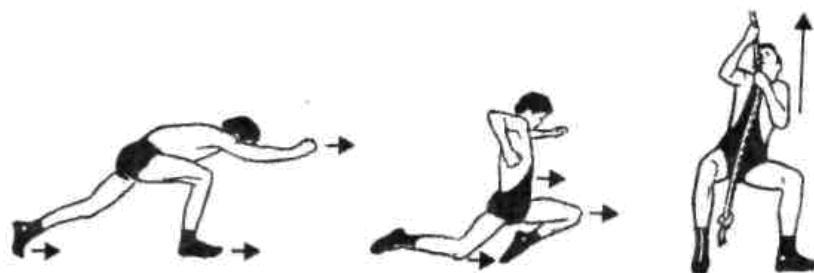
3-rasm



4-rasm

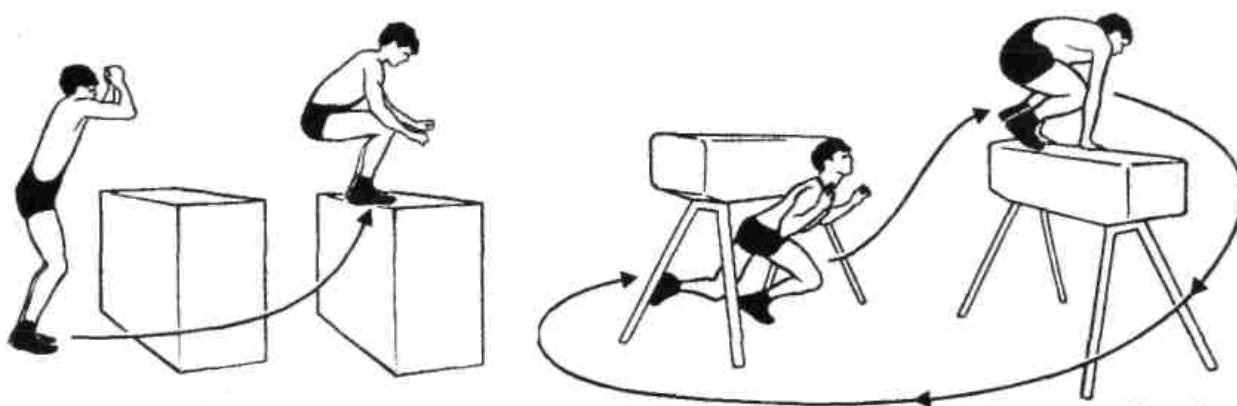
Kurashchilar tayyorgarligida tez-tez qo'llaniladigan yordamchi sport turlariga engil atletik krosslar, suzish, tog' turizmi, chang'i uchish va b. kiradi.

Shunday bo'lishi mumkinki, zaldagi mashg'ulotlar sharoiti shug'ullanishga o'yin yoki krossni kiritish imkoni bo'lmaydi, ayniqsa qishda. Ushbu holatda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ba'zi bir majmualarini, estafetalarni, o'yinlarni va h. tavsiya qilish mumkin. Masalan, 5 rasmda arqongacha ma'lum masofani o'tish va unga tirmashish musobaqasi namoyish etilgan. Baholash mezoni bo'lib, mashq bajarishining umumiy vaqti olinadi.



5-rasm

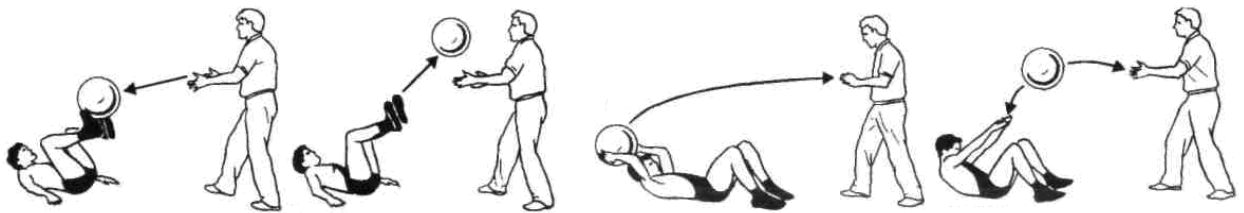
6 rasmda to'siqlardan o'tish varianatlari keltirilgan. Ularning birinchisi sakranuvchanlikni tavsiflaydi, mudomki, tayanish apparatining rivojlanish darajasini. Bu erda, yoki imtixon sakrashlar seriyasining bajarish vaqti baholanadi, yoki ularning maksimal miqdori. Ikkinchi variantda, "sakranuvchanlikning" sifatidan tashqari, kurashchi egiluvchanlikni va tezlikni namoyish etadi. Mashqni bajarishni baholash mezoni – stikl ma'lum miqdoridan o'tish vaqti (5-10) va bajarish sofligi.



6-rasm



7-rasm



8-rasm

Aytib o'tilganlardan tashqari, zal sharoitida koptok bilan o'yinlarga tegishli bo'lgan ko'maklovchi mashqlarning modellashtirish variantlarini taklif etish mumkin. 7 rasmda "darvozabon o'yini" varianti namoyish etilgan. 3-5 metr masofadan koptok sportchiga uzatiladi, u koptokni egallab olishi kerak. Ushbu holatda baholash mezon (8 rasmda ko'rsatilganidek, o'yin holatlaridagi kabi) koptokni muvafaqiyatli ushlashlar miqdori bo'lishi mumkin.

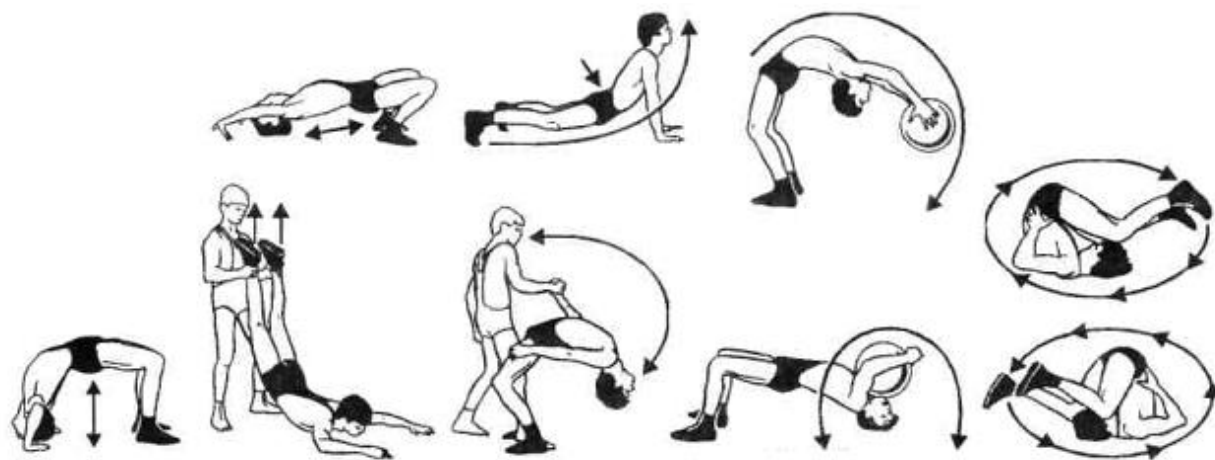
3.2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Odatda maxsus mashqlar ikkita guruxga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (etaklovchi) va kondistion (rivojlantiruvchi). Umumrivojlantiruvchilardan ularning farqi real kurash bellashuvi sharoitlariga juda ham yaqinligi.

Maxsus mashqlar xilma xil bo'ladi. Ularning tuzilmasi shug'ullanishning maqsadli yo'naltirilganligiga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda bu mashqlar, mushaklar ishchi guruxi uchun lokal xarakterga ega, shuning uchun bajarilishida nafaqat jismoniy kuch va epchillikni, balki irodani ham talab qiladi.

Koordinastion (etaklovchi) mashqlar ko'proq ularning shaklini egallashda kurashchi harakatining koordinastiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Kondistion (rivojlantiruvchi) mashqlar ko'proq, kurash uchun o'ziga xos bo'lgan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu mashqlar u yoki bu jismoniy xususiyatlarga ta'siriga ko'ra bo'linadilar: aynan kuch mashqlari; tezlik-kuch; kuch va tezlik-kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan; egiluvchanlik; aerobik (davomiyligi 5-8 daqiqadan ko'p emas, yurak urishi 130-150 urish/d.; aerobik-anaerobik (2-5 daq., yurak urishi 150-180 urish/d.); anaerobik laktat (30-120 soniya, maksimal yurak urishi 180 urish/d.) va anaerobik adekvat (30 soniya, maksimal yurak urishida). Shukli bo'yicha ushbu gurux mashqlarning bajarilishini anjomsiz bajariladigan (asosan o'z tanasining vaznini qo'llagan holda), anjomlar bilan (manenken, shtanga, toshlar, rezina amortizatori va h.), trenajyorlarda, sherigi bilan.



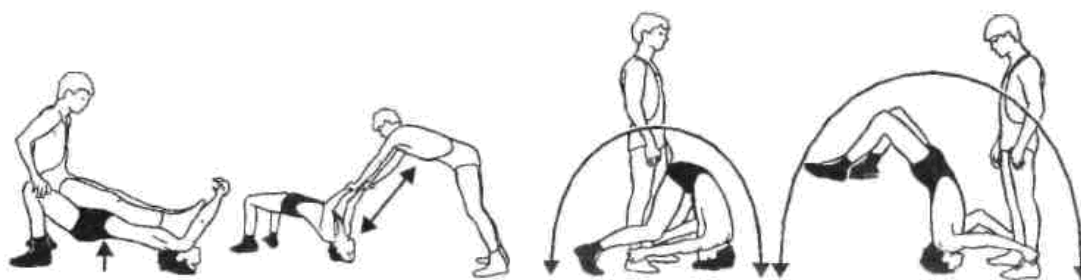
9-rasm

Koordinastion mashqlarga yiqilishda o'zini muxofaza qilish mashqlarini, muxofaza qilishda va texnik harakatalarini o'tkazishda sherigiga yordam ko'rsatish, akrobatik mashqlarni, ko'prikchda usulida mashqlar, sherik bilan mashqlar, trenajyorlarda bajariladigan maqshlarni kiritish mumkin. Birinchi navbatda kurash ko'prikcha usulida turishni egallashga alohida e'tibor qaratish lozim. Ko'prikcha usuli kurashchi tomonidan mashg'ulotlar boshidanoq egallashi

zarur va ishonch bilan bajarilishi lozim, chunki ushbu usul barcha bosqichlarida qo'llaniladi.

Baland ko'pkrikcha usuliga erishish bo'yin va tananing orqa tomon mushaklarini tinimsiz shug'ullanish jarayoni, hamda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirish orqali erishish mumkin. Yo'naltiruvchi mashqlar 9 rasmda ko'rsatilgan, yo'naltirgichlar bilan harakatlar yo'nalishi belgilangan, ushbu harakatlarni og'ir yuksiz va og'ir yuk bilan sherik yordamida bajarish mumkin

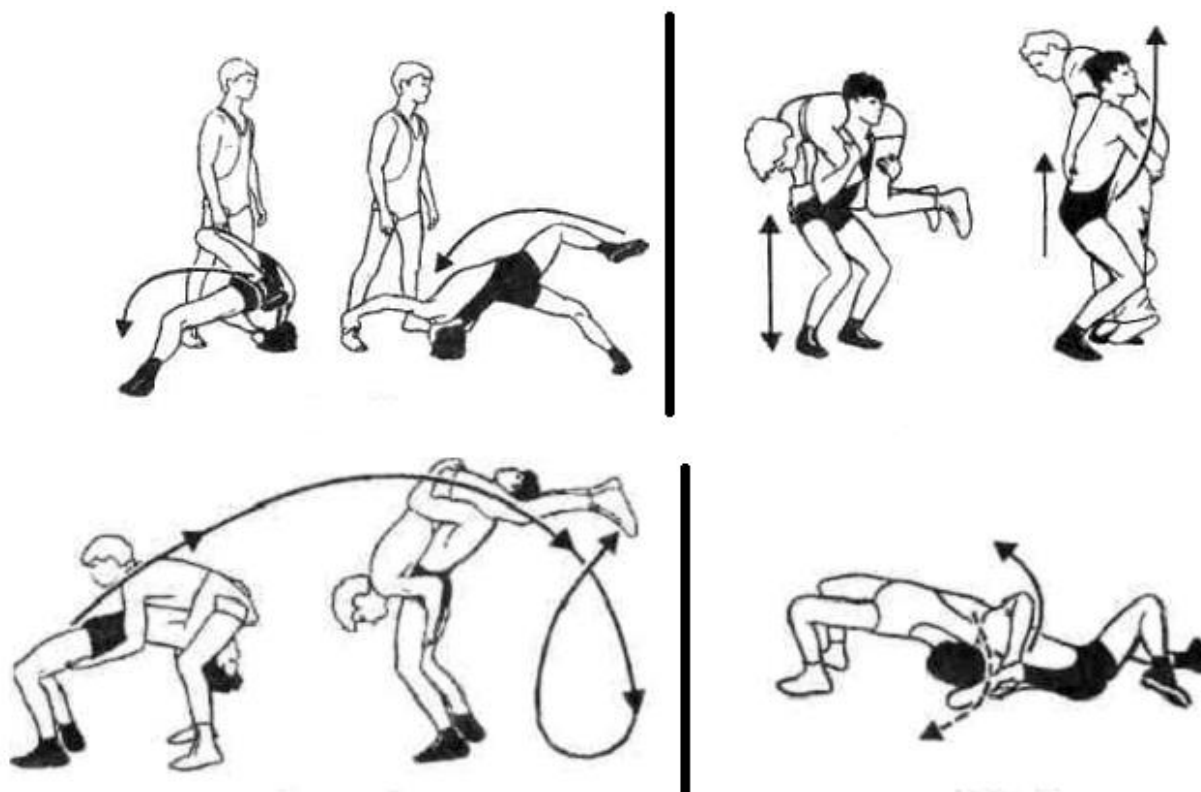
Kurashchi ko'prikcha usulini egallashda maxsus mashqlar murakkablashadi, bu birinchi navbatda orqa qism va bo'yin mushaklariga yuklama ta'sirini ko'paytirish bilan bog'liq va bo'yin umurtqasi qismlarining haraktachanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu turdagi mashqlar sherik yordamida bajarilishi mumkin (10-rasm).



10-rasm

11 rasmda erkin kurash uchun xos bo'lgan, ko'prikcha usuli bilan birga "yugirish" operastiyasini bajarish usuli ko'rsatilgan, chunki ushbu operastiya sportchiga ko'prikcha usulidan qochish imkonini beradi. Bunday qochishlar musobaqadagi yakkakurashda qiyinchilik bilan amalga oshiriladi, shuning uchun "qochish" ko'nikmasini takomillashtirish kurashchining maxsus mashqlar bilan shug'ullanganida juda ham muhim.

Shuningdek, koordinastion mashqlarga turli o'tirishlarni va ushlashlarni, akrobatik kulbitlarni, ko'prikcha usulidan qochishlarni ham kiritish mumkin.



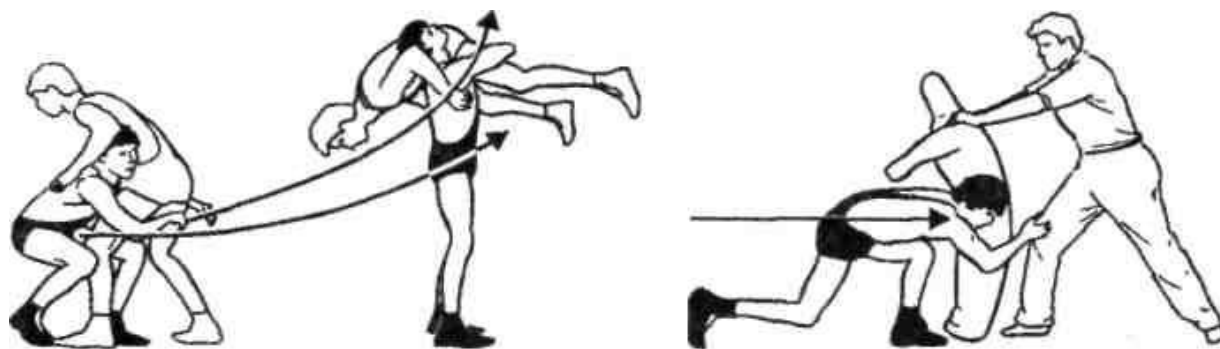
11-rasm

Koordinasion mashqlar guruhida imitastion mashqlar muhim o'rin egallaydi. Qarama qarshi kurashish imitastiyasining pedagogik usullari juda ko'p, chunki ular murabbiylar ijodining asosini tashkil etadilar. Biroq umumiy tan olingan deb, quyidagilarni aytib o'tish mumkin:

- o'yin harakatining formal (vaziyatga qarab) modellashtirilishi (yoki uning alohida fazasiga);
- maxsus qoidalar bilan belgilangan o'yin qarama qarshiligi;
- musobaqa qarama qarshi kurashish vaziyatlarini formal modellashtirish.

Formal (vaziyatga qarab) modellashtirish musobaqa qarama qarshi kurashishning belgilangan sharoitlarini yaratishdan iborat, bunday sharoitlarda aniq opreastiyani bajarish muvafaqiyat olib keladi.

Bunday modellashtirish usullari 12 (sharik bilan ishlash) va (maneken bilan ishlash) rasmda keltirilgan.



12-rasm

Maxsus qoidalar bilan belgilangan o'yin qarama qarshi kurashishi (odatda milliy an'analar va halq o'yinlaridan olingan) sport kurashi byo'icha murabbiylarga keng ma'lumdir. 3.1. bo'limida aytib o'tganimizdek, o'yin qarama qarshi kurashish, chet el va milliy mutaxssislarning fikricha, sport to'garagiga saralashning ajoyib vositasidir. Erkin kurashni haqiqatdan ham bunday sport ixtisosliklarning biri sifatida kiritish mumkin.

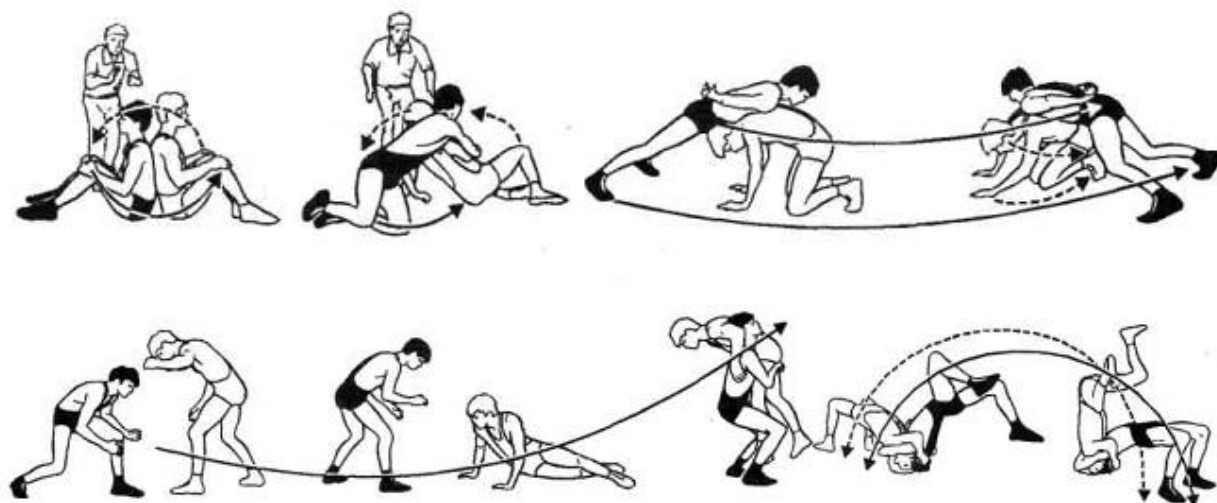
Musobaqa qarama qarshi kurashish lavhalarining funkstional modellashtirishi o'sib kelayotgan toliqish sharoitida texnik harakatlar bajarilishining mustahkamligi va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Funkstional modellashtirishning mohiyati quyidagidan iborat, musobaqa qarama qarshi kurashish lavhalari tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi shug'ullanish vazifalarini tanlab, real musobaqa yakkakurash sharoitida turli texnik harakatlar bajarishning mustahkam ko'nikmasini shakllantirishga erishish mumkin.

Modellashtirish ob'ekti keltirilgan lavhalarning mazmumni (ma'lum ushlar holatida muvozanatdan chiqarish, xujumkor ushlarini bajarish, ma'lum usulni tayyorlash va bajarish va h.), shu bilan birga yuklamaning tashqi parametrlari (turli funkstional imkoniyatlar, ishlash va dam olish vaqti, turli vazn va kurash uslubiga ega sheriklarni tanlash, takrorlash miqdori va h.).

Keyingi bo'limlarda alohida jismoniy xususiyatlarni, kurashchining fiziologik va psixik imkoniyatlarini rivojlantirishning turli usullari bilan tanishish mumkin. Biroq yosh kurashchilarning tayyorgarligida maxsus o'yin mashqlarning ahamiyati katta.

Maxsus o'yin mashqlari uchta turdan iborat (13-rasm):

- endi boshlanganlar uchun real erkin kurash sharoitidan tashqari;
- sparring sherigining aniq harakatlarini dasturlash;
- ko'prikcha usulida bir biriga o'zaro yuklama berish.



13-rasm

3.2.3. Musobaqa mashqlari

Musobaqa mashqlari, sherik bilan texnik taktik harakatlardan (va ularning elementlaridan iborat) va bellashuvning turli xil xarakteriga ega mashqlardan tarkib topgan.

Sherik bilan mashqlar texnik-taktik harakatning barcha detallarini chuqur sezish imkonini beradi, hamda uni aniq va optimal tezlik bilan bajarishga erishiladi. Biroq bunga faqat sherikni to'g'ri tanlash orqali erishish mumkin, qachonki u berilgan vaziyatni aniq ko'rsata olsa va o'sha payt zarur bo'lgan qarshilikni ko'rsata olsa. Belgilangan vazifaga muvofiq sherik sust, yarim kuchi bilan yoki to'la kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Qarshilik ko'rsatmasdan mashqlarni bajarish kurashni egallashda foyda keltirmaydi, chunki ba'zan texnik-taktik harakatning rastional tuzilmasini buzilishiga olib keladi.

Demak, taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda sherikning qarshilik ko'rsatishi zarur. Shunday qilib, sherikni shunday tanlash kerakki, uning

xususiyatlari va tayyorgarligi qo'yilgan vazifaning to'liq bajarilishiga ko'maklashsin. Agar vazifa- qo'lni ushlab kiftiga olib aylantirib yiqitish usulini takomillashtirish bo'lsa, sherik ushbu usulni yaxshi egallagan bo'lishi lozim.

Jangovor taktik lavhalar fonida harakatlarni bajarish mashqlari sportchilarni bellashuv sharoitiga maksimal yaqinlashtiradi. Turli xarakterdagi bellashuvlar raqib bilan yakkakurash sharoitida texnik va taktik ko'nikmalarni egallash va mustaxkamlash vazifalarini xal etadi, kurashchiga zarur bo'lgan irodaviy va jismoniy xususiyatlarni tarbiyalaydi.

Qo'yilgan vazifalardan har biri o'zining to'liq echimini xarakteri bo'yicha ma'lum bir bellashuvlarda topadi: o'quv, o'quv-shug'ullanish, shug'ullanish va musobaqa.

O'quv bellashuvi kurashning texnika va taktikasi bo'yicha yangi materialni o'zlashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu bellashuv vazifa bo'yicha o'tkaziladi. Sherik to'la kuchli qarshilik ko'rsatmaydi va shug'ullanayotgan kurashchiga bellashuv davomida ma'lum bir usul, kontr usul yoki taktik harakatni bajarish uchun qulay sharoit yaratib beradi.

O'quv bellashuvi faqat tik turgan holda yoki parterda o'tkaziladi (agar kurashning turli vaziyatlaridan turib usullar majmuini bajarish vazifasi qo'yilmagan bo'lsa). Harakatlar tezligi har xil bo'lishi mumkin va vazifa bilan belgilanadi. Kurashchilar toliqmasligi kerak, chunki bu usulni to'g'ri egallashga halaqit beradi. Shuning uchun bellashuv alohida bo'laklarga bo'linishi mumkin, ular orasida dam olish bilan. O'quv bellashuvining umumiy vaqti – 2 daqiqadan 10 daqiqagacha.

Vazifani noto'g'ri bajargan holatda xatolarni tuzatish uchun bellashuv to'xtatiladi.

O'quv bellashuvlari mashg'ulot asosiy qismining oxirida o'tkaziladi, asosan tayyorlov qismida va musobaqa davrining dastlabki tayyorgarlik bosqichida.

O'quv-shug'ullanish bellashuvi texnik-taktik harakatlarni keyinchalik egallash va mustaxkamlashga, jismoniy va irodaviy xususiyatlari tarbiyalashga, hamda aniq raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini

ishlab chiqishga yo'naltirilgan turli xil vazifalar bilan o'tkaziladi. Bellashuvga vazifani bir vaqtdayoq ikkala kurashchiga ham berish mumkin. Masalan, biriga – parterga o'tishlarni takomillashtirish, ikkinchisiga qo'llarni ushlab bilan tashlashni takomillashtirish.

O'quv-shug'ullanish bellashuvida kurashchi xujum usulari, kontrxujum usulari, himoya usullarini har tomonlama takomillashtiradi. U turli jangovor vaziyatlarda bo'lishga intilishi va ulardan to'g'ri chiqib keta olishi kerak, harakatlarni turli holatlardan turib bajara olishi, turli raqiblar bilan bellashuv o'tkazayotganida taktik g'oyalar va manyovrlarni amalga oshirishga mashq qila olishi kerak.

Agar kurashchilarning himoyani takomillashtirishga maxsus vazifasi bo'lmasa, ular usul va kontrusullarni bajarishlari zarur, hamda imkoniyat qadar keskin vaziyatlarni yaratib, xujum ,kontrxujumlarni o'tkazishda ulardan foydalanishlari kerak.

Agar o'quv-shug'ullanish bellashuvi vaqtida o'tkazilgan usul natijasida kurashchilardan biri gilamga nisbatan orqasi bilan bo'lsa, u ko'prikcha holatida turishi kerak, xujum qilayotgan esa uni oxirigacha bosish uchun to'g'ri yakuniy holatni egallashi lozim.

O'quv-shug'ullanish bellashuvlari turli formulalar bo'yicha tuziladi. Ular turli xil tempda o'tkazilishi mumkin.

O'quv-shug'ullanish bellashuvini, o'quv kabi, zaruriyat bo'lganda kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, ammo bundan suiste'mol qilmaslik kerak.

Mashg'ulotning asosiy vazifasiga muvofiq, o'quv-shug'ullanish bellashuvlari mashg'ulot asosiy qismining boshida yoki oxirida o'tkaziladi, asosan tayyorlov davrida, dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida va musobaqa davrida musobaqaga bevosita tayyorgarlik qilayotganda.

Shug'ullanish bellashuvi texnika va taktikani takomillashtirishga ko'maklashadi, musobaqaga yaqin sharoitlarida jismoniy va irodaviy xususiyatlarni tarbiyalaydi. Barcha harakat va operastiyalar bajarilishi ularning

natijasi uchun yuqori javobgarlik bilan o'tkaziladi, biroq bu kurashchi yutqazishdan qo'rqishini anglatmaydi. Kurashchi faqat ximoyada bo'lganida bellashuvning o'tkazilishi, yaxshi ko'rgan usullarni, kontrusullarni va taktik kombinastiyalarni takomillashtirishga zarar etkazadi.

Shug'ullanish bellashuvi vazifa qo'yilmasdan bajarilishi mumkin (erkin bellashuv). Ushbu holatda bellashuvning umumiy vaqti belgilanadi va sportchilar bellashuv davomida xosil bo'lgan holatda kurashni davom etishadi (parterda yoki tik turish holatida). Kurashchilar erkin bellashuvni o'tkazayotganda, usulni tayyorlashning yaxshi egallangan usulblaridan va qulay vaziyatlardan foydalanib, yaxshi ko'rgan usullar va kontrusullarning ko'proq miqdorini bajarishga intilishlari zarur.

Shug'ullanish bellashuvining kamchiliklarini aytish uchun to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda katta zaruriyat bo'lganda kurash davom etilayotganda aytib o'tish mumkin. Tanbehlar aniq va lo'nda bo'lishlari shart, kurashchilarni bellashuvdan chalg'itmasliklari kerak.

Shug'ullanish belashuvining bir turi irg'itishlarsiz bellashuv. Bellashuvning ushbu turini agar, gilamsiz joyda shug'ullanishga to'g'ri kelsa, hamda musobaqadan oldin jarohat olmaslik uchun o'tkazadilar.

Shug'ullanish bellashuvlari asosan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladi.

Musobaqa bellashuvi eng murakkab vaziyatlarda kurashchining jangovor xususiyatlarini, texnik va taktik mahoratini keyinchalik takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu bellashuvda kurashchilarning har biri o'zining texnik, taktik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan foydalanib, raqib ustidan ustunlikka erishishga intiladi.

3.3. Kuchning rivojlanishi

Kuch - bu insonning mushaklar zo'riqishi xisobidan tashqi qarshilikka kurashish qobiliyati. U mushaklar zo'riqishi bilan tavsiflanadi. Kuchning namoyishi mushaklarning hajmi, tuzilishi va ularning ishlashini boshqaruvchi asab

markazlarining holatiga bog'liq. Raqibga ta'sir qilish kuchi ko'proq kurashchining irodaviy xususiyatlariga bog'liq, uning o'zini mobilizatsiya qilish qobiliyatiga, raqibning va o'zining urinishlarini mohirona muvofiqlashtirishiga, tan vaznidan foydalana olishiga va texnik harakatlar o'tkazishning boshqa qonuniyatlariga rioya qilishiga bog'liq.

Ma'lumki, nafas olish, chiqarish va uni to'xtatish paytida mushaklarning kuchi turlicha ko'rinishga ega bo'ladi. Eng kattiq urinishlarni nafasni chiqarishda va to'xtatish paytida bajarish mumkin.

Usullarni (kontrusullarni) va raqib harakatalariga qarshilik ko'rsatish turli mushaklar guruxlarini rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi.

Ko'pgina vaziyatlarda kurashda kuchning namoyishi portlash xarakteriga ega, chunki kuch ishlatish va harakatlari asosan maksimal tezlikda bajariladi. Ushbu xususiyatlar kuchni tarbiyalashning metodikasi va vositalarida o'z aksini topadi.

Kuchni tarbiyalashning samarali vositalaridan biri raqib bilan va og'irliklar bilan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Og'irliklar sifatida: raqiblar, kurash manekeni (xalta), shtanga, toshlar, gantel, og'ir koptoklar, bloklar, amortizatorlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Ko'proq kuchga yoki og'iroq vaznga ega bo'lgan raqiblar bilan bellashuvlar o'tkazish va alohida usullarni bajarish ham samarali vositalardan biri deb xisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishning asosiy metodlari: "rad etishgacha" zo'riqish metodi, qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi, oshib boruvchi og'irlashtirish metodi va izometrik zo'riqishlar metodi.

"Rad etishgacha" zo'riqish metodi egil og'irliklar bilan takroriy seriyalar mashqlarini bajarishni tahmin qiladi (maksimal natijadan 40-60 %) yoki o'rtacha (maksimal natijadan 65-80%). Har bir seriya mashq bajaruvchilar toliqib mashq bajara olmaslik holatigacha davom etadi. Shunday ekan, mashq qanchalik engil bo'lsa, u har bir seriyada ko'p marotaba takrorlanadi. Mashqlar seriyalari orasida kurashchi dam olish uchun kichkina tanaffus qiladi (2-5 daqiqa), o'sha payt kurashchi mushaklarni bo'shatiruvchi bir nechta mashqni va nafasni

me'yorlashtiruvchi mashqlarni bajaradi. Shug'ullanganlik darajasi o'sgan sari seriyalarda mashqlar soni, og'irliklar vazni va seriyalar soni oshadi. Ushbu metod eng avvalo kuch chidamliligini rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi katta vazn bilan mashqlarni takroriy bajarishdan iborat (80-90% maksimal natijadan) yoki maksimal vazn bilan qisqa seriyalarda (90-100%) (seriyada 1-3 mashq). Ushbu metodning bir turi o'rta va katta vazn bilan qisqa seriyalarda yuqori tezlik bilan mashqlarni takroriy bajarishdir, masalan, toshni bosh oraqsidan ikki qo'li bilan tashlash yoki boshi ustidan (orqa tomonga bukilish bilan). Mashqlar qisqa vaqt intervallar bilan o'tkaziladi va bajarish tezligi sezilarli darajada tushganicha davom etiladi.

Oshib boruvchi og'irlashish metodi (qarshilik) seriyalarda mashqlar bajarilishini taxmin qiladi. Bu mashqlar eng kichigidan boshlanib, katta yoki maksimal og'irlashishga etgancha davom etiladi. Og'irlashish seriyadan seriyaga qarab o'sib borishi mumkin yoki bitta seriyani ikki yoki uch takrorlashdan keyin.

Ushbu metod oldingi metodlarning biri bilan moslashadi.

Izometrik zo'riqishlar metodi shug'ullanayotgan kurashchi biror xil holatni ko'p karra ushlashi bilan tavsiflanadi, har bir ushlashida tananning kerakli mushaklarini statik zo'riqish bilan ushlab turadi. Ushbu metod bo'yicha mashqlar anjomlar bilan va anjomlarsiz, hamda sherik bilan bajarilishi mumkin.

Eslatib o'tamiz, qisqa muddatli statik kuch urinishlari kurashda texnik harakatlarning bir qator elementlari uchun xos. Ushbu metod bilan maxsus mashqlarning bajarilishi turli holatlarda navbatma navbat mushaklarning statik zo'riqishini tahmin qiladi (boshlang'ich, yakuniy, oraliq), ular biror xil murakkab taktik-texnik xarakterni yaxlit bajarilishi bilan bog'liq.

Izometrik zo'riqishlar metodining turlariga mashqlarni og'irliklar yoki qarshilik ko'rsatish bilan sekin bajarilishini ham kiritish mumkin. Bunday mashqlar kuch chidamliligini ancha rivojlantiradi.

Ushbu metodning har bir variantida mushaklar katta yoki maksimal zo'riqishni sezishi shart. Chunki har xil holatlarda mushaklarning turli guruxlari va miqdori ishga tushadi, og'irliklar bilan mashqlarda anjomlar vazni turli bo'lishi

kerak. Agar anjom vaznini o'zgartirishga imkon bo'lmasa, mushaklar zo'riqishi vaqtini uzaytirish lozim.

Kuch rivojlantirishning ushbu metodi qon-tomir tizimiga yuklamani anchagina oshirganligi sababli, uni qo'llanilishiga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Mashqlarni bajarishdan oldin tanani yaxshilab qizdirish kerak. Alohida zo'riqishlar orasidagi tanaffusni mushaklarni bo'shatish mashqlar bilan to'ldirish lozim.

Yuqorida sanab o'tilgan metodlar turli juftliklarda qo'llash mumkin. Uzoq vaqt davomida faqat kuch mashqlarini bajarish, kurashchi harakatlari tezligini va mushak-bo'g'inlar seziluvchanligi yo'qotishiga olib keladi. Uzoq vaqt ishlash davomida esa mushaklar shishib ketadi. Bu sodir bo'lmasligi mumkin, agar kuch mashqlarini tezlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan almashtirib turilsa, hamda yupqa asab-mushak koordinastiyasi mashqlarini bilan ham. Kuch mashqlari bilan birga faol ishlab turgan mushaklar guruxlarini cho'zish mashqlarini bajarish zarur, ayniqsa antagonist mushaklarni.

Kuch rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni ertalabki badantarbiyada bajarish zarur. Ularni har bir kurash mashg'ulotining tayyorlov qismiga kiritish lozim. Kurash bo'yicha alohida mashg'ulotlarning tayyorlov qismi, to'liq mashg'ulot kabi, asosan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari mashg'ulotlarning asosiy qismining oxirida qo'llanilishi mumkin. Ammo ushbu holatda, ular samarali bo'lmaydi va mashqlarni intensiv mushaklar yuklamasidan keyin tezda bajarish tavsiya etilmaydi. Biroz vaqt o'tganidan keyin yurak-tomir va nafas tizimlari nisbatan tinch holatga kelganidan keyin bajarish tavsiya etiladi.

Kuch mashqlarini jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlarga ham kiritadilar. Bundan tashqari, kuch rivojlantirishiga maxsus mashg'ulotlar ham ajratiladi (shtanga bilan, toshlar bilan, gimnastik anjomlarda).

Kuchni rivojlantirish vositalari tayyorgarlikning bosqichlari va davrlariga muvofiq tubdan o'zgarib turadi. Tayyorgarlik va (ayniqsa) o'tish davrlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar katta ahamiyatga ega. Musobaqa davrida alosiy e'tibor maxsus va asosiy (musobaqa) mashqlariga qaratiladi. Musobaqa

yaqinlashishi sari, umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'proq maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, ularga zo'riqishlar portlash xarakteri xos bo'ladi.

Aytib o'tilganidek, kurashchi uchun butun tananing mushaklarini uyg'unlikda rivojlanishiga erishi juda muhimdir, har bir mushaklar guruxi kuch rivojlantirishining etarli darajasida.

3.3.1. Qo'l mushaklari va yuqori bo'g'inlari kuchini rivojlantirish

3.3.1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Gimnastik mashqlar (anjomsiz bajariladigan mashqlar)

1. O'tirib, tik turib yoki harakatda, qo'llar pastga, ikki tomonga qaratilgan, yuqoriga yoki pastga: barmoqlarni mushtga bukish va ochish,; qo'llarni panja orti bo'g'inlarini bukish va ochish; panjalar bilan aylana harakatlar, elka oldi bo'g'inlar bilan qarama qarshi tomonlarga; ko'krak oldida qo'llar bilan qaychi harakatlari va tekis qo'llarni ikki tomonga ajratish; boksdan to'g'ri urish harakatini bajarish.

2. Polda yoki gimnastika devorida (skameykada) oyoqlarni yotqizish: qo'llarni bukish va kengaytirish; oyoqlarni galma gal-gal ko'tarish bilan bir xil; bir tomondan tananing tortish kuchini o'tkazish bilan bir xil, keyin boshqa tomondan; qo'llarni bukish va qo'llarning qopqog'i bilan polni itarib yuborish.

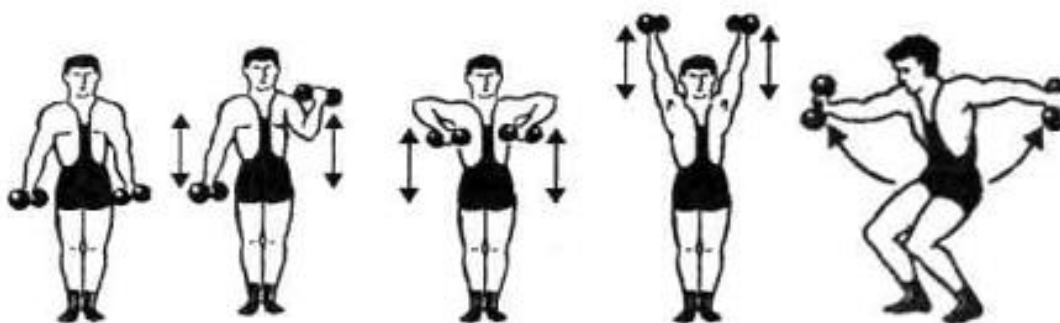
3. Devorga masofa bir-ikki qadam turgan, kengligi elkalariga uning oyoqlari: diqqat barmoqlari yoki kaftlari bilan devorga oldinga tushib, qo'llarini etmasligi; itarib, boshlang'ich holatda qaytish.

4. Turgan, oyoqlari bir-biridan, oldinga suyanib, polda qo'llari: oldinga qo'llarini harakat, yotgan dam holatiga kelib; shu tarzda boshlang'ich holatiga qaytish uchun.

5. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar oldinga: yotib to'xtash holatiga tushish; bir xil, lekin 180°burilish bilan.

6. Diqqat orqasida o'tirgan, sport zali devor yoki skameykada qo'llari, orqaga qaragan barmoqlari: tosh ko'tarish, oyoqlari tomon bahavo chayqalib.

7. Oldingi-orqa holatda (keng) bir - biridan oyoq tik: ichkaridan turgan oyoq oldida oyoq. Bilagi zo'r og'riyotgan qo'lga va polda erkin qo'lini dam, egilish va ochish.



14-rasm

Gantel bilan mashqlar va shtanga disklari bilan

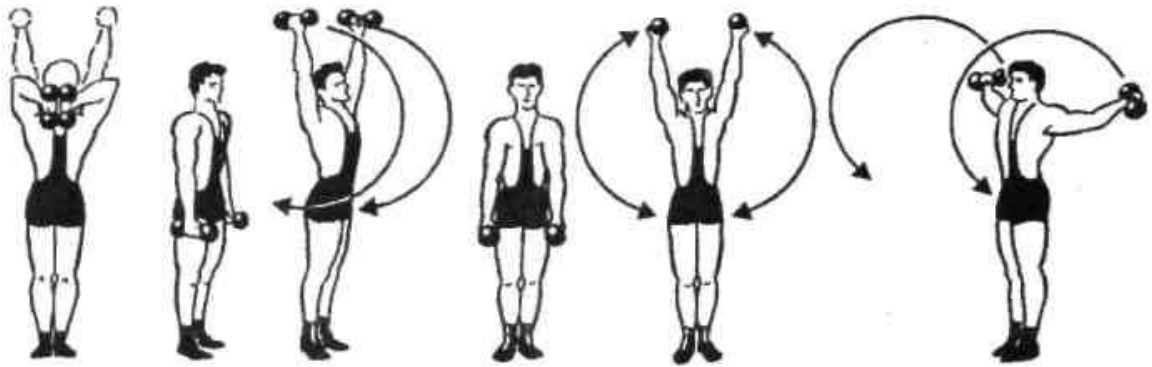
1. O'tirgan, tik turgan yoki harakatda: bir vaqtning o'zida va muqobil fleksiya va tirsak bo'g'imlarida qurol kengaytirish; qo'ltiqlariga gantel ko'tarish, tomonga egilgan qo'llarini yoyish; bilak bo'g'imlarida dairese harakatlar; bir vaqtning o'zida va muqobil siqish gantel (shakl)rasm. 14).

2. Turgan, bir qo'lini yuqoriga, boshqa pastga: galma gal bahavo harakatlar bilan qo'llari o'rnini o'zgartirish (14 rasm).

3. Boshning orqasida qo'llar, tirsaklar ko'tarilgan: qo'llar kengaytmasi va fleksiya. Tik turish, qo'llar pastga: harakatni oldinga va yon tomonlardan ko'tarish. Tik turish, qo'llar yon tomonlarga: oldinga va orqaga aylanma harakatlar (15 rasm).

4. Turgan, oyoqlari bir-biridan, oldinga engashib: tomonlarga qo'llarini ko'tarib, oldinga, orqaga.

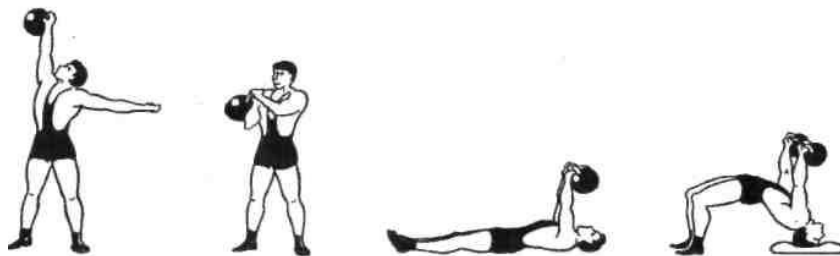
5. Qavatda yoki sport zali skameykada orqa yotgan, tomondan qo'llari: tomonlariga ko'krak va dilüsyon oldida to'g'ri qurol olib.



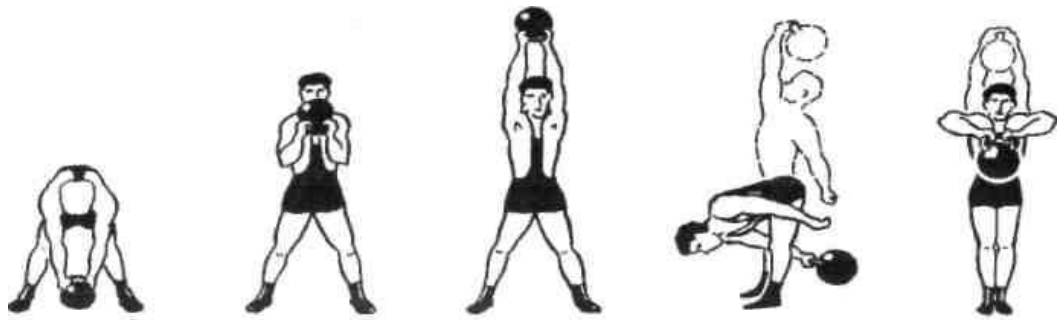
15-rasm

Og'irliklar bilan mashqlar

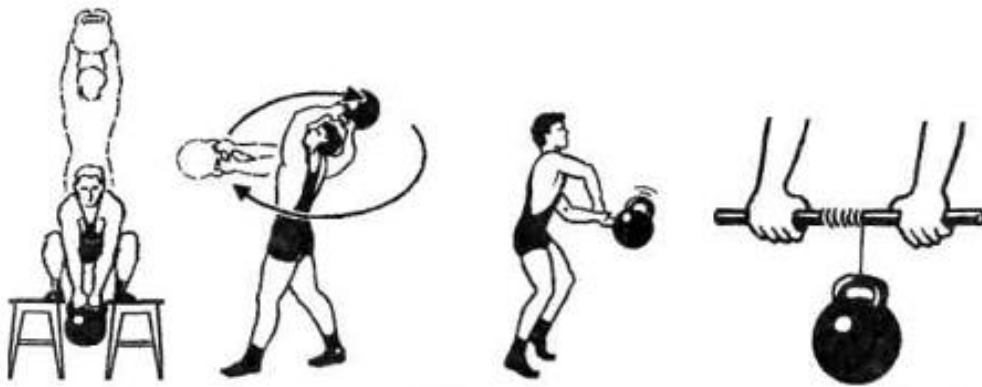
1. Turgan, o'tirgan, orqa tomonida yotgan va ko'prik ustida turgan: galma gal gal yoki bir vaqtning o'zida siqish yoki og'irliklari itarib (16 rasm).
2. Turgan, oyoqlari elka-biridan kengligi, tosh(ikkita tosh) oyoqlari o'rtasida: ko'tarish yoki elkasiga yoki yuqoriga toshni otib; elkasiga qo'llarini engashib, galma gal gal va bir vaqtning o'zida (17 rasm).
3. Tik turish, qo'llar yuqoriga: bukish va ochish va qo'llarning fleksiyoni, boshning orqasida og'irliklarni tushirish.
4. Maxsus stendlarda yoki ikkita paralel gimnastika kursilarida turib, ular orasida tosh (ikkita tosh) oldinga tayaniladi. Ko'tarish yoki ko'krak darajasiga yoki yuqoriga og'irliklari otib (18 rasm).
5. Ikki qo'l bilan aylanma harakatlar (boldirning aylanishiga taqlid qilish), bir yoki ikki og'irlikni jiplashtiradi (18 rasm).
6. Yuqoridan "darvoza" tutqichidagi og'irliklarni ko'tarish (18 rasm).



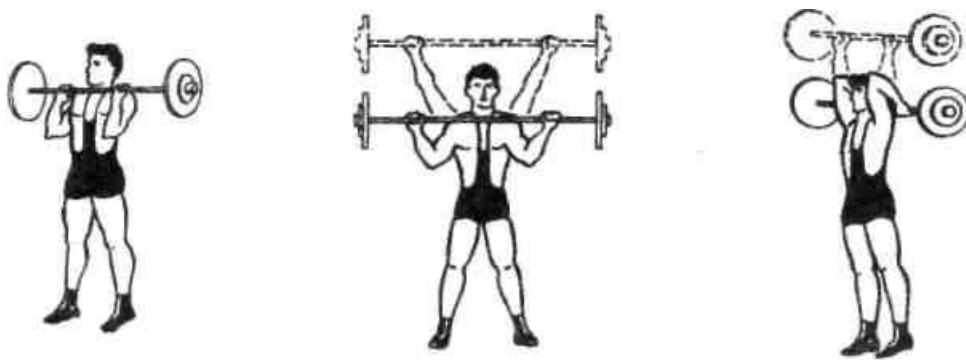
16-rasm



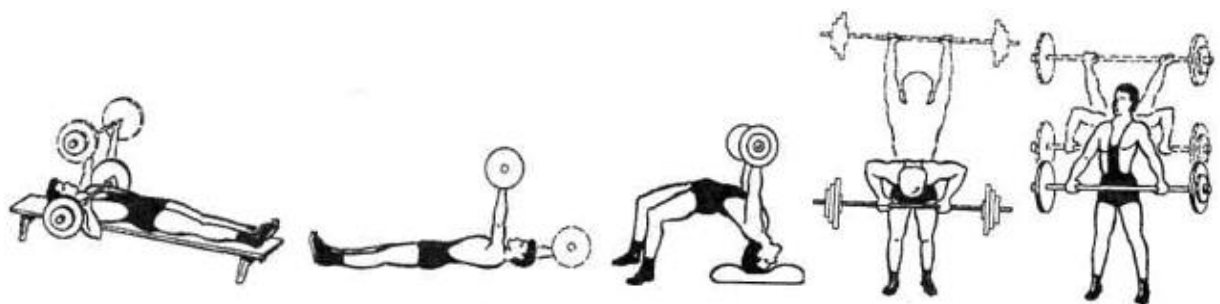
17-rasm



18-rasm



19-rasm



20-rasm

Shtanga bilan mashqlar

1. Ikkala qo'l bilan ko'krakdan va boshning orqasidan odatdagidek, tor yoki keng ushlash bilan bosib (19 rasm).

2. Polda yoki gimnastika o'rindig'ida yotish, ko'prikda turish: ikkala qo'l bilan ko'krakdan bosib, bosh ortidan shtanga ko'tarish (20 rasm).

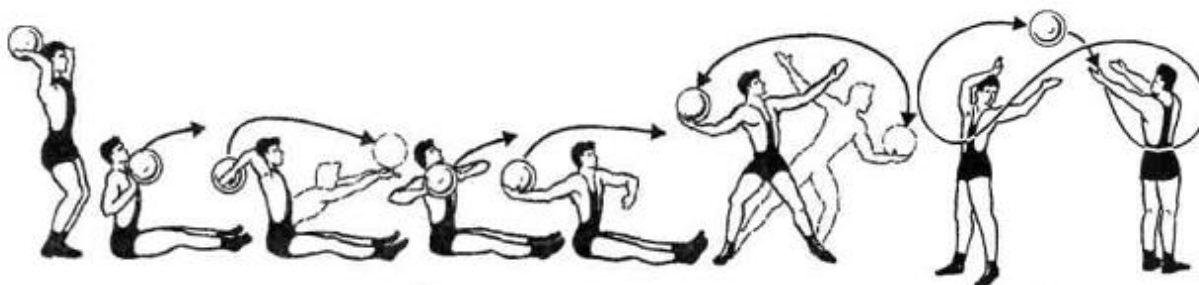
3. Tik turish (yoki oldinga tayanish), pastdan (yuqoridan) tushirilgan to'g'ri qo'llar tutqichidagi novda: qo'llarni bukish va kengaytirish, to'g'ri qo'llarni yuqoriga ko'tarish, oldinga-yuqoriga (20 rasm).

4. Novdani qiyshaytirmasdan va sayoz chambarak bilan yuqoriga tortish (20 rasm).

To'ldirilgan to'p bilan mashqlar

1. Tik turish, o'tirish: to'pni har xil holatda - ko'krakdan, boshning ustidan, bir va ikki qo'lni uradi, itaradi va ushlaydi va hokazo. (21 rasm).

2. Sherik bilan yoki guruhda harakatsiz turib, harakat qadamida, yugurish: uradi, itaradi, to'pni uzatish bir, ikki qo'l boshi orqali, yon, oyoqlari bilan orasi (21 rasm).



21-rasm

Tamponlama kauchuk bilan mashqlar

Rezina uzunligi 4-6 m yarmida buklangan va gimnastika devoriga (postda, daraxtda) bel sathida tuzatish uchun uning o'rtasi. Kauchukning uchlari yuqoriga ko'tariladi.

1. Devorga, oyoqlarga qarama-qarshi turgan holda, bir oyoq ikkinchisining oldida, qo'llar oldida, rezinani cho'zing: qo'llarni bukish va kengaytirish, orqaga,

yon tomonlarga, pastga-orqaga, yuqoriga-orqaga, qo'llarning aylanma harakatlari (22 rasm).

2. Cho'zilgan rezina masofada devorga uning orqa bilan turgan, qo'llari egilgan, ko'kragiga yaqin qo'llari: kengaytirish va anjom bilan fleksiya harakati (shakl). 22 rasm).

3. Tik turish, qo'llar yon tomonlarga: qo'llarni oldinga va bir-biridan olib kelish, qo'llar yuqoriga, pastga.

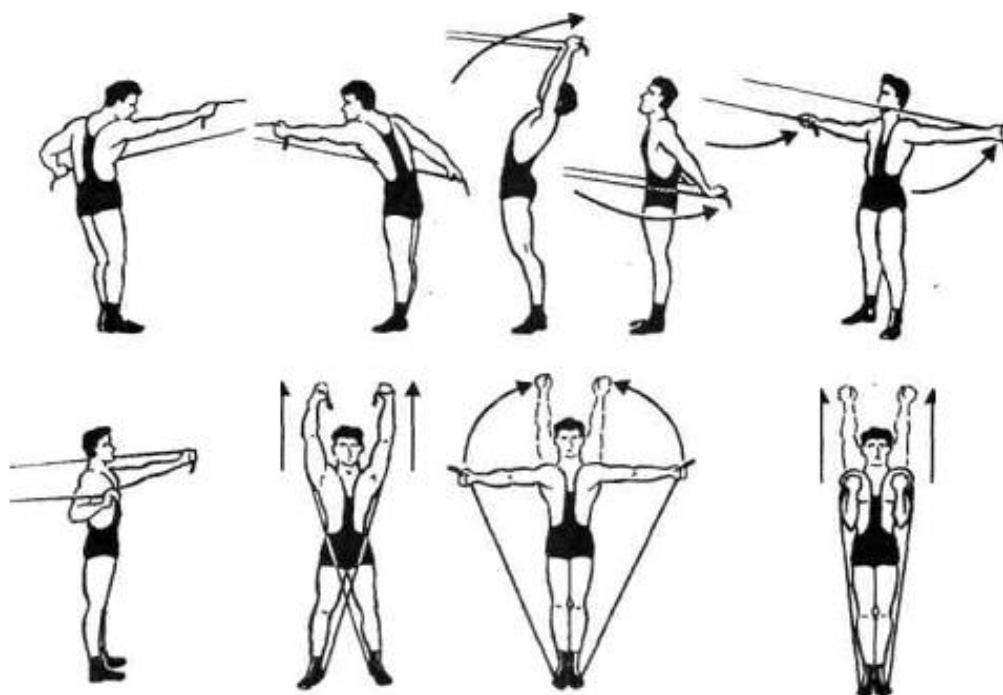
4. Turgan, boshi orqasida qo'llari: oldinga tirsaklar. Qo'llarini yuqoriga va oldinga tekislang.

5. Uning egilgan qo'llarini qaratib, rezina o'rtasida tur: yuqoriga (matbuot) va engashib qurol kengaytmasi; uning boshi ustida to'g'ri qo'llarini olib va boshlang'ich holatda naslchilik, tomonlarga qo'llari (shakl). 22 rasm).

6. Turgan, boshi orqasida qo'llari, tirsaklar oldinga-up: kengaytirish va qurol fleksiya.

7. Tik turgan, qo'llar elkalariga egilgan, orqasida kauchuk: fleksiya - va qurol kengaytmasi (22 rasm).

Barcha mashqlar ikki qo'l bilan bir vaqtda va navbat bilan bajariladi.



22-rasm

Ko'krak kengaytirish bilan mashqlar

1. Tik turish, oyoqlari bir-biridan, oldinga yoki yuqoriga qurol: bir-biridan to'g'ri qurol.
2. Turgan, qurol egilgan, orqasida espander: tomonlariga qurol kengaytmasi-oldinga.
3. Turgan, orqasida espander, quyida chap (o'ng) qo'l, o'ng (chap) elka da egilgan: o'ng (chap) qo'l yuqoriga kengaytirish.

Uskunadagi mashqlar

1. Past xarsangda: osilib turish, bukilgan, bukilgan qo'llarda kuch, orqa parda va uzatma bilan yaqin oraliqda ko'tarib, oldida, orqasida va ustida to'xtaydi.
2. Yuqori chiziqda: osilib turib chayqalish, pastdan (yuqoridan) ushlab turish, kuch, inqilob, parda va kengaytma bilan diqqat bilan ko'tariladi.
3. Parallel barlarda: diqqat markazida, o'zgaruvchan va bir vaqtning o'zida ushlab bilan oldinga (orqaga) harakat; fleksiya va qurol kengaytmasi (surish-UPS) yolg'iz, harakat oldinga va orqaga; ustunlari uchida osgan dan-bilakka e'tibor kuchi bilan qo'llab-quvvatlash yuksalishi, oldinga tirmashib, orqa bo'sh va to'g'rilash.
4. Halqalarda: turli osilish pozitsiyalari, qo'llarni oldinga engashtirish va orqaga urish; oldinga urishni olib tashlash, orqaga olib tashlash; yuqoriga tortish, kuch urishini oldinga (orqaga) to'g'rilash orqali qaratishga chiqish.
5. Gimnastika devorida: yuqoriga va pastga oyoqlari yordamisiz yuqoriga ; devorga qaytib osilish holatiga o'g'irsa; 2-3 ta temir ustida oyoqlarini yotgan : galma gal gal to'g'ri qurol ustida oyoqlarini qadam, devorga yaqinlashish va pastki oyoqlarini qadam, shuningdek, boshlang'ich holatiga o'ting.
6. Gimnastika skameykasida: skameykada oyoqlari bilan polda yotgan urg'u dan: fleksiya va qo'l kengaytirish (aylanma), galma gal gal oyoqlarini ko'tarish; birining ustiga tananing vazn uzatish, keyin boshqa qo'l; qo'llarini itarib, qo'llarini cilab; to'g'ri qo'llarini kesib, markazida skameykada yaqinlashish va shuningdek, uning asl joyiga qaytib egildi. Birgalikda yoki bir guruh, boshingizni yuqorida

skameykani ko'tarib: o'ng va chap to'g'ri qurol chalg'itish, fleksiya va qurol kengaytmasi.

7. Arqon va vertikal qutbda: qo'llarni, oyoqlarni pastga, yuqoriga, uning oldida engashib, burchak ostida ushlab turish yoki bir vaqtning o'zida ushlab bilan toqqa chiqish.

Sherik bilan mashqlar.

1. Chalqancha yotib, sherik oyoqlarini bilak bo'g'imlari bilan ushlab, uning dumba tomonlariga bosib: bukish va qo'llarni cho'zish; qo'llarni barmoqlar bilan oldinga, yon tomonlarga, ichkariga qarab yurish (23 rasm).

2. Qo'llarda turing, hamkor shinalarni qo'llab-quvvatlaydi: fleksiya va qo'llarning kengaytmasi.

3. Tik turish, oyoqlar bir-biridan: qo'llar yon tomonlarga-yuqoriga va pastga, orqada turgan sherik qarshilik ko'rsatadi, qo'l yoki bilaklarni bosish yoki qo'llab-quvvatlaydi (23 rasm).

4. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar bosh orqasida, barmoqlar mushtga qisilgan; sherikning orqada turishi, bilakni ushlab: qo'llarni yuqoriga yoki yon tomonlarga to'g'rilash va sherikning qarshiligi bilan boshlang'ich holatga egilish.

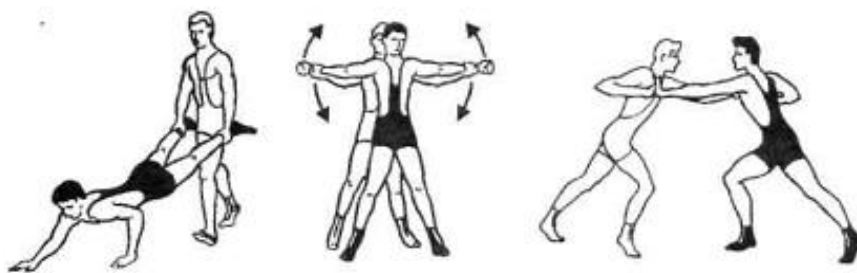
5. Oldinga tashlanish bir-biriga kutib olish uchun, oyoqlari oldida oyoqlari bir-biriga, qo'llarini ushlab turish: bukish va qarshilik bilan qurol kengaytmasi.

6. Tik turish, oyoqlar bir-biriga qarama-qarshi, chap qo'llar oldinga, o'ng qo'llar bukilgan (qo'l bilan): qarshilik bilan galma gal fleksiya va qo'llarni to'g'rilash (23 rasm).

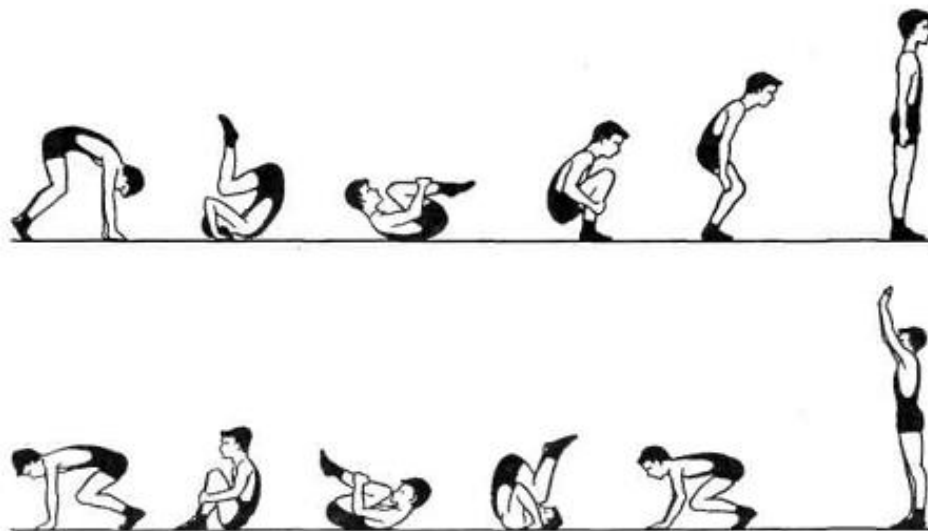
7. Masofa turgan bir-biriga yuzini qadam, bir-biridan uning oyoqlari, qo'llari oldinga: bir ko'rinishi va qarshilik bilan qo'llarini kamaytirish.

8. Bir-biriga qarama-qarshi turgan qo'llar bosh orqasida, sherik tirsaklarni ushlaydi: qo'llarning ushlanishi va suyanishiga qarshilik ko'rsatadi.

9. Orqasiga yotgan; hamkor tayanib qolgan holatda, birinchi mashqlar asoslanadi: bir vaqtning o'zida fleksiya va qo'llari kengaytmasi.



23-rasm



24-rasm

Boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar

Engil atletika

Tosh qo'yish va oldinga galma gal chap, o'ng va ko'kragiga ikki qo'llari. To'pni chap (o'ng) qo'l, ikki qo'l, bosh orqasidan, o'ng, chap, pastki, bosh ustidan (o'zi uchun) tashlaydi. O'zgaruvchan va boshqa bir to'g'ri qo'lidan yadro otib. Yadrolari bilan jonglyorlik. Bolg'ani bosh atrofida bir yo'l bilan, ikkinchisini esa otmasdan aylantirish. Bolg'a, nayza joyidan va yugurishdan otish. Diskni burilmasdan otish.

Eshkak eshish

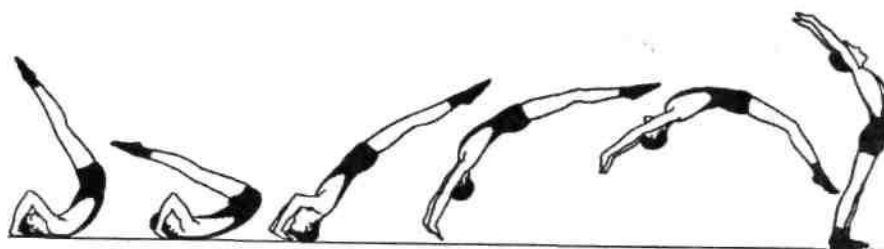
Eshkak eshish (chang'i), tosh, kanoeda eshkak eshish, akademik va zavqli qayiqlar.

Akrobatik mashqlar

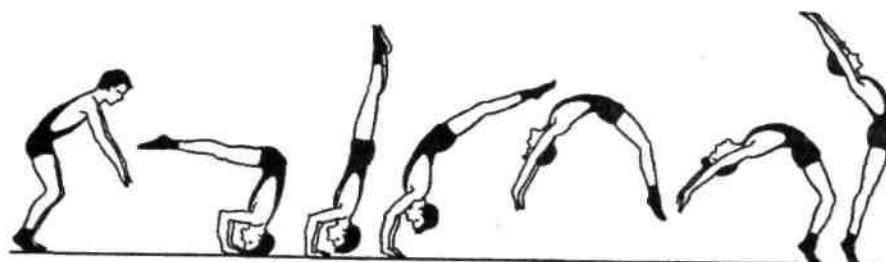
1. Qo'llari stend stop cho'kish chiqib ikki oyoqlarini surish: surish-UPS, harakat va qo'llari ot ustida.
2. Qumaloq oldinga, orqaga, joyida, bir sakrash bilan (24-25 rasm).
3. Shona ustida turishdan egilib ko'tarish (26 rasm).
4. Boshidan ag'darilish(27 rasm).
5. Oldinga burilish (28 rasm).
6. Rondat bajarish (29 rasm).



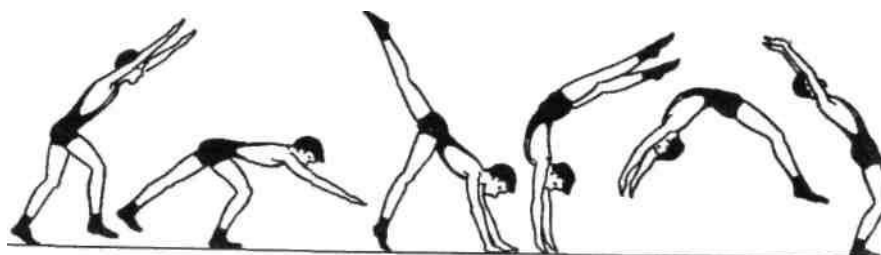
25-rasm



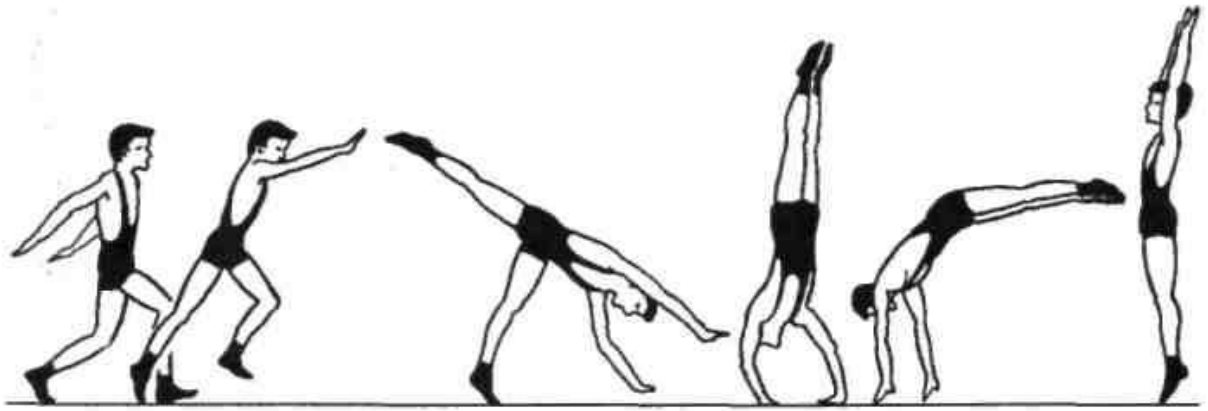
26-rasm



27-rasm



28-rasm



29-rasm

3.3.1.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Maneken bilan mashqlar

1. Elkasida, ko'kragiga xaltadan yoki qo'g'irchoq yotgan qo'llarini ko'tarish.
2. Yiqilmasdan, qo'llarning mushaklari va turli dastlabki pozitsiyalardan orqada bo'lgan sumkani yoki qo'g'irchoqni buzadi va tashlaydi.
3. Bir oyoqda turib, ko'taradilar, sinadi va qo'g'irchoq ilgagini uradi, tortib oladi, ko'tarib-ko'tarib, ilib oladi, bukib oladi va hokazo. Qo'llari va boshqa oyog'i bilan.
4. Qo'l va bosh, elka va manekenning bo'ynini ushlab orqali yiqilmasdan burilib otishlarga taqlid qilish, qo'l va yuqori mushaklarining harakatlari tufayli.

Sherik bilan mashqlar

1. Sheriklardan biri do'lma to'p yoki tayoqchani tutadi, ikkinchisi o'qituvchi ishorasi bilan mavzuni tanlashga harakat qiladi (30 rasm).
2. Jag'ning va jag'ning ozod bir qo'li va ikki qo'li bilan uning bilagini-bir yoki ikki qo'li bilan ushlaydi; bir qo'li va elka ostida ikki qo'li; qo'li bilan tanasi.
3. Parter holatida asosan qo'l mushaklari (sherigi qarshilik ko'rsatadi) tufayli turli holatlarda kelgan asosiy, yon tomondan ikki qo'llari, yaqin va uzoq oyoqlari, shinalar va sonini qo'llarini bilan ushlaydi.

4. Tiz cho'kib, biron-bir tarzda orqasiga bir-biriga kelaverishadi, o'qituvchi ishora beradi.

5. Me'dasida yotish yoki bir tizzada bir-biriga qaratib turish, shu qo'l sherigining kaftini ushlab, tirsagini polga (gilamga) qo'yish. O'qituvchining ishorasi bilan ushlangan qo'lning qo'lini polga (gilamga) bukish (30 rasm).

6. Hamkorlar magistral bilan qo'lning o'zaro tutilishini amalga oshirib, bir-birlarini poldan, gilamdan sug'urib olishga harakat qiladilar.



30-rasm

3.3.1.3. Musobaqa mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Parter holatida: asosiy qo'llarini ushlaydi, kalit bilan to'ntarishlar, qo'l, qo'lga qo'llari yon, to'ntarishlar gerdaymay qo'lga, kuchlari mushak yallig'lanishi qo'llari asosan hisobidan gilam dan ko'z yoshlari hamkor.

2. Ushlab turish va jag'ning bilan ko'prik ustida doimiy: qo'l va bo'yin tomoni, qo'l va tana tomoni, oldida elka va bo'yin, oyoq va qo'l.

3. Himoya va qarshi hujum asosan qurol mushaklari va kamar yuqori qo'llar kuchi tufayli.

3.3.2. Oyoq muskul kuchining rivojlanishi

Keraksiz takrorlashni oldini olish uchun, bu va keyingi bo'limlar faqat 2 bo'limlariga kiritilgan mashqlarni taqdim etadi (jadvalga qarang. 6) - maxsus (etakchi) va raqobatbardosh ("kurash").

3.3.2.1. Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Snaryad va qo'g'irchoq bilan mashqlar

1. Bir oyoqda turib, qo'l va boshqa oyoq bilan ilib ushlab, ushlab tortish, ushlab ko'tarish, ushlab sindirish va uradi, ko'taradi.
2. Oyoqlarni to'g'rilab maneken yoki xaltachani gilamdan ajratish, oyoqlarni almashtirish bilan bir-biridan oyoqlarning elka kengligida turgan holatidan, qo'l ostida paypaslash va sho'ng'ish.
3. Oyoq ichki tovon tomoni bilan oldinga-do'lma to'p, qo'g'irchoqboz, xalta ichida .
4. Bir oyoqda turib, do'lma to'p barmog'ini oldinga va tovonni orqaga tashlaydi.
5. Futbol o'yini, futbol to'pi o'rniga-to'ldirilgan to'p.
6. "Ko'prik" da oldinga va orqaga dumba ustida sumka yoki maneken bilan harakat qilish.
7. Kauchuk amortizator tomonidan yuklanadigan oyoq harakatlari, pastki oyoq dumbalariga birlashtirilgan maxsus manfalar va boshqalar.
8. Manekenni qo'l va bo'yin bilan ushlab, bukilgan oyoqlarga aylantirish va oyoqlarini to'g'rilab tos suyagini urib olish, yiqilmasdan orqasiga otish.
9. Chalg'itish simulyastiyasi asosan oyoq mushaklarining ishi tufayli yordamsiz va oyoqlarning yordami bilan, turli ushlab bilan uradi.
10. Taqlid otadi: yon va old oyoq panjasi, oldi-qochdi, burish bilan, bir oyoqda turib, ikkinchisini itarib yoki o'rnini bosuvchi.
11. Teskari qo'lga va ortidan qo'lga bilan parterdagi dan uradi taqlid.
12. Taqlid qo'l ostida "tegirmon" ho'plab tashlaydi.

Sherik bilan mashqlar

1. Sherikning o'ng (chap) tomoni yonida yotish, qarama-qarshi yo'nalishlarda boshlar, bir-birining qo'llarini olish; o'ng (chap) oyoqlarini ko'tarish va ularni ushlab, sherikni boshi uzra aylantirish (31 rasm).

2. Orqa, oyoqlarni bir-biriga qaratib o'tirish va oyoqlarga (birining tashqarisidagi, ikkinchisining ichkarisidagi oyoqlariga) teginish: oyoqlarni qarshilik bilan aralashtirish va ko'tarish, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Bir oyoq bilan bir xil (32 rasm).

3. Bir oyoq ustida turgan, uning orqasida bir xil qo'l, boshqa oyoq egilgan va bilagi zo'r orqasida bir xil qo'lini tutdi: bir oyoq ustida o'ynayotgan, bir chiziq yoki doira tufayli ilgari surish uchun.

4. Bir oyoqda turib, qo'llar kesib o'tdi: bir oyoqda sakrab, sherigining yo elkasi bilan itarib, uni ikkinchi oyoqda turishga majbur qiladi.

5. Qo'llarini sherigining elkasiga olib, ilmoq qilib, qo'llab oyog'ini yirtadi.

6. Yurish, yugurish va "tegirmon"uloqtirish uchun, deb ogohlik qachon elkasiga bir sherik bilan.

7. Qarama qarshi uning kestirib o'tirgan sherigi bilan oldinga va orqaga "ko'prik" ustida harakat (32 rasm).

8. Bir xoch qo'lga qatl etib, bir qavat, bir gilam dan sherigi sug'urib uchun, o'zini ko'tarishga ruxsat etilgan holda.

9. Gilamdan chiqqan etakchi sherik asosan oldingi, yon, orqa, teskari ushlagich tanasi bilan, oyoqlarning qo'l ostida berilish ushlash bilan oyoq muskullarining ishi va boshqalar.

10. Sherik oyoqni bilak bo'g'imi bilan ushlab turadi. Boshqa oyog'iga bir sakrash amalga, changalidan o'zingizni ozod.

11. Bir-biriga qarama-qarshi turish, qo'llarni ushlash yoki uning oldida bir-biriga tayoq ushlash, o'qituvchining signalida sherigiga shartli belgilangan chiziq orqali tortish.

12. Ikki safga bo'lingan kurashchilar qo'l ostiga olinib, ko'krigidan (orqa yoki yonbosh) bir-birlarini itaradilar. O'qituvchining signalida har bir unvon boshqa safdagi sheriklarni belgilangan chiziq orqasida itaradi.

13. Urush yoki qutb guruhlar.

14. Doira diametri bo'lib 2-4 qizarib, uning chegaralari uchun sherigini olib surish.

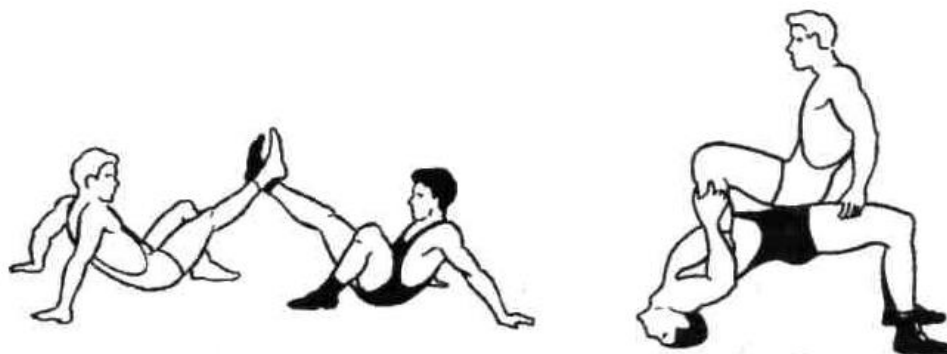
15. Sheriklaridan biri do'lma to'p bilan chamalagan bo'lsa, ikkinchisi o'qituvchining signali bilan uni olib qo'yishga harakat qiladi.

16. Guruh 2 ta jamoaga bo'lingan bo'lib, futbolchilarning har bir yarimida sheriklarining elkasi yoki orqasiga o'tirib, ular "chavandoz"lar. Har ikki jamoa ustoz "chavandozlar" signalida raqiblar gilamiga tushirishga harakat qiladi. Ma'lum bir vaqt orqali "chavandozlar" o'z hamkorlari bilan rollarni o'zgartiradi.

17. Avvalgi mashqda bo'lgani kabi. Shu jamoaning "chavandozlari" to'pni bir-birlariga uzatishadi va raqiblari to'pni ushlabga intilishadi. To'p ushlangandan so'ng, futbolchilar joylarni va rollarni almashtiradilar.



31-rasm



32-rasm

3.3.2.2. Raqobat mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Chalg'itishning turli yo'llari bilan va turli ushlablar bilan uradi.
2. Yon va old tomonlarga odimlab tashlashlar, ko'tarib, ushlab va "tegirmon" usulida soladi.
3. Old tomondan bir va ikki oyoqni ushlab tashlashlar.
4. Parter holatidan: tanani ushlab bilan orqaga tashlash sapchitib qo'lga

uradi, tanani teskari ushlaydi; turli ushlar bilan qaychi usuli bilan to'ntarishlarga o'tish, turli ushlar oyoq bilan to'ntarishlar.

5. Bosh atrofida yugurib "ko'prik" uchun g'amxo'rlik, turli uzilishlar hamkor bilan boshiga bir to'ntarishni bajarish.

6. Yumshoq gilamda turli xil xarakterdagi olishuvlar, asosan, oyoq mushaklarining ishi hisobiga texnik harakatlarni bajarish uchun vazifalari bilan.

3.3.3. Orqa mushak kuchining rivojlanishi

3.3.3.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Anjomlar bilan mashqlar

Og'irliklari ko'tarish, ko'kragiga satridan krep, elkasiga. Polga bir uchida sobit bir shtanga bilan tana o'girilishi.

Sherik bilan mashqlar

1. O'zaro qo'lga kurashchilar. Sherigingni gilamdan sug'urib olish.
2. "Tegirmon", elka va boshning yuqori, tana old, yon, orqa, oyoqlari o'rab olingan ustida, old ikki oyoq uning sherigi qo'lga ko'tarish va tushurish.
3. Qo'lni kalit usulida ushlar, asosan orqa mushaklar va qo'llari tufayli.
4. Kurashchilar tanani o'zaro teskari ushlar. O'qituvchi bir ishorasida gilamni sherigi uchun ajratish
5. Oyoqlari keng-biridan va orqasidan sherigi ko'tarib oldinga egiladi.
6. Orqa da tanasiga orqaga va tanasiga olib qo'yish parterdagi chiqib sherigini ko'tarish.
7. Sherigi tanasini teskari ushlar bilan ushlab, orqaga aylanishlar.

Maneken bilan mashqlar

1. Manekenni ko'krak, elka, teskari ushlar, orqa ushlar, "tegirmon" da ko'tarish va boshqalar.
2. Dumba yoki sumkani sapchish yo'li bilan, tushmasdan va tushish bilan, turli yo'llar bilan va turli mexanizmlar bilan ko'tarib yiqitish.

3. Parter holatida turib teskari orqadan ushlab, teskari ushlab yiqitib uradi.

3.3.3.2. Musobaqa mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Chalg'itish turli yo'llari bilan va turli ushlablar bilan yiqitadi.
2. Tortishish oldida bir va ikki oyoq qo'lga.
3. Qanotlari bilan yiqitib uradi, o'rab olib, "tegirmon".
4. Parterda bo'lib teskari va orqa tomonlaridan ushlab bilan turli yiqitishlar; to'ntarish va turli chiziqlar bilan, ko'tarib yoki uzib olish bilan yiqitadi.
5. Texnik harakatlarni bajarish vazifasi bilan, sherikni ajratish yoki ko'tarish bilan asosan orqa mushaklari tufayli turli xarakterdagi olishuvlar.

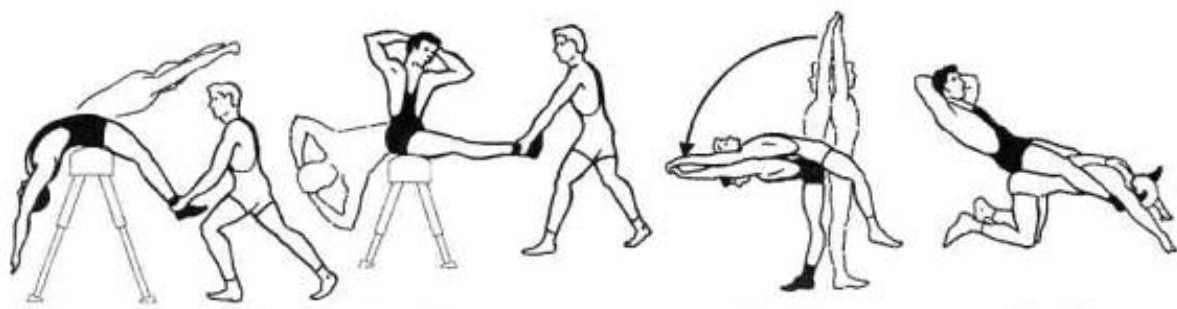
3.3.4. Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi

3.3.4.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Sherik bilan mashqlar

1. Uning orqa tomonida yotish yoki gimnastika o'rindig'ida o'tirish, ot, qo'llar uning boshi orqasida yoki yuqoriga, sherik bilak bo'g'imlarini ushlab turadi. Oyoq kaftlari bilan oyoq barmoqlariga tegib oldinga engashib, chap va o'ng tomonga burilishlari bilan orqaga engashib (33 rasm).

2. Bir-birlariga orqalari bilan tirsak chalishlarida yoki boshlaridan yuqoriroqda qo'llari bilan tirmashib turgan. Galma gal-gal oldinga burildi (33 rasm).



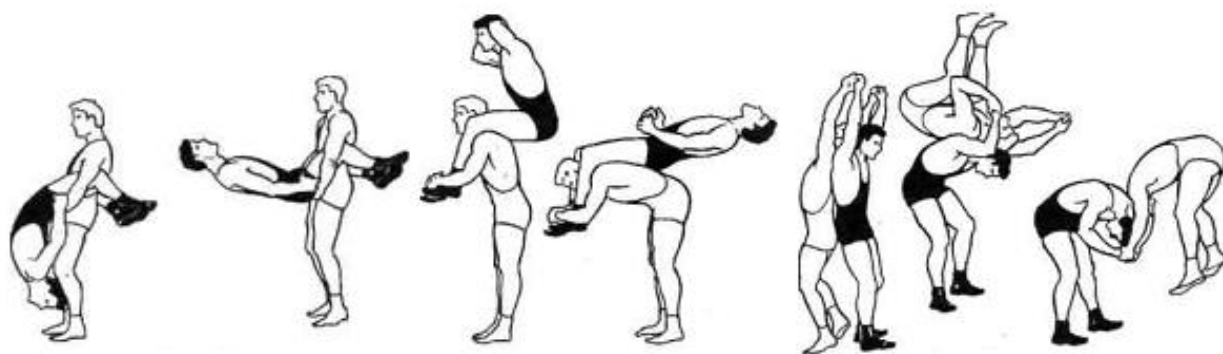
33-rasm

1. Parter holatida bir sherik, boshqa o'tirgan (maydoni dumg'aza ichida) orqasiga uni bor, qo'llari hamkor ostida uning oyoqlari, kamar qo'llari, boshi yoki yuqoriga uchun. Tanasi oldinga va orqaga buriladi (33 rasm).

2. Partnyorning dumbasiga o'tirib, tanasini oyoqlari bilan qisadi (sherik qo'llarini pastdan qo'llab-quvvatlaydi), belbog'dagi qo'llar, boshning orqasida yoki yuqoriga; orqaga egiladi (34 rasm).

3. Sherikning elkasida o'tirish (oyoqni bilagi zo'r bo'g'imlari ustidan ushlab turish), qo'llar har qanday holatda; orqaga burilishlar (34 rasm).

Bir-biriga orqalari bilan tik, oyoqlari bir-biridan, qo'llari yuqori qisilgan. Sherigi aylantirish bilan oldinga suyanib egilish.



34-rasm

3.3.4.2. Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari

Snaryadsiz mashqlar

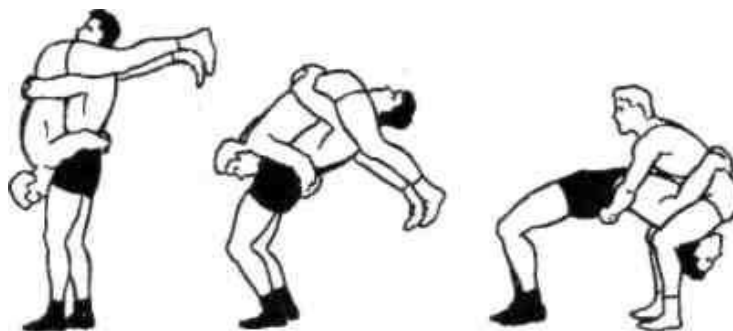
1. Peshtaxtadan "ko'prik" va "ko'prik" da turish — tik turishda.
2. "Ko'prik" da va "ko'prik" da turish uchun chuqur chayqalishdan - boshlang'ich holatga.
3. Ko'prik ustida turib, uning boshi atrofida qarab, oqilona, bosh orqali qaytaradi.
4. Old tomondan bir-birining torsini teskari ushlagan holda, sheriklar orqaga qaytarishni amalga oshiradilar (35 rasm).

Maneken bilan mashqlar

1. Tovlanib, orqaga bukilib bir burilish sapchib uradi.
2. Burilishlar, egilishlar, egnidagi maneken bilan aylanishlar, uning oldida orqadan ushlab va boshqalar.

Sherik bilan mashqlar

Orqa qo'lga oldinga egilib orqa sherik bir tanasini qo'lga ega (35 rasm).



35-rasm

3.3.4.3. Musobaqa mashqlari

1. Nakat bilan aylantirishlar, sapchish turli usullarda va turli mexanizmlar bilan yordamsiz va oyoqlar yordamida otadi.
2. Uradi, sapchiydi, aylantiradi va hokazo. Oyoq panjasi bilan ilinish, tutish, ilinish oyoqlari.
3. Ko'prik chiqish, turli uzilishlar hamkor bilan boshi ustidan to'ntarish atrofida yugurib.

3.3.5. Bo'yin muskul kuchining rivojlanishi

3.3.5.1. Ayniqsa, tayyorgarlik mashqlari

Anjomsiz mashqlar

1. Tik turish, bosh harakatlari oldinga-orqaga, chap-o'ng, aylana. Qo'llarning qarshiligi bilan bir xil.
2. Turgan holda, gilamda bosh qolganlari bilan biridan oyoqlari. Boshning

oldinga-orqaga, chap-o'ngga, qo'llarning doirasimon harakati (gilamga yugurish) va yordamsiz (36 rasm).

3. Boshini tik tutib, oyoqlarini devorga suyab qo'ydi. Boshning oldinga-orqaga, chap-o'ngga, qo'l bilan va qo'lsiz aylanma harakati.

4. Bilan va qo'llari yordamida holda supine joydan "ko'prik "(37 rasm) va to'ntarish yugurib ko'prikdan chiqadi.

5. Ko'prikda turib, boshni chap va o'ng tomonga aylantirish bilan, qo'l yordamida va qo'l yordamida oldinga va orqaga burilish harakati (37 rasm).

6. Gilam bilaklari va peshonasiga bir vaqtda tegib turgan "ko'prik" turgan joydan.

7. Gilam chetiga qo'llarini ushlab, boshi ustida "ko'prik" dan to'ntarishlar (bar, og'irligi bo'yniga uchun) yoki uning qo'llarini, bilaklarini dam; to'g'ri oyoqlari egilgan bilan egilgan oyoqlari bilan, bosh uchun oldinga to'g'ri qo'llarini ko'tarish (38 rasm).

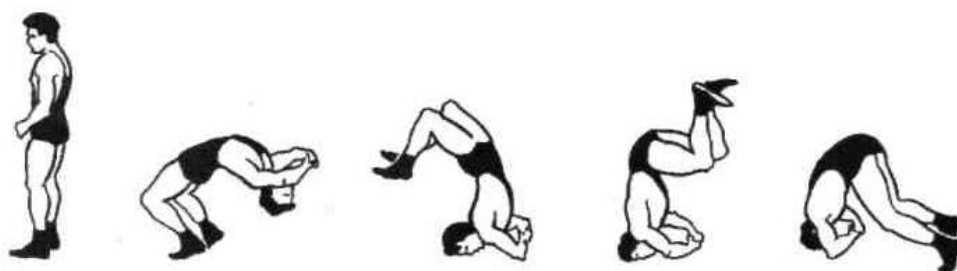
8. Ko'prik bo'ylab peshtaxtadan gilamda aylanishlar uning qo'llarini qo'shilgan holda (qarang: 38 rasm).



36-rasm



37-rasm



38-rasm

Anjomlar bilan mashqlar

1. "Ko'prik" da turib, ko'krakdan yoki boshning orqasidan to'g'ri qo'llarda shtanga, choynak, sumka, manekenni siqib chiqaradi.
2. Oldinga "ko'prik" holatida harakatlanish, orqaga burilish bosh o'ng bilan, chap, qo'llarida shtangani ushlab, ko'kragiga xalta (qo'g'irchoq) bilan novda yoki kestirib yoki qorin o'tirgan hamkor bilan ishlash (shakl). 39 rasm).
3. Ko'prikda ikki qo'li bilan sumka yoki qo'g'irchoq bilan yonma-yon turadi.
4. Bir xalta yoki qo'g'irchoq bilan ko'prikyaa holatidan o'rnidan turish.
5. Rezinani mahkamlash joyiga yuz yoki orqaga tik turish, uzatilgan rezinaning uchlari bilan qo'llar boshning yoki peshonaning orqa tomoniga bosiladi. Bosh oldinga va orqaga egiladi, boshning aylanma harakatlari.



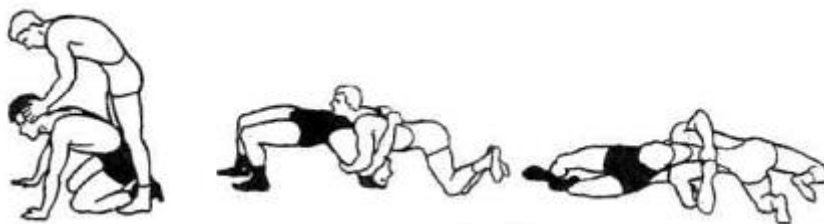
39-rasm

Sherik bilan mashqlar

1. Bir-biriga qaragan. Bir sherik uning ko'kragiga uning bilak dam, boshqa boshi orqasiga qo'llarini joylashadi; qarshilik bartaraf, oldinga boshini egadi, va keyin asta-sekin bosimni yumshatadi, qarshilik orqaga boshi bir nishab amalga oshirish imkonini beradi (39 rasm).
2. Oldinga engashib turgan sherigiga boshi bilan chalqancha yotish, qo'llari bilan bo'ynini ushlab; qo'llarini tizzalariga tirab suyangan kurashchi yotgan sherigini ko'taradi va tushiradi (39 rasm).
3. Bir sherigi bir, ikki qo'li bilan sherigi bo'yinini ushlabni bajaradi, ikkinchisi esa ulardan ozod qilishga harakat qiladi.
4. Bittasi parterda turib, qo'llarini boshining orqa tomoniga tayangan va

harakat bilan boshini pastga egib turgan sherigiga qarshilik ko'rsatish; so'ng, sherigining qarshiligini engib, boshini ko'taradi. Shu, lekin chap va o'ng boshini egib (40 rasm).

5. Bir sherigi "ko'prik" da turibdi, ikkinchisi boshi tomondan. Tanasi tomonidan bir-biriga qatnashdi, "ko'prik" dan " ko'prik "ga yonboshlab qaytaradi(40 rasm).



40-rasm

3.3.5.2. Musobaqa mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Turli ushluashlar va turli yo'llar bilan, ko'prik va yarim ko'prik bo'ylab sapchib uradi.

2. Parterdagi: turli ushlar bilan aylantirish va chalg'itish, nakat bilan va turli ushlar bilan chalg'itish.

3. Ijro himoya (qarshilik) sherik tutib javoban quyidagi usullari (qo'lga allaqachon amalga oshiriladi keyin): qabul - yuqori elka va bo'yin qo'lga bilan bir burilib otish, yuqoridan bo'yin egallash bilan "tegirmon" va ichkaridan bir xil oyoq va bo'yin muskullari ta'siri bilan boshqa texnik; chuqurga - to'ntarishlar burilish, qo'lni, bo'yin ostidan bir qo'l bilan bo'yin va boshqa bir qo'l bilan - elka ostidan yugurish (bo'yin ostida). boldir jarohati bilan bo'yinni ushlar bilan rulet, yuqoridan tanani ushlar bilan; bo'yin mushaklari ta'siri bilan uzoq elka va hodisalar oyoqlari va boshqa texnik ostidan bo'yin qo'lga bilan ushlar.

4. Uning boshi chap va o'ng yoki turli uzilishlar sherigi va muarbbiy tomonidan to'ntarish atrofida yugurib ko'prikchadan chiqish.

5. Asosan bo'yin muskullari ishi bilan bog'liq bu texnik harakatlarni bajarish vazifasi bilan turli tabiatli qisqarishlar.

3.4. Tezlikning rivojlanishi

Kurashda tezkorlik - harakat va operastiyalarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Harakatlari raqibnikidan tezroq bo'lgan kurashchi, bir soniyaning yuzinchi tomonidan ham sezilarli ustunlikka ega bo'lishi mumkin. Kurashda yuqori yutuqlarga yaxshi rivojlangan tezlik sifatisiz erishib bo'lmaydi.

Kurashchining kurashdagi harakatlarining behisob soni portlovchi, tezlik-kuch xarakteriga ega va rivojlangan vaziyatga, raqibning harakatlariga javob beradi. Shuning uchun, tezlik sifati uchun javob beruvchi tezligi va texnik-taktik harakatlar va ularning elementlarini bajarish tezligidan iborat.

Kurashchining tezligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlarining harakatchanligiga, kurashchining kurash sharoitidagi kichik o'zgarishlarni va raqib harakatlarining rivojlanish darajasiga, kurashdagi vaziyatni darhol va to'g'ri baholash qobiliyatiga, taktik va texnik harakatlarni o'z vaqtida va aniq o'tkazishga bog'liq.

Qiruvchi etarli kuch, egiluvchanlik mushak yallig'lanishi va bo'g'implardagi harakat ega bo'lsa rivojlanish tezligi, faqat holda muvaffaqiyatli ketadi. Shuning uchun, tezligini oshirish uchun kuch va moslashuvchan uchun mashqlar amalga oshirish bilan parallel bo'lishi kerak.

Hozirgi kunda ishlamaydigan muskullarni bo'shashtirishni bilmaydigan kurashchilar tez harakat qila olmaydilar. Shunday qilib, birikmalarning tezligi va ravshanligi butunlay bir harakatdan ikkinchisiga o'tish boshida dam olish qobiliyatiga bog'liq.

Kurash davomida tez va aniq harakatlar uchun yaxshi tezlik chidamliligiga ham ega bo'lish kerak.

Tezlik sifatini yaxshilash maqsadida quyidagi asosiy usullardan foydalaniladi: qulay sharoit, murakkab sharoit, normal sharoit, tasoddifan va

raqobat.

Qulay sharoit usuli - umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatlar va alohida operastiyalarni jangovar amaliyotga nisbatan engilroq sharoitda o'ta tezlik bilan ko'p marotaba takrorlash. Masalan, texnikani bajarish va tezlikni e'tiborga olgan holda kichikroq vazn toifasidagi sherik bilan kurash olib borish, bu esa musobaqalarga nisbatan intensivligi yuqori bo'lgan texnik va taktik harakatlarni ularning rastional tuzilishini buzmaganda bajarish imkonini beradi. Shu maqsad uchun, to'liq kuch raqib da ko'p takrorlash bo'yicha simulyastiya mashqlar, texnik va ularning elementlari amalga oshirish sifatida xizmat qilishi mumkin. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan pastga yugurishni tavsiya etish, kichik va o'rtacha og'irlikdagi novdaning jerkishi va turtkisi va boshqalar.

Murakkab shart-sharoitlar usuli - bu musobaqada kurashchi duch kelganlarga qaraganda qiyinroq sharoitda maksimal tezlik bilan harakat va ernlementlarni bajarishdir. Bu og'ir vazn va kuchli sherik bilan jang va maxsus mashqlar, yumshoq gilam ustida kurash. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga misol qilib, eng tez sur'atlar bilan ko'tarilishga yugurish, ko'proq vaznga ega bo'lgan novdaning jerkishi va turtkilarini keltirish mumkin va hokazo.

Oddiy sharoit usuli-musobaqalarda kurashchi duch kelgan sharoitda maksimal tezlik bilan harakatlar, texnikalar va operastiyalarni takrorlab turishdir. Bu usul eng qulay paytda raqibning harakatlariga tez va aniq javob berish qobiliyatini rivojlantiradi.

"Tasoddif" usuli - ma'lum birdan-bir ishora (buyruq) o'qituvchisiga javoban mumkin bo'lgan eng tez harakat. Ovoz, koptok, hushtak orqali ishora bilan berish mumkin, ammo qo'l, oyoq, tananing turli xil pozistiyalarini eshitish emas, balki mashq qilishni anglatadi. Masalan, maksimal tezlik bilan bajariladigan qo'l yoki oyoqning kutilmagan oldinga harakatiga javoban kurashchi vaziyatga xos har qanday texnik va taktik harakat (elementni) ni taqlid qiladi (orqadan otish, Tegirmonni otish yoki yugurish taxtasi bilan qo'l bilan zarb bilan uzatish va hokazo.). Yoki vazifani qabul qiladi: hushtak bilan bir murabbiy pozistiyada parterdan chiqish orqali tik turadi; harakatda uning qo'llari oldinga- ta'qib

qo'llarini taqlid; tomonida harakati qo'llari ustida-qo'l ostida sho'ng'ishni taqlid qiladi.

Bu usuldan hamkor bilan maxsus mashqlarda foydalanish ham yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga, nafaqat ko'rish, balki teri-mushak analizatoriga ham ta'sir ko'rsatish mumkin, bu esa, ma'lumki, kurashchining tezligini rivojlantirish uchun juda muhim vosita hisoblanadi.

Musobaqa uslubi - o'qitish sharoitida turli vazifalar bilan kurashishni ko'paytirish. Samarali variantlardan biri musobqa usuli yuqori tezlik reakstiyasi va harakati bilan sherik bilan yakkakurashda bo'lib, ustalik bilan ustunlikdan foydalanadi. Bunday yakkakurashlar amaliyotchini tez harakat qilishga majbur qiladi. Bunga raqibning harakatlaridan ustun qo'yish va aniq harakatlarni tez bajarish uchun turli vazifalar bilan kurashlarni ham kiritish mumkin.

Reakstiya va harakat tezligi bo'yicha mashqlarning asosiy qismi maxsus mashqlar va , birinchi navbatda, sherik bilan mashqlar bo'lishi kerak, bu odatda tabiiyki tezlik-kuchdir: texnik va qarshi texnikani va ularning elementlarini sherik yoki amaliyotchi tomonidan yaratilgan turli qulay vaziyatlarni oldindan bajarish, shuningdek, elementlar va turli kombinastiyalarni yuqori sur'atlarda bajarish.

Shuni yodda tutish kerakki, mashqni maksimal tezlik bilan 3-5 marta oshirib bajarilgandan so'ng, sekin-asta boshlab bajarishingiz mumkin. Tezlikka oid mashqlar charchash namoyon bo'lgunga qadar bajarilishi kerak, natijada tezlik pasaya boshlaydi.

Taktik va texnik harakatni maksimal tezlik bilan bajarish, hech qanday holatda qabul qilishning oqilona tuzilishini buza olmaydi. Shu texnologiya har qanday buzilishi qayd bo'lsa, sur'atini kamaytirish kerak (tezlik ko'chirish harakatlari), o'sha bilan keyin yana asta-sekin kamida o'ng oshirish maksimal qadar uning oshirish.

Tezlikni rivojlantirish uchun anjomli va anjomsiz simulyastiya mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Anjolar bo'lmagan holda simulyastiya mashqlari bajariladi, albatta, o'rgandim va qiruvchi aniq, uning barcha tafsilotlarni xabardor bo'lsa holda faqat amal qiladi.

Simulyastiya mashqlarni oshirish tezligi bilan, keskin amalga oshirish kerak.

Bu sifatni rivojlantirish uchun yaxshi vosita raqibning harakatlarini rivojlantirish vazifasi bilan olib boriladigan kurash va mashqlardir. Bunday kurashlar uchun reakstiya va harakatlarning etarli tezligiga ega bo'lgan va avansdan ustalik bilan foydalanib sherikni tanlash tavsiya etiladi: kurashchini tezkor harakatlarga majbur qiladi. Bunday kurashlar kichikroq vazndagi sherigi bilan tez-tez amalga oshirilishi kerak, chunki ularning oqilona tuzilishini buzmasdan, maksimal tezlik bilan qabul qilish mumkin edi. Xuddi shu yo'nalish bilan kurash olib borish kerak va vazn toifasining sherigi bilan, vaqti-vaqti bilan va og'irroq vazn bo'yicha sherik bilan kurashish.

Maxsus mashqlardan tashqari, tezlikni rivojlantirish maksimal sur'atlarda amalga oshiriladigan turli umumiy rivojlanish mashqlariga yordam beradi (istisno faqat mashq qilish va dastgohda mashq qilish kabi ba'zi kuch mashqlari).

Tezligini rivojlantirish bo'yicha foydali ta'siri ekstremal tezlik bilan o'tkazilgan boshqa sport mashqlar bir qator: qisqa masofalarga yugurish (20-30 m), to'siq yugurish, basketbol, akrobatik (orqa flip, oldinga va orqaga salto qilish, qumaloq tashlash), itarib irg'itish va boshqalar.

Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har kuni, shu jumladan, kurash va jismoniy tayyorgarlikning har bir sinfida bajarilishi kerak. Ularni charchash fonida bajarish tavsiya etilmagani uchun ularga tayyorgarlik va darsning asosiy qismi boshlanishida alohida e'tibor berish kerak.

Tayyorgarlik davrida o'qitish tezligi asosan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar vositasida rivojlanadi; umumiy, maxsus mashqlar va janglar bilan musobaqada; o'tishda — umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida ham tezlik sifatining rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Biroq musobaqa yaqinlashgani sari (ularga bevosita tayyorgarlik bosqichida) tezlik va kuch mashqlariga e'tibor yanada ortishi kerak.

Quyida tezlikni rivojlantirish uchun taxminiy mashqlarni keltiramiz.

3.4.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Tezlikni rivojlantirish uchun kuchni rivojlantirish uchun ko'plab tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish mumkin: snaryadsiz, anjomsiz sherik bilan, ularni maksimal tezlik bilan bajarish.

Anjomsiz mashqlar

1. Xayoliy dushmanning qo'l tutqichlari, tanasi, oyoqlari (oyoqlari) ga taqlid qilish; ta'qib qilish qo'li, qo'l ostidagi sho'ng'shn, qo'l va oyoqlarni olib tashlash, qo'llarni ushlab turish; chalg'itishlar, burilish, nishablik, orqa tomondan turli yo'llar bilan va turli ushlar, kombinastiyalar va boshqa texnik harakatlar bilan tortishish.

2. Murabbiyning signalida ma'lum bir vazifa yoki texnik-taktik harakatning katta tezligi bilan bajarilishi.

Anjomlar bilan mashqlar

1. Har xil texnikalar va ularning elementlari qo'g'irchoq yoki sumka bilan, turli xil ushlar bilan (oyoqlarning harakatisiz va harakatisiz) turli yo'llar bilan amalga oshiriladi.

2. Tortishish bir burilish tanasi o'girdi (son), tarjima bilan, chalg'itish tortishish bilan galma gal, oxurdan, uchirish bilan birga, oyog'idan chillik otish, ushulash bilan va boshqalar. Tez sur'atda bir qo'g'irchoqdan boshqasiga o'tadi. Mashqni bajarish uchun gilamning qarama-qarshi burchaklarida tik holatda boshqa kurashchilar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan ikkita daftar bo'lishi kerak. Kurashchi ulardan biriga yaqinlashadi, uloqtirish qiladi, masalan, har qanday ushlar bilan navbatlashadi, keyin tez ko'tariladi, boshqa manekenga yuguradi va uradi, masalan, sapchiydi, so'ngra birinchisiga yugurib borib uloqtirish, aytaylik, podvorotom va h. Manekenni qo'llab kurashchilar, bir otishni so'ng tez uni ko'tarib va dastlabki holatda qo'yish kerak.

3.4.1.2. Musobaqa mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Harakatlar, kontrusullar, rakamdagi kombinastiyalar, parterdagi kombinastiyalar va qarshi usullar.

2. Ma'lum signallar (hushtak, turma, harakat) murabbiyiga javoban o'ta tezlik bilan oldindan belgilangan harakatlar. Masalan, hushtakka javoban-paretrdan chiqib tik turish orqali, qo'lning oldinga harakatlanishi bo'yicha-otish burilishini simulyastiya qilish, qo'lning yon tomonga harakatlanishi bo'yicha-qo'l ostida sho'ng'ish simulyastiya qilish va hokazo.

3. Oldindan mashqlar.

Bu bir necha mashqlar uning tashabbusi bilan raqib yoki turli qulay vaziyatni qayta ishlab, ma'lum bir harakat (solishi, harakat, harakat) sherigi javoban bajardi, yokimashqni bajaradiganlar.

3.5. Chidamlilikning rivojlanishi

Kurashchining chidamliligi - kurash davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va musobaqa davomida bir necha xujumni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Chidamlilik tananing avtonom funkstiyalarining muvofiqligiga, asab hujayralarining ishlashiga, nafas olish tizimiga va qon aylanishiga bog'liq. Bu asta-sekin yuk ortib tomonidan ishlab chiqarilmoqda. Chidamlilik organizmning zo'riqishdan keyin tez tiklanish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

Kurashchining yaxshi rivojlangan chidamlilik qobiliyatiga ega bo'lishi qanchalik muhimligi turnir musobaqalarida unga qo'yilgan talablardan darak beradi. Bu musobaqalar odatda ketma-ket 3-4 kun davom etadi va 1-va 2-kunlari kurashchilar 1-2 jang o'tkazsa, 3-va 4-kunlari-3-4, va undan ham ko'proq. Janglar orasidagi dam olish vaqti ba'zan 30 daqiqadan ortiq bo'lmaydi.

Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilik mavjud.

Umumiy chidamlilik - organizmning uzoq vaqt davomida o'rtacha intensivlikdagi jismoniy ishlarni bajarish qobiliyatidir.

Kurashchining maxsus chidamliligi - tabiat operastiyalari va harakatlarida turli harakatlar va turli tana pozistiyalarida yuqori sur'atlar bilan o'tkaziladigan butun raqobat kurashi davomida bajarish qobiliyatidir.

Kurash kurashchilar davomida harakatlar aksariyati maksimal tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, shuning uchun u yuqori tezlikda sabr-toqat bo'lishi uchun, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish umumiy chidamlilikni saqlash va yanada takomillashtirish fonida amalga oshadi.

Umumiy chidamlilik rivojlantirish uchun keng umumiy rivojlanish mashqlar turli xil foydalanish mumkin: o'rta va uzoq masofalarga yugurish, kross-yugurish, sport yurish, yuqori sur'atlarda yurish, sakrash, arqon, velosport, eshkak eshish, suzish, uchish, chang'i, qor yoki yumshoq funt ustida yugurish, basketbol, qo'l to'pi, futbol va boshqa mashqlar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi: kurash qo'g'irchog'i (sumka) va sherik bilan amalga oshirilgan qabullar, taktik va texnik harakatlar bilan to'yingan kurashlar (sheriklarning o'zgarishi bilan ikki marta), ayniqsa, kurashchilar turli qiyin pozistiyalarga tushib, ularni tark etishga harakat qilishadi. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ishlar ma'lum metodik ketma-ketlikda tizimli ravishda amalga oshirilishi kerak. Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi asosiy usullardan foydalaniladi: vaqtni ko'paytirish, sur'atni (sinflar zichligini) oshirish, o'zgaruvchan, interval, o'zgaruvchan-interval, takroriy, musobaqa.

Vaqtni oshirish usuli sinfdan-sinfga asta-sekin mashq qilish (qisqarishlar o'tkazish) vaqtini oshiradi. Xuddi shu usul sinflar sonini ko'paytirishni o'z ichiga oladi. Albatta, ish vaqti va, xususan, kurash vaqti ma'lum chegaragacha (15-20 daqiqa) oshishi mumkin.

Sur'atni oshirish usuli asta-sekin, sinfdan-sinfga, jismoniy mashqlar (qisqarishlar) sur'atini (intensivligini), shuningdek, umuman sinflar zichligini

oshirishni o'z ichiga oladi. Shuningdek davomiyligi, mashqlar intensivligi ma'lum chegaragacha oshishi mumkin va oxir-oqibat musobaqadagi yuklamaning intensivligidan oshib ketishi kerak.

O'zgaruvchan usul kurashchining chidamliligini rivojlantirishning juda muhim usuli bo'lib, jismoniy mashqlar (kurashlar) ning turli sur'atlarda bajarilishidan iborat. Va mashg'ulotdan mashg'ulotgacha mashq bajarish vaqti past darajada kamayadi va yuqori darajada oshadi. Bundan tashqari, umumiy sog'liqni saqlash-takomillashtirish ishlab chiqarish o'zgaruvchan usuli amalga oshirish mumkin, qaysi yuk beradi, o'z tabiatiga ko'ra, kurashda yuk yaqin.

O'zgaruvchan usul bir kurashdan ikkinchisiga spurtlar (portlashlar) sonini oshirishi, ya'ni raqibga keskin hujum qilish yoki qarshi hujum qilishga samarali urinishlar bilan xarakterlanadi.

Interval usuli - jismoniy mashqlarni ular orasida passiv yoki faol dam olish oraliqlari bilan ketma-ket bajarishdir. Ish va dam olish oraliqlarining davomiyligi mashg'ulot vazifalariga, mashqning murakkabligiga, uni amalga oshirish sur'ati va davomiyligiga hamda kurashchining hozirjavoblik va farovonlik darajasiga bog'liq. Interval usuli umumiy rivojlantiruvchi maxsus mashqlar va qisqarishlarni bajarishda qo'llaniladi.

Galma gal - interval usuli kurashning har bir segmentida ish va dam olish vaqtining o'zgarishi va ish turli sur'atlarining o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Bu qo'shimcha stress yaratadi va tez charchoq sabab bo'ladi. Shu munosabat bilan kurashchilar etarli darajada yaxshi tayyorgarlik ko'rganlarida o'zgaruvchan - interval usulidan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul bilan kurash olib borish organizmning aniq ishga yuqori moslashuvchanligini ta'minlaydi.

O'zgaruvchan, interval va o'zgaruvchan-interval usullaridan foydalanish tufayli kurashchi kurashda hamma narsani bera olish kabi muhim sifatni ishlab chiqadi.

Takroriy usul shundan iboratki, sportchi bir xil mashg'ulotda yoki bir necha mashg'ulotda bir xil mashqlarni hajmi va intensivligi bo'yicha qayta takrorlaydi.

Raqobat usuli turli vazifalarga ega bo'lgan (sherik o'zgarishi bilan kurashadigan, kurash davomiyligining oshishi bilan, bir necha janglarni takroran o'tkazish bilan va boshqalar bilan kurashishi bilan xarakterlanadi) chidamlilikni tarbiyalash uchun ishlatiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida barcha usullar turli kombinastiyalarda qo'llaniladi. Kurash sur'ati bir emas, ikki kurashchiga bog'liq ekanligini hisobga olsak, bu sifat yaxshi rivojlangan bunday sheriklarni tanlash kerak. Kurash davomida yuqori tempni saqlab qolish uchun kurashning har bir segmentini turli hamkorlar bilan sarflashingiz kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari kurash mashg'ulotlarida va shu maqsadda maxsus tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chidamlilikning rivojlanishi ertalabki issiqlikda mashq qilishga ham yordam beradi. Umumiy chidamlilik rivojlanishi uchun juda foydali ertalab 2-4 km o'rtacha sur'atini yurish qilish.

Joy, qaysi chidamlilik ustidan o'quv ishlari o'rinda, shuningdek tanlash fondlari va usullari, uning takomillashtirish davrlar va bosqichlari murabbiylik qabul bog'liq. Tayyorgarlik davrida, ayniqsa, musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida musobaqa davri yaqinlashgani sari maxsus chidamlilikni oshirishga ko'proq e'tibor beriladi. Musobaqa qanchalik yaqin bo'lsa, maxsus mashqlarga, xususan, yuqori sur'atlarda kurashlarga, shuningdek, almashtiruvchi sheriklar bilan kurashlarga ham shunchalik ko'p o'rin beriladi. Umumiy chidamlilikni takomillashtirish vositalari tayyorgarlikning barcha davrlari va bosqichlarida, ayniqsa tayyorgarlik davrida va dastlabki tayyorgarlik bosqichida har hafta mashg'ulot rejimiga kiritilishi lozim.

Bu erda chidamlilikni rivojlantirish mashqlariga misollar keltiramiz.

3.5.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

1. Kuch, tezlik, epchillikni rivojlantirish uchun turli maxsus-tayyorgarlik va imitastion mashqlarning bajarilishi uchun o'rta va yuqori sur'atda ko'p ishlash lozim.

2. Bir-biriga qarshi turgan ikki sherik yordamida, taxminan 5-6 m masofada turib, manekenni tayyorlash (gilamdan ko'tarish) bilan galma gal-galdan, keyin boshqa maneken bilan eng yuqori sur'atda otishlarni bajarish.

3.5.1.2. Musobaqa mashqlari

1. Turli harakatlar bir necha marta ishlashi, kontrusullar, usullar majmui sherik bilan tik turib va parterdan kombinastiyalar.

2. Treninglar, treninglar va musobaqa kurashlari yuqori sur'atlarda, yaxshi chidamlilikka ega sheriklar bilan, janglarda sheriklarning o'zgarishi bilan.

3.6. Mahoratning rivojlanishi

Chaqqonlik kurashchi - o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, kurashda birdan o'zgaruvchan vaziyatga tez va aniq javob berish qobiliyatidir.

Yaxshi rivojlangan epchillikka ega kurashchi kurash texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va takomillashtirish, harakatlarni iqtisodiy jihatdan bajara oladi. Bunday kurashchilar, odatda, katta topqirlikni namoyon qiladilar: bir harakatdan bir-biriga darhol o'tadilar, xavfli pozistiyalarni osongina tark etadilar, qat'iyat bilan, dadil, ishonch bilan harakat qiladilar.

Chaqqonlik kurashchi asosan avtomobil ko'nikmalarini qanday katta va turli uning zaxirasini bog'liq. Teng darajada muhim juda rivojlangan mushak his va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati bor.

Kurash yo'li bilan egallashlar va birinchi navbatda kurashchilar doimo bir-biriga hujum qilib, qarshi hujum qiladigan keskin, kutilmagan, tez o'zgaruvchan vaziyatlarga to'yingan kurashlar ko'pincha qiyinchiliklarga uchrab, ularni tark etadi, epchillikni yaxshi rivojlantiradi. Juda foydali, shuningdek, kutilmagan topshiriqlar taktik-texnik chora oshirish, kombinastiyalar va mashqlar (taqlid, hamkor bilan) turli sharoitlarda, turli boshlang'ich pozistiya, ajoyib tomonida, va shuningdek, boshqa maxsus bir necha mashqlar, qaysi epchillikni namoyon

qilishni talab qilsa (misol uchun, ko'prik ustida hali turgan, bosh atrofida yuugrishni bajarish, bosh yoki yugurish va bosh orqai to'ntarish natijasida bilan ko'prik ustida javonlar bilan chiqish.).

3.6.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Maxsus epchillik mashqlari tezkorlikni rivojlantirish uchun barcha tayyorgarlik va imitastion mashqlarni, shuningdek, turli pozistiyalardan, ma'lum vazifalar bilan turli sur'atlarda bajariladigan kuchni rivojlantirish uchun ko'plab mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Eng asosiysi, har bir mashqda yangilik va murakkablik elementlari mavjud. Bunday mashqlarni bajarish epchillikni rivojlantirishga ko'maklashadi.

3.6.1.2. Raqobat matkap

1. Texnik va taktik harakatlar (qabul qilishlar, kombinastiyalar, qarshi qabul qilishlar, to'plamlar va boshqalar.) turli xil sharoitlarda, turli xil boshlang'ich pozistiyalardan ajablanib.

2. Noan'anaviy tarzda, turli tempda, ma'lum vazifalar bilan bajariladigan mashqlar.

3. Turli xarakterdagi kurashlar, qabul qilish, qarshi qabul qilish va bir harakatdan boshqasiga tez o'tish bilan kombinastiyalar bilan to'yingan.

3.7. Muvozanat mashqlari

Har doim turli harakat kurashchi uchrashuv ostida doimiy harakatda bo'ladi: yitarishlar olib boradi, to'ntarishlar, tanaffuslar, chalg'itishlar(fintlar), oldinga olish, oldin, chap, turli pozistiya tanasiga bilan siljitish, qo'llari, oyoqlari, bir sur'atlarda hali turgan, sherigining qarshilik ko'rsatish. Barcha bu hollarda nerv-mushak apparat kelishilgan ish sodir bo'ladi, kurashchi zarur egiluvchanlik

ta'minlash (muvozanat), doimiy o'zgarish markazi organlari qaramay.

Barqarorlik (muvozanatni saqlash qobiliyati) tananing vazn markazining proekstiyasini qo'llab-quvvatlash sohasida saqlab turish qobiliyati bilan belgilanadi. Sportchi tanani, shuningdek uning alohida qismlarini qo'llab-quvvatlash maydoni va sherigiga nisbatan to'g'ri joylashtirish orqali barqarorlikni oshirishi mumkin.

Kurashchining muvozanatni saqlash qobiliyati umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish orqali sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Eng samarali mashqlar tor qo'llab-quvvatlash (log, temir yo'l, arqon, va hokazo.).

3.7.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Anjomlar bilan mashqlar

1. Turli xil yurish, yugurish, qo'llarda, elkalarda, ko'krakda sumka yoki maneken bilan oldinga siljiydi.

2. Xaltachani yoki qo'g'irchoqni ko'krakdan, boshdan, boshning orqasidan bosib; 180° va 360°aylanish bilan bir, ikki qo'l bilan otib, ushlaydi.

3. O'tib, pastdan, yondan, ko'krakdan, bosh ortidan otadi va turli masofalarda bir-biriga qarama-qarshi yoki orqaga juft bo'lib turgan sumka yoki qo'g'irchoqni tutib oladi.

4. Qo'g'irchoqni turli ushlaydi bilan gilam ustida harakat

5. Uzilishlar va gilam ustida o'zidan oshirib tashlash va harakati (oldinga, orqaga) bilan, cho'zilgan oyoqlari bilan, bir-biridan bir tik holatda, oyoqlari elka kengligi sumkani yoki qo'g'irchoq bir chalg'itish orqali o'zini uradi.

6. Ko'tarib, sindiradi va bir oyoqda turib ilintirib ushlaydi, ushlaydi, ilib oladi, bukadi.

7. Buzadi va kestirib ustidan qo'g'irchoqni uradi, turli burab bilan: old oyoq ustida turgan, ikki ekran turgan tomonidan uning orqa qo'yib; orqa oyoq ustida turgan, oldinga qiymat uni qo'yib, harakat holda va harakat oyoqlari bilan.

8. Ko'prikda sumka yoki maneken bilan kestirib harakat qiling.

Sherik bilan mashqlar

1. O'qituvchidan olingan signalda sherigining bir-ikki oyog'ini torsaning old qismini ushlash va uni gilamdan sug'urib olish.
2. Qo'llarini ushlab yoki qo'l uzunligi uning oldida bir tayoq ushlab, ularning hududiga sherigi tortish yoki shartli belgilangan chegarasidan tashqariga surish uchun o'qituvchi signal berganida.
3. Qo'l bilan olingan jangchilarning ikki safining har birida bir-biriga orqa (yon yoki ko'krak) qarshi dam olinadi. Belgilangan chiziq uchun raqiblarini chetga surish uchun o'qituvchi signal berganida.
4. O'qituvchi ishora qilganda, tanasiga uchun o'zaro teskari girt turgan qo'llab-quvvatlash dan sherigi sug'urib va gilam ustida turli yo'nalishlarda harakat qilish.
5. Juft tiz cho'kib, biron-bir tarzda o'qituvchi signal berganida uning orqasiga sherigi borini.
6. Elkasida sherigi bilan turgan, qo'lini va oyog'ini yo'l "tegirmon" usulida sizib, oldinga egiladi, qo'lida tanasini burab, yurish, yugurish va squats.
7. Sherikni parterdan tanasini teskari ushlash bilan ko'tarish va tanani orqadan ushlash orqali stanoklardan ko'tarish va u bilan gilam ustida harakat qilish.
8. Diametri 2-4 m bo'lgan doirada turib, sherikni tashqariga itaring.
9. Turli holatlarda turib va masofalarda gilam ustida harakat turli yo'nalishlari, juft turli jag'ning bilan.
10. Tik turish yoki bir-biriga qaratib o'tirish, qo'llarni elkaga, o'ng oyoqni oldinga, oyoqlarni kesib o'tish. Qarshilik bilan oyoqning muqobil retraksiyasi. Boshqa oyoq bilan bir xil.
11. Sherigidan to'ldirilgan to'pni tanlash uchun o'qituvchining signali bo'yicha chayqalishda.
12. Tik turib, bir-birining elkasidan ushlab, ilmoq qiladi va sherigining oyog'ini qo'llab sug'urib oladi.
13. Podvorot va harakat holda va oyoqlari harakatlari bilan turli yo'llar bilan

qo'rg'oshin hamkori (tanani o'girilib otish uchun tayyorgarlik mashqlar).

14. Qo'l va tanani, ikki qo'l, qo'l bilan tanani ushlash (gilamdagi harakat bilan sapchishni turli usullar bilan uloqtirish mashqlarida olib borish).

15. Uchma-uch, koptok, ilmoq, qanotlarni (orqa va oldingi oyoq panjasi, yon va oldinga chiqib ketish, oldi-qochdi, ilmoq, uloqtirish) ushlashga tayyorgarlik mashqlari.

3.7.1.2. Musobaqa mashqlari

Sherik bilan mashqlar

1. Sherikni muvozanatdan olib tashlash, surish, qo'llar, magistral, oyoqlarning turli ushlashlari.

2. Bir zarb bilan erga o'tkazmalari, cho'kish, aylanish, o'tirib.

3. Oyoqlarni tashlaydi: supuradi, ilgaklar, buraladi, ushlaydi, turli tutqichlar bilan ushlaydi.

4. Taqillatib, burab, turli mexanizmlar bilan duragaylash.

5. To'ntarishlar bukish, yugurish, bukilmalik, kavsharlash, turli mexanizmlar bilan.

6. Ko'prik ustida ushlab turish va "ko'prik" ni tark etish (bu guruhga "sherik bilan musobaqa mashqlari" bo'limidan oyoq muskullari kuchini rivojlantirish mashqlari kiradi.).

7. Yuqoridagi texnik va taktik harakatlar, tahdidlar, muammolar, takroriy hujumlar va hokazolardan foydalangan holda turli xarakterdagi janglar.

3.8. Moslashuvchanlikni rivojlantirish

Moslashuvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan belgilanadi, bu esa o'z navbatida bir qator omillarga: bo'g'im xaltalarining holati, bog'lamlar, muskullarning elastikligi, sportchi tanasining umumiy holati va boshqalarga bog'liq.

Kurashchining bir qator texnik-taktik harakatlar va ularning elementlarini

bajarishi uchun moslashuvchanlik zarur. Maxsus va umumiy rivojlanish mashqlarini sherik bilan, qobiqlar bilan va ularsiz moslashuvchan foydalanishni rivojlantirish uchun. Rivojlanish moslashuvchan asosan kurashchi bu sifat maxsus namoyon talab o'sha harakatlarni, ado qilmoqda: uradi va to'ntarishlar chalg'itish, uning oyoqlari va boshqalar uchun qo'lga gerdaymay himoya.

Mushaklar va ligamentlarning elastikligini oshirishga qaratilgan mashqlar (cho'zish) kundalik, tizimli ravishda bajarilishi kerak, chunki hatto qisqa tanaffus moslashuvchanlikning namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

To'liq amplituda bilan darhol cho'zilgan mashqlar bajarish uchun hech qachon bir qoida qilish kerak. Harakatlarning katta amplitudasi, ayniqsa kurashchi etarlicha qizimagan bo'lsa, muskul va bog'lamlarda og'riqli sezgilarni qo'zg'atishi mumkin. Amplituda asta-sekin bo'lishi kerak oshirish. Cho'zish mashqlari amplitudani oshirish yo'nalishida bir-ikki bahyali harakatlar bilan bajarish yaxshi samara beradi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish mashqlari ertalabki isinish va darsning tayyorgarlik qismida, organizm etarli darajada isinganda hamda darsning asosiy va yakuniy qismlarida kiritiladi.

3.8.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Anjomlarsiz mashqlar

1. Turgan, oyoqlari elka-biridan kengligi, beliga da qo'llari, boshi orqasida. Tos suyagining aylanma harakatlari (kalta bo'g'imlarda) chap va o'ng tomonga.
2. Tik turish, oyoqlar elka kengligida, qo'llar tizzada, belda, bosh ustida. Stirkulyar harakatlar (tizzada bo'g'imlarida) chap va o'ng eslatma.
3. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar kestirib, boshning orqasida, yuqoriga. Tanasi chap va o'ng aylana harakatlar.
4. Chap oyoqda chuqur chayqalib, o'ng oyoq tomonga to'g'ri keladi. Tanani ko'tarmasdan, o'ng oyoqda chakka o'tish.
5. Tegirmon usuliga sherik olib boring. A chuqur in, oldinga va tomoniga

hujumlar pishqirayotgan; oldinga tanani engashib; tana burab chap va o'ng oldingaegilib.

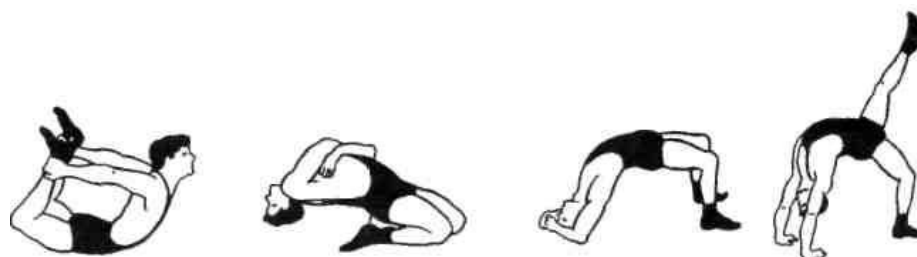
6. Siz qoringa yotgan holda, Bilagi zo'r bo'g'implarning ustidan qo'llarini olib va iloji boricha egilib (41 rasm).

7. Tiz cho'kib, peshonangiz gilamga tegguncha orqaga egiling (41 rasm).

8. "Ko'prik" bo'yicha holatda uning boshiga qo'llarini qo'yish, gimnastika ko'prik holatiga sho'ng'idi. Oldinga va orqaga, galma gal oyoq va qo'llarini ko'tarib (41 rasm).

9. "Ko'prik" ustida turib, oldinga-orqaga boshning chap-o'ngga burilishi bilan harakatlanadi. Dumaloq harakatlar, boshning boshiga tushadi, bosh atrofida ishlaydi va "ko'prik" ni qo'llar yordamida va qo'llarsiz qoldiradi.

10. "Ko'prik" da va rastadagi "ko'prik" dan turib.



41-rasm

Snaryad va hamkor bilan mashqlar

1. Boshning o'ng va chap tomonga aylanishi bilan oldinga va orqaga "ko'prik" da harakatlanib, qo'lida choynak, qo'lida shtanga, xaltacha, ko'kragida maneken yoki uning kestirib, sherigi ushlab turiladi.

2. Sherigining boshini va elkasini, elkasini va bo'ynini, oldida tanasini, qo'l va tanasini, qo'l va bo'ynini, yon tomonida ikki qo'lini ushlab turgan holda bosh atrofida chap va o'ng tomonga yugurib yoki bosh ustidan aylanib "ko'prik" ni tark etish va hokazo.

3. Simulyastiya mashqlari

4. Burilib tashlash uchun imitastiya maqlari olib borish; orqa oyoq ustida turgan, oldinga turgan uni qo'yib.

5. Tayanchga sapchib uradi uchun simulyastiya mashqlar jamlab: oldinga va orqaga harakati bilan, oyoq elka kengligi bir-biridan oyoqlari turgan joydan oyoqlarini to'g'rilab oshqozon urib, gilam ajratish taqlid.

6. Yugurish, koptok, koptok, yuqumli va boshqalar uchun simulyastiya mashqlarini jamlash: orqa va old oyoq panjasining harakati, "ilgarilanma" harakati, yon va old ilgarilanma, ilgarilanma, o'rama.

7. Tilt uchun simulyastiya mashqlarini jamlash bir, ikki oyoqli, tegirmon usuli, zarbali, harakatsiz va oyoqlarning harakati bilan otadi.

8. Gilamdagi harakat turli rakamlarda, turli qo'l pozistiyalari bilan (oldinga, orqaga, yonga), burilish, erga turish va orqaga rakamda.

9. Chalg'itish simulyastiya bukilib uradi, egilishlar turli ushlar bilan qaytaradi, orqasidan tanasi va tanasi uchun teskari ushlar bilan chalg'itish.

10. Oyoqni va qo'lni ushlar bilan o'tkazishlarni imitastiya qilish, turli ushlar va oyoqlari bilan o'rab olib sapchib uradi; to'ntarishlar va hokazo aylantirib uradi.

3.8.1.2. Musobaqa mashqlari

1. Yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi sherik bilan turli texnika va texnik-taktik harakatlar.

2. Egilib va bukilib tashlar, chalg'itish, turli ushlar bilan, aylantirib, holatdan o'tirib chiqishi, o'rab olib uradi, "ko'prik" dan chiqish, va boshqalar.

3. Bir xil kurash tutish, vazifalar bilan asosan yuqorida aytib o'tilgan metodlarni amalga oshirish uchun, yaxshi moslashuvchan mashqlar va himoya talab qilinadi, hamda kontrusullar.

3.9. Cho'zish mashqlari

Moslashuvchanlikni takomillashtirishning asosiy usuli kuch mashqlari va aralash turdagi mashqlarni bog'liq ta'sir bilan birgalikda qo'llashni nazarda tutish kerak. Antogonistik mushaklarning majburiy (passiv) cho'zilishini agonistik

mushaklarning yakuniy qisqarishi vaqtida yoki kuch mashqlari tugagandan so'ng darhol ishlab chiqarish tavsiya etiladi. Bu ketma-ketlik ta'lim samaradorligini oshiradi va deyarli qisilgan mushaklar jarohati ehtimolini yo'q qiladi. Kuch mashqlari va aralash turdagi mashqlar orqali moslashuvchanlikni yaxshilashga qaratilgan treninglar haftasiga 3-4 martadan ko'p bo'lmasligi kerak. Og'irliklarning kattaligi mos keladigan mushaklar kuchining rivojlanish darajasiga qarab tanlanishi va moslashuvning oldini olish uchun doimo o'zgarishi kerak.

Moslashuvchanlikni rivojlantirishning eng samarali usullari quyidagi ketma-ketlikda yaxshi isitishdan keyin mashqlarni tavsiya qilishi mumkin: faol mashqlar markazdan qochma mushaklar kamayishi (qisqarish) tufayli kichik og'irliklar bilan belgi-agonist mushaklar (1 seriyali); aralash turdagi mashqlar mushaklarning ish rejimini (qisqarish-kuchlanish) va agonistlar va antagonistlarning muqobil faoliyati (2 seriyali); ushbu bo'g'inlar uchun kuch mashqlari (3 seriyali)); so'nggi paytlarda keng qo'llanilayotgan passiv mashqlar (4-qator) deb ataluvchi cho'zish mashqlari (M.A. Godik va boshq., [11]). Ularning ostida cho'zilgan mushak yallig'lanishi bilan statik bir necha mashqlar tushunish (keskinlik mixlangan mushak yallig'lanishi muayyan turishlar xarajatlarni saqlangan holda doimiy). Bunday mashqlarning fiziologik asosi miotatik refleks bo'lib, unda majburiy ravishda qisqargan mushak, mushak tolalari bilan bog'lanadi va u faollashadi. Natijada, mushaklar metabolik jarayonlarni kuchaytiradi, yuqori hayotiylikni ta'minlaydi. Shuning uchun, qisish passiv moslashuvchan rivojlantirish uchun emas, balki faqat foydalanish mumkin, balki tarbiyalangan mushaklar faoliyatini takomillashtirish vositasi sifatida, jarohati oldini olish, jarohatlardan tiklash, shu munosabat bilan, qisish mashqlar va qisish asosiy mashqlar so'ng sessiya yakuniy qismi kiritilgan bo'lishi kerak.

Turish holatidagi mashqlar

1. Pektoral mushaklar va elkaning fleksor mushaklarini cho'zish.

Devorga orqasi bilan tik turib, to'g'ri qo'l kaftlari (barmoqlar "yuqoriga" qarash) bilan elkaga nisbatan biroz kengroq tayaniladi. Sizning orqa to'g'ri tutib, asta-sekin yuqori ko'krak va bel mushaklari taranglik qadar o'tirib. Nafas olish

tinch. Qabul qilingan pozani 10-20 soniya ushlab turing keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (42 rasm).

2. Pektoral mushaklarning cho'zilishi, elkaning va bilakning fleksorlari. Devorga yonboshlab turib, to'g'ri qo'l kafti bilan unga suyaning. Agar muskullar cho'zib his qadar asta-sekin yuz devordan tanani o'giring. Qabul qilingan turishni 10-20 soniya ushlab turing, boshlang'ich holatiga qayting. Boshqa yo'nalishda ham xuddi shunday. Takrorlash (shakl) o'rtasida 4-6 marta 10-20 soniya qolgan har bir yo'l takrorlang. (42 rasm).

3. Tana va sonning ekstensor muskullarini cho'zish.

Turgan, oyoqlari elka kengligi biridan. Asta-sekin oldinga egiladi, qo'llar erkin tushiriladi yoki polning kaftlariga tegib, avval tizza bo'g'imlarida oyoqlar biroz bukiladi, keyin to'g'rilanadi. Nafas olish tinch. Qabul qilingan pozistiyani 20-30 soniya ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida dam olish 10-15 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (42 rasm).

4. Chap iliopsoas mushak va o'ng son extensors cho'zilgan (va aksincha).

Asosiy stend boshlab keng lunj qilish, o'ng oyoq oldinga, tana to'g'ri tutish, boshingizni orqasida qo'llari. Faol tos past va 20-25 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 6-8 marta takrorlang (43 rasm).

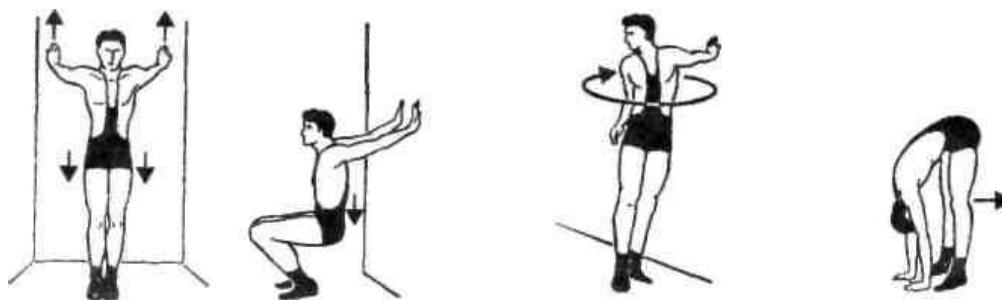
5. Sonning adduktor va ekstensor muskullarining cho'zilishi.

Turgan, oyoqlari bir-biridan (bir oz kengroq), oldinga Nishab, polga tegib to'g'ri qurol, bosh bir oz ko'tarib, oldinga va pastga qarash. Asta-sekin oyoqlaringizni tegmang qadar bir-biridan qo'llarini harakatlantiring. 20-30 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Oyoq mushaklarini silkitgin va mashqlar 3-4 marta takrorlang (shakl). 43 rasm).

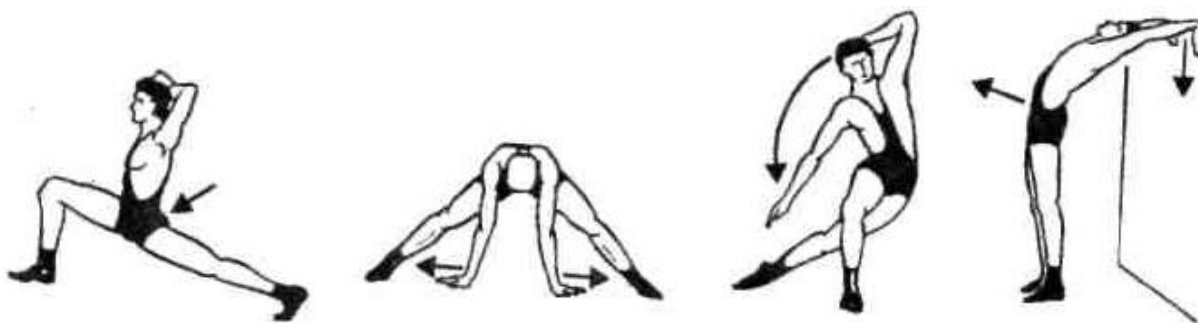
6. Adduktor muskullarini va elkaning ekstensor muskullarini cho'zish, tors bilan shug'ullanuvchi muskullarni yon tomonga burish va son muskullarini echish.

Bir qo'lni o'ngga tashlash, to'g'ri o'ng uchun qayribe chap qo'l tomonga, bosh orqasida chap qo'l, o'ng-yon-pastga. Sekin-asta o'ng tomonga suyanadi. 20-30 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, to'g'rilang. Takrorlash o'rtasida 20-30 soniya qolgan har bir yo'nalishda 3-4 marta takrorlang (43 rasm).

7. Pektoral mushaklar, qorin old devorining mushaklari va kestirib fleksor mushaklarining cho'zilishi. 50-80 sm masofada devorga uning orqa bilan turgan, biridan oyoqlari elka kengligi, oyoqlari parallel holatda. Qo'llaringiz devorga tegib qadar orqaga tayanishdan, keyin muskullar uzatmoqchi his qadar oldinga tos olib, devorga pastga qo'llarini harakat. 20-30 soniya davomida pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida 15-20 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (43 rasm).



42-rasm



43-rasm

Yotgan va o'tirgan holatdagi mashqlar

1. Butun tananing mushaklarini cho'zish.

Sizning tanangiz orqa yotgan, barmoqlaringiz va oyoq barmoqlarini to'g'rilab. Ularda keskinlik hissi paydo bo'lmaguncha tananing barcha mushaklarini cho'zishga harakat qiling. 10-15 soniya davomida erishilgan o'rnini

ushlab turing, keyin dam olish va 10 soniya davomida dam. Nafas olish tinch. Takrorlash 3-5 marta (44 rasm).

2. Gluteal muskullar cho'zilgan, son, orqa va bo'yin extensor mushaklari (shakl). 84) . Sizing orqa yotgan, sizning tomonda qo'llari. Oyoqlar yuqoriga va orqaga boshning orqasida, tizzalar orasida; tizzalar va shinalar erga qaratilgan tegib turadi. 20-30 soniya davomida pozistiyani saqlang, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 5-8 soniya dam bilan 10-15 marta takrorlang. Variant: oxirgi holatda yonma-yon tebranib turish.

3. Orqa ekstensor muskullarni, gluteal muskullarni, son ekstensor muskullarni, Shin fleksorlarni va oyoqni cho'zish.

Uning orqasida yotgan-qo'llarini yuqoriga. Oyoqlari yuqoriga va boshning orqasida polga parallel, barmoqlar oyoq tushunish uchun. 20-30 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida dam olish 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (44 rasm).



44-rasm



45-rasm

4. Bo'yinning orqa mushaklarini cho'zish.

Uning oyoqlari egilgan bilan uning tanasi orqa yotgan, biridan elka-kengligi tarqaldi. Uning boshi orqasida qo'llarini qo'shilishi, mexanik cho'zilgan qadar oldinga torting. 15-20 s uchun ushlab turing. Bir dam bering, keyin 15-30 s bu bir

xil mashqlar bajarish uchun, lekin bir vaqtning o'zida qo'l harakati bilan bosh fleksiya qarshi tomonidan bo'yin mushaklarini uzatmoqchi. Takrorlash (shakl) o'rtasida galma gal har ikki variant 3-4 dam 15-20 soniya bilan 15-20 marta takrorlang. (45 rasm).

5. Qorin mushaklarini va kestirib fleksorlarni cho'zish (Kobra pozistiyasi).

U qorni bilan yotgan, elka darajasida qo'llari. Qo'llaringizni "muvaqqiyatsizlikka" to'g'rilang, egiling. 15-20 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Nafas olish tinch. 3-4 marta takrorlang (45 rasm).

6. Pektoral mushaklarning cho'zilishi, qorin old devorining mushaklari va kestirib fleksorlar. Uning tizzasida, oyoqlari elkalarining kengligida. Qavatda qo'llab-quvvatlash to'g'ri qo'llari bilan orqaga. Nishab, egilib, orqaga bosh. 20-30 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 6-8 soniya dam bilan 5-7 marta takrorlang (46 rasm).

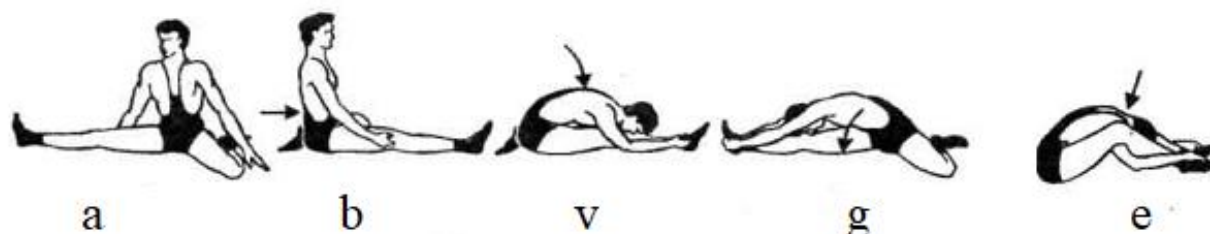
7. Adduktor muskullarining va elkaning ekstensor muskullarining cho'zilishi, bilak va qo'lning flektor muskullari, sonning adduktor muskullari. Yaxshi-biridan tizzalari bilan ko'ndalang oyoqli o'tirgan, kestirib ustida qo'llari, orqaga to'g'ri. Yuqoriga qaragan kaftlari bilan cho'tkasi birlashtirib, qo'llarini yuqoriga. 10-20 soniya davomida pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (46 rasm).

8. Cho'ziluvchan adduktorlar va kalta muskullar-sonning ekstensorlari.

Oyoqlari bukilgan holda polda o'tirish. Tizzalari tomondan yoyish uchun tinch, tana yaqin deb oyoqlari qo'llarini torting. 20-30 soniya davomida o'rnini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Takrorlash o'rtasida 6-8 dam 30s bilan marta takrorlang. Agar mashq davomida chanoq suyagi bir oz oldinga olib chiqilsa, cho'zilish jadallashadi (46 rasm).



46-rasm



47-rasm

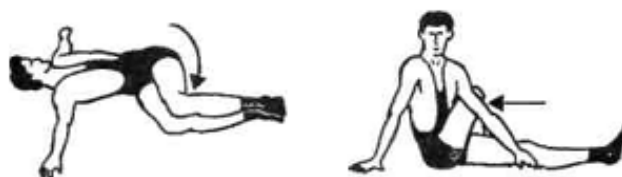
9. Muskullarning cho'zilishi-bukuvchi va boldirning ekstensorlari, boldirni boshqaradigan muskullar hamda tana. To'siq qadami holatida o'tirib, bukilgan oyoqning uchi biqinigacha tortiladi, tanasi vertikal bo'ladi. Mushaklar allaqachon bu holatda cho'zilgan (47-a rasm). Chanoq suyagini oldinga olib chiqib, cho'zilish kuchayadi (47-b rasm). Qachon moslashuvchan yaxshilaydi, agar cho'zilgan oyog'iga tanasi etmasa, mashqlarni murakkablashtirishi mumkin (47-v rasm). Ikkinchi holatda ikkala qo'lni to'g'rilangan oyoqning oyog'iga o'rab, tanani oyoqqa yaqinlashtirsangiz, bosh pastga tushirilsa, strelka sezilarli darajada katta bo'lishi mumkin (47-g rasm). Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 6-10 soniya dam olish bilan, oyoqlari o'rnini o'zgartirib, 3-4 marta takrorlang.

10. Bo'yin, orqa va qisman dumba ekstensor mushaklarini cho'zish.

To'g'ri burchak ostida va bir oz bir-biridan egilib tizzalari bilan o'tirgan, oyoqlari elka kengligida parallel. Tosni oldinga surish va torsni oldinga buring, qo'llarini ochilga holda ichki qismiga bog'lab, qo'llarni oyoqqa qo'ying. Shunday qilib, qo'llarini yuqoriga torting. 20 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytib, dam oling. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (47-e rasm).

11. Qorin bo'shlig'i mushaklari va gluteal mushaklarning cho'zilishi.

Tanasining orqasida yotgan, oyoqlari kuchli tiz va hip bo'g'imlari egilgan, tomondan qurol. Poldan qo'llarini olgan holda tomoniga oyoqlarini cho'zib. Bu harakat qanchalik kuchli bo'lsa, cho'zilish shunchalik kuchli bo'ladi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Shuning o'zi boshqa boshqa tomonga bajariladi. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (48 rasm).



48-rasm

12. Boldirni orqaga tortuvchi muskullarning cho'zilishi (asosan keng fassiyaning taranglashishi) va boldirning ekstensor muskullari. Oyoqlaringiz bilan to'g'ri o'tirish. O'ng oyoqni bukib, to'g'rilangan chap oyoqdan tashqariga oyoq qo'yish; bukilgan tizzaga chap elkani suyash va cho'tka-to'g'rilangan chap oyoq haqida; orqaga to'g'ri. 20-30 soniya davomida pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (48 rasm).

13. Boldir va boldirning ekstensorlarini harakatlantiruvchi muskullarni cho'zish. Orqasi bilan ko'makka o'tirib. O'ng oyoqni egish uchun, pastdan Shin qo'llarini siqib, uni magistralga bosish kerak. Sekin-asta pastki oyoq yuqorida barcha ko'taring; orqa to'g'ri holatda. Nafas olish tinch. Variant: agar qo'llab — quvvatlanmasa, o'ng oyoqni chap qo'l bilan ushlang va o'ng tomon -erga tayanish. 20-30 soniya davomida erishilgan pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Takrorlash orasida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang 5-10 S (49 rasm).

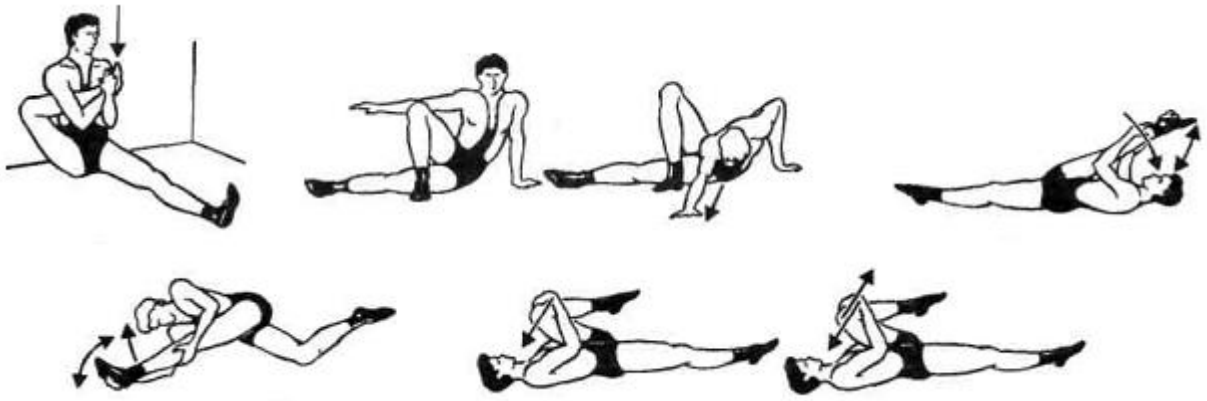
14. Chetga yon bag'irlari ishtirok bir tanasiga muskullar cho'zilgan, olib va bir kestirib olib, bir elka ekstensor holatda. Chap qo'lga urg'u berib o'tirish. Tizza bo'g'imida bukilgan o'ng oyoq oyoqni chap oyoqning tashqarisiga (tizzadan yuqorisiga), chap qo'lni polga tayanish uchun bosing. Oyoqlaringizni va chap qo'lingizni poldan olmasdan, tanani oldinga, o'ng qo'lni oldinga siljiting va unga erishing. 20-30 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Takrorlash o'rtasida dam olish bilan 3-4 marta takrorlang (49 rasm).

15. Muskullarning cho'zilishi - boldirning ekstensorlari, boldirni boshqaradigan muskullar, tizza fleksorlari. Uning orqasida yotgan. Oyoqni ko'taring, qo'llaringiz bilan shinani ushlang va oyoqni boshga torting, oyoqni bukib, oyoqning orqa tomonining cho'zilgan mushaklarini his qilish uchun bo'shashtiring. 20-30 soniya davomida bu solishi ushlab turing. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (49 rasm).

16. Muskullarning cho'zilishi-boldirning ekstensorlari, boldir mushaklari, Shina va oyoq fleksorlari. Uning o'ng tomonida yotgan. Chap to'g'ri oyoq oldinga ko'tarib, o'ng egilgan, va asta-sekin bir lahzaga to'xtang va oyoq mushaklari xis eting, boshiga yaqinroq olib kelish uchun, siz belida orqa da qisilgan muskullar hislagan qadar, o'roq shaklida ushlab. Bu pozistiyani 20-25 soniya ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam olish bilan 6-8 marta takrorlang (49 rasm).

17. Son muskullarining va son ekstensor muskullarining cho'zilishi.

Uning orqasida yotgan. Asta-sekin qo'llaringiz bilan ko'kragiga tizzani torting. Nafas olish tinch. 20-30 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, keyin 6-8 soniya davomida dam olgach, bir xil mashqni bajaring, lekin kaftdagi tizza bilan bosimni qo'llang. Shuning o'zini - boshqa oyoq bilan. Takrorlash o'rtasida dam oish vaqti 10-15 soniya keyin 4-6 marta takrorlang (49 rasm).



49-rasm

Sherik bilan mashqlar

1. Yuqoridagi oyoq kamar mushaklari, elkama-fleksor mushaklari, pektoral mushaklar, qorin devori mushaklari va boshqa tana fleksor mushaklarining cho'zilishi.

Uning uchun qorniga yotgan, tomondan qo'llari-up. Sherigining sakral viloyatida og'riq paydo bo'lishidan oldin, bir sportchi ochiq (qo'llari o'rnini o'zgartirish mumkin) qo'llarini ko'taradi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 6-10 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50 rasm).

2. Mushaklarning cho'zilishi-orqa ekstensorlar, gluteal mushaklar va kestirib, pastki oyoqning fleksorlari. Tananing orqasida yotgan, oyoqlari yuqoriga. Sportchining Axill payi va son sohasini bosib turgan sherigi boldir va orqa mushaklarida og'riq paydo bo'lguncha kalta bo'g'imlarida oyoqlarni bukadi. 30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50 rasm).

3. Elka va ko'krak muskullarining bukuvchi muskullarini cho'zish. O'tirgan yoki sizning sherigingiz qarshi orqasi bilan ko'ndalang oyog'ida o'tirgan, barmoqlari boshingizni orqa da qisqich. Sherigi oldin tirsaklar va elka sportchini tortadi-yuqoriga mushak yallig'lanishi cho'zilgan hissiyoti paydo bo'lgani qadar.

10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 15-20 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50 rasm).

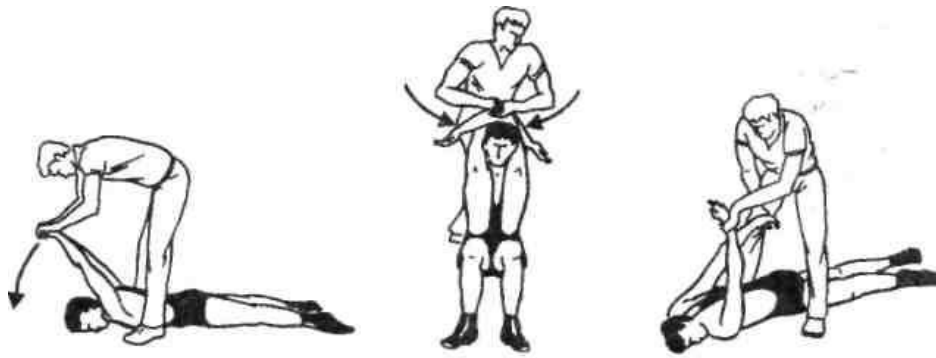


50-rasm

4. Katta pektoral mushaklarni, elkama-fleksor mushaklarini cho'zish. Qornida qo'llarini orqasiga qilib yotibdi. Sherigi yanada yuqoriga bo'lishi mumkin, ularning sifatida o'tkazish izlab, qo'llari sportchi ko'taradi (ta'qib aks holda xavf jarohat paydo, juda ishonchli bo'lishi kerak) his mushak yallig'lanishi cho'zilgan qadar. 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 6-8 soniya davomida dam olish bilan 10-20 marta takrorlang (51 rasm).

5. Pektoral mushaklar, elka ekstensorlari, orqaning eng keng mushaklarini cho'zish. O'tirgan yoki o'tirgan sherikning soniga tayanish bilan ko'ndalang oyoqli, qo'llari bosh orqasida egilgan. Sherigi sportchi qo'llarini qachi shaklida qayrib (yaxshi moslashuvchan bilan, tirsaklar birin-ketin bo'lishi mumkin emas). 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash (shakl) o'rtasida dam (qo'llarini silkitardi) bilan 6-8 marta takrorlang. (51 rasm).

6. Yuqori oyoq kamar mushaklarini, pektoral mushaklarni va elkama ekstensorlarini cho'zish. O'z qorniga yotgan. Sherik sportchining to'g'ri qo'llarini orqa tomondan kesib boshlaydi (qo'llar va orqa o'rtasida taxminan 90°burchak hosil bo'ladi). 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. 6-8 soniya davomida takrorlash orasida dam olish bilan 10-20 marta takrorlang. Agar sportchi qarshilik ko'rsatsa, mushaklarga ta'sirni oshirishingiz mumkin (51 rasm).



51-rasm

7. Mushaklarning cho'zilishi-kestirib, shina va oyoqning fleksorlari. Sizning orqangizga yotib olgan, bir oyoq yuqoriga. Sherigi sportchining boshqa oyog'ini tizzasi bilan bekitib, qo'llarini ko'tarilgan oyoqning tovoni va tizza bo'g'imiga bosadi va mushaklar taranglashganini sezguncha uni tanaga yaqinlashtiradi. 20-25 soniya davomida holatni ushlab turing. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 3-4 marta takrorlang (52 rasm). Bukiluvchi - mushaklarni kestirib ta'siri kuchli bo'ladi, sportchi qarshilik ko'rsatishi bo'ladi, agar (boldir to'pig'iga bosim kuchayadi) bu uchun 6 sek. keyin oyoq mushaklari dam olishi kerak (bu vaqt ichida hamkor tana sportchi ham yaqinroq sur'atini olib keladi).

8. Mushaklarni cho'zish-kestirib fleksorlar, oyoq va oyoqning ekstensorlari.

O'z qorniga yotgan. Sherik bir qo'li bilan sportchi oyog'ining tizza bo'g'imida bukilgan tovonini to'sh suyagiga bosadi, ikkinchisi bilan esa oyoqni tizza bo'g'imi tomonidan yuqoriga ko'taradi (pastki orqa qismida kuchli burilishni oldini oladi) mushaklar taranglashguncha. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash (shakl) o'rtasida 5-10 soniya qolgan har bir oyog'i bilan 6-8 marta takrorlang. (52 rasm).

9. Mushaklarni cho'zish-kestirib fleksorlar, oyoq va oyoqning ekstensorlari.

O'z qorniga yotgan. Sherigi sportchining bukilgan oyoqlarining tovonlarini biqiniga bosib, kaftlarini oyoqning orqa tomoniga tiradi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 8-10 marta takrorlang (52 rasm).



52-rasm

10. Songa olib boruvchi muskullarni cho'zish. Chalqancha yotib, oyoqlari bukildi. Sherik sportchining oyoqlarini oyoqlari bilan tanaga yaqindan mahkamlaydi, keyin og'riq paydo bo'lgunga qadar yumshoq va asta-sekin ajralgan tizzalarni bosadi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 10 soniya qolgan 6-8 marta takrorlang (53 rasm). Mushaklarning shikastlanishi sportchi bosimining qarshiligi bilan mustahkamlanishi mumkin.

3.10. Dam olish mashqlari

Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga. Qo'llarni silkitib, ularni tushirmasdan va tors bilan oldinga burilgan holda (53 rasm). Tik, oyoqlari bir-biridan. Tomonlarga bo'lib qo'l silkitib (53 rasm).

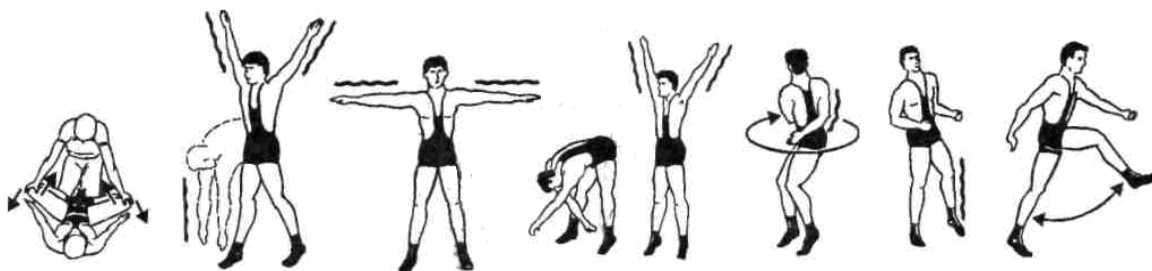
Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga. Galma gal oldinga Nishab bilan, bilagini, tirsak va elka bo'g'imlarida ularni engashib, qurol mushaklarini tasalli (shakl). (53 rasm).

Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga, qo'llar qo'shildi. Qo'llarni keskin tushirish bilan oldinga suyanish ("o'tin yorish").

Tik turib. Orqaga qo'llari tinch harakatlar (sapchib tashlash) bilan o'ng-chap o'girsas (53 rasm).

Tik turib. Tana vaznini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish, erkin oyoqni bo'shashtirish (53 rasm).

Tik turib. Bo'shashgan oyoqni oldinga va orqaga silkitib silkitadi (53 rasm).



53-rasm

Uning orqasida yotgan. Tizzalari bukilgan oyoqlarini silkitib (54 rasm).

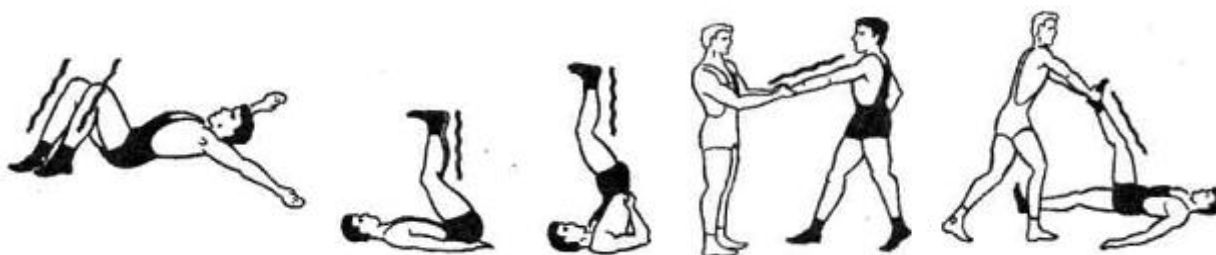
Sizning orqangizda yotgan, oyoqlari yuqoriga yoki elka pichoqlar ustida bir engillashtirishni. Oyoqlarini silkitib (54 rasm).

Tik turib. Sherik sportchining qo'llarini galma gal-gal silkitib, qo'lni gorizontol holatda yoki tirsakda vertikal holatda ushlab turadi (54 rasm).

Chalqanchasiga yotib, qo'llarini yonlariga. Dam olish.

Uning orqasida yotgan. Sherik sportchining oyog'ini silkitib, uni ko'tarib, oyoq bilagi zo'r bo'g'imidan ushlab turadi (54 rasm).

Yurish yoki uchqur, tinch qurol (chuqur nafas) oshirish va butunlay qurol va yuqori oyoq kamar mushaklarini tasalli, chayqab, erkin (to'liq egilassan) tutish.



54-rasm

4-Modul. ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

2-bobda qayd etilganidek, kurashning mohiyatini tushunishda qoqilish to'sig'i "texnik tayyorgarlik" va "taktik tayyorgarlik" tushunchalarining "texnika" va "taktika" tushunchalarining aniq ta'riflarisiz "texnik va taktik tayyorgarlik" tushunchalarini qiyinroq tushunchalarda bog'lashdir. Shu o'rinda biz "texnika" va "taktika" orqali nimani tushunishimiz haqida batafsilroq to'xtalishni va nima uchun kurashda mahorat tushumlarining bu tomonlarini parallel ravishda o'rgatish jarayonini tushuntirishni lozim deb hisoblaymiz. Texnik tayyorgarlik kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi. Shaxsiy operastiyalarning etarli arsenalini bajarish malakalarisiz (harakatlar, grablar, jerkishlar, turtishlar, to'xtashlar, shvungov va b.) va ularning mustahkam majmualari (hujum, himoya, qarshi hujum, muvozanatsizlik, tahdid va raqibning boshqa chalg'itish metodlari) yuqori malakali sportchi bo'la olmaydi. Kurash texnikasi ostida, 2.2.2-bo'limda aytilganidek, musobaqa qoidalarida ruxsat etilgan va kurashda g'alabaga erishish uchun raqibga faol ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi shaxsiy operastiyalar va ularning majmualari amalga oshirishning barcha usullarini tushunamiz. Texnik kurash vaqtinchalik bo'lib, raqib o'ylash ga vqt bermaydi, harakatlar avtomatizm tarziga o'zlashtirilishi kerak, tik turish va parter holatidan operastiyalarni o'z ichiga qamrab oladi.

Shu bilan birga, har bir operastiya va barqaror operastiyalar to'plami vaziyatga qarab, boshqa ma'noga ega bo'lishi mumkin. Ba'zi misollar keltiramiz. Bir holatda raqibning elementar itarilishi-raqibning qanday munosabat bildirishini, uning niyatlari qanday ekanligini aniqlashga qaratilgan operastiya, ya'ni razvedka maqsadida olib boriladi. Boshqa holda raqibni muvozanatdan chiqarish, ya'ni hujumni amalga oshirish uchun surish bajariladi. Uchinchidan - himoya uchun raqibni o'ziga tan olmaslik. Bir so'z bilan aytganda, texnik mohiyatdan tashqari (uning ishlashi avtomatizmgacha keltiriladi) har bir operastiya ham taktik ruhga (ma'noga) ega. Shu operastiyalar barqaror silsilasini aytish mumkin. Masalan,

hujum, himoya texnikasi va b., to'g'ridan-to'g'ri va chalg'ituvchi ma'noga ega bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, hujum usullari (tashlashlar, transferlar, duragaylash, to'ntarishlar va boshqalar.) juda tajribali raqib bilan yakkakurashda, agar ularning taktik tayyorgarlik usullari bilan birga bo'lmasa, raqibning xususiyatlariga qarab, bir emas, bir nechta amalga oshirilmaydi. Faqat bu holda qabul qilish to'liq texnik va taktik harakatga aylanadi. Bularning barchasi murabbiydan shogirdlarga har bir operastiyani o'rgatishda nafaqat uni mustahkamlashga, avtomatizmga olib kelishga e'tibor berishni, balki taktik ma'noda to'xtalishni ham qat'iy talab qiladi.

Ma'lumki, standart sharoitlarda vosita mahoratini shakllantirish usullari mavjud, chunki bunday sharoitda fiziologiya vasport nazariyasi bo'yicha mahoratni o'rganish uchun tadqiqotlar olib borildi. Bu tadqiqotlar I. P. Pavlovning shartli reflekslar haqidagi nazariyasiga asoslanadi. Harakatlanish (motorika) mahorati, motorika operastiyalari va ularning majmualarini qayta takrorlanishi natijasida paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan murabbiyning asosiy vazifasi sportchining tafakkurini maksimal mumkin bo'lgan ishtiroki bilan takrorlashni samarali tashkil etish, ya'ni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining asosiy didaktik tamoyillaridan biri - o'quvchilarning ongi va faolligi tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirish. Bu tamoyilga muvofiq, trenirovka sportchining kurash texnikasini o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatiga, murabbiy tomonidan taklif etilgan shug'ullanish ishlarini aniq bajarish majburiyatining ishonchliligiga hamda texnik va taktik harakatlarni mukammal egallashga bo'lgan katta qiziqishga asoslanadi.

Musobaqa sharoitida uskunalarning kurashchi tomonidan qo'llanilishi raqib bilan doimiy ziddiyatli o'zaro munosabatlar fonida amalga oshadi. Aniq mojaro o'zaro mavjudligi muayyan, ayniqsa, texnik tayyorgarlik kurashchi uchun ahamiyatlidir, qaysi bir ishonchsiz, birinchi, zuriyat: standart emas operastiyalarini va ularning majmualarini o'zlashtirish, variativ sharoitida ham; ikkinchi, parallel va bir vaqtning o'zida texnik usullarni o'rganish bilan taktikasini va ulardan foydalanishni o'zlashtirish. Mohiyatan hujum, qarshi hujum, himoya va

h. amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirish masalasidir. Engil qulay sharoitlarda emas, balki "jang"sharoitidadir.

Hujum harakatlari misolida kurashchilarda jangovor arsenal shakllanishining dastlabki bosqichini samarali hujum sifatida ko'rib chiqamiz, bu muvaffaqiyatli kurashning o'zagi. Muayyan hujum harakati ko'nikmasini shakllantirishning dastlabki va juda mas'uliyatli bosqichi uning yaxlit ko'rinishini yaratishdir. Shunday qilib, juda muhim bo'lgan sportchi harakatning motiv tuzilishi haqida fikr yuritamiz. Shunday qilib, kurashchining kuchli harakat mahoratini shakllantirishga ongli va faol munosabati uchun shart-sharoit yaratiladi. O'zgaruvchan sharoitlarda hujum harakatini ko'p marta takrorlash jarayonida mavjud dastur va harakatlarni tashkil etishning tegishli mexanizmlari yanada sifatli rivojlana oladi – ular murakkab, xonaki va avtomatlashgan bo'ladi. O'z navbatida, bu kurashchiga harakatni amalga oshirishda asosan uning semantik tuzilishiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Shunday qilib, bir vosita orqali mahoratni shakllantirish, taktik ilovalar amaliy rivojlantirish uchun real imkoniyatlar yaratadi, masalan, modellashtirilgan vaziyatlarda yiqitish, kurashchi texnik va taktik tayyorlash asosiy pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli hal beradi jang san'atlari — harakatda qabul o'zgartirish, va eng so'nggi sportyutqlari.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, kurashlarda sportchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish tendenstiyasi tufayli qoladi: birinchidan, mashhur kurashchilar va murabbiylar tomonidan yangi samarali operastiyalar va harakatlarning topilishi aniq ko'rinadi; ikkinchidan, ko'proq va qiyin hujum kombinastiyalarini yaratish. Shunday qilib, erkin kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashlarda etakchi kurashchilar tomonidan yangi samarali texnik va taktik harakatlar va ularning kombinastiyalaridan foydalanish raqiblari uchun kutilmagan holdir. Bunday kurashchi unga moslashish juda qiyin bulgan raqiblarga sir buladi. Yaxshi bir misol gilam bizning ustalari A. S. Beloglazov, B. Saitiev, Fadzaev hisoblanadi. Uzoq yillar davomida ular Evropa chempionatlari, jahon va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashib, kurash texnikasi va taktikasini doimiy ravishda

takomillashtirib boradilar. Bu FILA tomonidan yuqori baholangan yuqori sportchilik bilan shug'ullanadi. 1986 yilda FILA birinchi marta A. Fadzaevga "oltin kurashchi" maxsus sovrinini topshirib, dunyoning eng yaxshi kurashchisini aniqladi. 1987 yilda S. Beloglazov ushbu sovrin sohibiga aylandi. Bu muvaffaqiyat I. S. Yarigin polvonlarni murabbiylar faol jamoa, D. G. Minda-Ashvile keldi, G. I. Beloglazova, K. M., Dedeneva Toropina va kompleks ilmiy guruh.

Kurashchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish murabbiylar va boshqa mutaxassislar oldiga sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini tashkil etish va boshqarish bo'yicha qator muammolarni qo'yadi. Bu muammolar mohiyati jangchilar harakatlari va operastiyalari ortib borayotgan arsenalini o'zlashtirish uchun ehtiyoj savollarga aniq javob talab aslida yotadi:

1) Ularni o'rganishni qanday tashkil etish va qanday ketma-ketlikda o'tkazish kerak?

2) Ularning rivojlanishini qanday boshqarish va nazorat qilish mumkin?

Hech kimga sir emaski, texnik-taktik takomillashuv o'zaro bog'liq elementlar majmuasini o'zlashtirish jarayoni bo'lib, ularning har biri yuqori darajadagi avtomatizmga olib chiqilishi kerak. Kurashchi ega bo'lgan bu elementlarning soni qancha ko'p bo'lsa, uning salohiyati shuncha yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, barcha hollarda elementlarning o'zaro bog'liqligi kuchli, moslashuvchan va ishonchli bo'lishi kerak. Shundagina sportchi texnikaning bir versiyasidan ikkinchisiga oson o'tib, raqibning harakatlariga o'z vaqtida javob bera oladi. Biroq amalda bu o'zaro bog'liqlikka kam e'tibor qartiladi, shu erda savol tug'iladi, hozirga qadar texnik arsenal va texnik elementlar (usullar, qarshi usullar va himoya), o'rniga mustaqil tushunish va maqsadli tanlash, ularni kurashchiga o'rgatish nimadan iborat.

4.1. Zamonaviy o'qitish xarajatlari

Erkin kurashda texnika va taktika g'oyat xilma-xil bo'lib, ularning xilma-xilligi doimo o'sib boradi. Kurashning asbob-uskunalari va taktikasini ishlab

chiqish, bir tomondan, xalqaro maydondagi aloqasiz sport musobaqasi, boshqasi bilan esa - musobaqa qoidalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, kurash bo'yicha etakchi mutaxassislar odilona fikr yuritar ekanlar, taktika bilan birgalikda texnika kurashchining sport mahoratiga asos bo'ladi, tayyorgarlikning boshqa partiyalari esa faoliyatning bu natijaviy komponentiga nisbatan ko'makchi rol o'ynaydi. Shunday qilib, kurash nazariyasi va amaliyoti oldida turgan doimiy muammoni ajratish mumkin, ya'ni: sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish yo'llarini aniqlash maqsadida hozirgi vaqtda bu jarayonning asosiy kamchiliklarini ta'kidlab o'tamiz.

Kurashchilarni tayyorlashda eng katta kamchilik, bizningcha, ularga raqib bilan kurash olib borish emas, balki kurash texnikasi o'rgatiladi. Albatta, qabul qilish kurashchining kurashdagi harakatlarining natijaviy qismidir, lekin uni samarali amalga oshirish uchun kurashchi raqibning doimiy qarshiligi bilan tegishli mashg'ulot o'tkaza olishi kerak. Erkin kurashchilarning raqobat faoliyatini tahlil qilish, kurashda aniq qabul qilishlarni bajarish uchun faqat 7-9% vaqt kerak, qolgan vaqt esa qabulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish uchun sarflanadi, ya'ni qo'lga olish uchun kurash, manevr va yagona jang, boshlanhich hujumlar uchun yaratish zarur vaziyat, yolg'on harakatlar haqida, bundan tashqari o'tkazish yoki qabul qilishlar haqida haqiqiy niyat haqida raqibini quruq qoldirish imkonini beradi, himoya harakati va b.. Pedagogik kuzatishlar orqali ko'rsatilganidek, amaliyotda unga e'tibor berilmaydi. Shu bilan birga, yuqorida ta'kidlaganimizdek, qabul qilishning samaradorligi va ishonchliligi jangchilarning taktik mahoratiga bevosita bog'liq.

Sportchilarni texnik-taktik tayyorlashning yana bir muhim kamchiligi kurash texnikasini o'rganishning noto'g'ri ketma-ketligi, mashg'ulotning didaktik tamoyillarini buzishdir: "ma'lumdan noma'lumga", "oddiydan murakkabga". Kamchilikning mohiyati quyidagicha. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida o'qitish texnikasi (joriy dastur bo'yicha) bir vaqtning o'zida qabul qilish, himoya qilish va

qarshi kurashishni ta'minlaydi, ya'ni texnikani o'zlashtirish, kurashchi bu texnikadan himoya va qarshi hujumni egallashi kerak. Lekin ko'plab etakchi mutaxassislar kurash eslatmasi sifatida hujum va mudofaa harakatlari o'rganish bunday ketma-ketlik, kuchli harakat ko'nikmalarini shakllantirish imkonini bermaydi. Fikrimizni oydinlashtirish uchun biz bino qurayotganimizni (hujum qilishni o'rganayotganimizni) tasavvur qiling va shu zahotiyuq uni yakunlamay turib, binoning poydevorini yo'q qilishga kirishing (hujumlarni yo'q qilishni o'rganing). Shuning uchun ham kurashchilarning aksariyati "musobaqa", ya'ni erkin kurashning "klassik" metodlarini bajarish deganlaridek, yo'q emas.

Texnik-taktik tayyorgarlikning navbatdagi muhim kamchiligi uning dastlabki bosqichining tizimsizligidir. Mamlakatning ko'pchilik murabbiylar kuzatuvlarining natijalari ko'rsatishicha, o'z tajribalari asosida o'rganilgan materialning mazmunini o'zboshimchalik bilan aniqlaydilar. Fikrimizcha, bunday yondashuv kurashchilarning texnik arsenalini qashshoqlashtirishga olib keldi, xususan, ular raqobat kurashlarida oyoqlar harakati bilan qabul qilishlardan bir oz foydalanadilar. Texnik Arsenalni shakllantirishning hafsizligi ko'rsatiladi va alohida trenerlar mashg'ulotlarda yuqori malakali kurashchilarning jihozlarini nusxalashga, o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olmagan holda, ularning tayyorligini etakchi ustalarning tayyorgarlik darajasi bilan taqqoslamasdan murojaat qilishadi. Ba'zi murabbiylar sportchilarni muhimlik darajasini baholamay, barcha tasnif guruhlaridan asosiy texnika va harakatlarni bajarishga o'rgatishga intiladilar (va kurash dasturi bundan maqsad qilib qo'yiladi). Murabbiylar eng yaxshi o'rgata oladigan metodlarga e'tibor qaratishlari va eng samaralilarini topishlari kam emas; shunday qilib, ular ta'limning didaktik izchilligi tamoyilini buzadilar. Ma'lumki, ta'lim jarayonining ushbu tamoyilga muvofiq qurilishi texnik va taktik harakatlarni o'rganishda motorikaning ijobiy o'tkazilishini ta'minlashi lozim.

Bu kamchiliklarni bartaraf etish uchun erkin kurashchilarning asosiy tayyorgarligi mazmunini aniqlash lozim.

4.2. Erkin kurashchilarni bilim, ko'nikma va malakalarning asosiy tizimini shakllantirish tamoyili asosida tayyorlash

Jismoniy madaniyat va sport sohasida "asosiy" atamolari (mashg'ulot, texnika va boshqalar.) keng qo'llaniladigan deb topildi. Shunday qilib, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi, L.P. Matveevning yozishicha, [21], har bir inson uchun zarur bo'lgan jismoniy va umumiy imkoniyatlarning asosiy darajasini ta'minlashga qaratilgan. Bu atamaning har qanday sport turi texnikasiga oid eng tipik ta'rifini V.P. Platonov beradi [32]. U " mavjud qoidalarga rioya qilgan holda, musobaqa kurashini faol boshqarish uchun zarur bo'lgan sport texnik jihozlarining asosini tashkil etuvchi asosiy harakat va harakatlarni qo'llash. "Gimnastikada texnikaning asosiy elementlari ajratiladi. Bu bitta motorika harakatlari yoki harakatlari emas, balki u muayyan tarkibiy guruh mashqlar xos parametrik xususiyatlarga ega motorik harakatlar "bloklari"edi, deb. Boshqacha qilib aytganda, u muayyan turdagi gimnastika mashqlarining katta guruhiga tuzilishdagi tipik o'xshashlikka ega bo'lgan harakatlar qatoridir.

Tadqiqotchilarning ko'pchiligida asosiy harakatlarni ajratish va o'zlashtirish asosidasport texnikasini o'rganishning maqsadga muvofiqligi shubhasizdir. Buni tasdiqlash V. I. Yakubchikning [50] ishi bo'lib, unda muallif akrobatikada o'quv dasturlarini oqilona qayta qurish muammosini nazarda tutib, ko'pchilik akrobatik mashqlar tarkibiga organik ravishda kiritilgan motorikani o'zlashtirishning dolzarb muammolaridan biri sifatida ilgari suradi. U motorikaning bu shakllanishi oz asosida ko'p narsalarni o'rgatishga imkon berishini ta'kidlaydi.

G.S. Tumanyan [44] ko'ra, " asosiy texnikasi va taktika tasnifi turli guruhlar majburiy harakatlarning minimal ro'yxati sifatida tushunish kerak, rivojlantirish "maktab" texnikasi va taktikasini shakllanishini ta'minlaydi va kengaytirilgan (boshqa barcha) texnik va kurash taktikasini har qanday yangi harakatini tez o'rganish uchun shart-sharoit yaratadi."

I. I. Alixanov [2] asosiy texnika turli guruhlarining asosiy metodlari majmui deb hisoblaydi. Asosiy metodlar orqali o'z guruhlarining tuzilishini aks ettiruvchi,

o'rganish oson bo'lgan va ular asosida metodlarning boshqa variantlari yanada o'zlashtiriladigan metodlarning shunday variantlarini tushunadilar.

Kurashdagi "asosiy jihoz"ga oid ixtiloflar, bizningcha, "tayanch" tushunchasining turli qiymatga ega ekanligi va "jihoz" tushunchasi noaniq ekanligi nuqtai nazaridan kelib chiqadi.

"Tayanch" tushunchasi (yunon tilidan. asos — - asos, tayanch, ustun).

Kurashlarda asos qurish uchun zarur bo'lgan material sifatida nima harakat qilishi kerak? Birinchidan, kurashning tarixiy rivojlanishi davomida saqlangan texnik vositalarning arsenali. Ikkinchidan, talabani antropometrik, funkstional, neyrofiziologik va psixologik xususiyatlarini ifodalovchi haqiqiy "material".

U holda asos to'g'ri yaratilganda murabbiy talaba bilan ma'lum muddat ishlaganidan so'ng ustiqurilma sport mahoratini egallashning eng yuqori shakli - kurashchining individualligi, tug'ma va orttirilgan fazilatlarining ajralmas ko'rinishi bo'lishini kutishi mumkin.

4.3. Asosiy ta'lim asoslari

Kurash operastiyalari va harakatlarining to'plangan arsenalida (ya'ni texnika va taktikada) to'rtta nisbatan barqaror guruhni ajratish mumkin.

- shaxsiy operastiyalar (elementlar),
- operastiyalarning barqaror to'plamlari (ushlashlar, qabullar va boshqalar.),
- texnik va taktik harakatlar, birikmalari.

Biz asosiy metod vosita muammosining mazmuni va shart-sharoitlarini hisobga olgan holda, harakatlarni tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar haqida talaba ongida g'oyalar shakllanishini ta'minlashi kerakligini aytdik. Vosita vazifasining ma'nosiga muvofiq asosiy harakatlar o'quvchining ongida tuzilgan bo'lib, o'quv predmetidan o'quv predmetiga aylanadi, operastiyalarni mantiqiy ketma-ketlikda idrok etish, shakllantirish, eslab qolish, ko'paytirish shartlari sifatida belgilanadi. Shunday qilib, erkin kurashning asosiy texnikasi va taktikasini

egallash o'z oldiga maqsad qo'yish va uni integral dinamikasida majburiy operastiyalar va harakatlar ketma - ketligida amalga oshirishni o'rganish demakdir.

Kurashchining asosiy tayyorgarligi asosiy bo'limlarining mazmunini ochib beramiz. Alohida operastiyalar va ularning barqaror jamlanmalari bir-biriga juda yaqinligini hisobga olib, ularni bir bo'limga birlashtiraylik.

4.3.1. Shaxsiy operastiyalar va ularning barqaror birikmalari. Kurashchining asosiy qoidalari

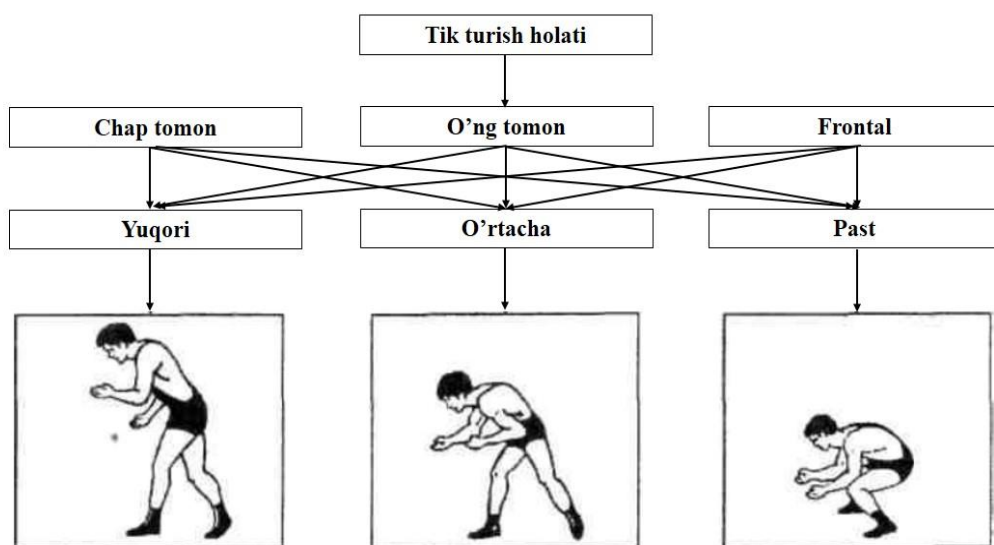
Kurashchining asosiy qoidalari-raqib bilan dastlabki aloqa davrida uning bajargan dastlabki operastiyalari. Kurashchilar kurashi doimiy o'zaro aloqada bo'ladi va u asosan kurashchilarning pozistiyasini belgilaydi.

Pozistiya kurashchining gilamga faqat oyog'i bilan tegishi bilan xarakterlanadi. Parter holatida gilamga kamida uch ochko tegadi. Bir engillashtirishni kurashchilar ushlar aslida ularning tanasiga holatiga balandligi va bir-biriga doir oyoqlari bir tartibga solish xususiyatlari ta'sir qiladi. Birinchi belgida yuqori, o'rtacha va past rakamlar, ikkinchisida-o'ng qo'l, chap qo'l va old raqamlar ajratiladi (55 rasm).

O'sha bilan aloqalar, deb qoidalari raqobat talashib faol faoliyati kurashchilarni rag'batlantirish va passiv harakatlar uchun jazolash, bizning nazarimizda, qabul o'tkazish samarasiz yo'llar sifatida past va frontal stendlar o'zlashtirishni istisno qilish bosqichi boshlang'ich ta'lim ustida ehtiyoj bor. Ko'proq o'rta, yuqori, chap va o'ng tik turishlarga e'tibor qaratish lozim qo'l eng keng tarqalgan ushlar yordamida turibdi, va parterdagi -yuqori va past. Yuqori parter holatida da kurashchi, tiz cho'kib, qo'llari cho'tkalar bir gilam ustida egiladi, va past-qabul da, bir oshqozon yotgan bir e'tibor o'rnini. Hujumchi tomonidan amalga oshirilgan qo'lga qarab, hujumchi eng qulay pozistiyani egallaydi. Pozistiyaning o'zgarishi-balanddan past stanoklarga va aksincha-kurashchiga, birinchidan, mudofaa pozistiyasini egallash, ya'ni raqibning faol harakatlarini izdan chiqarish imkonini beradi; ikkinchidan, uning tartibsizligidan

foydalanish va qarshi hujum o'tkazish. Mudofaa pozistiyasini egallash-
stanoklardagi vaziyatga qarab faol yoki passiv himoyadan foydalanish demakdir.
"Kurash usullari" bo'limida himoya turlari haqida, xususan passiv va faol himoya
haqida fikr yuritiladi.

Shunday qilib, parter kurashida hujum qilayotganning ushlashlari larida
hujum qabul qiluvchi kurashchining holatiga ta'sir qiladi, ya'ni, bir gilam ustida
tanasining balandligi va bir gilam tegib tananing qismlari pozistiyasi.



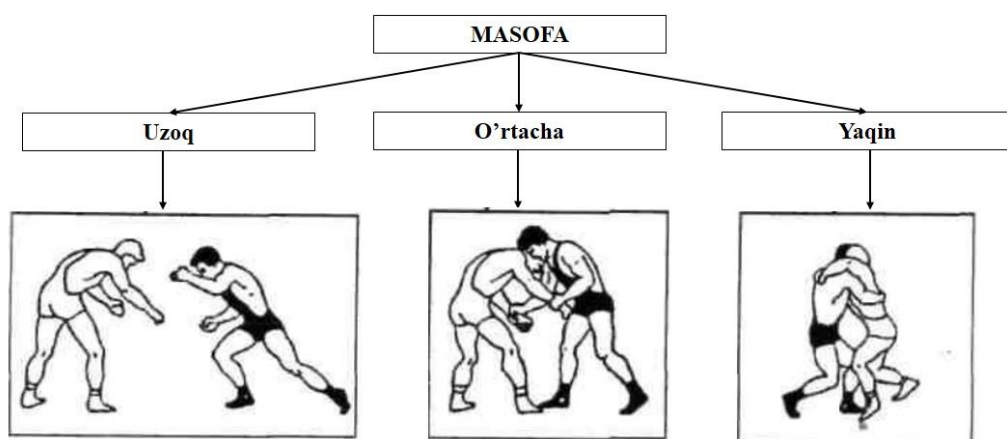
55-rasm

4.3.2. Masofalar

Masofa kurashdagi kurashchilar orasidagi masofa. Masofa qisqa, o'rta va
uzoq bo'lishi mumkin (56 rasm). Uzoq masofa qo'lga olinmasligi bilan
xarakterlanadi, qisqa va o'rta masofalarda o'zaro ushlanish shart. O'rta masofada
esa o'zaro ushlash qurol uzunligidan oshmaydigan masofada, o'zaro ushlashda
kurashchilar yaqinida esa bir-biriga tegib turadi.

Kurashchining hujum, himoya va qarshi harakatni amalga oshirish uchun
masofalardan foydalanish qobiliyati, birinchidan, raqibga "uslub" yoki kurash

usulini qo'llash imkonini beradi; ikkinchidan, raqibning harakatlarini nazorat qilish; uchinchidan, hujumning boshlanishi uchun vaziyat yaratish; to'rtinchidan, ekstremal sharoitlarda himoya va qarshi harakatlar haqida to'g'ri qaror qabul qilishi.



56-rasm

Musobaqa qoidalari kurashchilarni o'zaro aloqaga majbur qiladi. Kurash uchun ajratilgan barcha vaqt, jangchilar doimiy mojaro to'qnashuv bo'lishi kerak. Tabiiyki, bu sharoitda masofaga to'g'ri rioya qilish va ularni birlashtirish kurashning yakuniy natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, bizning fikrimizcha, qabullarni uzoq masofadan olib borishni istisno qilish kerak. Bunday yondashuv bilan yosh kurashchilar musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlarida motor muammolarini echishni tez o'rganadilar.

4.3.3. Harakat va manevr joylari

Kurashda harakat va manevr harakat vazifasini muvaffaqiyatli bajarish uchun raqibga nisbatan eng qulay pozitsiyani yaratish maqsadida turli usullar va

turli yo'nalishlarda bajariladi. Bu harakatlar oldinga, orqaga, chap, o'ng, to'g'ri yoki yoyda bajarilishi mumkin.

4.3.4. Ushlashlar

Ta'qib qilish-bu o'z faoliyatini tartibsizlashtirish va u yoki bu harakatni amalga oshirish maqsadida raqib tanasining istalgan qismini ushlab turishga imkon beruvchi operatsiya (yoki barqaror operatsiyalar to'plami).

Ushlashlari bir yoki ikki qo'li bilan amalga oshiriladi. Turli ushlashlardan foydalanish kurashchiga harakatlarni niqoblash, raqibni mensimaslik va bu bilan gilamda tashabbusni qo'lga olish, keyinchalik esa hujum uchun qulay vaziyat yaratish imkonini beradi.

Ushlashlarni 3 guruhga bo'lish mumkin:

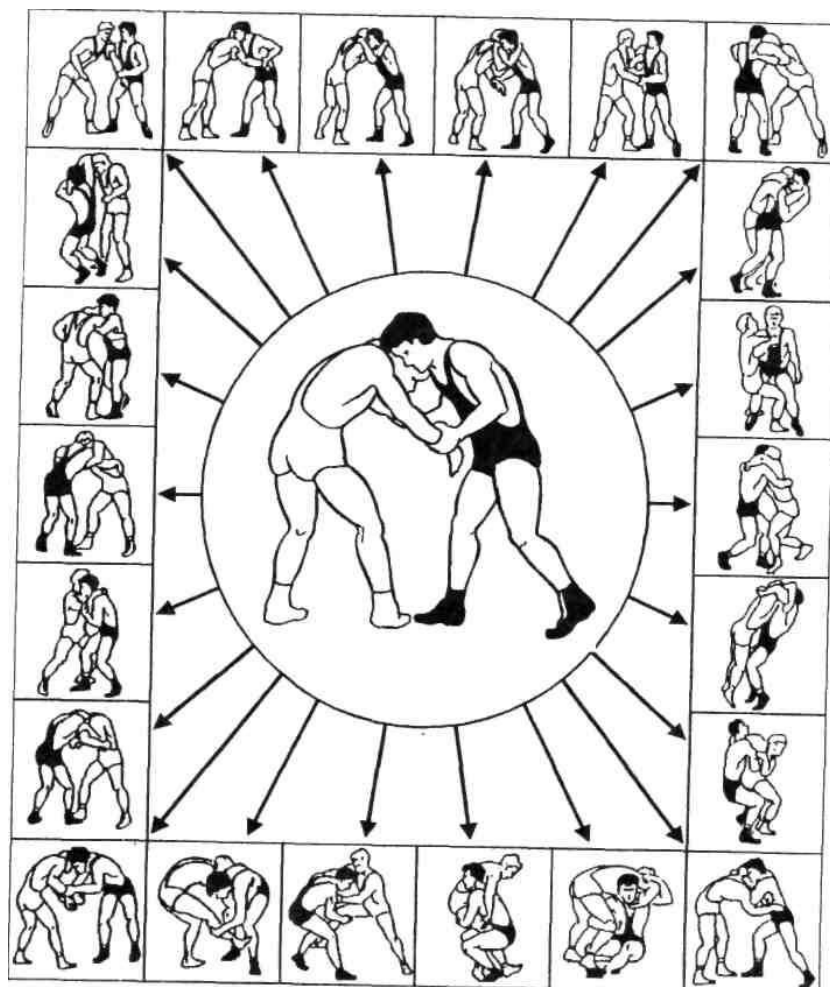
- a) ushlashlar faoliyatini saqlab qolish uchun ,
- b) texnika va taktika elementlarining aloqa usuli sifatida ushlashlar,
- v) qabul qilish, hujum qilish, himoya qilish, qarshi hujumni amalga oshirish uchun ushlashlar.

Bizning fikrimizcha, bunday bo'linish ushlashlarni batafsilroq ko'rib chiqish imkonini beradi. Darslik va ilmiy-metodik adabiyotlarda bu muammoga unchalik e'tibor berilmaydi. Kurashchilarning raqobatchilik faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlardagi bunday bo'shliq kurashdagi harakatlar madaniyatini ko'plab gilam ustalari tomonidan o'zlashtirilishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Demak, bu muammoning echimi o'z vaqtida va o'ta dolzarbdir.

Ushlashlar kurashchining faoliyatini saqlab qolish uchun. Ilmiy-uslubiy va nazariy adabiy manbalarda hujum qilish haqida so'zlar bor, ammo biz qanday hujum qilish haqida gapirayotganimiz haqida hech qanday ma'lumot yo'q.

Bahs davomida kurashchilar ko'pincha turli grablarni bajaradilar. Ushlashlarning o'zgarishi o'zboshimchalik bilan emas, balki muayyan strategik maqsadga, kurashning muayyan vaziyatidagi texnik va taktik harakatlarning maqsadlariga bog'liq. Tadqiqot natijalarini aniqladik 22ta qo'lga kiritishning

asosiy usullari (57 rasm). Ular hujum harakatlari (ogohlantiruvchi va himoyani buzuvchi harakatlar) uchun qulay pozistiyani egallash, qarshi qabul qilishlar, ajratmalar, fetterlar, tahdidlar, manevralar, disekilibrium va boshqalar uchun sharoit yaratish imkonini beradi.

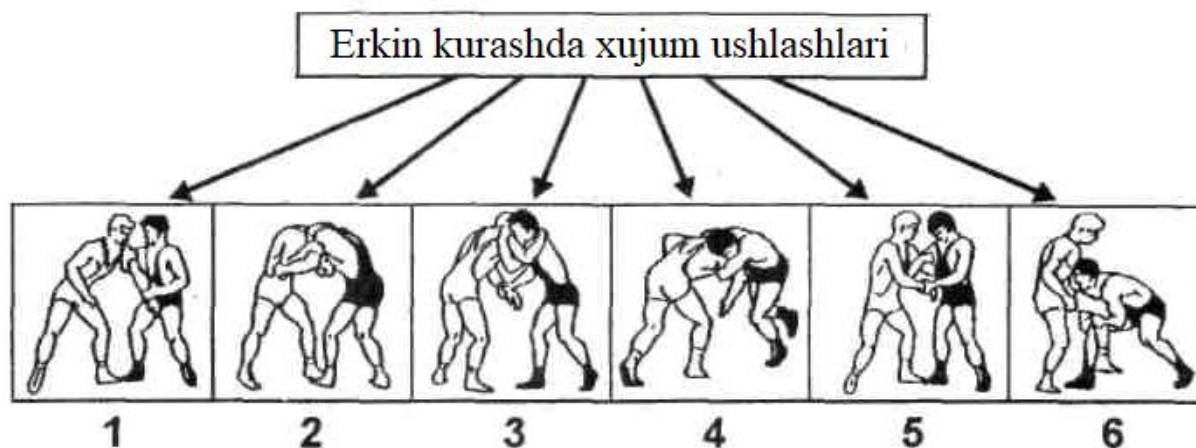


57-rasm

Ushlashlar, tayyorgarlik (taktik) va himoya bo'linadi mumkin. Bundan tashqari, ushlashlar muayyan texnikaning semantik muammosini hal qiladi. Kurashchilarning raqobat faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil ushlashlardan kurashchilar ko'pincha faqat 6 tadan foydalanadilar (58 rasm), afzalligi statistik materialni qayta ishlash natijalari bilan ko'rsatiladi. Bu:

1. Tomondan qo'l ushlash.
2. Tirsaklar ostidan qo'llarni olib qo'yish.

3. Elka va bilak ostidan qo'l ushlash.
4. Yuqoridan bo'yin va elkani ushlash.
5. Bir qo'lni yuqoridan va boshqa qo'lning bilagini ushlang.
6. Oyoqlarni ikki qo'l bilan tanada fokus boshi bilan ushlang.



58-rasm

Bu ushlashlarning o'ziga xosligi shundaki, ular tayyorgarlik operastiyalari bilan hujum o'rtasidagi "bog'lanish"dir. Bular hujum ushlashlari deb ataymiz. Tayanchda asosiy hujum qiluvchi ushlashlar quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

- xavfsizlik,
- raqib harakatlarini bashoratlash,
- hujumning ustunligi,
- mumkin bo'lgan texnik va taktik harakatlarni qo'llashning kengligi.

Kurashchining birinchi belgisiga muvofiq oltita hujum ushlagichdan birini amalga oshirish raqibning faol harakatlarini chegaralaydi. Organlari to'sib qismlari deyarli raqib 50% dan 100% qiruvchi o'z imkoniyatlarini hujum harakatlarini bajarishdan mahrum. Faol himoya qilish va keyin qarshi hujum mumkin raqibini faollashtirish maqsadida. Ularning harakat qiruvchi yaratadi, birinchi, o'zlari uchun -havfsizlik va, ikkinchi, - faol harakatlar o'tish ostida qo'shimcha "yuk" raqibga.

Ikkinchi belgida aytilishicha, hujum qilishni amalga oshirib, kurashchi texnik harakatlarni oldindan dasturlashtirib, raqibning himoya va qarshi

harakatlarini oldindan aytib berishi mumkin. Raqib harakatlarining cheklanishlarini bilish kurashchiga uni nazorat qilish va o'z vaqtida hujum harakatlarini olib borishga imkon beradi.

Uchinchi xususiyat kurashchiga hujum uyushtirishdan 8-9 xil harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi, raqib esa ularning arsenalida faqat 1-2 bor.

To'rtinchi xususiyatga muvofiq kurashchi hujum qiluvchi ushlashlarni va shu bilan birga improvizastiyalarni qo'llaydi, ularni boshqa hujum qiluvchi ushlashlar bilan birlashtiradi. Shunday qilib, u bir tomondan, kurashning "fonini" yaratadi, bu esa hakamlarning "faoliyati"ni yoqlab chiqishiga sabab bo'ladi, ikkinchi tomondan esa - o'z harakatlarini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Asbob-uskunalar va taktika elementlarining aloqa usuli sifatida ushlaydi. Yuqorida qayd etilganidek, kurash davomida kurashchi turli ushlash (hujum qilish) larni qo'llash orqali raqibga mexanik ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, gilamdagi kurash kurash polvonlari o'rtasida doimiy to'qnashuvda kechadi. Shuning uchun, har bir texnik va taktik harakatlar bajarish turli mushak guruhlarini ma'lum ketma-ketlikda "kiritish", vazn, inerstiya, tana qo'lidan mohirona foydalanishga, katta e'tibor qaratilgan, har qanday vaqtda tayyor turli ushlashlardan foydalanish, va shunday hujum yo'nalishini o'zgartirishni talab qiladi. Shu munosabat bilan kurashchi tomonidan amalga oshiriladigan texnik va taktik harakatlar ko'plab operastiyalarni o'z ichiga oladi va keyinchalik harakat elementlariga aylatiradi. Harakatning har bir elementi ushlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Demak, ushlash yaxlit harakat qurilishidagi bog'lanishdir.

Qabul qilishlar, hujumlar, himoya, qarshi qabul qilishlar amalga oshirish uchun ushlaydi. Ushlashlar harakatning bir qismidir, chunki kurashchi o'z tanasining bir qismini ushlamasdan, raqibni ko'tarolmaydi, tashlay olmaydi. Ushlashdan qabul qilish, himoya va qarshi hujum natijasiga bog'liq.

Hujum harakatlari mavjud bo'lib, unda qabul qilish ushlash bilan bir vaqtda amalga oshiriladi, masalan, ikki oyoqni ushlashni olib kelish rakamiga o'tish. Qabul qilish uchun bunday to'ntarish o'tish qaychi qo'lga sifatida ushlashlarning

bir necha o'zgarishlariga bog'liq, oldin bo'lsa hujum boshqa turdagi, bor. Ushbu vaziyatlarni batafsilroq tushunish uchun biz yana bir bor murojaat qilishimiz kerak Rasm. 122, qaysi bir tajovuzkor harakatlar uchun salohiyati bilan o'zaro ushlaydi 22 usullarini ko'rsatadi.

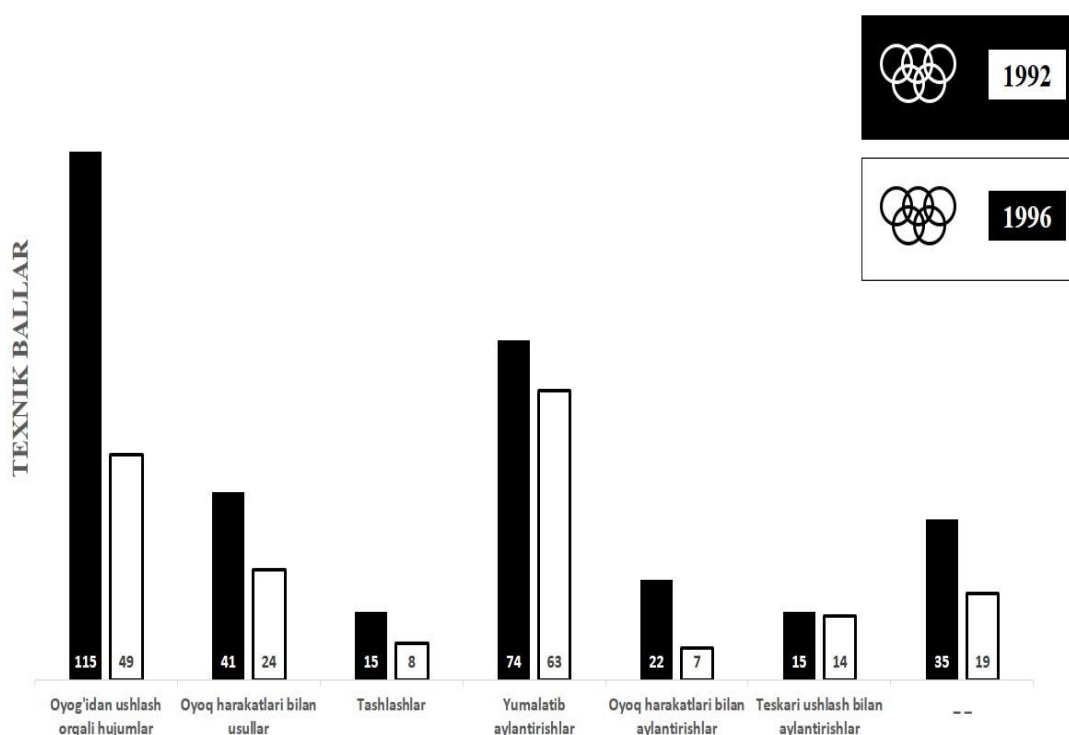
4.3.5. Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari

Kurash oyoqlarining yordamchi elementlari oyoqlarning harakati bilan ishlashdir.

Musobaqalar qoidalarining tez-tez o'zgarishi kurash texnikasi va taktikasining o'zgarishiga, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash texnikasiga va texnikasiga sabab bo'ladi ("moda" qonunchilari esa, odatda, murabbiy va sportchilardir). Natijada harakatlarning umumiy arsenalini va ular tuzilishining xilma-xilligini oshirish tendensiyasi vujudga keladi. Ba'zi usullarning dominantlik roli (samaradorligi bo'yicha), va ba'zan va oyoqlari bilan kurashchi yordamchi elementlarini o'z arsenalidan qasddan istisno qilishga yoki unutishga majbur qildi. Bizning fikrimizcha, bu erda muhim maqsad sababi, birinchidan, kurash elementlariga etarlicha ishlab chiqilgan texnikadir, ikkinchidan, yuqori tezlikda, muvofiqlashtirish va boshqa vosita fazilatlarini talab qiladigan ushbu elementlarni bajarishning murakkabligi; uchinchidan, kurash gilamining qat'iyliigi turli jarohatlar keltirib chiqaradi.

Oyoqlar harakati bilan kurashchilar texnikasining arsenalidan yo'qolishining yana bir muhim sababi 60-70-yillarda sovet kurashchilarining bu texnikalarni rakamda bajarish texnikasidagi afzalligi yaqqol ko'zga tashlandi, biroq tez orada chet ellik mutaxassislar turli qarama-qarshi harakatlarni topa boshladilar. Shuning uchun ko'pgina texnikalar muvaffaqiyasizlikka uchrangani uchun yo'qolib ketdi va ba'zan qarama-qarshi harakatlardan foydalanish natijasida ham yo'qotishga olib keldi. Bizning fikrimizcha, oyoqlar harakati bilan kurash texnikasining eski an'alarini jonlantirish vaqti keldi. Ayniqsa, musobaqa qoidalarining o'zgarishi kurashning dinamikligi va o'yin-kulgisini oshirishga qaratilgan. Bunday

tayyorgarlikka bo'lgan ehtiyoj nafaqat yuqori malakali kurashchilar uchun, balki zaxiraga ham, ayniqsa, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida etiladi. Bu bosqichda zarur ko'nikmalar shakllantirilib, ular yanada boyitiladi va takomillashtiriladi. Adabiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, bunday tayyorgarlikka hali e'tibor qaratilmagan. Kurashchilarning raqobatchilik faoliyatini tadqiq etishning ob'ektiv natijalari uning tasdig'i bo'lib xizmat qiladi. Hatto oxirgi ikki Olimpiadadagi turnirlarda g'olib ochkolar va umumiy g'alabalarni qo'lga kiritish usullarini qiyos qilish ham hujum harakatlarining operativ arsenalini kamaytirish tendensiyasini ko'rsatadi (59 rasm).



59-rasm

Bu tufayli sof g'alaba uchun aslida -orqasida raqibini ushlab turish vaqti 1 sonigacha qisqartirildi, oyoqlari bilan texnik qiymati oshib ketdi. Bu maqsadga yo'naltiruvchi bunday lahzalar to'g'risida: 1) qoidalariga muvofiq gilam ustida boshlangan va tashqarida tugagan usullar hisoblanadi. Bu kurashchilarni qo'l va

oyoqlarni egallash bilan texnikangizni o'rganish va takomillashtirishga undadi. Bizning fikrimizcha, hujumni yo'q qilishga qaratilgan samarali qarshi kurash oyoqlarning harakati bilan texnikadir, ya'ni kurashning yordamchi elementlari, ular asosida oyoqlarning harakati bilan qarshi harakatlarni qurishingiz mumkin; 2) qoidalarda muvofiq kurashchilar doimiy aloqa holatida bo'lishlari lozim, ya'ni nizoli vaziyatda bo'lishlari shartligi nazarda tutiladi. Shu munosabat bilan har qanday hujum tayyorlash uchun ajratilgan vaqt qisqargani bois kurashning jadalligi oshdi, o'zaro qo'lga olinishdagi mavqe juda qisqa bo'ldi. Ushbu ekstremal vaziyatlarda, g'alaba qozonishda oyoq kurashining qo'llab-quvvatlovchi elementlari rol o'ynashi kerak.

Yosh kurashchilar bilan shug'ullanuvchi etakchi murabbiylar fikr so'rov natijalari, oyoqlari harakatlar bilan qabul asosiy elementlarini aniqlash imkonini berdi - oddiy va murakkab. Tomonidan shunchaki o'z ichiga oladi: oddiylariga - iring'itishlar, ilgaklar, urishlar, va murakkab — o'rab olishlar, ushlab tortishlar, o'tirb ushlar (darslikda A. P. Kupstova tomonidan berilgan bu elementlarning ta'rifi "kurash" [38].).

Musobaqa qoidalari katta amplitudali texnikadan foydalanadigan kurashchilarni rag'batlantirishi tufayli bu muammoning dolzarbligi oshdi. Tabiiyki, har bir kurashchi eng yuqori ball olishdan manfaatdor bo'lib, oyoqlarning harakati bilan texnikadan foydalanish samaradorligi bu muammoni hal qilishga imkon beradi. Va oyoqlari harakatlar bilan usullar bajarish ishonchliligini qo'lda amalga oshirish samaradorligi bilan bog'liq, ya'ni o'zgaruvchanlik va ushlaydi moslashuvchanlik kurash yordamchi elementlar bajarish yo'llarini o'zgarish imkoniyati bilan belgilanadi.

4.3.6. Taktik tayyorgarlik usullari

Kurash taktikasi bu musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika

soxasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. sportchi:

-musobaqa vaziyatini 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. (F.A.Kerimov)

I.I. Alixanov bilan hamkorlikda [1] biz taktik ta'lim usullarini umumlashtirish va tizimlashtirish, shuningdek, texnik va taktik vositalar tushunchasini aniqlash imkoniga ega bo'ldik: birinchi marta, vazifalar, vositalar va oshkor qilish uchun taktik ta'lim usullarini o'rgatish usullari, muvozanatdan chiqarish, manevr, tahdid, kishanlash, takroriy hujum, qiyinchiliklar bartaraf etildi. Tizimda biz tomonimizdan berilgan taktik tayyorgarlik usullarini o'rganish maqsadida bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun dasturda taklif etiladi.

Taktik tayyorgarlik usullari kurashning umumiy "matosi"ga to'qiladi va raqibning xususiyatlari, kurashchining o'z qobiliyati va mahorati, hozirgi kurashlardagi imkoniyatlariga qarab o'zgaradi. Bu usullarning tasnifi hujumchining o'z harakatlariga qo'ygan fikriga bog'liq (men fetter qilaman, chalg'itaman, tahdid qilaman, oshkor qilaman va hokazo.). Shuni ta'kidlash kerakki, turli intensivliklar bilan bajariladigan bir xil operastiya turli harakatlarni tayyorlash bilan bog'liq. Misol uchun, elka ostida kuchsiz tentak chalg'itishi maqsadida amalga oshiriladi, yanada baquvvat muvozanatni olib, yuqoriga qaratilgan oshkor qo'zg'atadi. Yoki: bo'yniga bir surish shiddat bilan amalga bo'lsa to'xtatilishi mumkin, lekin ko'p harakat holda amalga bo'lsa chalg'ituvchi sifatida malakali bo'ladi. Shuning uchun taktik tayyorgarlikning taklif etilgan 9 xil usullari o'zaro bog'liq bo'lib, izolyastiyada qo'llanilmaydi. Shu bilan birga

ularning kurashda birikishi va ketma-ketligi kurashchining harakatlarini tushunish va tahlil qilish, asosiy vazifalarni ajratish, minorni aniqlash imkonini beradi.

Jang amaliyotida ko'pincha usul munosib dinamik vaziyat imkoniyat, tayyorgarlik holda amalga oshirilishi mumkin bo'ladi. Ba'zan ikki tomonlama vaziyat yuzaga keladi, keyin esa muvaffaqiyatga oldinroq javob beradigan kishi erishadi. Bu reaktsiya oldindan sezish deb ataladi. Ayni shu uslubni taktik tayyorgarlikning turli usullaridan keyin bajarish mumkinligi ham yaqqol ko'rinib turibdi. Aytgancha, bu xususiyat boshqa metodlarni eng zo'r usuldan farq qiladi. Ajablanarli tomoni shundaki, uning "egasi"ning barcha raqiblaridan xabardor bo'lgan eng zo'r usuli qilish yildan-yilga o'zining ulkan quroli bo'lib qolmoqda. Qabul qilish uchun taktik tayyorgarlik usullarining xilma-xilligi kurashchiga bu qurollarni uzoq yillar mukammal egallash imkonini beradi. "Gilamning buyuk ustalari" deb ataladigan bunday kurashchilar S. Beloglazov, A. Fadzaev, B. Saitiev va boshqalar. har birining kurash olib borish uslubi texnik va taktik harakatlarni bajarishda xarakterli (faqat unga xos) xususiyatlarga ega. Bu sportchilarning mahorati nusxa ko'chirishga bo'ysunmaydi.

S. Beloglazov raqib turli texnik va taktik harakatlar "labirint" aralashdi oladi, shunday qilib, kurash quradi. Raqib bilan har bir uchrashuv oldidan u harakatlar strukturasi o'zgartirmoqda. Shunday qilib, uning rejasi-turli "chalg'itish" larni to'qish-nafaqat raqibni shoshirib qo'yadi, balki uning faoliyatini izdan chiqaradi va kurashning keskinligini oshiradi. Natijada raqib tez charchab qoladi, e'tibor susayadi va haqiqiy hujumning doimiy kutishidan birin-ketin xatoga yo'l qo'yadi.

A. Fadzaev kutish va ko'rish taktikasiga ega. Uning jang uslubi oldinda bir necha harakat uchun raqib harakatlari uchun dasturlashtirilgan. Fikrlash, tahlil qilish qobiliyati kurash davomida unga hujumning mumkin bo'lgan texnik va taktik variantlari haqidagi raqib fikrlarini ochishga imkon beradi.

Shunday qilib, bu magistrnlarning har biri raqib harakatlari va shox texnikasini o'tkazish oldidan oson va tez tayyorgarlik operastiyalarini dasturlashtirib, g'alabaga erishadi.

Demak, hujum harakatini taktik tayyorlash usullari soni ortishi bilan kurashchining kurash davomida yuzaga keladigan vaziyatlardan chiqib ketish sharafiga ega bo'lish qobiliyatini oshirishini aniqladik. Shu bilan birga erkin kurash bo'yicha DYuSSh dasturlarining tahlili ularga har bir harakat uchun taktik tayyorgarlikning konkret yo'llarini va asosiy harakatlarning turli kombinastiyalarini kiritish zarurligidan dalolat beradi.

4.4. Asosiy kurash texnikasi

Yuqorida aytib o'tilganidek, qabul qilish, hujum, himoya va qarshi harakatlarning natijaviy qismidir.

Metodlar nisbatan barqaror tuzilishga, fazoviy, temporal, kuch va ritmik xususiyatlarga ega.

R.Petrov [51] ma'lumotlariga ko'ra, texnikalar quyidagi xususiyatlarga ega: samaradorlik, ishonchlik, o'zgaruvchanlik. Samaradorlik samaradorligi (hakamlar ballarining sifati, "karkas" bo'yicha g'alabalar chastotasi va boshqalar bilan belgilanadi.) va haqiqiy urinishlar chastotasi. Qabul qilishning ishonchligi taxmin qilinayotgan urinmalarning chastotasi va qarshi hujumlarning real imkoniyati bilan aniqlanadi. Qabul qilishning haqiqatan ishonchligi taqillovchi omillar (texnik vaziyatlarning o'zgarishi, kurashchining jismoniy, ruhiy holati, dastlabki qoidalar, tashqi sharoitlar) ni engishga bog'liq. Qabul qilishning o'zgaruvchanligi uni bajarish yo'llarini o'zgartirish imkoniyati bilan belgilanadi. (Organlari uzunligi, mushak kuchi, moslashuvchan va xususiyatlari tayyorgarlik bo'yicha) turli kurashchilar bilan talashib turli sharoitlar ishonch (yumshoq, qattiq bo'yralar) bajarish uchun fazoviy, vaqtinchalik, kuchli va badiiy xususiyatlari, oliy o'zgaruvchanlik qabul va shuning va moslashuvchanlik keng.

Ma'lumki, musobaqalarda hamma metodlardan ham birdek foydalanilmaydi. Erkin kurash bo'yicha (Shumilina V.Ya. va A. K. Morozov ma'lumotlariga ko'ra) qabul qilishlarlar eng keng tarqalgan guruh pastga tushadi (stoykda bajariladigan barcha usullarning 67-70%). Aslida, hali ishlatiladigan texnik soni

haqida aniq ma'lumotlar yo'q. Buning sabablaridan biri metodlarni o'z variantlaridan farqlash mezonlarining yo'qligidir. R. Petrov [51] ma'lumotlariga ko'ra, Yunon-Rum va erkin kurash bo'yicha qabullar soni 54 va 266, stanoklarda esa -34 va 112 rakamlarda bo'ladi. Darhaqiqat, musobaqalarda texnikani qo'llash doirasi ancha past. Shu bilan birga, har bir texnikada ko'plab o'zgartirishlar, jumladan, asosiy elementlar va kurash texnikasi va taktikasining boshqa bo'limlari bilan ko'plab aloqalar mavjud. Misol uchun, faqat oyoq panjalari bilan harakat bir sherigi bor, R. Petrov ko'ra, ustidan 3,000 variantlar.

Xuddi shu tamoyil asosida kurash bo'yicha mamlakatda bizda tasdiqlangan tasnifdagi qabullar soni belgilangan. Uning qalbida (A.P. Kupstov [38] tomonidan) orqa miya ustunida harakat bor: oldinga-to-klon; orqaga-engashib; oldinga-chap yoki oldinga-o'ng-bukib; qo'l va oyoq - turn egallash bilan chap yoki o'ng; chap yoki o'ng grip va bo'yin belni o'girilib, va boshqalar., harakat yo'nalishiga qarab o'rganish yili bo'yicha taqsimlanadigan metodlar guruhi aniqlandi. Mutaxassislar metodlar guruhlarining samaradorligini aniqlash maqsadida ko'plab tadqiqotlar olib bordilar. Ularni batafsil o'rganish yuqori malakali sportchilar uchun ko'p hollarda maxsus vosita va usullardan foydalangan holda o'qitishning xususiy usullarini ishlab chiqish imkonini berdi.

Lekin hozirgacha kam o'rganilgan boshlang'ich bosqichlarda o'qitish texnologiyasi metodlari masalalari. Ushbu muammoning holati etakchi murabbiylarning anketa so'rovi davomida aniqlandi. Xususan, yil davomida qanday texnika, himoya va qarshi metodlarni, qaysi ketma-ketlikda, qancha texnikada, bir darsda o'rganilgan texnikani necha marta takrorlash kerakligi, uni o'zlashtirishdan oldin necha marta bajarish kerakligi ma'lum emas.

Bundan tashqari, dastlabki tayyorgarlik dasturining tahlili, sportchilarning raqobat faoliyati natijalari, mamlakatning eng yaxshi murabbiylari va ishtirokchilarining anketa so'rovi yosh kurashchilarga o'rgatuvchi texnik-taktik harakatlar hajmi va shakllarida sezilarli farqni aniqlash imkonini berdi. Boshlang'ich tayyorlash dasturi tahlil natijalari, etakchi murabbiylar (98 odamlar) va sportchilar (59 odamlar) so'rov, erkin kurashchilar raqobat faoliyati (300 jang)

stenografiya (moddiy statistik qayta ishlash so'ng) dastlabki tayyorgarlik guruhlarini uchun qabul sonini aniqlash uchun ruxsat.

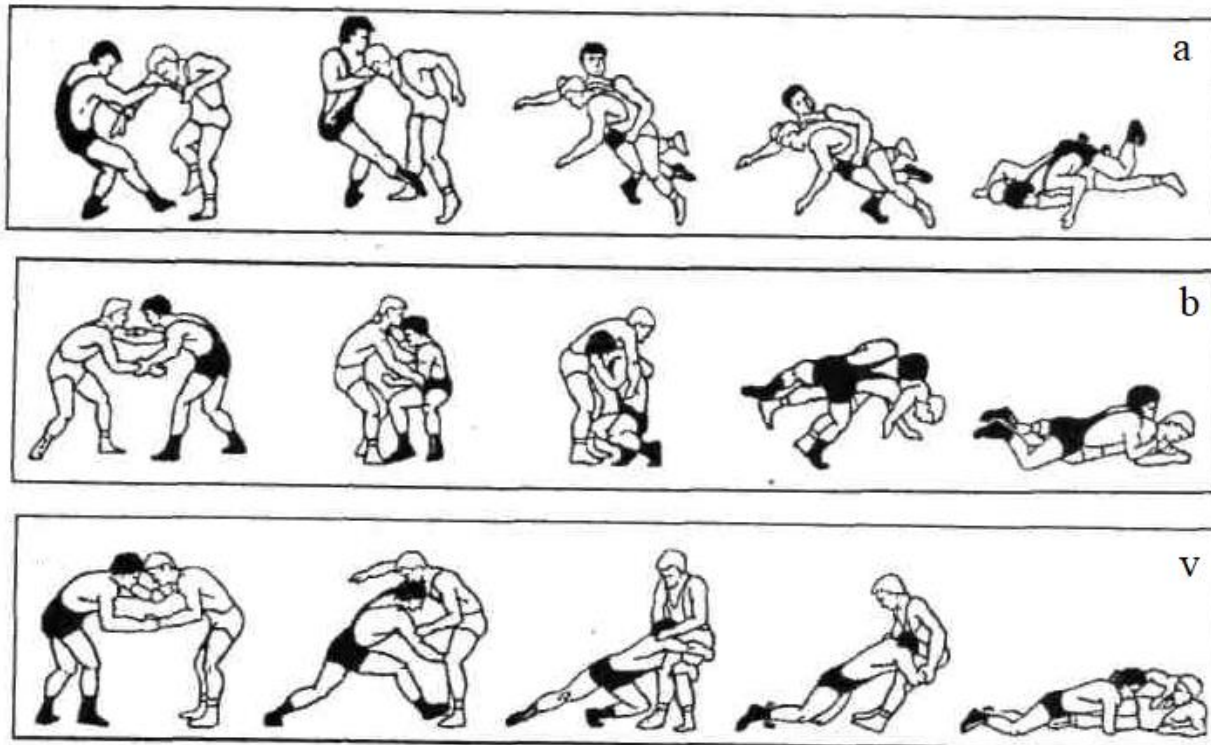
4.4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarini uchun asosiy metodlar

(1-yil, 10-11 yosh)

Tayanch asosiy metodlarni o'z ichiga oladi:

- qo'l bilan zarb bilan tortishni bajarish (60-a rasm),
- sho'ng'in ta'qib qo'llari va dumbadan ushulash (60-b rasm),
- ikki oyoqni ushlab o'tish bilan bir-biriga o'xshamaydigan oyoqni ushlab taqillatib duragaylash (60-v rasm). 125 yilda).

Qabullar tavsifi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: hujumning boshlanishi, qo'lga olish, ommaviy umumiy markazga o'z yordamini olib kelish, ajratish, uchish va ag'darish (qo'nish).

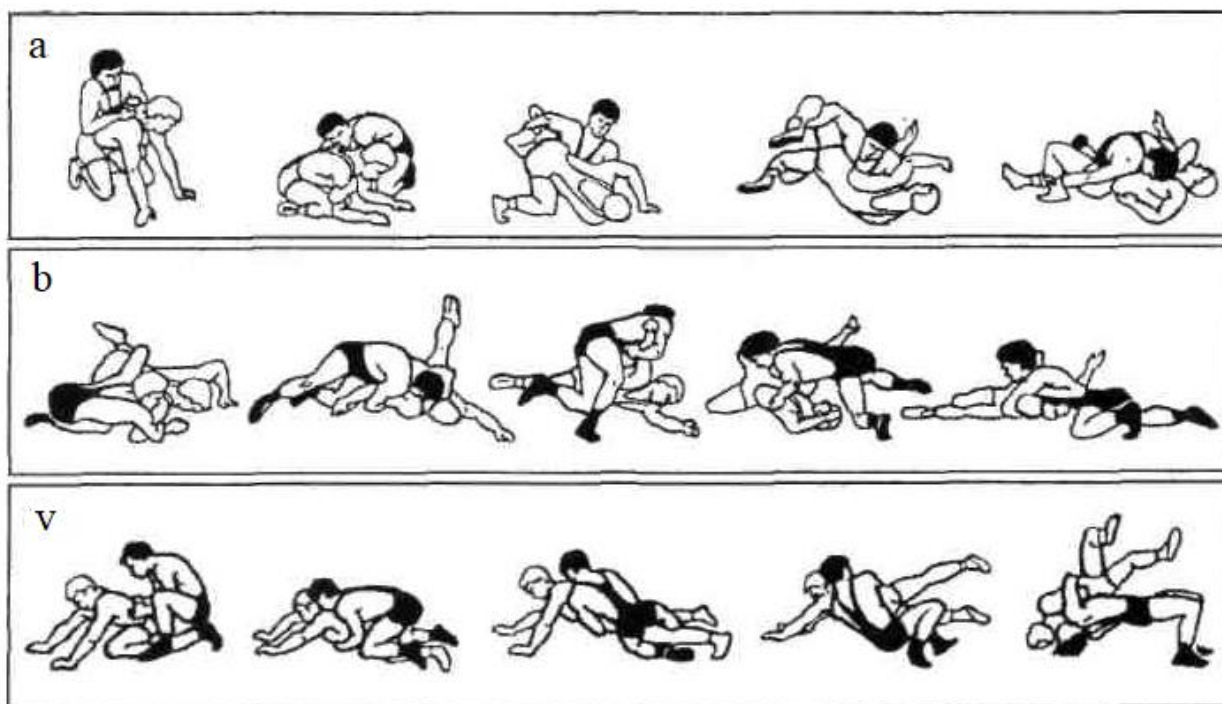


60-rasm

Hujum harakatlari	Kontr hujum harakatlar
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallash kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish	Tepadan bo'yindan va pastdan bir qo'lini ushlash bilan tovlab yiqitish
Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallash kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish	Tepadan bo'yindan va sonidan ushlab siltish blina o'tkazish
Texnik va taktik harakatlar (kombinastiyalar)	
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallash kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish
Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallash kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallash kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish	Qo'lini siltab ushlash bilan va tanani chalish orqali o'tkazish

Tayanch asosiy texnikalarga quyidagilar kiradi:

- uzoq qo'l va yaqin Shin tutamini bukib inqilob (61-a rasm),
- inqilobni " kalit "ga qo'l ushlash orqali boshqariladi(61-b rasm),
- torso bir roll-ustidan (61-v rasm).



61-rasm

Texnik va taktik harakatlar (kombinastiyalar)

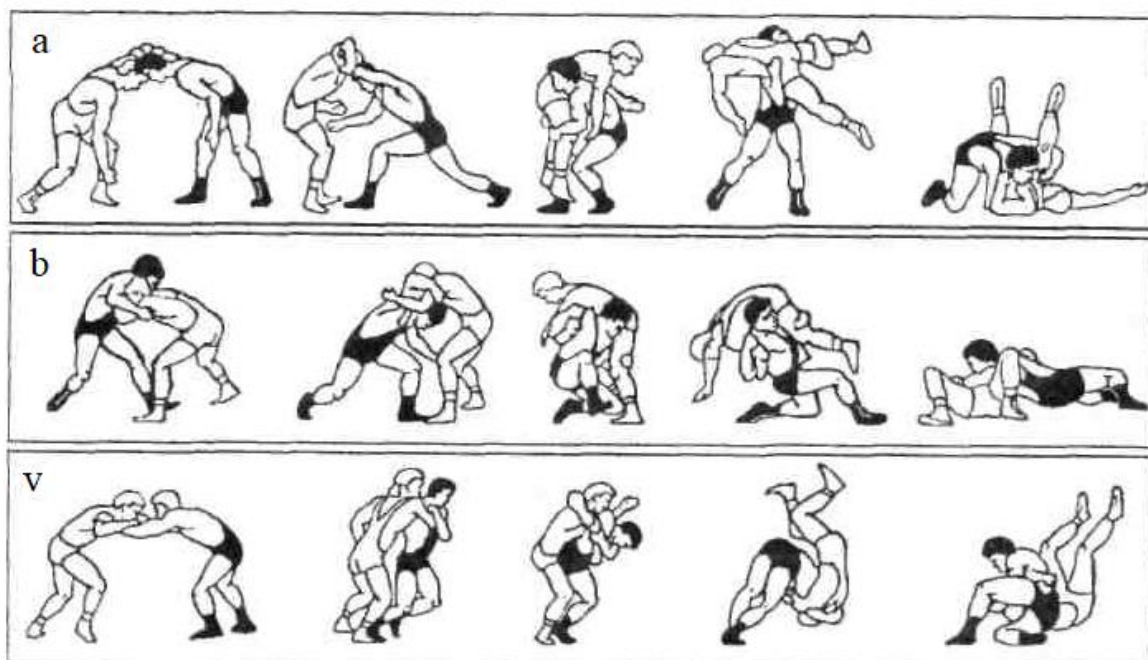
Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushlab bilan tovlab aylantirish	Qo'lini tepadn "kalit" usulida uo'lash bilan yugurib aylantirish	
Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushlab bilan tovlab aylantirish	Tanansini ushlab bilan nakat qilib aylantirish	
Tanansini ushlab bilan nakat qilib aylantirish	Qo'lini tepadan "kalit" usulida uo'lash bilan yugurib aylantirish	
Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushlab bilan tovlab aylantirish	Tanansini ushlab bilan nakat qilib aylantirish	Qo'lini "kalit" usulida ushlab bilan yugurib aylantirish

4.4.2. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarini uchun asosiy metodlar (2-yil, 11-12 yosh)

Tayanch asosiy metodlarni o'z ichiga oladi:

- oyoqlarni egallash qiyshiqiligini tashlash (62-a rasm),

- qo'lning tutamini va epchillik oyog'ini ("tegirmon") burib uloqtirish (62-b rasm),
- Qo'lidan va bo'yindan ushlab bilan o'girilib tashlash (62-v rasm)

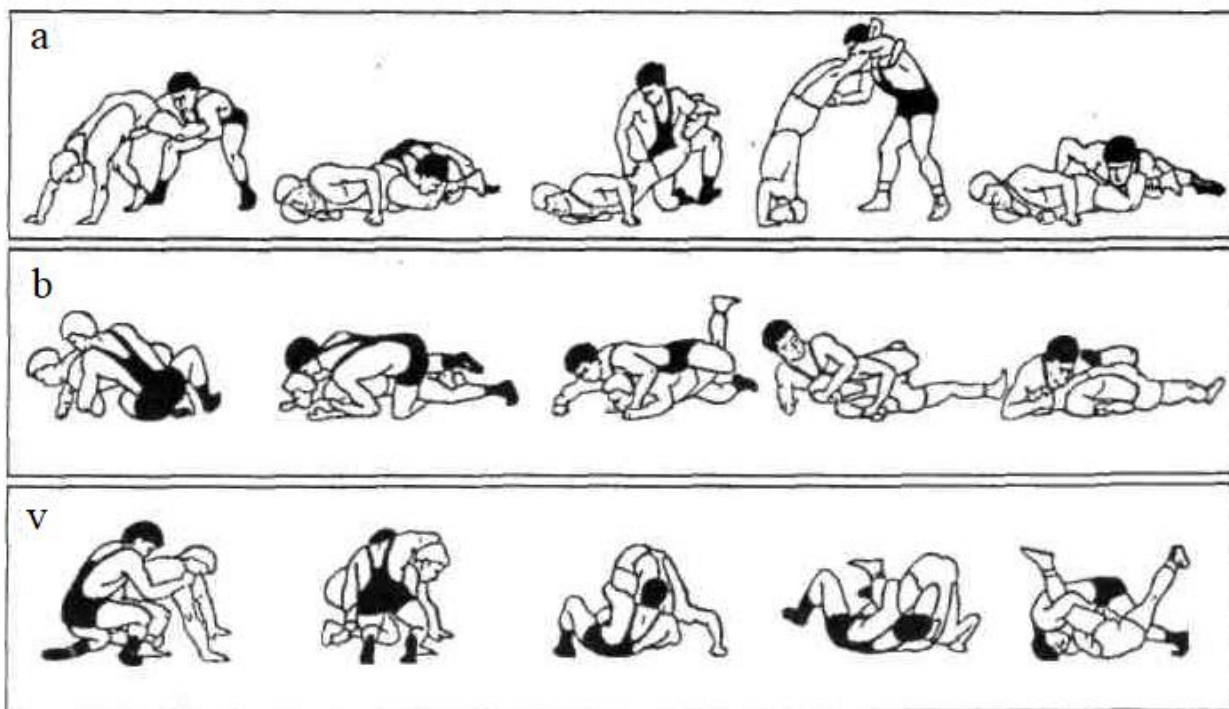


62-rasm

Hujum harakatlari	Qarshi hujum harakatlari
Oyoqlaridan ushlab egilib tashlash	Qo'lidan siltab o'tkazish
	Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish
Qo'li va oyog'idan ushlab burilib tashlash ("tegirmon usuli")	Qo'lidan siltab o'tkazish Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish
Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash	Qo'li va sonidan ushlab sho'ng'ib o'tkazish
Texnik-taktik harakatlar (kombinastiyalar)	
Qo'lidan siltab o'tkazish 2. Qo'li va sonidan ushlab sho'ng'ib o'tkazish	Qo'li va oyog'idan ushlab yarim burilib tashlash
Qo'lidan siltab o'tkazish	Oyoqlaridan ushlab egilib tashlash

Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish	Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash
Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash	
Oyog'larini ushlab bilan egilib tashlash	Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash

Parterda asosiy usullarga: pastki qaychi usulida tizzasidan ushlab aylantirish (shakl). (63-a rasm), chakagidan qaychi usulida ushlab bilan aylantirish o'tish (63-b rasm), yaqin son bilan bo'ynini ushlab bilan dumalatib bir aylantirish ("halqa") (63-v rasm).



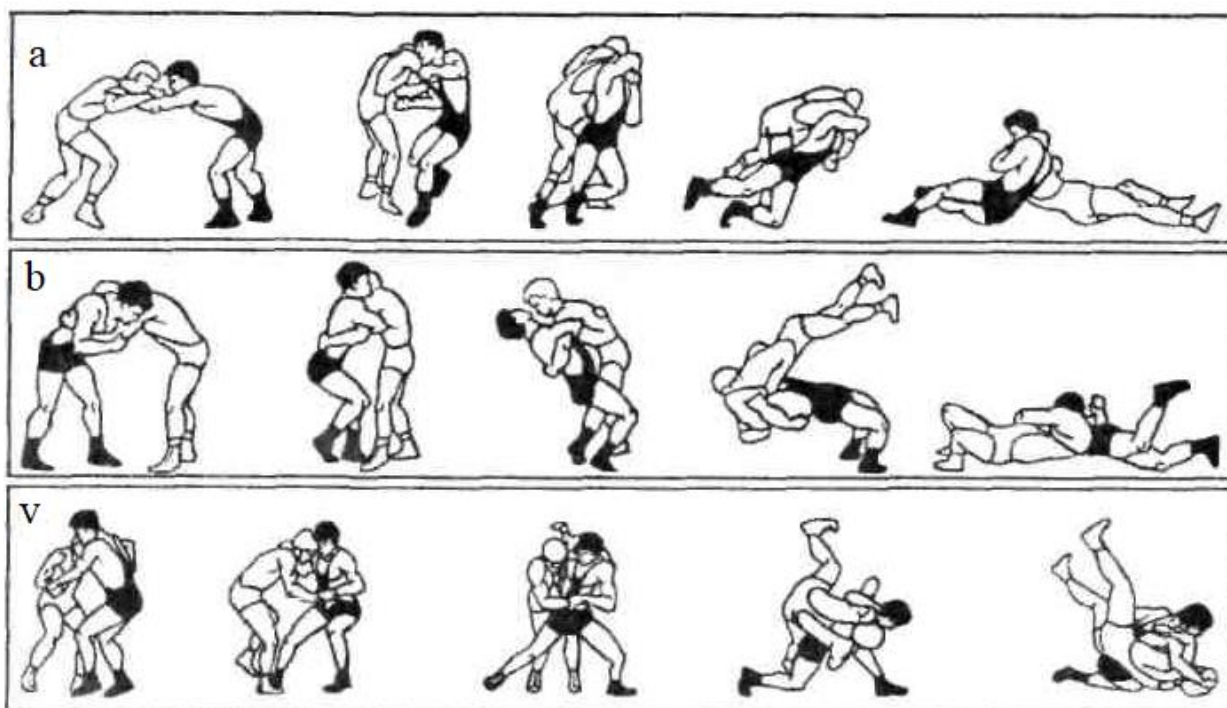
63-rasm

Texnik va taktik harakatlar (kombinastiyalar):	
Yaqin tizzasi va uzoqdagi qo'lini ushlab bilan tovlab aylantirish	Tizzani qayrib ushlab bilan aylantirish
Tanani ushlab bilan yumalatib aylantirish	

Tanani ushlab bilan yumalatib aylantirish	Chakagidan qaychi usulida ushlab bilan aylantirish o'tish
Tanani ushlab bilan yumalatib aylantirish	Yaqin son bilan bo'ynini ushlab bilan dumalatib bir aylantirish

4.4.3. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun asosiy metodlar (3-yil, 12-13 yosh)

Tik turib qabul qilishning asosiy usullari tegishli uchun: yuqoridan qo'lini ushlab bilan aylantirib tashlash (64-a rasm), qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukmlmb uloqtirish (64-b rasm), elka va qo'lni pastdan ushlab orqali oyog'idan chalish (64-v rasm).



64-rasm

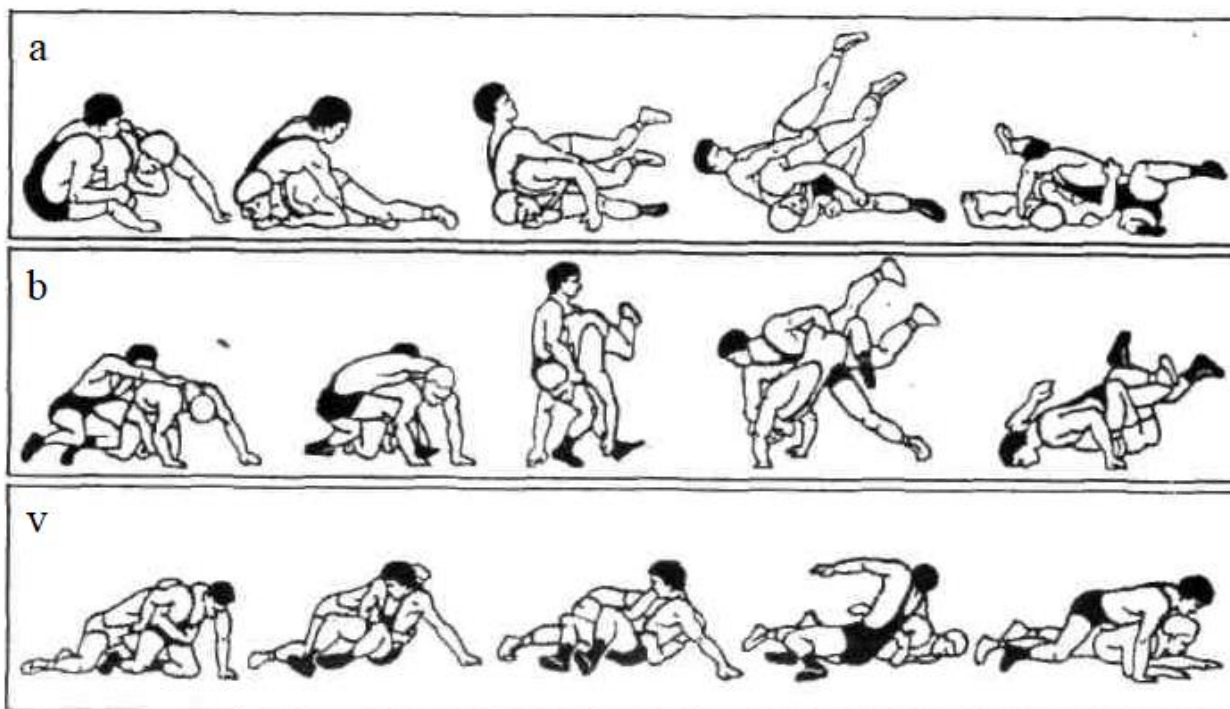
Hujum haraktalari -	Kontr hujum harakatlari-
Qo'lni tepadan ushlab bilan aylantirib tashlash	Qo'ldan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'ktazish O'tirib bosib olish
-	Qo'lni tepadan ushlab bilan aylantirib

	<p>tashlash</p> <p>Kiftidan oshib qo'lini ushlab bilanyarim aylanib tashlash</p> <p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash</p> <p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan qadam tashlab tashlash</p>
<p>Kiftini pastdan va qo'lini ushlab bilanoldindan oyog'idan chalish bilan tashlash</p>	<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash</p> <p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan aylantirib tashlash</p>
<p>Texnik-taktik harakatlar (kombinastiyalar)</p>	
<p>Qo'lidan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'tkazish</p> <p>Qo'li va sonidan sho'ng'ib ushlab bilan o'tkazish</p> <p>Qo'lini tepadan ushlab bilan aylantirib o'tkazish</p> <p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan aylantirib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushlab bilan burilib tashlash</p> <p>Oyog'laridan ushlab bilan egilib tashlash</p> <p>Kiftidan oshib qo'llaridan ushlab bilanyarim burilib tashlash</p> <p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Bir oyog'idan ushlab bilan urib yiqitish ikki oyog'idan ushlabga o'tkazish</p>
<p>Qo'lidan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'tkazish</p> <p>Qo'li va sonidan sho'ng'ib ushlab bilan o'tkazish</p> <p>Qo'lini tepadan ushlab bilan aylantirib o'tkazish</p>	<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash</p>	<p>Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushlab bilan burilib tashlash</p> <p>Qo'li va bo'ynidan ushlab bilan yarim</p>

	aylaish tashlash Tanani qo'li bilan birga ushlab bilan orqaga bukilib tashlash Tepadan qo'lini ushlab bilan aylantirib tashlash
Qo'li va tanasidan ushlab bilan orqaga bukilib tashlash	Tana va qo'llarini ushlab bilan qadam tashlab yiqitish
Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushlab bilan burilib tashlash Qo'li va bo'ynidan ushlab bilan yarim aylaish tashlash Tanani qo'li bilan birga ushlab bilan orqaga bukilib tashlash Tepadan qo'lini ushlab bilan aylantirib tashlash	Pastdan kiftini va qo'lini ushlab bilan oldindan oyog'iga chalib tashlash

Parterdagi asosiy texnikalarga quyidagilar kiradi:

- uzoq son ag'darish chalg'itish teskari qo'lga (65-a rasm),
- uzoq oyoq ilgak bilan tilt ta'qib elka va kestirib otish (65-b rasm),
- yuqoriga o'tirib (65-v rasm).



65-rasm

Kontr usullar:	
Uzoq sonidan teskari ushlab bilan orqaga bukmlmb aylanish	Hujum qilayotganning uning zo'riqish paytida o'ng oyog'ini chap qo'l bilan ushlab keskin harakat bilan gilamdan oyoqlari bilan ko'o'krak tomoniga itarish va bosib olish
Uzoq oyog'ini ilintirib sonilan va qo'lidan ushlab bilan egilib tashlash	Ushlabgan oyoqni hujuchining oyoqlari orasiga qo'yibchap qo'l bilan yaqin oyog'idan ushlab va keskin itarish bilan tashlashni bajarish
Yari o'tirib tepaga qarab chiqish	Oyoqni ushlab paytida o'ng qo'lni olib qochish va o'sha qo'lni o'zi bilan hujuchining chap kiftidan ushlab, o'sha kift tomon harakatlanib, keskin harakat bilan oyoqni bosishni amalga oshirish

Texnik- taktik harakatlar (kombinastiyalar):

To'ntarishlar-burish, yugurish, o'tish, qaviqlash, sapchish.

Uradi-kovlaydi, qiyshayadi, sapchiydi.

Yuqoriga yarim o'tirib.

Tayanch va savdo rastalarida asosiy metodlarni tasniflash uchun asos sifatida quyidagi xususiyatlari tanlangan:

Raqib tanasiga nisbatan asosiy hujum harakatlarini bajaradigan tana qismlari (qabul qilishning semantik strukturasi bajarish qulayligi).

Metodlar nuqtalar va karkaslar (o'zgaruvchanlik, ahamiyatlilik, ishonchlilik, samaradorlik) bilan amalga oshiriladi.

Otish guruhlari (burilish, podvorotom, taqillash, egilish va boshqalar) ushlab aniqatlanadigan aylanish turi.) mustaqil birliklar sifatida olinadi.

Birinchi belgi bo'yicha (G. S. Tumanyan) usullar 3 guruhga bo'linadi:

asosan beldan yuqori bo'lgan tanasi tomonidan amalga oshiriladi (tana texnikasi);

raqib oyoqlariga oyoqlarning ta'siri bilan bajariladi (oyoq texnikasi);

qo'llarning raqib oyoqlariga ta'siri bilan bajariladi (qo'l texnikasi).

Ikkinchi belgisi bo'yicha usullar 4 guruhga bo'linadi:

hududiy, vaqt, kuch va ritmik sharoitda ularni bajarish yo'llarining o'zgarish imkoniyati,

boshqa texnik va taktik harakatlar bilan aloqalar soni,

Real urinishlarning samaradorligi va chastotasi,

taxmin qilingan urinishlar chastotasi va qarshi hujumlarning haqiqiy imkoniyati.

Uchinchi belgisi bo'yicha (aylanish turi bo'yicha) usullar 3 guruhga bo'linadi:

frontal o'q atrofida yugurish (tashlashlar – yarim burilib, egilish, bukilish, aylanuvchi, ushlagichlar);

vertikal o'q atrofida bajariladi (nakat, bukish, o'tish va boshqalar.);

sagittal o'q atrofida amalga oshiriladi (uradi-burilish, taqillash, chalishlar va boshqalar).

Bizning fikrimizcha, bu aylanish turini belgilaydigan va qabul qilishning boshlanishi. Asosiy ushlaydi texnikasi samaradorligi bilan karkas yuqori ball yoki g'alaba bilan amalga oshiriladi. Asosiy metodlar boshlang'ich ta'lim guruhlarini uchun o'quv yillari bo'yicha taqsimlanadi va BO'SM dasturiga kiritiladi. Shunday qilib qabullar ahamiyati bo'yicha tartiblash usuli (etakchi trenerlarning fikrlari va erkin kurash etakchi kurashchilarining raqobatchilik faoliyati materiallari so'roviga ko'ra) qo'llanildi.

Yangi dasturda joriy dasturdan farqli o'laroq, har yili 6 asosiy hujum harakatlarini tik turishda va parterda o'rganish taklif etiladi (qarang: Rasm. 125-130). Shunday qilib, yosh kurashchilarni tayyorlash 3 yil davomida o'n sakkiz bunday usulni o'zlashtirishlari kerak. Eslatib o'tish lozim: o'quv jarayonida taktik

tayyorgarlik usullari bilan birgalikda asosiy ehtiyojni o'rganish va ularni birlik harakat sifatida ko'rib chiqish (tafsilotlar uchun o'qitish usullari bo'limiga qarang).

Asosiy metodlar biz tomonimizdan bosqichlarda ko'rib chiqilishi tasodifiy emas. Murabbiy hujum talaba tomonidan amalga tahlil uning tarkibida xatolarni topish osonroq bo'ladi, ya'ni: qolgan joydan qo'lga olish uchun, hujum boshlanishidan hujum boshidan boshlab raqib massasi umumiy markazi ostida o'z ulov umumlashtirish uchun, ajratish uchun umumiy markazi ostida o'z ulov umumlashtirish, ajratish uchun ajratish uchun ajratish (qo'nish). Bunday yondashuv o'quv jarayonini optimallashtirish, shu bilan uni boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh sportchilarni ko'proq istiqbolda va kamroq istiqbolda (o'quv materialini o'zlashtira olish qobiliyati bo'yicha) ajratish imkoniyatini beruvchi barcha ko'rsatkichlarni tahlil qilishda murabbiyga tayyorgarlikning turli partiyalarini (jismoniy, aqliy va boshqalarni) nazorat qilish osonroq.).

4.5. Texnik va taktik harakatlar

Texnik va taktik harakatlarga quyidagilar kiradi: razvedka, hujum, himoya, qarshi hujum, rekuperastiya, ustunlikni saqlash va boshqalar. Harakatning asosiy o'ziga xos xususiyati uning maqsadga bo'ysunishidir. Bundan tashqari, hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari murakkabroq tuzilishdagi mos metodlardan farq qiladi. Xususan, ular qabul qilish holati uchun qulay (bir tomonlama) qasddan tayyorgarlik bilan tavsiflanadi. Qabul qilish ko'pincha xatolar uchun ishlatiladi va o'z-o'zidan (tasodifan) qulay vaziyatlarni yuzaga keltirdi.

So'nggi yillarda mutaxassislar kurash bo'yicha kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlar tuzilishini o'rganib chiqdilar. Shunday qilib, R. A. Piloyan yilda, V. T. Japanalia [27] ulardan quyidagi ro'yxatini berilgan: razvedka, hujum, mudofaa, qarshi hujum, qo'lga gilam itarib, faoliyati namoyish, xavfli vaziyatni amalga oshirish, xavfli vaziyatni bartaraf etish, stopaj foyda, kuchini tiklash. Mualliflar birinchi bo'lib kurash taktikasini kvalifikastiya

qilish usulini taklif qildilar. Mahorat bu bo'lim to'liq kurashchilar chuqur takomillashtirish bosqichida idrok boshlaydi; asosiy tayyorgarlik bosqichida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini o'zlashtirish bilan cheklanadi.

4.5.1. Himoya usullari

Kurashchilar uchun nafaqat hujum uchun qulay vaziyatlar yaratish, hujum va qarshi hujum qabullarini amalga oshirish, balki kurash davomida mohirona himoyalana olish muhim ahamiyatga ega.

Mudofaa-raqib hujumini yo'q qilishga qaratilgan operastiyalar majmui.

R.Petrov quyidagi himoya turlarini aniqladi: universal, o'ziga xos, statik, dinamik, haqiqiy, yolg'on, faol va boshqalar. Ularning barchasi o'z maqsadli yo'nalishini belgilaydigan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

G. S. Tumanyan [44] ikki guruhdan iborat himoya tasnifini taqdim etadi: 1) muayyan texnika va qarama-qarshi texnikaga qarshi va 2) kurashda raqibning yaxlit faoliyatiga qarshi. Birinchi guruhda kar, passiv, faol va yolg'on kabi himoya ajratiladi, ikkinchisida esa-2 kichik guruhlar: yolg'on faoliyatni namoyish qilish hisobiga himoya qilish, manevrani qo'llash, muvozanatdan chiqarish va boshqalar.va buning uchun noqulay manevralar, ushlaydi, o'zaro tasarruflar, masofalar va boshqa operastiyalar foydalanish bilan raqib muxolifati tarqoq hisobidan himoya qilish.

Mutaxassislar mukammal mudofaa raqib ustidan g'alabaga erishish uchun ulkan qurol, deb qabul. Va kurash taktikasining turlaridan biri bo'lgan himoya hisoblanadi. Har qanday mudofaa hujum harakatidan tezroq o'rgatilishi mumkin, ammo har qanday himoya ba'zi mashqlarni talab qiladi: jismoniy, texnik va aqliy. Shuning uchun har bir himoya kurashchining ma'lum tayyorgarlik darajasiga, ya'ni takomillashish bosqichiga mos kelishi kerak deb hisoblaymiz. Buning uchun kurashchilarning raqobatchilik faoliyatini umumlashtirish va tahlil qilish, shuningdek, etakchi murabbiylar orasida so'rovn o'tkazishni amalga oshirish lozim.

Musobqa faoliyatini kuzatish natijalari shuni ko'rsatadiki, faollik namoyon bo'lishi va ko'payishi uchun, ayniqsa kurashda ustunlikni ushlab turish uchun kurashchilar ko'pincha faol va passiv himoyani qo'llaydilar. Xususan, faol himoya raf topilgan, va erga passiv. Zamonaviy raqobat qoidalari faol kurashlarni rag'batlantirish va passivlarni jazolash tufayli faol himoyaning roli katta bo'ladi.

Mamlakatimizning 98 nafar etakchi murabbiylari ishtirokidagi tadqiqotlarimiz yosh kurashchilar bilan shug'ullanib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida faol himoyani o'rganish va boshqa himoya turlari uchun asosiy bo'lishi lozimligini ko'rsatmoqda. Ularning fikricha, himoya taktikasining asosiy turi qarshi hujumga bir tekis va samarali o'tishni ta'minlovchi mexanizm sifatida e'tirof etilishi lozim.

Shunday qilib, tanlovlarning zamonaviy qoidalari, mamlakatning etakchi murabbiylarining fikri va nazorat natijalarini hisobga olgan holda, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida himoya bilan, ya'ni orkestr o'rindiqlarida faol himoya bilan o'rganishni boshlash kerakligini aytish mumkin.

Bu erda biz tik turishda faol himoya mazmunini ko'rib chiqamiz (rasm. 131). Parter holatida passiv himoyani o'rgatish bolalar va yoshlar sport maktablari uchun dasturda (1977) taklif etiladi, shuning uchun bu mavzuni ko'rib chiqmaymiz. Undan tashqari "kurash" [37] darsligida bu savol etarlicha yaxshi tasvirlangan.

Aytaylik, passiv himoya o'z tanasining qismlarini faol ishlatish orqali hujumning oldini olish yoki uni tartibsizlantirishga qaratilgan uslubdir. Shunday qilib, engillashtirishni passiv himoya tufayli farq masofa, qulf ushlashlari, bosh, ilgaklar, obviou boshqalar hujum texnikasi ijrosini oldini oladi, qachonki himoya kurashchisi hech qanday tashabbusga ega emas va vaziyatda ustunlikka ega bo'lmasa.

Faol himoya - raqib hujumini qaytarish va kontr hujum uchun qulay vaziyat yaratishga qaratilgan operastiyalarni o'z ichiga olgan qurilma.

Tik turgan holda faol himoya

HIMOYALAR

Oyoq harakatlari bilan	Qo'l harakatlari bilan	Tana harakatlari bilan
Noqulay yo'nalishda manyovr qilish	Xujum ushlashlarning doimiy almashishlari bilan	Burilish bilan
O'zaro joylashishlarning doimiy almashishlari bilan	Bloklash ushlashlari bilan	Sho'ng'ish bilan
Masofaning doimiy almashishi bilan	Yitarishlar bilan	Egilish bilan
		Chetlatish bilan

PARTER HOLATIDA PASSIV HIMOYA

Yaqin tizzasi va uzoq qo'lini ushlab biurib tashlash bilan aylantirish	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ko'krak bilan gilamga yopishib, qo'llarini ikki tomonga ajaratish. 2. Aylantirish tomonga o'ng oyoqni oldinga qo'yib, xujumchiga ko'kragi bilan burilib, chap qo'lini irg'itib tortib ushlashdan ozod bo'ish va tik turish holatiga qaytish
“Kalit” usulida qo'llarni ushlab bilan yugurib aylantirish	Hujumni qabul qiluvchining qo'li “kalit” usulida ushlabga tushgan tomonga yonbosh yotadi, chap oyog'ini oldinga qo'yadi bo'sh qo'li bilan gilamga tirilib, xujumchiga o'zini aylantirishga yo'l qo'ymaydi.
Tanasidan ushlab bilan yumalatib aylantirish	<ol style="list-style-type: none"> 1. Xujumchining kaftidan ushlab va tansida qo'llarini birlashtirishga yo'l qo'ymaslik. 2. Qoringa yotib, gilamga mahkam yopishib, belini bukish. Ko'krak va boshini tepaga ko'tarib, keng yoilgan qo'llari bilan gilamga tirab tarish.

Gurux uchun. 131 asosiy jihozlarni faol himoya qilishga o'rgatishning taxminiy tuzilishi berilgan. U uchta asosiy blokdan iborat: oyoq harakatlari, qo'l harakatlari va tana harakatlari. Ularning har biri yordamchi elementlarga ega va ular o'z navbatida sub-yordamchi. Shunday qilib, himoya harakati oyoqlari yordamida, chap o'ng yoki qadam uchun noqulay yo'nalish qadam manevri hisobidan, qiruvchi hujum harakatlari raqibi neytrallashtiradi. Xuddi shu natijaga

doimo oyoqlarning nisbiy holatini (o'ng yoki chap tomon tik turishi tufayli) yoki masofani o'zgartirish orqali erishish mumkin. Shu bilan kurashchi qarshi-qabulni zudlik bilan olib borish uchun qulay sharoit yaratadi va ustunlikka erishadi. Himoya harakatlari qo'llari bir xil qoida: ushlashlari qulflash (qulflash, ayil) va bir vaqtning o'zida silkinishlarning (chap yoki o'ng) qo'l bilan birga, ikki qo'l yoki elka ostidan qo'llarini ogohlik, yoki qo'llari (tirsaklar) pastki olib qo'yish bilan ushlashlari hujum doimiy o'zgarish raqib hujumlarini qaytarmoq va kontr hujum o'tkazish uchun qulay vaziyat yaratish imkonini beradi.

Oyoq va qo'llarning harakati bilan himoya elementlarining o'zgarishi tananing harakati bilan himoya elementlaridan samarali foydalanish imkonini beradi. Misol uchun, noqulay yo'nalishda manevra-qadam o'ng, dan qo'llarini qatnashdi-kaldıraç ostida-kurashchi chap katlanmiş mashqlar mumkin, chap himoya sho'ng'in o'tkazish yoki tilt hali turgan yoki doimiy tirab borishni ko'rsatishi ko'krak uchun.

Mashg'ulotlardagi bunday yondashuv yosh kurashchilar va modellar musobaqalarining yoshligidan mashg'ulot jarayonidagi faolligini rag'batlantiradi.

Shunday qilib, ta'lim jarayonida biz ikkita o'zaro bog'liq muammolarni hal qilamiz:

- a) hujum boshida raqib hujumini yo'q qilish yoki oldini olish qobiliyati;
- b) hujumni davom ettirish uchun qulay vaziyatlardan foydalana olish.

Raqib faoliyatini tartibsizlashtirishga qaratilgan va qarshi xujumlar uchun real shart-sharoitlarni yaratuvchi mudofaa taktikasini o'rganish "oddiydan murakkabga" tamoyili asosida mashg'ulotlarda izchillikni talab qiladi. Biroq bunday taktikani qo'llash faqat yosh kurashchining motor reakstiyasi va tezlik-kuch imkoniyatlarining yuqori sur'atlaridagina o'zini oqlaydi.

4.5.2. Kontr usullar

Ma'lumki, kurashdagi qarama-qarshi usullar texnik-taktik mahorat bo'limiga tegishli. Ular tik turishda va parterda bajariladi. Qarshi xujumlar kurashchiga

kurashning og'irlashishi va turli xil tanqidiy vaziyatlardan g'olib chiqish imkonini beradi, yuqori koordinasiya va harakat tezligini talab qiladi. Ko'pincha qarshi qabullarni amalga oshirishda faqat bitta qabulxona yoki bir guruh usullardan foydalanish bilan bog'liq aniq operastiyalardan foydalaniladi. Mashhur professional kurashchi va murabbiy V. A. Pitlyasinskiy [34] " usulga usul bilan javob berish uchun vaqt ko'p degan ma'noni anglatadi", deb ta'kidlaydi: siz dushman tushunish berishi mumkin, lekin haqiqiy emas, va dushman qabul o'tkazadi qachon, uni ag'darish yoki foyda erishish oson."Ko'pincha qarshi olish turli taktik yo'nalishga, ya'ni-kishanlash, qiyinchilik va avans kombinastiyasiga ega bo'lib, alohida mustaqil jangovar harakatga aylanishi mumkin.

Qarshi xujumlar yordamida kurashchi juda ko'p karkas bo'yicha g'alabaga erishadi. Ba'zan raqibning hujum harakatlarini oldindan ko'ra turib tayyorgarliksiz qarshi hujum qilish uchun qulay sharoit vujudga keladi. Bizning fikrimizcha, hujumning prognozi, hujumchining tana qismlari joylashuvidan optimal foydalanish, uning inerstiyasi va ishlab chiqilgan sa'y-harakatlar yoki muvozanatni yo'qotish yo'nalishi, ya'ni reakstiya va yuqori tezkor va taktik fikrlashning maxsus tezligi tufayli kutilgan harakatlar amalga oshiriladi.

Yuqori malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorligi V.P. Poymanovning [33] tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 531 ta kurashda 2731 ta qabulni, ulardan 2262 ta (82,6%) – tik turishda va 469 ta (17,8) usulni parterda bajardilar%). Tik turishdagi bajarilgan usullarning mutanosib nisbati quyidagicha: 34.06% - turli ushlagichlar bilan tuldiriladi; 29.71%-tashlagichlar va qarshi usullarning turli versiyalari; 16.19% - o'tkazmalar. Karkas bo'yicha g'alaba bilan yakunlangan usullar orasida birinchi o'rinni turli tashlashlar va qarshi qabullar egallaydi. Tadqiqotlar qarshi chora-tadbirlarning yuqori samaradorligini aniq ko'rsatib, ularni izchil o'rganish uchun ahamiyatini oshirmoqda.

A.Z. Katulin [16] ga ko'ra, agar kerak bo'lsa, himoya qilish usullaridan oldin qarshi hujum bilan tanishishingiz mumkin, ammo keyin ularni o'rganish hujumchining hujum pozistiyasida biroz kechikishi uchun quriladi va bu qarshi hujumlarni bajarish uchun qulay sharoit yaratadi. Batafsil maxsus, bu masala

bo'yicha P. F. Matuschak o'z fikrini bildirgan. [22]. Uning fikricha, 1-o'quv yilida o'quvchilar texnikani o'zlashtirganlaridan so'ng, himoya emas, qarshi texnikani o'rganish kerak, chunki qarshi texnika himoya va hujum elementlarini birlashtiradi.

Bu barcha ma'lumotlar asosida V. V. Nelyubin [25] tomonidan ishlab chiqilgan hujum va qarshi hujum harakatlarini o'rgatish metodi bo'yicha tajriba o'tkazdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari nazorat guruhiga nisbatan turli harakatlarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishgan va hujum va qarshi hujumlardan va ulardan ko'proq yaxshi foydalanganligi tufayli nazorat guruhi kurashchilari ustidan sof g'alabalarga erishishgan. Muallif ta'limning bu ketma-ketligi turli sharoitlarda kurash uslubining dinamikligi, texnikligi va agressivligiga yordam berishini ta'kidlaydi.

Qarshi hujum himoya bilan birgalikda ishlatilishi mumkin. Kurashchi raqib hujumini yo'q qilish vositasi sifatida faol himoyadan foydalanadi va shu asnoda qarshi hujumning bajarilishiga zamin yaratadi.

Bu metodlarning ahamiyati bir qator ilmiy maqolalarda o'z aksini topgan. Shunday qilib, A. N. Lenz [18] qarshi hujum va dastlabki himoyani amalga oshirishning bir necha usullarini tasvirlab berdi. J. Xatta [53], S. Sasaxara [52] asarlarida ularning birikmasiga katta e'tibor beriladi. Mualliflarning fikriga ko'ra, kurashchi bu metodlarni amalga oshirish uchun egallashi lozim bo'lgan asosiy sifatlar harakatlarni tezlik va muvofiqlashtirishdir. Vosita sifatlarining qarshi texnikani shakllantirishga ta'siri va ta'siri D. G. Mindiashvili va boshqalar tomonidan tasdiqlangan. [23]. Ular 135 nafar etakchi mahalliy va xorijiy murabbiy hamda sportchilardan iborat so'rovnoma o'tkazdi. Respondentlarning ko'pchiligi (86%) fikriga asoslangan qarshi harakatlarni amalga oshirganda eng katta qiymatdagi o'rganilgan jismoniy sifatlarining:

motor reakstiyasining tezligi va tezligi -74%;

tezlik sabr -78.3%;

mahorat-78%;

faol moslashuvchan -69.6%.

Ushbu ma'lumotlar va erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalari asosida mualliflar oyoqlarni ushlashga harakat qilishda turli qarshi hujum guruhlarining ahamiyatini aniqladilar(va):

1-o'rin-oyoqni ushlashda qarshi harakatlanadi (ichkaridan bosh) - 26.7%;

2-o'rin-oyoqni (boshni tashqarida) ushlashda qarshi harakatlanadi-24.1%;

3-o'rin-oyoqlarni ushlashda qarshi harakatlar-19.5%;

4-o'rin-oyoqlarni ushlashga urinishda qarshi harakat (yaqinlashganda, tashqariga bosh) -14.5%;

5-o'rin-oyoqdan o'tish himoyasi-13.5%.

Yuqorida aytib o'tilganidek, qarshi hujum-murakkab texnik va taktik harakatdir, dinamikasi va bir muhim darajada zamonaviy kurash jozibadorligi qarshi hujumga bog'liq. Ularsiz, kurash, bir tomondan, noyob va izolyastiya qilingan hujumlar epizodlariga bo'linib, boshqa tomondan, ajablanib va xavf tuyg'usidan mahrum bo'ladi.

Yorqin iz erkin kurash tarixida mashhur gilam ustalari: M. Stalkalamanidze, G. Skhirtladze, D. Stimakuridze, B. Gurevich, V. Sinyavskiy, V. Balavadze, A. Aliev, A. Medved, A. Ivanistky, I. Yarigin, L. Tediashvili, R. Dmitriev, S. Andiev, aka-uka A. va S. Beloglazov, A. Fadzaev qoldirganlar. Ular tashqi va ichki kuchlar (faol, reaktiv, inerstiya) o'rtasidagi o'zaro ta'sirni oqilona tashkil etishga qaratilgan qarshi hujum metodlarini mukammal o'zlashtirdilar, shu bilan o'z raqiblarini faol harakat qilish imkoniyatidan mahrum qildilar; ular g'alabaga erishish uchun qarshi qabuldan samarali foydalanish maqsadida o'zaro hamkorlikni amalga oshirdilar. Qarshi xujumlar xujum texnikasi bilan bir xil xususiyat va vazifalarga ega. Ular tayyorlovchi (o'zlashtiruvchi) va vaziyatli bo'linadi, tik turishda va parterlarda bajariladi.

Tayyorgarlik (o'zlashtirilgan) qarama-qarshi metodlar kurashchining tayyorgarlik jarayonida tayanch va stanoklarda o'zlashtirgan ana shu asosiy hujum metodlariga asoslanadi. Tayyorgarlik qarshi chora-tadbirlarni amalga oshirish oldindan ishlab chiqilgan dasturlarga muvofiq amalga oshiriladi.

Vaziyatli qarshi hujum - bu sportchining mushak sezgirligiga asoslangan hujum texnikasi; ular alohida operastiyalar yoki ularning jang paytida rivojlanadigan muayyan vaziyatlardan foydalanishga qaratilgan kombinastiyasi.

Biz eng muhim vaziyatlarni ta'kidlab o'tamiz, ularni qulay va noqulay holatga aylantiramiz. Qulay (himoyachi uchun) hujumkor vaziyatlar ostida u o'zini qiyin holatda topadi, kamchilikda esa-shu holatda hujumga o'tadi. Qulay vaziyatlar tashkil mumkin: hujuchining tartibsizligi, muvozanatni yo'qotish va h., bu xor uchun hujum harakatlarini olib keladi; hujumchi tomonidan yaratilgan noqulay sharoitlarga olib keladi.

Ekstremal sharoitlarda, ya'ni vaqt va harakatlar chegarasi sharoitida hujum qilgan kurashchi intuitiv ravishda o'z arsenalida bo'lmagan bunday qabulni amalga oshirishi mumkin (lekin u bu qabulni boshqa kurashchilarni bajarishda ko'rishi mumkin).

Shunday qilib, tayyorgarlik qarshi metodlarni o'quv jarayonida maqsadli o'zlashtiriladi, va situastion intuitiv qayta takrorlanishi va shuning uchun oldindan aytish qiyin.

4.5.3. Kombinastiyalar

Murabbiylar ko'pincha kombinastiya texnik-taktik harakatlar majmuasi ikki hujumdan iborat deb o'ylashadi. Yakuniy hujum esa, ularning fikricha, shox hisoblanadi. Bu fikrning xatoligi shundaki, kombinastiya hujum xavfi bilan boshlangan hujum harakatidan farq qilmaydi. Gap shundaki, kombinastiya har doim eng zo'r hujumidan boshlanishi kerak. Raqib faqat real xavf ostida ag'darilishi to'liq kuch bilan himoya qilinadi va bu bilan boshqa zarur hujumni amalga oshirish uchun vaziyat yaratadi. Bu esa muhim xulosaga olib keladi: kombinastion kurashning asosini eng zo'r hujum harakatlari tashkil etadi, ularsiz so'z to'la ma'noda birikmalar deb bo'lmaydi.

Shunday qilib, asosiy mashg'ulotning asosini alohida operastiyalar, ularning barqaror agregatlari va yaxlit harakatlari, aytib o'tilgan mantiq va ketma-ketlikda

Ajam kurashchisi tomonidan o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalar tashkil etadi. Dasturning mazmuni keyingi bo'limda taqdim etiladi.

5-Modul. BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARI UCHUN ASOSIY O'QUV DASTUR MAZMUNI-

Uzoq muddatli tayyorgarlik kurashchining boshlang'ichdan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq davr shakllanishini qamrab oladi. Bu davr 5-12 yil. Uzoq muddatli o'qitish jarayonini qurishda eng yuqori sport natijalariga erishishning optimal muddatiga e'tibor qaratish lozim. Qoida tariqasida, qobiliyatli yosh kurashchilar 6-8 yil ichida birinchi katta yutuqlarga erishadilar (sport ustasi standartini bajarish) va eng yuqori yutuqlar 9-10 yillik ixtisoslashtirilgan treninglarda. Murabbiyning bola organizmi rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini bilishi ko'p jihatdan sportning o'sishi va eng yuqori natijalarga erishishini belgilaydi. O'qish uchun asosiy va majburiy fanlar: bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari; uzoq muddatli tayyorgarlikning asosiy metodik qoidalari; tayyorgarlik bosqichlari va ularning yillar bilan o'zaro bog'liqligi; yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'qitish jarayonining imtiyozli yo'nalishi; boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida erkin kurash bo'yicha BO'SMda o'quv guruhlarini to'ldirish va o'quv-tarbiya ishlari tartibi.

5.1. Bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlariga qisqa ta'riflash

Hozir erkin kurash bo'yicha mamlakat terma jamoasi a'zolarini yoshartirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bu esa ularning kurash bilan shug'ullana boshlagan yoshining asta-sekin pasayishiga olib keldi. Mutaxassislar xisoblashlaricha erta yoshdan boshlab mashg'ularga qatanashish keyinchalik jahon saxnasidagi sport yutqularini belgilaydi. Bu bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq.

10-11 yoshli bolalarda to'qimalar almashinuvining yuqori darajasi, yurakning samarali faoliyati tufayli ularning umumiy chidamlilikni talab qiluvchi yuklamalarga yaxshi moslashishining sharti hisoblanadi. Tufayli aerob mashqlar katta miqdorda foydalanish imkonini beradi aerob bajarish nisbatan yuqori darajada 10-11 yosh bolalarda tana rivojlanishining anatomik va fiziologik

xususiyatlari. Adabiy manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, 11-12 yoshdan keyin organizm a'zolari va sistemalari nisbatan tez rivojlanadi, eng yuqori nerv faoliyati etarli darajada rivojlanishga erishadi. Shu bilan birga, nerv sistemasining reaktivligi, qo'zg'aluvchanligi ortib boradi, bu esa motorikaning yaxshiroq va tezroq shakllanishi va murakkab koordinastion harakatlar texnikasini o'zlashtirishning sharti hisoblanadi. Bosh miya po'stlog'ining progressiv funkstional rivojlanishi munosabati bilan ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlarning funkstiyasi yuqori rivojlanish darajasiga etadi. 13-14 yoshlarda o'g'il bolalar tana uzunligining o'sishi va tana vaznining bir muncha oshishi nisbiy sekinlashadi. Bu balog'at davri. Ushbu muammo bo'yicha olib borilgan maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport toifasi standartlarini erta bajaradigan bolalar va o'smirlar - sport ustalari orasida yarmidan ko'pi jadal balog'atga etish belgilariga ega. Xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorlarini bajargan sportchilar orasida tezlatgichlar 20% dan kam. Eng yuqori yutuqlar ko'pincha kech rivojlanishga ega bo'lgan va juda kamdan-kam hollarda - erta bilan sportchilar tomonidan ko'rsatiladi.

Uzoq muddatli o'qitish jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshiriladi:

- 1) bolalar, o'smirlar va yigit-qizlarni tayyorlash vazifalari, vositalari va usullarining qat'iy vorisligi;
- 2) umumiy jismoniy tarbiya (OFP) va maxsus jismoniy tarbiya (SFP) hajmining barqaror o'sishi, ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi: yildan-yilga SFP hajmining ulushini oshiradi (o'quv yukining umumiy hajmiga nisbatan) va shunga mos ravishda OFP nisbati kamayadi;
- 3) asosiy harakatlar asoslarini uzluksiz egallash;
- 4) shug'ullaish va musobaqa yuklamalarini qo'llashda gradualizm prinstipiga qat'iy rioya qilish;
- 5) balog'atga etish davrlarini hisobga olgan holda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish;
- 6) uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchining

jismoniy sifatlarini bir vaqtda rivojlantirish va eng qulay yosh davrlarida alohida jismoniy sifatlarni imtiyozli rivojlantirish.

5.2. Ta'lim bosqichlari va ularning o'quv yillari bilan munosabati

Barcha yoshdagi sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashga yagona pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Shuning uchun tayyorgarlik bosqichlari o'quv yillari bilan quyidagicha birlashtirilgan:

Asosiy ta'lim bosqichi va chuqur takomillashtirish: boshlang'ich tayyorlov guruhleri (3 yil)

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi: o'quv guruhlarida 1-2-o'quv yili

Chuqurlashtirilgan o'qitish bosqichi: 3-4-o'quv yili o'quv guruhlarida o'qitish.

O'quv davrlari dastlabki o'quv guruhlarida o'qish yillariga bo'linadi:

1-davr bosqichi	O'quv-shug'ullanish guruhini egallash bosqichi (2 oy)
2-davr	asosiy elementlar va asosiy harakatlar bilan tanishish (3 oy)
3-davr	ta'tilni qo'shib olib borish bilan asosiy mashg'ulotlar bosqichi (6 oy)
4 chi davr	bosqich o'z-o'zini o'qitish — (avgust).

O'qishning II yili uchun maktab o'quvchilarining asosiy o'quv faoliyati rejimiga mos keladigan 5 tayyorgarlik davri (I.A. Kondrastkiy, G.M. Gruznykh, V.M. Igumenov [17]) mavjud.

1-davr-tayyorgarlik davri	(sentyabr-fevral) musobaqalarida ishtirok etish uchun tayyorgarlik)
2-davr-musobqa davri	tanlovlarida raqobatli ishtirok etish (mart-aprel)
3-davr- tayyorgarlik davri	(aprel-may) og'ir yuklamalarga tayyorgarlik)
4-davr tayanch yoki (ta'til davri)	sport lagerlariga tashrif buyurish sharoitida asosiy (yoki dam olish) mashg'ulot-keyingi o'quv yiliga tayyorgarlik (iyun-iyul)
5-davr-shaxsiy	mustaqil ish (murabbiy topshirig'i bilan) mashg'ulot turi bo'yicha (avgust)

3 chi o'quv yilida makrosikl asosida bir yillik o'quv qurilishi bir siklli, ikki siklli, uch siklli bo'lishi mumkin. Har bir makrosiklda 3 davr — tayyorgarlik, raqobat va o'tish davri mavjud bo'lib, ular yillik sikl qurilishining asosini tashkil etadi. Tayyorgarlik davrida muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rish va musobaqalarda ishtirok etish uchun kuchli funksional asos yaratiladi, tayyorgarlikning turli tomonlarining shakllanishi ta'minlanadi. Bu davr 2 bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Raqobat davrida tayyorgarlikning turli qirralarini yanada shakllantirish, integrastiyalashgan tayyorgarlik ta'minlanadi, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etish amalga oshiriladi. O'tish davri avvalgi davrlardagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng kurashchilarning jismoniy va aqliy salohiyatini tiklash, keyingi makrostiklga tayyorgarlik bilan bog'liq tadbirlarni amalga oshirishga qaratilgan.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tayyorgarlik davri eng uzun, raqobat davri esa juda uzoq emas va aniq ifodalanmaydi.

Uzoq muddatli o'qitish bosqichlarida selekstiyaga katta ahamiyat beriladi. Tanlovni 3 ta asosiy bosqichga bo'lish mumkin: dastlabki, oraliq va yakuniy. Ularning har biri o'z vazifasini hal: uning morfologik va funkstional ma'lumotlar va ruhiy xususiyatlariga nisbatan o'quv kurash texnik - iqtisodiy oldindan baholash; oraliq bo'yicha - tayyorlash jarayonida avtomobil ko'nikmalarini samarali takomillashtirish uchun talabanning qobiliyatini aniqlash; sportchilar imkoniyatlar yakuniy aniqlash xalqaro sinf natijalariga erishish uchun.

5.3. Yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'quv yillari bo'yicha o'quv jarayonini boshlang'ich yo'naltirish

Mashg'ulot yillari uchun mashg'ulot jarayonining birlamchi yo'nalishi yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Shu bilan birga, bu yoshda takomillashmagan diqqatni

fazilatlarisiz qoldirish mumkin emas. Ayniqsa, bu umumiy chidamlilik va kuchlarni rivojlantirishda mutanosiblikka rioya qilish muhimdir, turli fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan fazilatlar. Bolalar va o'smirlar APN SSSR yosh fiziologiyasi metabolizm va energiya tadqiqot instituti laboratoriyaga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari o'g'il bolalar organizmning aerob salohiyatini rivojlantirish uchun optimal davri, keksa 8 uchun 10 yil; va anaerob-glikolitik mexanizmlarini rivojlantirish uchun, yoshi 11-13 yosh.

Jismoniy sifat rivojlanishining nozik bosqichlarining o'ziga xos shartlari nima degan savolga mutaxassislar hech qanday kelishuvga ega emaslar. Shunga qaramay, ilmiy materiallarni umumlashtirish asosida ularning taxminiy yosh chegaralarini ajratish mumkin (jadval. 7).

Jismoniy sifatlar rivojlanishining taxminiy yosh davrlari

Morfofunkstional ko'rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi (necha yil)						
	7	8	9	10	11	12	13
Bo'yi						+	+
Vazn						+	+
Kuch							+
Tezlik		+	+	+			
Tezlik-kuch xususiyatlari			+	+	+	+	+
Chidamlilik (aerob imkoniyatlari)		+	+				
Chidamlilik (anaerob imkoniyatlari)			+	+	+		
Egiluvchanlik	+	+	+	+			
Muvofiqlashtirish qobiliyatlai			+	+	+	+	+
Muvozanat	+	+		+	+	+	+

5.4. Dars ish bilan bandlikning asosiy shakli sifatida, o'quv guruhlarining egallanishi va o'quv ishlari tartibi

Erkin kurash bo'yicha mashg'ulotlar shakli shug'ullanuvchilar kontingenti, mashg'ulot vazifalari, ularni o'tkazish shartlari bilan belgilanadi.sport

maktablarida darslarning asosiy shakli dars hisoblanadi. Orientastiya bo'yicha ajratiladi:

(a) mashg'ulot darslari: erkin kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha mashg'ulot;

b) o'quv mashg'ulotlari: mashg'ulotlar bilan birga jismoniy sifatlarni rivojlantirish, asosiy jihozlarni ishlab chiqish va boshqa turdagi mashg'ulotlar;

V) o'quv mashg'ulotlari: jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik;

d) nazorat darslari: kurashchilarni tayyorlash jarayoni samaradorligini nazorat qilish, vazifalarni hal etish va oraliq maqsadlarga erishish darajasi; nazorat (o'tkazish) standartlarini qabul qilish, tayyorlik darajasini aniqlash.

O'quv guruhlarini yoshi, tana vazni va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda yakunlanadi. O'quv guruhlarining egallashlari 8-jadvalda ko'rsatilgan.

O'quv-tarbiyaviy ishlar tartibi har oyda o'quv (akademik) soatlarining soni bilan belgilanadi. Boshlang'ich ta'lim guruhida bir sinfning davomiyligi ikki akademik soatdan oshmasligi kerak. Har bir darsda va mashg'ulot muddatiga qarab kunlarda topshiriqlarning taxminiy taqsimlanishi, yo'naltirilishi va yuklamalarning dozalari 10-jadvalda berilgan. Zarur hollarda yuqoridagi sxemalarga o'zgartirish kiritish mumkin.

Erkin kurash bo'yicha BO'SMda o'quv guruhlarini to'ldirish boshlang'ich ta'lim bosqichida

O'rgatish yili	Minimal				OFp va SFp talablari boshlang'ich tayyorgarlik guruxlari uchun
	Shug'ullana-yotganlar yoshi, yil	Bo'limda o'quv guruxlar soni	Guruxda shug'ullanu-vchitlar soni	Haftada o'quv soatla miqdori	
1-chi	10	5	20	6	Dastur talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	
3-chi	12	4	16	8	

Boshlang'ich ta'lim guruhidagi mashg'ulotlar frontal va guruhli usullar bilan olib boriladi, bu esa alohida darslarni istisno etmaydi.

5.5. Ko'p yillik ta'lim tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning boshlang'ich ta'lim uchun ahamiyati

8-jadval

Boshlang'ich ta'lim tizimi tarkibiy qismlari	Mezonlari
Sportchilar	10-13 yoshli, kurash qiziqish ko'rsatish boshlanuvchilar, maktabda yaxshi qilib, shifokorlar tomonidan ruxsat etilgan
Murabbiylar	Erkin kurash bo'yicha kasblarga dastlabki tanlash, dastlabki tayyorlash va motivastiyani shakllantirish usullariga ega bo'lgan murabbiylar
Tayyorgarlik maqsadi	Erkin kurash motivastiyasini shakllantirish va mustahkamlashga o'rgatish, kurash asoslarini o'rgatish, jismoniy sog'lomlashtirishni takomillashtirish maqsadi
Sport mashg'ulotlarining asosiy vazifalari	to'liq sifatli guruhlarni tanlash va o'zlashtirish
Dunyo qarash va tarbiyaviy ishlar	G'oyaviy-tarbiyaviy ishlar qahramonlik va vatanparvarlik tarbiyasi, sportga faol munosabatni shakllantirish
O'quv jarayoni: ruhiy tayyorgarlik	Erkin kurash motivastiyasini shakllantirish
Texnik tayyorgarlik	Erkin kurashning texnik elementlarini o'zlashtirish (ushlashlar, harakatlar va kurash qabullari)
Taktik tayyorgarlik	Kurash taktikasi va asosiy harakatlarda mashq qilish haqida umumiy tasavvurni shakllantirish

Jismoniy tayyorgarlik	OFP va SFP vositalarini keng qo'llash asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratish
Nazariy tayyorgarlik	Kurashchini tayyorlash tizimi g'oyasini shakllantirish
Musobaqa faoliyati	Tanlovlarda ishtirok etish uchun tayyorgarlik guruhlar va maktablar
Shug'ullanish jarayonini tashkil etish	Frontal usuli o'quv jarayonini tashkil etish
Jihozlar va moddiy-texnik ta'minot	Oddiy sport formasi, sreya ishlab chiqarish jihozlari
Tayyorgarlik sharoitlari	Sport zali, maydonchalari, sport lagerini
Oziq-ovqat	O'z vaqtida va juda xilma-xil
Tibbiy va ilmiy-metodik ta'minoti	Bosqichli tibbiy ko'rik, oddiy testlardan foydalanish
Tiklanish vositalari	Dush, hamom
Tayyorgarlik tizimi faoliyatini cheklovchi omillar	Kurash bilan shug'ullanish istagi yo'qligi, tananing yoshi bilan bog'liq xususiyatlari, tibbiy qarshi ko'rsatmalar
Nazorat qilish: tashkiliy	Guruhlarning tashkiliy mashg'ulotlari, darslarning tizimli davomati, ularni o'tkazishning metodik darajasi
ijtimoiy-psixologik	Intizom darajasi, uyda, maktabda, kurash davrida, maktabda ishlash, do'stlarga munosabat, kurash, inventarizatsiya qilish, ruhiy barqarorlik, ta'lim va musobaqalarda sadoqat
texnik	- ushlar, harakatlarni egallash darajasi, kurashning eng oddiy shakllari, hujum, himoya va qarshi hujum usullari va b., dasturiga muvofiq
taktik	Kurash taktikasi asoslari bo'yicha bilim va ko'nikmalarning taktik darajasi GFP
jismoniy	CFP bo'yicha standartlar nazorat va konvertatsiya

	jismoniy amalga oshirish*		
nazariy	Dasturda nazarda tutilgan miqdorda o'qitish nazariyasi bo'yicha nazariy test		
musobaqa	Dastur materialini o'zlashtirish darajasi, sport yutuqlari dinamikasi va texnik-taktik mahorat, maxsus chidamlilik va ruhiy barqarorlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlar bo'yicha raqobatchilik faoliyati samaradorligi		
Kutilayotgan natijalar	Kutilayotgan natijalar garmonik rivojlanish. Asosiy harakatlarni o'zlashtirish orqali motorika ko'nikmalari. Standartlarni konvertastiya qilish va nazorat qilishni amalga oshirish		
Shug'ullanish parametrlari:	1-kurs	2-kurs	3-kurs
Yillik hajmi (soat)	312	312	416
Yiliga tayyorgarlik kun	156	156	208
Yilida o'quv mashg'ulotlari	156	156	208
1 yilidagi musobaqalar	Musobaqa taqvimi bo'yicha		
o'quv haftasiga shug'ullanish kun	3	3	3
kuniga dars	1	1	1

- Normativlar M. A. Dyakina, Yuriy Shaxmuradov dasturi bo'yicha berilgan.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUXINING 1CHI YIL O'RGATISHNING HAR BIR MASHG'ULOT UCHUN TAHMINIY OYLIK ISHCHI REJASI

Bo'limlar	Soatlar miqdori	Vazifalar	Usullar va vositalar	Mashg'ulotlar												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Qabul sinovlari	4	Shug'ullanuvchilarni saralash	Nazorat mashqlari, testlar	30		30		30		30		30		30		
Umumiy jismoniy	12	Qomatni va umumiy jismoniy xususiyatlarni shakllantirish	Saf mashqlari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Umumrivojlantiruvchi mashqlar	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	5
			Gimnastik anjomlarda mashqlar	5	5	10	5	5				5		5		
			Og'irliklar bilan mashqlar	10			10		10	10	5		10	10	10	
			Trenajyorlarda mashqlar													
			Harakatchan o'yinlar													
			Sport o'yinlari													
			Akrobatik mashqlar	10	5	10	5	5	10	5	10	5	5	10	5	
			Engil atletika elementlari (yugurish, sakrash, uloqtirish)	5	10	5	10	5	5	10	5	5	10	5	15	5
Maxsus jismoniy	6	Maxsus jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash	Maxsus mashqlar	3	3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Imitastion mashqlar													
			O'zini o'zi ehtiyot									5				

			qilish uchun mashqlar Ixtisoslashtirilgan haraktachan o'yinlar Kurash elementlari bilan o'yinlar				5	8					8	8		6	
				8	5	8		3	8	8	8	8		8			8
Texnik- taktik	6	Qarshi kurashish asoslarini egallash	Elementlarni bajarish texnikasi va boshlang'ich tayyorgarlikning 1chi yil dasturi bo'yicha tayanch haraktalarni o'rgatish	24	27	24	21	26	29	23	24	26	23	24	20	29	
Tiklanish chora- tadbirlari	1	Tiklanish jarayonlari uchun sharoitlarni yaratish	Mushaklarni susaytirish va nafas olish uchun mashqlar Vannalar, sauna, massaj Suvda suzish	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
					10		6	10		6	10		6		6	10	

5.6. O'quv hujjatlari

Ushbu bo'limda quyidagi hujjatlar namunalari keltirilgan:

- boshlang'ich ta'lim guruhining 1-o'quv yili (i davr) ning taxminiy oylik ish vaqtidan tashqari ish rejasi (jadval. To'qqiz);
- kurashchilar uchun taxminiy o'quv dasturi sxemasi DYuSSh (tab. Onishi);
- taktik tayyorgarlik yo'llarini o'rganish ketma-ketligi sxemasi (tab. 11).

O'quv rejasida boshlang'ich ta'lim guruhlaridagi o'quv ishlarining asosiy yo'nalishi va muddati belgilab berilgan. Unda asosiy bo'limlar (sinflar mavzulari) mazmuni, har bir bo'lim uchun ajratilgan soatlar soni berilgan.

Jadval 10

BO'SMning YoSh KURASHILAR UCHUN TAHMINIY O'QUV REJASINING SXEMASI

Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bo'limlari		
	1chi yil, soatlar	2chi yil, sotalar	3chi yil, sotalar
Amaliy mashg'ulotlar:	300	300	401,5
- umumiy jismoniy tayyorgarlik	121	119	151
- maxsus jismoniy tayyorgarlik	55	55	89
- tayanch harakatlar va texnik elementlarni keyinchalik egallash va o'rganish (texnik tayyorgarlik, taktik va texnik –taktik tayyorgarlik)	96	96	127
- pisxik tayyorgarlik	18	18	18
- qabul qilish va ko'chirish me'yorlari	12	12	12
- musobaqada ishtirok etish	Musobaqlar taqvimini bo'yicha		
Nazariy mashg'ulotlar	10	12	14,5
Tibbiy ko'rik	Jadvaldan tashqari		
Soatlarning umumiy miqdori	312	312	416

Eslatma. Oylik ish vaqtidan tashqari rejada sinflar uchun vaqtni hisoblash quyidagicha amalga oshiriladi: birinchidan, soatlar nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, reabilitastion tadbirlar uchun o'quv yillari bo'yicha taqsimlanadi.

Boshlang'ich ta'limning 1-kurs (1 davr) guruhi uchun biz tomonimizdan ko'rib chiqilgan soatlar taqsimoti (jadval misolida. 10) jadvalda berilgan. Quyidagi tartibda 9 :

nazariy ta'lim oladi, 3 x 15 daqiqa: ya'ni 45 daqiqa yoki 1 akademik soat;
guruhning umumiy jismoniy tayyorgarligi 11 soat -495 daqiqa, har bir mashg'ulotda o'rtacha 38 daqiqa shug'ullaniladi;

maxsus-jismoniy tayyorgarlik guruhida 4 soat-180 daqiqa, har bir mashg'ulotda o'rtacha 13-14 daqiqa vaqt bor.

Tiklash harakatlari uchun vaqt ajratilgandan so'ng (3 soat yoki 135 min) har bir mashg'ulotda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha soatlar hisobi olib boriladi.

Taktik tayyorgarlikning o'rganish usullarining ketma-ketlik sxemasi

Jadval 11

Taktik tayyorgarlik usullari	Vazifalar	Vositalar	Qo'llash metodikasi
1. Kuch ta'siri	Qo'llarni oldinga cho'zib to'chiqlardan o'tish, qo'llarni tirab, boshni tirab, ushlab o'tkazish uchun va keyinchalik usulni ham	Qo'lidan siltash, elkasi ostidan, elka ostiga tepag qarab turtish, tepaga, ikki tomonga, qo'llarni ochib bilagidan ushlab, qo'li bilan boshini ushlab	Himoyada (yopiq) tik turgan raqibga nistan qo'llaniladi
2. Muvozanatdan chiqarish	Raqibni muvozanatni saqlash uchun harakat qilishga undash, yoxud uni himoya dan	Bevosita kuch bilan ta'sir qilish, o'z vazni inerstiyasi bilan, torish kuchi, turtishlar, aylanishlar	Muvozanatdan chiqarish taktik tayyorgarlikning boshqa usullar bilan birlashadi.

	chiqarish, uning urinishidan foydalanib hujumni o'tkazish	(elkasidan tortishlar)	Muvozantdan muafaqiyatli chiqarish uchun raqib tvonlarining turishi muhim ahamiyatga ega, uning tayanch vazn markazining harakat holati va tendenstiyasi, oyoqlarning to'g'ri turish
3. Manyovr bajarish	Hujumni o'tkazish yoki dinamik himoya maqsadida qulay vaziyatni yaratish, raqibga hujum uchun paytni tanlash imkonini berish uchun	Raqibga nisbatan harkatlanish (uning atrofida, oldinga va orqaga, yarim aylana bo'yicha qo'lni yoki qo'lni –bo'yinni ushlashda), uni ham harakatga chorlab	Raqib tomn qadam bosib, sakrab bosish, keskin hujumga tayyor turish yoki konrtharakatlarga
4. Havf	Raqibni usullardan himoyalanihga majburlash va bu bilan boshqa usulni amalaga oshirish	Tovlama usullar, usullar shu darajada o'zgartirilganki, ulardan himoyalanihndan keyin boshqalari o'tkazilishi mumkin, oldindan belgilangan usullar	Havf shunlay rejalashtirilgan bo'ilishi kerakki, undan himoyalanih dinamik vaziyatni keltrishi lozim, yanulovvchi usul uchun qulay vaziyatni.

			Yakunlovchi usul havfi o'yin kombinastiyasini tashkil etishi lozim.
5. To'satdan	Hujumni shunday keskin bajarish kerakki, raqib himoyalanişga ulgurmasin	Dastlabki kontaktsiz to'satdan harakatlar yoki o'zaro bog'lanish bilannisbatn tinch holdan turib, yoki harakatlar ritmini o'zgartirgan holda. Hakamning xushtagi bilag bir vaqtda yoki gilam markaziga qaytib	To'satdan yaqinlashish uchun start usullarini qo'llaydilar chalg'itish yoki ochilish bilan uyg'unlikda, hamda dastlabki ochilish bilan.
6. Bog'lab tashalash	Blok ushlarlari va tirgalashlar yordamida raqibni faol kurashdan himolanishga majburlash	Raqibning hujmkor yoki himoyalaniş imkoniyatlarini cheklovchi, tananing biror bir qismini ushlash	Odatda ushlarlarning bir ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Raqibning imkoniyatlari bosh , chakak, ko'krak va oyoqlar yordamida faol chegaralanadi. Blok ushladan ozod bo'lish urinishida hujm imkoniyati mavjud.

7. Takroriy hujum	Raqibda aniq usuldan uning himoyasi mustaxkam ekanligini haqida tasavvurni xosil qilish, va shu tarzda uning ehtiyotkorligini pasaytirish, psixik va jismonan toliqtirish, bu vaziyatda hujumni bajarish va muvafaqiyatga erishish.	Bir necha bor yarim kuchi bilan yoki etarlicha tezkliksiz usulni bajarish, buni maksimal samardorlik bilan bajariladigan urinishlar bilan almashtirib bajarish	Urinishlarni ko'rkorra takrorlash lozim, va shoxsulini bajarish uniktaktik tayyorgarlikning boshqa usullari bilan ibrlatirgan holad, bu bilan raqibni taqdiriga tanberishga majubrlash, psixik va jismoniy tliqtirish, ehtiyotkorligini pasaytirish.
8. Chaqiruv	Raqida muvafaqiyatli hujum haqida tasavvurni xosil qilish va unga undash keyinchalik kontrhujumni bajarish bilan	Tasodifan paydo bo'layotgandek, ammo maxsus kelitirilgan pozistiyalar, vaziyatlar, raqibni hujumga undaydigan. Avvaldan tayyor bo'lgan unga qarshi kontr usul bo'lsagina.	Chaqiruv xato natijasida paydo bo'lishi lozim. U raqibning shox usuliga mos tuzilgan va taktik tayyorgarlikning usuli bo'lib keladi, u dastlabki ishlovni talab qiladi, kontr usul bilan radi etiladigan aniq variantni bilishni,

			zo'r reakstiyani,maxsus psixologik tayyorgarlikni.
9. Chalg'itish	Raqib diqqatini haqiqiy hujumdan chalg'itib tortish	Bosh, qo'llar, oyoqlar, qarsaklar bilan turlicha harakatlar, sezilmas turtishlar, elka ostidan tortishlar, bo'yindan tortishlar va turtishlar, oyoqlar bilan oldinga tashlanishlar, oyog'idan chalishlar, tana egilishlari	Ekspertlar baholarining tahlili shuni ko'rsatadiki ushbu sxema juda muhim deb tan olinmagan, chunki bevosita chalg'itishdan so'ng, boshqa taktik usullarni qo'llamasdan usulni amalga oshirish imknoiyati kam. Shu bilan birga barcha kurashchilar faollikni namoyish etib, chalg'itishdan foydalanadilar.

5.7. O'rgatish usuli

Metod va taktikani o'rganish erkin kurash bo'yicha o'quv jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayon.kurash texnikasi va taktikasining o'ziga xos xususiyatlari va xususiyatlarini aks ettiruvchi o'qitishning xususiy usullarini hisobga olgan holda, odatdagidek, metodik tamoyillar asosida quriladi. Har yili o'qitish usullarini takomillashtirishga ehtiyoj ortib bormoqda. Bunga

mamlakatimizda ham, jahonda ham erkin kurashning tabiiy rivojlanishi sabab bo'lmoqda. Etakchi erkin kurashchilarning raqobatchilik faoliyatini o'rganish asosida ushbu maqolada boshlang'ich ta'lim va oliysport mahorati o'rtasidagi yaqin munosabatni aniqlashga, shu orqali, ular o'rtasidagi organik munosabatni ta'minlashga harakat qildik. Dastlabki tayyorlov guruhlar uchun erkin kurashning asosiy texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqishda didaktik prinsiplarni hisobga olgan holda jang san'atining turli tomonlarini modellashtirish metodi asosiy metod sifatida tanlangani bejiz emas. Yakkakurashning turli holatlarini modellashtirish va shu bilan birga ularning xarakterli xususiyatlarini ochib berish, biz ixtisoslashuvning dastlabki bosqichidan boshlab yosh kurashchini motiv mahoratining asta-sekin yuklanishi va murakkablashuviga, keyinchalik motiv mahoratiga o'tishga tayyorlaymiz. O'qitish usullari Jobs, asosiy texnikasi turli anatomo-morfologik va ruhiy xususiyatlari bilan taaluqli, dinamik vaziyatlar statik qoidalarini almashtirish, davomiyligi va ish hajmini, jangchilarning dastlabki va oraliq lavozimlarda murakkabligi oshirish, dam olish vaqtini kamaytirish, raqib qarshilik oshirish qaratilgan stend, masofa, yo'nalish, manevr bajarish, muvozanat chiqib chiqarish yo'llari, darajasi va aniqligi dam olish yoki kuchlanish o'zgarishi tushuntirib., kurash va vaziyatli tafakkurni obrazli idrok etish va boshqalar. Bu vazifalar modellashtirish orqali amalga oshiriladi. O'quv va takomillashuvning butun jarayoni o'quvchilarning ongli faoliyati bilan kechganligi juda muhimdir.

Shunday qilib, yakka kurashning turli holatlarini modellashtirish, birinchidan, yosh kurashchining qobiliyat va mahoratini faoliyat sifatida kurashishni o'zlashtirish qonuniyatlariga asoslanib diversifikastiya qilish; ikkinchidan, shox usulni qabul qilish va ularni yana taktik tayyorgarlik va qulay dinamik vaziyatlardan foydalanish yo'llarini o'zlashtirish asosida takomillashtirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda bunday yondashuv, bizningcha, boshlang'ich ta'lim va oliysport mahorati o'rtasida organik munosabatni ta'minlaydi.

An'anaviy o'qitish usuli texnikani asta-sekin kurashga qo'shilishi bilan o'zlashtirishga qaratilgan. Shuni aytish kerakki, kurashning profillovchi elementlari (stendlar, masofalar, harakatlar, tutqanoqlar, tutqanoqdan ozod bo'lish

usullari, tiqilinch, manyovr , itarishlar, jerkishlar, ilgaklar va boshqalar.) hali ham e'tibor berilmaydi. Murabbiylarning fikricha, kurashchilar tomonidan bu harakatlarni rivojlantirish o'z-o'zidan tarbiyaviy kurashlar jarayonida sodir bo'ladi. Kurashchilarning raqobatchilik faoliyatini tadqiq qilish natijalari ular yakkakurashdakurash olib borishga asos qilib bu operastiyalarni dastlabki o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, asosiy ziddiyatni, ya'ni: jang san'ati asoslarini egallash zaruriyati va bu muammoni an'anaviy o'qitish usullari bilan hal qilishning samarasizligi o'rtasidagi tafovutni shakllantirishimiz mumkin. Bizning fikrimizcha, bu muammoni hal etish o'yinning o'yin usulidan foydalangan holda xususiy texnikani qo'llash asosida amalga oshirilishi mumkin. Undan foydalanib, murabbiy ham texnika, ham taktikani izchil o'rgatish orqali qat'iy tartibga solingan mashg'ulot usuli va musobaqa o'rtasidagi bo'shliqni to'ldirishi mumkin. Mashg'ulotning o'yin usuli turlisport turlarida va shu jumladan kurashlarda ham keng tarqalgan bo'ladi. Shunday qilib I.V. Kondrastkiy, G.M. Gruznyx, V.M.Igumenovlarning [17] ishlarida klassik kurashlarda jang san'ati asoslarini shakllantirishda o'yinlardan foydalanishning keng tajribasi umumlashtirilgan. Erkin kurash bo'yicha K.V. Baddaev [4] tomonidan ajratilgan ixtisoslashgan mobil o'yinlar eksperimental tarzda tasdiqlangan. Natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, ular jismoniy va texno-taktik jixatdan bevosita ta'sir ko'rsatishiga nisbatan etarlicha samarali bo'lib, yosh kurashchilarning raqobatchilik faoliyatining asosiy ko'rsatkichlarining yuqori o'sish sur'atlarini saqlab qolish uchun.

Adabiy manbalarni tahlil qilish va K.V. Baldaevning tadqiqotlari [4] natijalari, shuningdek, maxsus ochiq o'yinlar va jang san'ati elementlari bilan o'yinlar yordamida olib borgan tadqiqotlarimiz asosida shuni aytish mumkinki, sinflarning o'yin yo'nalishi kurash va asosiy harakatlarning asosiy elementlarini tez o'zlashtirishga sharoit yaratadi. Shu bilan birga, o'yinlar bolalarning qiziqishlarini uyg'otadi, faolligini, emostionalligini oshiradi, ularni mustaqil, motor vazifalarini hal etishga ijodiy yondashadi; shunday qilib, ular yosh kurashchilarda jismoniy va aqliy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Ixtisoslashgan harakatli o'yinlar deganda, tarkiban profilaktika elementlari va asosiy harakatlarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan kurashchining harakat sifatlarini shakllantirishga yordam beruvchi o'ziga xos harakatlar va operastiyalarni o'z ichiga oluvchi o'yinlar tushuniladi.

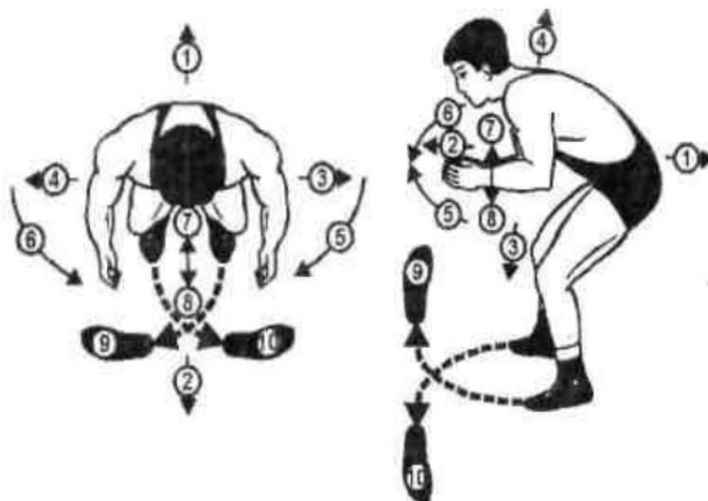
Yakka kurash elementlari bo'lgan o'yinlar deganda kurashchilarning yakka kurash va taktik fikrlash o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beruvchi kurashning profilaktika elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlar tushuniladi.

"O'rganish" ni aniqlash, odatda, o'quv jarayoni kechadigan shakl xususiyatlariga asoslanadi. Trening o'qituvchining birgalikdagi faoliyati deb tushuniladi va bilim kuchlarini rivojlantirish, aqliy va jismoniy ish madaniyati elementlarini o'zlashtirish, dunyoqarash va xulq-atvor asoslarini shakllantirish (V.M. Igumenov, B.A. Podlivaev [14]).

Kurashlarda shu nuqtai nazardan o'qitish kurash nazariyasi va uni o'qitish texnikasi haqidagi bilimlar tizimini shakllantirish va kurashchining o'ziga xos faoliyatining asosi bo'lgan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirish bilan bog'liq pedagogik, maqsadga muvofiq tashkil etilgan jarayondir-pedagogik, tashkiliy, raqobat va boshqalar.

Ta'lim-tarbiya berishning tashkiliy shakli. Shu bilan birga o'qitish bilimlarni uzatish jarayoni, o'qitish esa bilimlarni o'zlashtirish jarayoni deb tushuniladi.

Masalan, erkin kurashning asosiy metodlaridan biri - "tegirmon" ni o'rganish metodini ko'rib chiqing, ya'ni. shu nom bilan qo'lga qo'llarini va oyoqlarini o'girib tashla. Kurash va asosiy harakatlarning texnik elementlarini ishlab chiqishda maxsus mashqlar, elementlar, bosqichlar, qabul qilish qismlari va ularning birgalikdagi harakatlarini bajaradigan vazifalar, vazifalar va metodik ko'rsatmalar tizimidan iborat maxsus texnikalar erkin kurashning asosiy harakatlarini to'g'ri o'zlashtirish uchun optimal sharoitlar katta ahamiyatga ega. Erkin kurashning asosiy elementlari-tayanch va parterda kurashchilarning asosiy pozistiyalari, raqiblar orasidagi masofalar, harakat yo'llari, manevrlar yo'nalishlari, ushlarlar, to'xtashlar, itarishlar, jerkishlar va ulardan ozod qilish, asosiy qabul qilish, himoya va qarshi olish, taktik tayyorgarlik, kombinastiyalardan foydalanish.

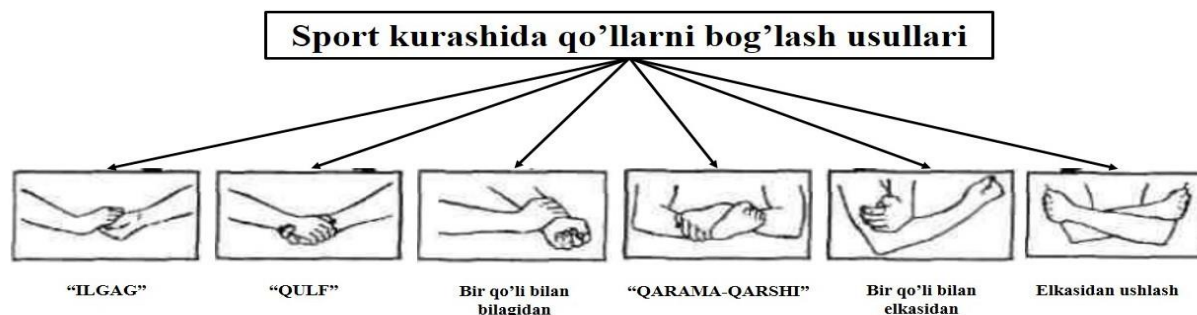


1-	orqaga
2-	oldinga
3-	chapga
4-	o'ngga
5-	elkani o'ngga burib
6-	oldinga elkani chapga burib
7-	pastga
8-	yuqoriga
9-	chap oyog'ini o'ngga bosib
10-	o'ng oyog'ini chapga bosib

66-rasm

"Tegirmon" uloqtirishni o'rganish ikki raqib o'rtasidagi qarama-qarshilik jarayonida paydo bo'ladigan kurashning texnik elementlari o'rtasidagi ob'ektiv mavjud bog'lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunday holda, barcha asosiy elementlar dastlabki tayyorgarlik tufayli amalga oshiriladi, bu disequilibriumga asoslangan (66 rasm). Ularni bajarish uchun 10 ta usulni eksperimental tarzda aniqladik, ular quyidagi yo'nalishlar bilan xarakterlanadi: orqaga, oldinga, pastga, yuqoriga, chapga, o'ngga, o'ngga, chapga-chapga, chapga burilib, chapga-chapga burilib, chapga chap oyoqqa qadam tashlab. Bu mashqlarni o'rganish murabbiyning buyrug'i yoki signali bo'yicha har bir kurashchi tomonidan "shvungov" (itaradi, turtadi) kurash yordamida juft-juft bo'lib, keyin qisqa, aniq va Ravshan qilib beradigan taqliddan (yuqorida bayon qilingan ketma-ketlikda) boshlanadi. Ammo ilgari stendlar va masofalarni o'rganish kerak, chunki mashqlar bajariladigan boshlang'ich pozitsiya o'rta stend va o'rta masofa. To'g'ri tayanch va masofani shakllantirish uchun ixtisoslashtirilgan harakat o'yinlari ("sharf olish", "hamrohni uzatish", "teginish bilan o'yinlar", "sharfni olib qo'yish")

va boshqalarni qo'llash lozim.). Ulardan foydalanish usuli ilmiy-metodik adabiyotlarda bayon etilgan.



67-rasm

Shu bilan birga yosh kurashchilarga qo'l qovushtirish o'rgatiladi. G (67 rasm). 6ta erkin kurashlarda eng ko'p uchraydigan qo'l bog'lanishlarining turlari ifodalanadi: "ilmoq", "qulf", "qo'li bilan bilakdan", "qo'li bilan elkasidan", "xoch", "elkalaridan ushlash". Ushlashlarni amalga oshirish panjalarini o'yin ta'qib hujum bilan o'yin yondashuv mustahkamlash uchun, shuningdek jang san'ati elementlari bilan o'yinlar ("off gilam", "olib tashlash balansi", "ochish uchun o'rganish", va hokazo.).

Har bir o'yin vaqtida bir dozalash bo'lishi kerak, soni va dam pauzalar davomiyligi. Har bir o'yin yakunida g'oliblar aniqlanishi kerak. Optimal o'yin vaqti-3 daqiqa. Bolalar uchun kurash uchun ajratilgan vaqt, ya'ni o'yin uchun 2 minut sof vaqt va tashkil etish, tushuntirish va jamlash uchun 1 minutdan kelib chiqqan holda aniqlandi.

Maxsus harakat o'yinlarning jang san'ati elementlari bilan kombinastiyasi hujum qilishni yaxshiroq va tezroq tayyorlash imkonini beradi. Shunday qilib, "hujum qilish uchun kurash" o'yini boshqa o'yinlarga nisbatan eng samarali hisoblanadi. O'yindagi harakatlarning o'zgarishi yosh kurashchilarni jangovor mahorat va taktik tafakkurni rivojlantirishning ma'lum darajasiga to'g'ri va tez etkazish imkonini beradi.

Shunday qilib, kurashning tayyorgarlik elementlarini o'zlashtirish uchun "tegirmon" o'yin usuli "ma'lumdan noma'lumga", "oddiydan murakkabga

"tamoyillariga muvofiq qo'llaniladi. Tegishli o'yinlar kurashchining asosiy qoidalarini shakllantirishga, masofani saqlash, manevr yo'nalishini o'zgartirishga, harakat usullari va qo'llarni ulash usullaridan to'g'ri foydalanishga yordam beradi. "Tiqilinchli o'yinlar" yosh kurashchilarni barqaror dinamik va statik holatni egallashga, raqibni muvozanatdan chiqarishga o'rgatishga qaratilgan. "Hujum ushlar bilan o'yin" ning tarbiyaviy vazifasi ushlar to'g'ri bajarishga o'rgatish, himoya qilish, ushlar ozod qilish, shu bilan hujumni boshlash uchun dinamik vaziyat yaratishdan iborat.

Harakat funkstiyasining muvaffaqiyatli shakllanishi ko'p jihatdan kurash elementlarini o'rgatish usuliga bog'liq. Metod va metodik metodlarni tanlash o'ziga xos pedagogik vazifa, o'quv material mazmunining xususiyatlari, o'quvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ta'lim jarayonini boshqarish va murabbiyning o'quvchilar bilan bevosita muloqoti shakliga ko'ra, aniqlik bilan ta'minlash usullari va so'zdan foydalanish usullarini ajratib ko'rsatish mumkin. Kurash va asosiy harakatlarning profilaktika elementlarini o'zlashtirish uchun mashq usuli qo'llaniladi. Xususan, yaxlit mashq usuli O. p. Yushkov va boshqalar tomonidan taklif etilgan quyidagi uslubiy metodlardan foydalanib, motorikani shakllantirishga imkon beradi. [49]:

- (a) yaxlit soddalashtirilgan shakllaridan bosqichma-bosqich o'tish texnik harakatlar oxirigacha,
- b) manzilgo'lar va limitlardan foydalanish,
- V) qulaylashtirilgan tashqi muhitni yaratish,
- d) mubolag'a,
- e) aniqlamay,
- (e) qo'shimcha yordam ko'rsatish va qo'llab-quvvatlash uskunalari foydalanish,
- g) diqqatning alohida harakat shakllariga ketma-ket o'tish,
- h) takrorlanuvchi va doimiy shartlar,
- I) sharoitning o'zgarishi,
- K) o'yin.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichida ish davrlari oraliq'ida va asosan maxsus mashqlarni bajarishda-jamlash va simulyastiya-kurash va elementlar bo'yicha asosiy harakatlar profilaktika operastiyalarini yakka usuli qo'llaniladi.

Texnik va taktik harakatlarni o'rgatish texnikasini ko'rib "tegirmon"otish. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, tez o'zgaruvchan sharoitlarda kurash olib borish jarayonida u yoki bu harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatlar yaratish yoki ulardan foydalanish juda qiyin. Shu sababli texnologiyaning rivojlanishi va takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'lgan hujum harakatlari taktikasini o'rganish birinchi o'ringa chiqadi.

Texnik va taktik harakatni o'rganish murabbiyning uni texnik jihatdan to'g'ri, tez, ravon va aniq ko'rsatishidan boshlanadi. Ko'rsatish shunday bo'lishi kerakki, harakatning asosiy tuzilishi o'quvchilarga aniq ko'rinib tursin. Shundan so'ng murabbiy harakatni texnika jihatidan asoslab beradi, uni amalga oshirish xususiyatlarini ko'rsatib, izohlab beradi, taktika jihatidan esport o'yinining turli vaziyatlarida undan foydalanishni izohlab beradi.

Amalda texnik va taktik harakatlar murakkab bo'lsa, etarli darajada oddiy bo'lsa yoki qisman bo'lsa, butunlay yo'q qilinadi. Boshlang'ich sportchilarda harakatni sherikning qarshiligisiz soddalashtirilgan sharoitda, statikada (agar dinamik harakatlar zarur bo'lmasa) o'rganish. Murabbiy ayni paytda ishtirokchilarning e'tiborini, birinchidan, eng samarali ushlar vaziyatiga (qo'lga) qaratadi; ikkinchidan, hujum boshlanishining eng qulay vaziyatiga.

Texnik harakatni o'zlashtirgandan so'ng, unga qarshilik ko'rsatmaydigan sherikda qulay vaziyatda aniq va tez bajarilganda, sportchi uni boshqa vaziyatda ustozlik qiladi yoki sherikning dozalangan qarshiligi bilan yaxshilaydi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, hujum harakatini samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan taktik tayyorgarlikning muayyan usullari bilan birgalikda o'rganish kerak.

Yo'llari taktik o'quv harakatlar dastlab sherigi bilan o'rganish, muayyan yo'l bilan shartlangan qarshilik, himoya harakatlari boshida javoban u shartli himoya reakstiyaga (ko'proq bildirdi reakstiya sherigi ortiq, oson bajarish

tajovuzkor harakat) va ekranga shartli mudofaa harakat boshlanuvchilar hujumlar uchun qulay vaziyat yaratadi. Keyin hujumchi birgalikda va tez harakat qila boshlagach, sharoit asta-sekin murakkablashib boradi. Shunday qilib, o'quvchilar jang san'atining turli sharoit va ziddiyatli vaziyatlarida harakatlarni bajarishga o'tadilar, bu esa o'zgaruvchan sharoitlarda takrorlanish natijasida yaxlit hujum harakatini o'tkazish ko'nikmasining shakllanishiga olib keladi. Kelgusida qabulni takomillashtirishda uni simulyastiyalangan nizoli vaziyatlarda, ya'ni shug'ullanish va musobaqa kurashlarida qo'llashning taktik variantlarini o'zlashtirish lozim. Asosiy uslubiy yondashuv sifatida texnik va taktik harakatni takomillashtirishning oxirgi bosqichida jang san'atining turli holatlarini modellashtirish tasodif emas. Bunday yondashuv kurashchining taktik tayyorgarlik va qulay nizoli vaziyatlardan foydalanish yo'llarini qayta o'zlashtirishi asosida qobiliyat va ko'nikmalarini kengaytirish imkonini beradi. Texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda asosan sportchilarning ko'rgazmali-samarali fikrlashi yoki kurashning obrazli idrokini rivojlantirishga qaratilgan.

6-Modul. YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNI TAYYORLASHNI BOSHQARISH

Boshqaruv haqida, odatda, inson murakkab hodisa bilan shug'ullanganda va eng oqilona yo'l bilan foydali natija olish uchun unga ta'sir ko'rsatishga harakat qilganda so'z yuritiladi. Kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarligi bunday jarayonning ajoyib namunasidir. Shu bilan birga, ob'ektivlik uchun shuni ta'kidlash kerakki, so'zning eng to'g'ri ma'nosida boshqaruv chuqur takomillashtirish bosqichida va kurashchilar mamlakat terma jamoasiga kelganida shaxsiy imkoniyatlarni amalga oshirish bosqichida kichik darajada amalga oshiriladi.

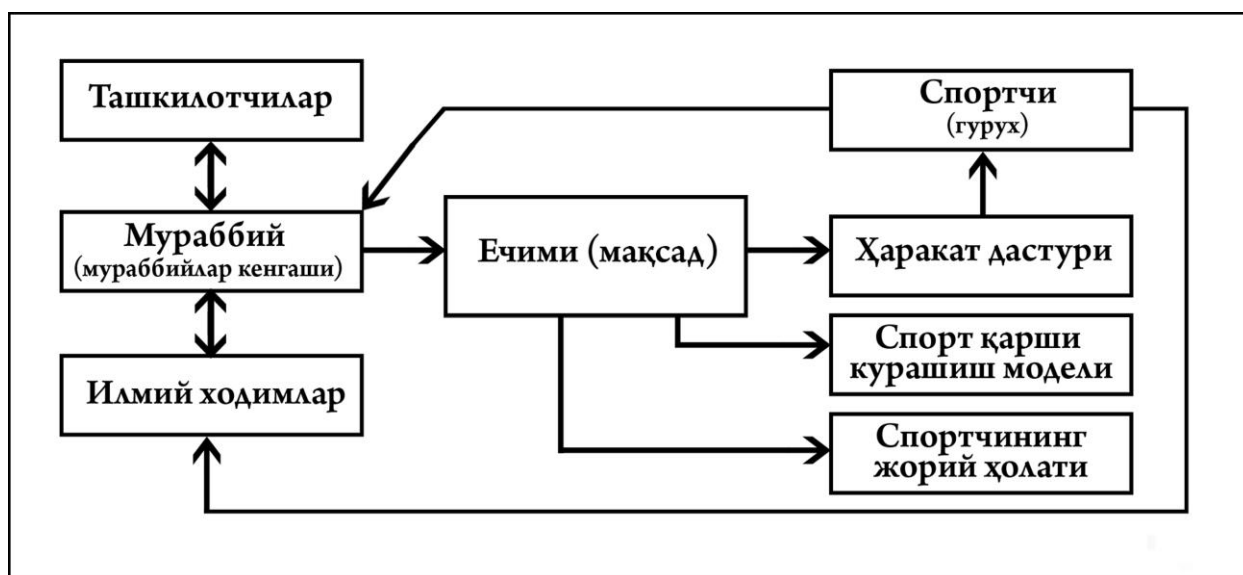
Kurashda sportchilarni tayyorlashni boshqarish muammosiga bir qancha yondashuvlar ilgari surildi. Ushbu yondashuvlarning tanqidiy tahlili maxsus tadqiqot predmeti bo'lishi kerak. Ushbu kitobda biz milliy terma jamoani uchta Olimpiadaga tayyorlash bo'yicha o'z tajribamiz bilan o'rtoqlashamiz, biz murakkab ilmiy guruh rahbari R.A. Piloyan [28] tomonidan ishlab chiqilgan va doktorlik dissertastiyasida himoya qilingan boshqaruv tushunchasiga tayandik.

6.1. Nazorat elektron diagrammasi

Menejment nazariyasidan ma'lumki, ilmiy xarakterga ega bo'lgan bu jarayon ayrim boshlang'ich talablarga javob berishi kerak.

1. Boshqaruv sub'ekti va ob'ekti bo'lishi zarur. Sportda ham murabbiy (murabbiylar Kengashi), ham sportchi (jamo).
2. Boshqaruv qaror qabul qilish va amalga oshirish aktiga asoslanishi lozim.
3. Boshqaruv "kelajak modeli"ga asoslanishi kerak. Sportda bu tayyorgarlik mavjud bo'lgan musobaqalarning namunasidir.
4. Sportchining hozirgi holati va qarama-qarshilik modeli o'rtasidagi mos kelmaslik, ya'ni u ishtirok etishi kerak bo'lgan musobaqa harakat dasturini belgilash uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

5. Boshqaruv qarorlari va harakatlari davomida teskari aloqa kanalida olingan ma'lumotlar asosida yo'lga qo'yilishi lozim.



68-rasm

68-rasmda kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarligini boshqarishning asosiy sxemasi (R.A. Piloyan bo'yicha) keltirilgan talablarni hisobga olgan holda qurilgan. Bu universal bo'lib, uning yordamida kurashchining tayyorgarligini boshqarishning har qanday bo'lagi (alohida trening, yig'ish, tayyorgarlik bosqichi) va butun jarayon (yillik, to'rt yillik stikllar yoki barcha uzoq muddatli tayyorgarlik) sifatida ta'riflash mumkin. Biz bu sxemadan o'quv-tarbiya jarayonini rejalashtirish va amalga oshirishda, shuningdek, joriy va bosqich natijalarini tahlil qilishda foydalandik.

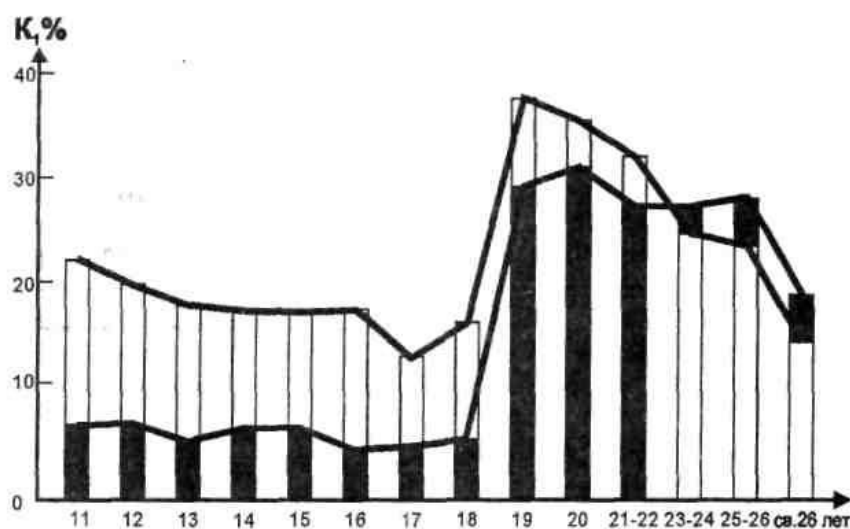
6.2. Erkin kurashchilarni tayyorlashni individuallashtirish

Kurashchilarning shaxsiy imkoniyatlarini chuqur takomillashtirish va amalga oshirish bosqichlaridagi amaliy ishlarning muhim xususiyati uning har bir o'quvchining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda selektivligidir. Bu bosqichlarda frontal va guruhli yondashuvlar o'quv ishlarini olib borishga shaxsiy yondashishga tobora ko'proq yo'l ochib bermoqda.

Ichki adabiyotda shaxsiy yondashuv odatda keng talqin etiladi. Misol uchun,

A. G. Stankov va boshq. [40] kurashchining barcha shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda qurilgan pedagogik jarayon deb tushuniladi. Bu xususiyatlar son-sanoqsiz, chunki, tashkiliy va uslubiy, ham, bu vazifani amalga oshirish uchun qiyin. R. A. Piloyan bu muammoga boshqacha yondashdi [28], musobaqalarda muvaffaqiyatini aniqlaydigan kurashchining muhim shaxsiy xususiyatlarini aniqlash va ushbu xususiyatlar asosida o'quv jarayonini qurishni taklif qildi. Kurashchilarning musobaqalarga faoliyat nazariyasi prizmasi orqali qarashi sportchilarni tayyorlashga alohida yondashish zarurligini hisobga olgan holda o'sha komponentlarni jamlashga imkon berdi. Bular motivastiya, shox usuli hujum harakatlari va yakkakurash o'tkazish taktikalaridir.

Shu muallifning asarlaridan [28, 29 va boshqalar.], motivastiya boshqa odamlarning moddiy va ma'naviy baholashda ularning kimligi zarurligini qondirish uchun, sport bajarish orqali ularni anglash paydo barqaror davlat kurashchi sifatida qaralishi kerak, deb ochiq-oydin bo'ladi. Motivastiya nafaqat maqsadga olib keladi, sportchining barcha fikrlari va harakatlarini boshqaradi, balki asosan uning sport yutuqlarini belgilaydi.



69-rasm

69-rasmda 11 dan 30 yoshgacha bo'lgan kurashchilarning o'z-o'zini tasdiqlash ehtiyojlari (oq ustunlar) va moddiy ehtiyojlari (soyali ustunlar) ning yosh dinamikasi keltirilgan. 18-19 yillarda faoliyatning yakuniy tanlovi mavjudligi

yaqqol ko'zga tashlanadi, ya'ni bu yoshda erkin uslub kurashchisi "bo'lish yoki bo'lmasligi" masalasi hal qilinadi. Grafikdagi egri chiziqlarning o'zgarishiga qaraganda, 18-19 yillarda kurashchilarning sport faoliyati bo'yicha maksimal konstantastiyasi mavjud. Bir tomondan, bu professional muhim funkstsiyalarning asosiy rivojlanishini belgilaydigan davr. Boshqa tomondan, muayyan sportchining motivastiyasiga qanday ehtiyojlar ustunlik qilishi juda muhimdir. Haqiqatan ham, o'z-o'zini tasdiqlash (o'z-o'zini anglash, jamoat burchini bajarish va boshqalar) sport faoliyatining dastlabki bosqichlarida allaqachon moddiy ehtiyoj ustidan, u yuqori sport natijaga erishishini hisoblash qiyin. Teskari nisbat har qanday yoshda sport faoliyatining boshqasiga o'zgarishi bilan to'la bo'ladi. Bu ikki sababga bog'liq. Birinchidan, umuman Rossiyada va erkin kurashlarda ayniqsa moddiy rag'batlantirish cheklangan. Ikkinchidan, yosh uchun, ruhiy va jismoniy energiya bunday ulkan miqdorda kuchni talab qilmaydigan sohalarda o'z moddiy ehtiyojlarini qondirish yo'llarini tanlash juda katta bir vasvasa energiya shaxs to'liq, elita sport kabi. Kasb-hunarlarini individuallashtirish muammosi bilan bog'liq holda aniq kurashchining motivastiyasi tarkibida o'z-o'zini tasdiqlash va moddiy ehtiyojga bo'lgan ehtiyoj nisbati uni musobaqalarda tayyorlash va bajarish samaradorligini oshirish vositalari va usullarini tanlash imkonini beradi. Bu R. A. Piloyan ishida batafsil tasvirlangan. Kurashchilarni eng yuqori natijalarga olib kelish amaliyotimizdan misollar keltiradigan [28].

6.2.1. Shox hujum harakatlarini takomillashtirish

Yuqorida qayd etilganidek, chuqur takomillashish bosqichida alohida hujum harakatlarini shunday Kamolot darajasiga etkazish vazifasi qo'yiladiki, ular har qanday raqib bilan kurashlarda ulkan qurolga aylanadi. Bunday harakatlar shox yoki sevimli deb ataladi. Bundan tashqari, kurashchining arsenalida shoxli hujumlarning bo'lishi kurashning kombinastion uslubini shakllantirish uchun zarur shart — raqiblar uchun eng xavfli va bashorat qilish qiyin.

Shox bo'ladigan harakatni o'rganish va takomillashtirish jarayonida quyidagilarni hisobga olish zarur:

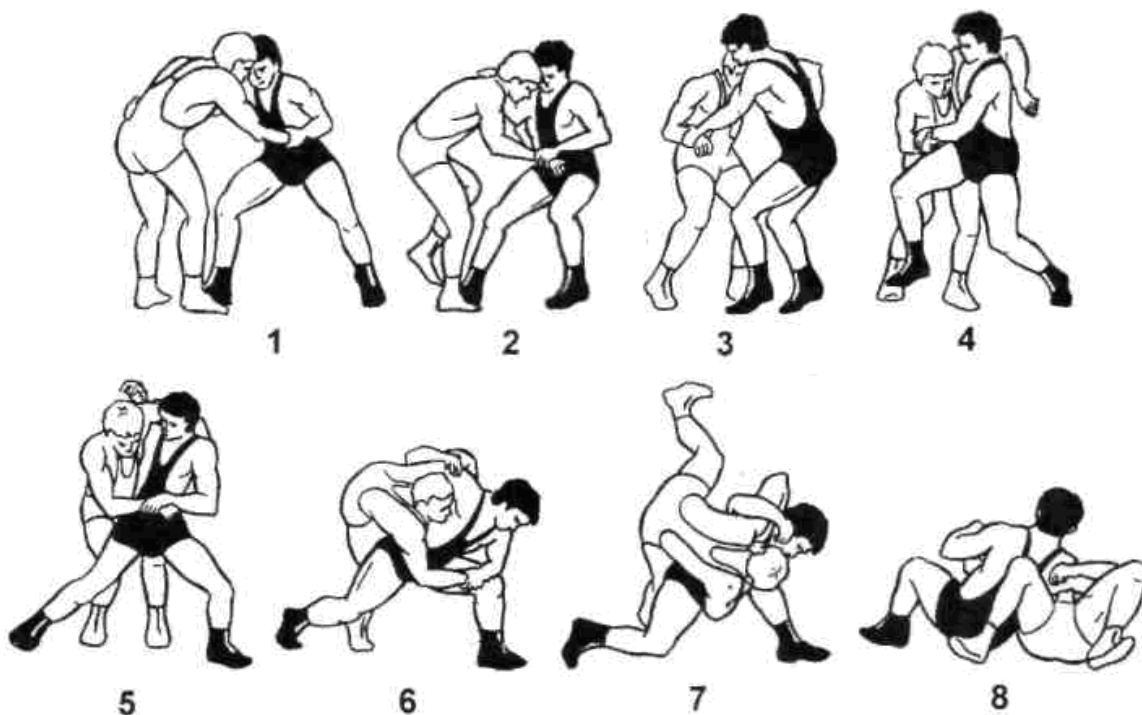
1. Bu harakatlar paydo shart-sharoit (kurash joy, qanday mashhur u etakchi kurashchilar bor, kim uning ijrosida mkammalikka erishgan va h.)
2. Ularni bajarish qobiliyati (jismoniy kuch, inerstiya, o'zaro aloqa reakstiyasi, og'irlik, balandlik, chidamlilik va boshqalar.).
3. Qabulni samarali o'tkazish uchun zarur bo'lgan hujumning boshlanish vaziyatlari va ularni yaratish yo'llari.
4. Harakatning zaruriy ritmi bajariladi, ya'ni alohida elementlarning o'z vaqtida bog'lanishi.
5. Ushbu o'q otish, to'xtash, uzatish yoki to'ntarish uchun sharoitning o'zgarishi bilan bog'liq taktik operastiyalarning turli variantlari.
6. Ushbu hujum harakatini bajarishda u yoki bu vaziyatlarda foydalanish mumkin bo'lgan ushlarlar variantlari.
7. Hujum harakatini bajarish strukturasini takomillashtirish zaruriyati.
8. Eng muhim tafsilotlar-ular tez-tez samarali hujum asosini yashirish, chunki, ularda samarali hujum o'tkazishning asosi yashirilgan.
9. Omillar taqillatib, qaysi asosan yanada muvaffaqiyatli bog'liq, harakatlar foydalanish.

Demak, shox hujum harakatlari yakka kurash uslubining asosini tashkil etadi, deb aytishimiz mumkin. Bundan tashqari, kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi katta darajada o'zgarib, shox texnikasining takomillashuvi va ular bilan yangi bog'lamlar va birikmalarning rivojlanishi munosabati bilan murakkablashib boradi.

Sovet kurashchilarining texnik va taktik mahoratining o'ziga xos xususiyati ularning mukammallikda bo'lgan bir nechta shox qabul qilishlarida mavjud. Shunday qilib, V. Sinyavskiy, shox harakatnini qabul qilish (kengaytma va o'tish bo'yicha inqilob) deyarli har doim muddatidan oldin g'alaba qozondi. Besh karra jahon chempioni A. Alievning sevimli texnikasi uning shinalarini kesib tashlash bilan zarba bo'ldi. Shox kurashchilar V. Balavadze (oyoqlari harakatlar bilan

uradi), D. Stimakuridze (bir qavrilgan tomonidan inqilob), B. Gurevich (ichidan bir bilak qo'lga tomonidan inqilob), I. Yarigin (kengaytmasi tomonidan inqilob), A. Bear (to'ntarish-kalit ustida bir qo'lini qo'lga) shaxsiy bajarish noyob yo'l edi.

Shakl shox qabul yanada to'liq ko'rinishi uchun. 70-80 rasmlarda o'tgan yillardagi eng kuchli kurashchilarning hujum harakatlari filmlarini taqdim etadi. Bu shox hujum harakatlari bugungi avlod erkin etakchi ustalari da qurol bor. Ularni bajarishda yangi variantlar, to'plamlar va taktik tayyorgarlik usullari bilan takomillashtiriladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ular asosan juda sodda, ammo uzoq muddatli takomillashtirish jarayonida ularni amalga oshirishning eng yuqori aniqligi va avtomatizmiga olib keldi.



70-rasm

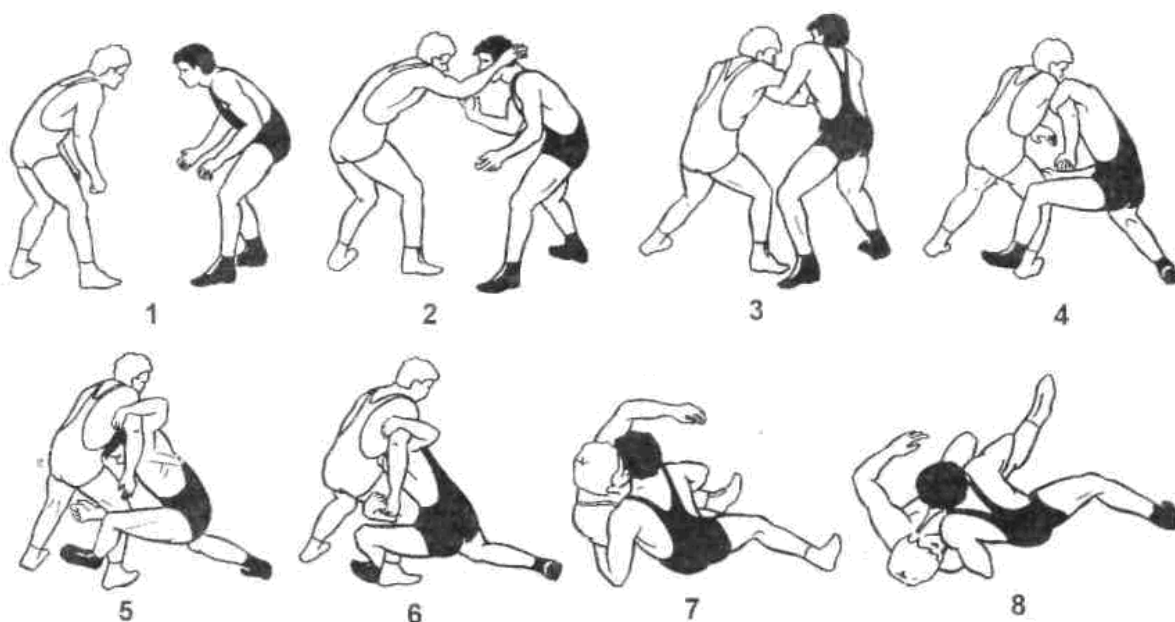
70-rasm. Elkani pastdan va qo'llardan (ikki karra Olimpiya chempioni I. Yarigin)

Chap qo'lni elka ostiga va ikkinchisini bilak (ramkalar 1, 2) ga tutib, hujum qiluvchi o'ng oyog'ini orqaga qo'yib, raqibning o'ng qo'lini uning atrofiga tortadi (ramkalar 3, 4). Zarb ta'sirida raqib chap oyog'i bilan oldinga qadam qo'rgan

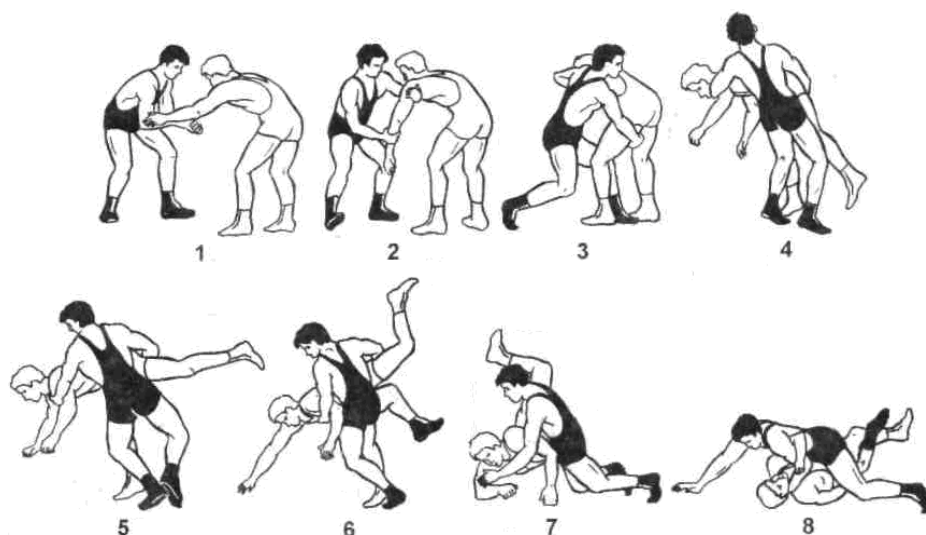
vaqtda, hujum qiluvchi, chap tomonga tez burilib, sakrash o'ng oyog'ini raqib oyog'i oldiga qo'yadi va bir vaqtning o'zida harakat yo'nalishini o'zgartirib, qo'llari bilan uni oldinga va orqaga tortib, gilamdagi oyoq orqali orqaga tashlaydi (ramkalar 5, 6, 7, 8)

71-rasm. Tashlash ta'qib qilish qo'llaridan ushlab bilan va bir xil oyoq (ikki karra Olimpiya chempioni A. Fadzaev) bilan urish.

Hujum raqib hujumchining elkasiga qo'lini qo'yishga uringanda boshlanadi (1, 2 ramkalar). Hujumchi, bilak uchun qo'lni ushlab va ichidan elkasidan (ramka 3). zarb bilan raqibni o'ng oyog'i (ramkasi 4) bilan oldinga qadam tashlashga majbur qiladi va hujum qiluvchi keskin engashib boshini ko'ksiga bosadi (ramkalari 5, 6); shu bilan bir vaqtda ulamoq qo'l son qatnashdi da, tez o'ng oyoq ostida tashqarida bir qadam ishlab chiqaradi, to'g'ri xavfli holatda pastga raqibini uradi va gilamga kuragini bosadi (ramkalar 7, 8)



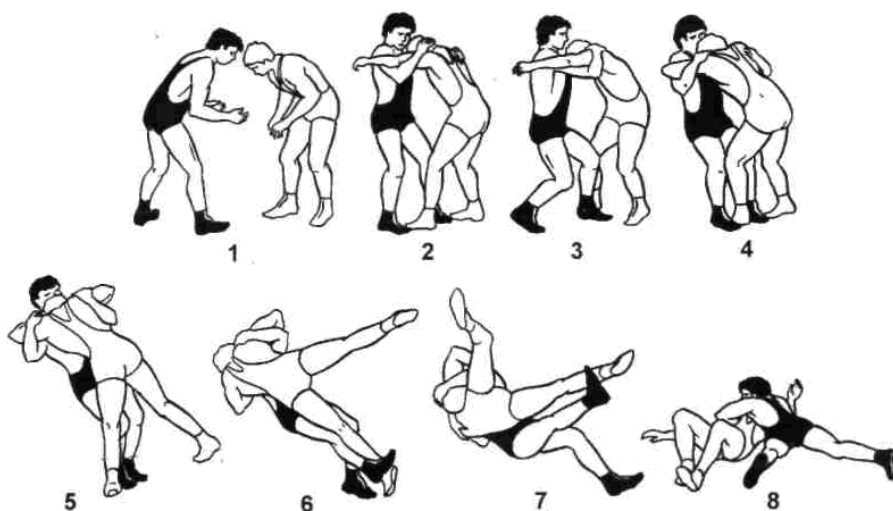
71-rasm



72-rasm

72-rasm. Uzoq oyoq bir hodisalar bilan tilt ta'qib elka va kestirib otish (ikki karra Olimpiya chempioni S. Beloglazov)

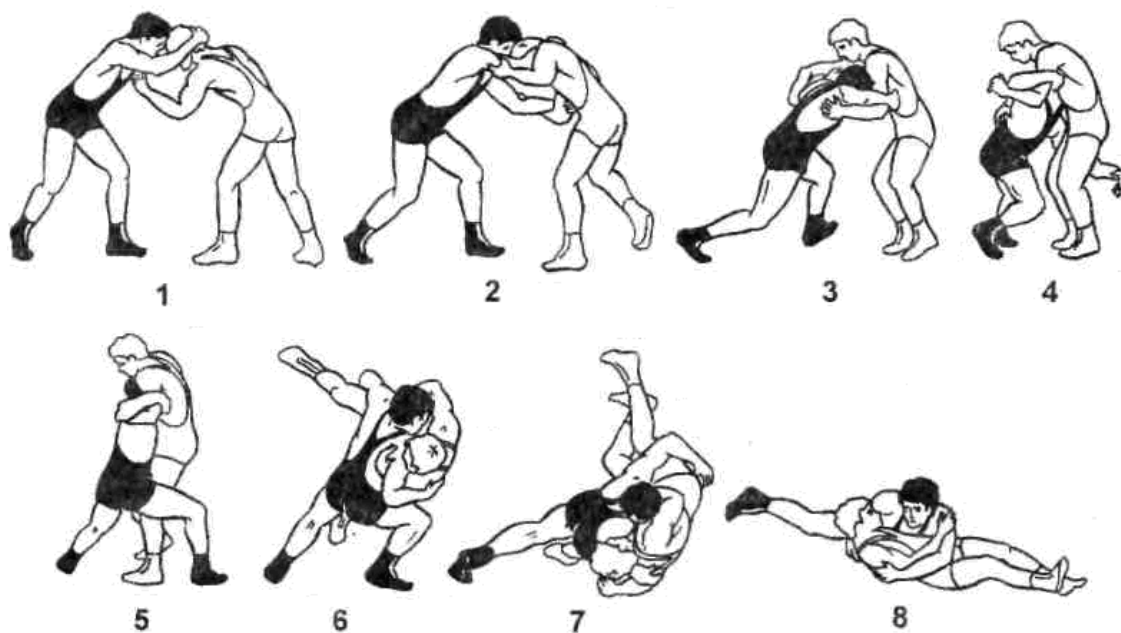
Hujum chap qo'l uchun zarb tarjima bilan boshlanadi. Hujum qiluvchi qo'lni ushlagan holda tarjimani bajarib, chap oyog'ini tezda raqib oyoqlari orasiga qo'yadi (1, 2, 3 ramkalar). Chap belida uchun o'ng qo'lini ushlab, va chap-raqib bir elka uchun, o'ng qo'l yuqoriga o'tkir harakati bir gilam uni off ko'z yoshlari (ramkalar 4, 5). Qo'nish payti raqib himoya uchun oyoqlarini yoyib, o'ng oyog'ini gilamga qo'yadi. Vaziyatdan foydalanib, hujumchi uzoq oyoqning ilgagini tez ushlaydi, oldinga-chap tomonga harakat qilishda davom etadi va raqibni xavfli holatga tashlaydi (6, 7, 8 ramkalar)



73-rasm

73-rasm. Ilgak to'pi bilan elkalar ostida tutqichni burish (Olimpiya chempioni Vladimir Yumin)

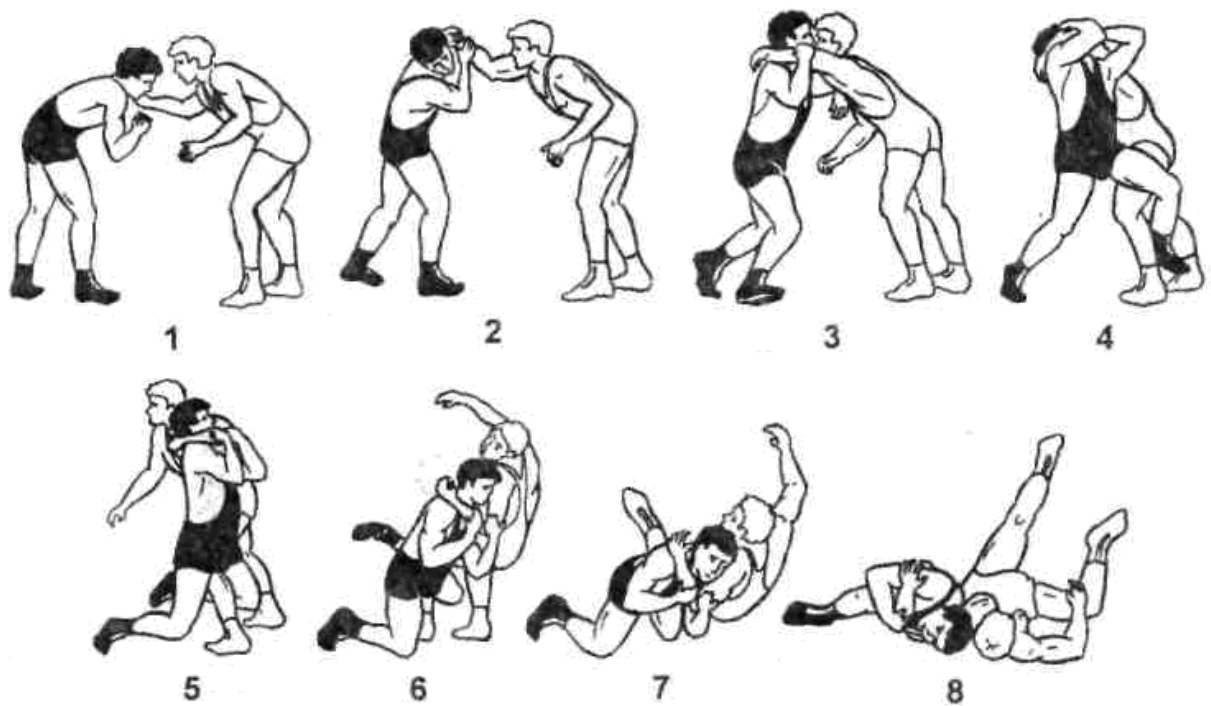
Raqibning elkasini ushlab (1, 2, 3-rasmlar), hujum qilish, orqaga tayanish, o'ng qo'lini tortib, oyoqni kesib o'tishga majbur qilish (ramka 4); raqib tana og'irligini chap oyoqda harakatlantirishi bilan o'ng (5-rasm), hujumchi pastki oyoqda (ramka 6) ilgari o'ng oyoq ishlab chiqaradi; va o'ng tomonga engashib, xavfli vaziyatda tashlaydi va orqa tomonga ushlaydi (7, 8-rasm))



74-rasm

74- rasm. Elka va kestirib qo'lga pastga taqillatib otish (jahon chempioni A. Aliev)

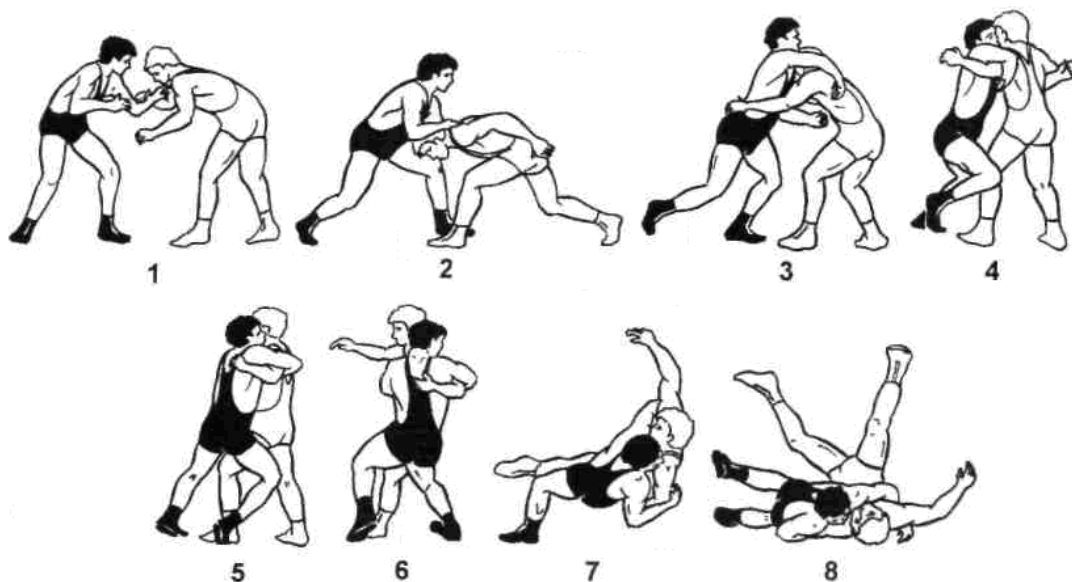
Qarama-qarshi tayanchda qattiq ushlab bo'lib, hujum qiluvchi o'zini raqibni pastga tortadi (1, 2 ramkalar). Raqib dastlabki holatni egallashga urinayotgan paytda hujumchi chap oyog'i bilan oldinga tez qadam tashlaydi va chap elka ostiga sho'ng'iydi, bir vaqtning o'zida o'ng sonni ushlaydi (ramkalar 3, 4). Keyin o'ng oyog'ini raqib oyog'idan tashqariga tez qo'yadi (ramka 5)-va oldinga-o'ngga harakat qilishda davom etib, uni xavfli holatga tashlaydi (ramkalar 6, 7, 8)



75-rasm

75-rasm. Tashqaridan oyog'i ilib olish bilan elkada qo'lni qo'lga ushlash bilan otish (ikki karra Olimpiya chempioni L. Tediashvili)

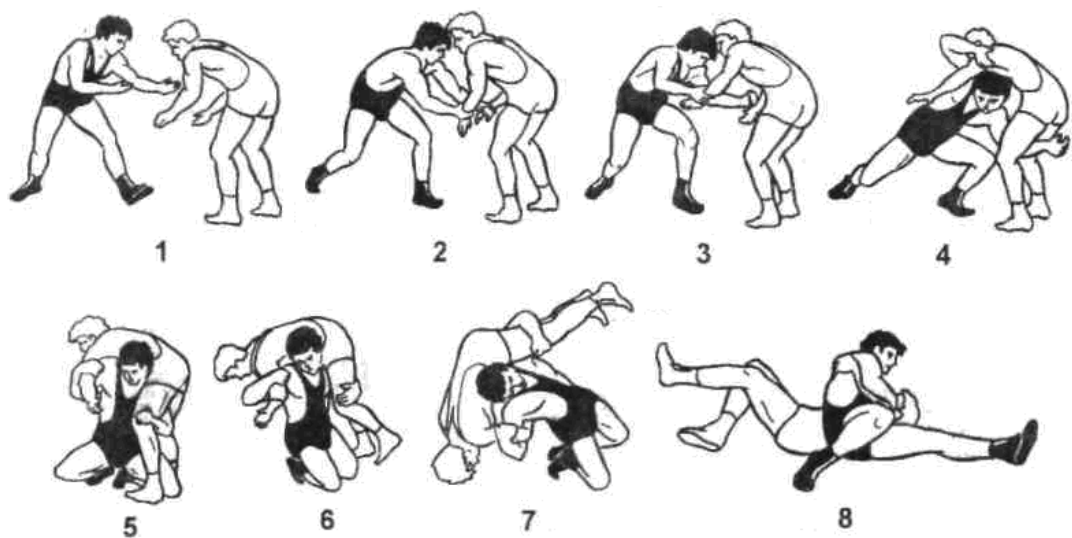
Hujum raqib o'ng qo'lini hujumchining elkasiga qo'yishga uringanda boshlanadi. Uning qo'lga olinishini bilak ushlagan holda, hujum qiluvchi uni qo'yib yuboradi, bunga javoban raqib chap qo'lini hujum qiluvchining elkasiga qo'yadi(1, 2 ramkalar. 3). Bu nuqtada, tajovuzkor, tez bilak uchun pastki o'ng qo'lini ushlash bilan, va elka uchun chap qo'l, tez tashqaridan (ramka 4) raqib chap oyog'i uchun chap oyog'i bilan qadamlarni va, orqaga engashib, tez pastga uningtanasi oshlaydi - o'ng, keskin chap qo'lini tortib (ramka 5) va bir vaqtning o'zida. Oldinga - o'ngga harakat qilishda davom etayotgan hujumchi raqibni xavfli holatga tashlaydi (6, 7, 8 ramkalar)



76-rasm

76-rasm. Qo'l va tanasi tutqichini ushlab tashlash (ikki karra Olimpiya chempioni S. Andiev)

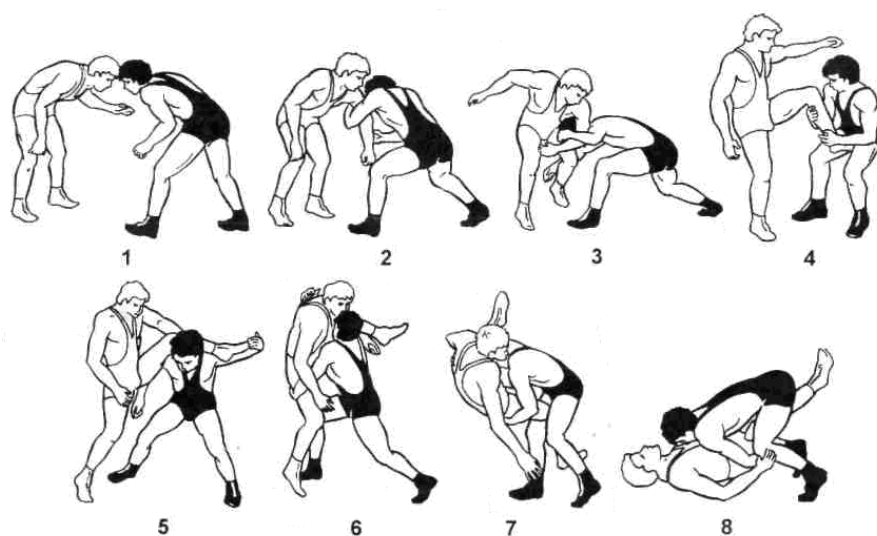
Hujumchi raqibni bo'ynidan ushlab, shiddat bilan uni pastga egadi (1, 2 ramkalar). Raqib torsni tez to'g'rilagan vaqtda, hujumchi chap elkasini tashqaridan, o'ngini esa-ichkaridan pastdan ushlaydi, oyog'iga keng qadam qo'yib, o'ngini tashqariga almashtiradi (ramkalar 3, 4, 5). Shu bilan birga hujumchi shiddat bilan o'ngga sapchiydi, chap oyog'i bilan itariladi, raqibning chap qo'lini o'ng qo'li bilan pastga tortadi va uni orqasi bilan gilamga tashlaydi (ramkalar 6, 7, 8)



77-rasm

77-rasm. Qo'lidan va bir nomli oyog'idan ushlab bilan burilib tashlash "tegirmon" (jahon chempioni Yu. Shahmuradov)

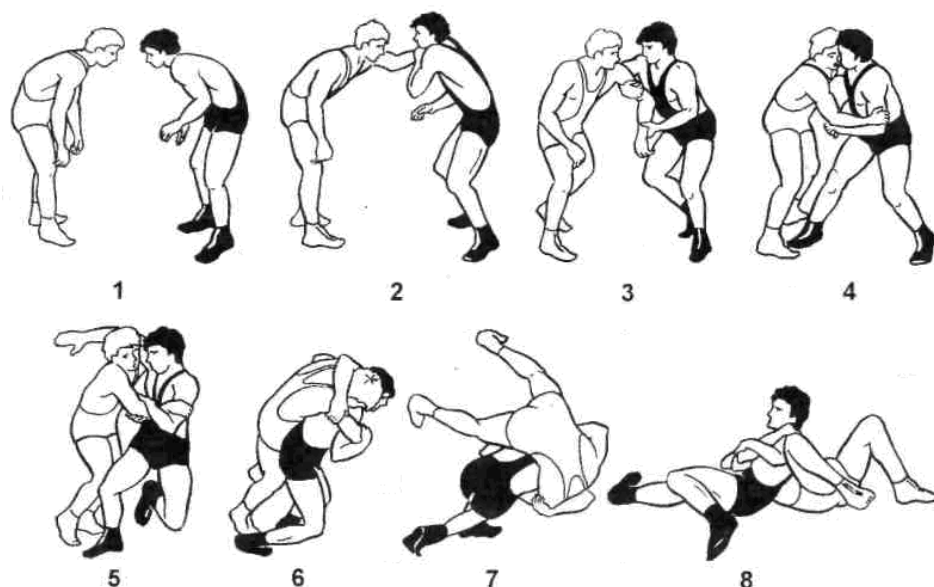
Hujum qiluvchi raqibning uzatilgan qo'llarini qo'llarining aldamchi harakati bilan bog'laydi (1, 2 ramkalar). Bunga javoban, raqib tomoniga qo'llarini tarqaladi va shunday tajovuzkor raqib oyoqlari (ramka 5) o'rtasida chap tizzasini qo'yadi, shundan so'ng, hujumchi shu nomdagi qo'l va oyoq (ramkalar 3, 4) qo'lga olish uchun imkoniyat beradi, keskin gilamdan uni ko'tarib va xavfli holatda bir navbatida bilan o'ng uradi (ramkalar 6, 7, 8))



78-rasm

78-rasm. Elkasi va sonidan ushlab bilan egilib otish, oyoq ostida sho'ng'in (Olimpiya chempioni P. Pinigin)

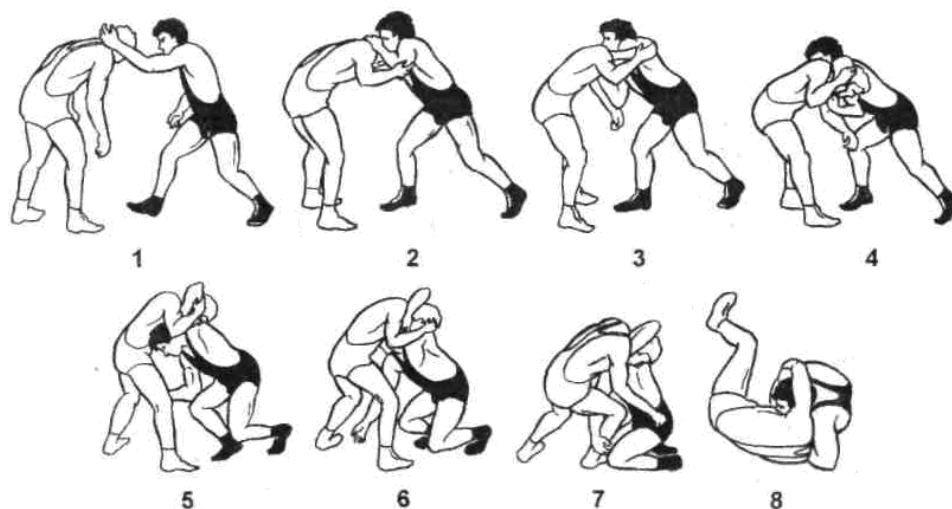
Hujum chap qo'l uchun zarb bilan boshlanadi (ramkalar 1, 2). Hujumchi tez pastga egiladi, raqibning chap oyog'ini ushlaydi, uni yon tomonga tortadi (3, 4 ramkalar). Keyin pastga egiladi, raqib oyog'i ostida sho'ng'in qiladi (ramka 5). Harakatni davom ettirayotgan hujumchi o'ng biqinini chap qo'li bilan ushlaydi va raqibning o'ng torsasi (ramka 6) va uning chap tomoniga uradi uning orqasini gilamga ag'daradi (ramkalar 7, 8)



79-rasm

79-rasm. Qo'li va bo'ynidan ushlab bilan yarim burilib uloqtirish (Olimpiya chempioni 3. Abdulbekov)

Hujum qiluvchi raqib qo'lini uning elkasiga qo'yib, chap qo'lini bilagidan ushlaydi va o'ngini elkaga itarishga harakat qilgan vaqtda raqibning chap qo'lini ushlaydi (ramkalar 1, 2, 3). Keyin u raqibini chap elkasi (ramka 4) bilan ushlab turishi uchun to'xtatadi. Hujum qiluvchi tezda raqibiga orqasini o'girib, bir vaqtning o'zida bo'yin va elkani ushlaydi, burish harakatini chap tomonga davom ettiradi (5, 6 ramkalar) va raqibni xavfli holatga tashlaydi (7, 8 ramkalar)



80-rasm

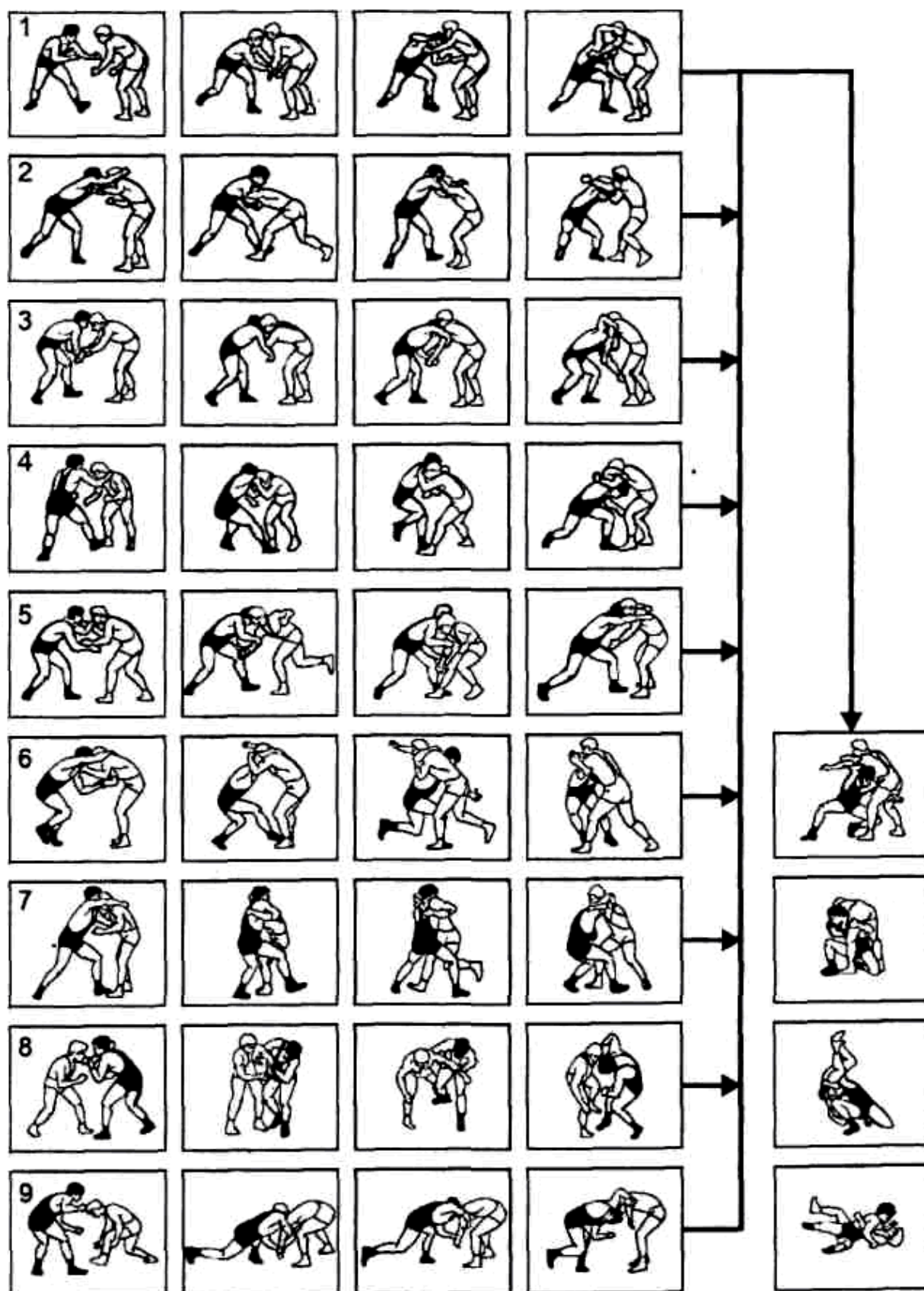
80-rasm. Yuqoridan bosh va o'ng sonilan ushlar bilan yiqitish (uch karra Olimpiya chempioni A. Medved)

Bir bo'yin uchun hujum ko'tarish pastdan bir elka ushlaydi va bir vaqtning o'zida pastga harakat-yuqoridan bir bosh (ramkalar 1,2,3). Yuqoridan bosh uchun ushlar amalga oshirib, o'ng oyoqda (ramka 4) tananing og'irlik markazini o'tkazadi. Orqaga-o'ngga harakatlanishda davom etib, raqibni o'ng oyoqni oldinga (ramka 5) qayta tashkil etishga majbur qiladi va darhol tez harakat bilan pastga dumalaydi, boshni yuqoridan ushlar bajarib, raqibning oldingi turgan oyog'i uchun qo'lni ushlaydi (ramka 6). Oldinga-chapga harakat qilishda davom etib, raqibni xavfli holatga tashlaydi, gilamga bosadi (ramkalar 7, 8).

70-80 rasmlarda hujum harakatlari majmuada ko'rib chiqiladi: qabulni bajarish texnikasi yakka kurash taktikasi bilan o'zaro bog'langan. Taktika agregatda qiyin texnik va taktik harakatlarni tashkil etuvchi konkret qabulni bajarish uchun hujum boshlanishining qulay vaziyatini tayyorlash usullari bilan ifodalanadi.

Bizningcha, shox qabul qilishni takomillashtirish yo'llaridan biri taktik variantlarni aniqlash va tizimlashtirishdir. Bu dunyoda kurashchilar mahorat darajasi oshdi, deb aslida tufaylidir, va raqib tez unga ko'nikishim kabi, qiyin bo'ladi, ularning shox qabul amalga oshirish uchun bir tarzda qarama-qarshilik jarayonida yuqori unvonidan tanlovda, himoya topish, va hatto yomon-qarshi hujum boshlash uchun foydalaning.

Eng yuqori sportmenlik uzluksiz izlanish va shox usul uchun taktik tayyorlash yangi yo'llar takomillashtirish holda erishish mumkin emas, deb shuning uchun, shox qabul takomillashtirish negizida, taktik operastiyalar arsenalini kengaytirish yotishi zarur.



81-rasm

Savol tug'iladi: shox usul uchun taktik tayyorgarlik usullari qanday bo'lishi kerak? Bu savolning mohiyatini tushunish uchun "tegirmon" misolida shox usul uchun taktik tayyorgarlikning 9 ta usulini ko'rib chiqamiz - qo'l va epchilik oyog'ini qo'lga burib uloqtirish (81 rasm). Muallif ushbu yakuniy qabul uchun aslida hujum boshlanishining qulay dinamik vaziyatlarini yaratadigan 28 taktik usullarini ishlab chiqqan. Ular tuzilishiga ko'ra sodda va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan "oddiydan murakkabga", "ma'lumdan noma'lumga" didaktik tamoyillariga ko'ra yuqori sportchilik bosqichiga o'rganish uchun tizimlashtirilgan. "Tegirmon" taktik tayyorgarlikning 1-va 2-usullarini egallash uchun asosiy tayyorgarlik bosqichida bo'lsa, shox hujumga aylanishi mumkin (qarang: 81 rasm, 1 va 2); boshqa yo'llar bilan chuqur takomillashtirish bosqichida (qarang: 81 rasm, 3, 4, 5) va shaxsiy amalga oshirish bosqichi imkoniyatlari-boshqalar (6, 7, 8, 9)da.

Qabulni shakllantirish va takomillashtirishga bosqichma-bosqich yondashishning afzalligi shundaki, murabbiy uchun, birinchidan, o'quv jarayonida qabulni o'zlashtirish sifatini nazorat qilish osonroq; ikkinchidan, o'quv jarayonida modellashtirish; uchinchidan, xatolarni o'z vaqtida aniqlash va tuzatishlarni kiritish.

Xuddi shu tamoyil asosida kurashchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda boshqa har qanday shox usul uchun taktik tayyorgarlikning tizim yo'llarini keltirish mumkin. Bunday yondashuv sportchining ham, murabbiyning ham ijodiy ishtirokini talab qiladi, chunki ular kurashchining texnik va taktik arsenalini murakkablashtirish yo'lida amalda peshqadamdirilar.

Eng yaxshi misol sifatida yaqinda tayyor sport faoliyati kurashchilar S.Beloglazov va A.Fadzaev va ularning murabbiylari G.I. Toropin va K.M.Dededkaev xizmat qilishi mumkin. Bu sportchilarning mahoratiga xalqaro kurash Federastiyasi (FILA) tomonidan yuqori baho berilgani buni tasdiqlaydi.

Erkin kurash mutaxassislarining fikricha, bu sportchilarning yuksak mahorati shundaki, ular gilamda improvizator bo'lib, raqiblar chalkashib ketadigan turli labirintlarni qurishadi, taktik dunyoqarash hisobiga o'z rejalarini vaqtida taniy

olishadi, 2-3 uchun raqiblar tomonidan hujumda qanday harakatlar bo'lishini oldindan bilishadi. Turli taktik bog'lashlar, variantlar, majmualardan keng foydalanish (har birining arsenalida -3-4 shox usul 2 rakam va 1-2 parterda) ularni engilmas qiladi. Erkin kurash bo'yicha bunday yo'nalish hozirgi kunda eng ilg'or bo'lib, raqobat kurashlarini o'tkazishning yangi talablariga javob beradi. Ehtimol, kelajakda uni takomillashtirishga bo'lgan ehtiyoj yanada ortadi.

Shunday qilib, kurashchi sport mahoratining asosini shaxsiy uslubini belgilaydigan shox usullari tashkil etadi. Bundan tashqari, texnik usullarni zegallash emas, balki texnik-taktik tayyorgarlik usullarining sezilarli darajada rivojlanishi va shox hujum harakatlarining samaradorligini oshirish orqali texnik va taktik tayyorgarlik yaxshilanadi.

6.2.2. Shox hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi

Tadqiqotlar ko'rsatganidek, sevimli hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi juda keng tarqalgan. Kurashchi esa har doim ham uni boshqa hujum harakatlari hisobiga qoplashga muvaffaq bo'lavermaydi va u, odatda, sport natijalarining kamayishiga olib keladi. Shu munosabat bilan murabbiyning vazifasi eng sara hujum harakatlari samaradorligini kuzatib borishdan iborat. Etakchi sportchilarda shox hujumining samaradorlik koeffitsienti 80-100% oralig'ida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichning statistik jihatdan sezilarli darajada pasayishi ushbu hodisaning sabablarini chuqur tahlil qilish, ularni bartaraf etish va hujumlar samaradorligini tiklash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Odatda, hujum harakatlarini deavtomatlashtirish harakatlarning 1-va 2-bosqichlarini buzish bilan bog'liq. Optimal o'zgaruvchanlik orqasida - ikki kurashchilar tizimi vaznlari umumiy markazi ostida o'z qo'llab - quvvatlash olib bir bosqichi - qulay vaziyatni tayyorlash bo'yicha yo'naltirilgan operastiyalar samaradorligini kamaytirish, etakchi bosqichi vaqt xususiyatlari chiqish sabab va barcha harakatlar parchalanishiga olib keladi. Shuning uchun, ta'lim vaziyatlar qaratilgan operastiyalar qator kengaytirish, (ruhiy va jismoniy davlatlar turli

hamkorlar bilan o'yinlarda harakatlarni o'tkazish maqsadlar bilan birga), 1-bosqich operastion qismini diversifikastiya qilish imkonini beradi, ma'lum bir haqoratli chora o'tkazish uchun oson, 2-bosqich barqarorlashtirish va shu deavtomatization jarayoniga to'sqinlik qiladi.

Vazifalarni amalga oshirish har bir o'quv-mashg'ulot yig'ini uchun tuzilgan sportchini takomillashtirishning shaxsiy dasturi orqali amalga oshiriladi.

Sportchining sevimli hujum harakatlarini takomillashtirish samaradorligini yo'qotishda shartli ravishda 2 bosqichga bo'linadi. 1-bosqichning asosiy maqsadi qulay vaziyat tayyorlash bosqichlarini barqarorlashtirish va umumiy vazn markazi ostida o'z ko'magini olib borishdan iborat. Bu maqsad kuniga uch marta o'tkaziladigan mashg'ulotlarning metodik yo'nalishini belgilab beradi. Ertalabki mashg'ulotda sportchi muayyan harakatga jalb qilingan muskullarning tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatning alohida fazalarining tiniqligi va tezligini oshirish uchun simulyastiya va jamlash mashqlarini bajaradi. Xuddi shu muammo gilamdagi darslarning tayyorgarlik qismida ham hal etiladi. Sportchining oldiga gilamdagi kasblarning asosiy qismida 2 ta topshiriq qo'yiladi: 1) konkret harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlashning barcha usullarini egallash; 2) taktik tayyorgarlikning o'rganilgan yo'llari asosida hujum harakatini amalga oshirishning turli variantlarini o'zlashtirish.

2-bosqichning maqsadi ikki kurashchilar tizimining umumiy vazn markazi ostida o'z ko'magini olib borish fazasini yanada barqarorlashtirish hamda kurashchining charchash, raqibni himoya qilish va boshqa omillarning ta'qiblovchi ta'siriga chidamliligini oshirishdan iborat. Buning uchun vazifalar usuli keng qo'llaniladi. Sportchiga sevimli hujum harakatini bajarish taklif etiladi:

- a) turli bo'yi va vazndagi raqiblar bilan yakkakurashlarda;
- b) eng yuqori sur'atlarda o'tkaziladigan o'quv uchrashuvlari jarayonida;
- V) progressiv charchash fonida;
- d) vazifasi bor raqib bilan yakkakurashda- bitta hujum qilmaslik;
- e) asosiy raqobatchi bilan yakkakurashda.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, takomillashuvning 2-bosqichi davomida sheriklarning shaxsiy xususiyatlariga qarab, sportchiga taktik tayyorgarlikning u yoki bu usuli bilan sevimli hujum harakatini amalga oshirish vazifasi yuklatiladi.

Qoida tariqasida, shaxsiy dasturi bo'yicha sportchining sevimli hujum harakat takomillashtirish samaradorligini yo'qotish bir-uch yig'ish, uning qo'llash keyin ta'sir olib.

Pedagogik kuzatishlar va videoroliklar tahlili shuni ko'rsatdiki, V. Yumin 1973/74 yilgi mavsumda. Avval unga ball keltirgan usulning samaradorligi, "tegirmon" usulining ball keltirishi keskin pasaydi. Ayniqsa, ushbu hujum harakati samaradorligining keskin pasayishi 1974 yilgi SSSR Kubogida sportchi uchun "tegirmon" tashlashlarini takomillashtirishning shaxsiy dasturi ishlab chiqildi. Qo'llanilayotgan vosita va takomillashtirish usullarining samaradorligi mashg'ulot, o'quv-nazorat uchrashuvlari, shuningdek, musobaqalar davomida "tegirmon" tashlashlar samaradorligining sezilarli darajada oshganligidan dalolat beradi. Zotan, fevral oyida Tbilisi xalqaro turnirda ishtirok 1975 noyabr bilan solishtirganda shox qabul samaradorligi oshirish uchun alohida tendensiyasiga ega ekanligini ko'rsatdi 1974, va SSSR xalqlari VI Spartakiadasida (1975) samaradorligi muhim o'sishiga etdi. Keyinchalik, V. Yumin bilan shaxsan ishlash davom etildi va u kurash bo'yicha mavjud barcha eng yuqori unvonlari qo'lga kiritdi.

Xuddi shuningdek, boshqa sportchilar bilan shaxsiy hujum harakatlarini shaxsiy takomillashtirish amalga oshirildi. Bunday yondashuv sportchilarning texnik va taktik arsenalidagi kuchsiz bog'lanishlarni tezda aniqlash va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish imkonini beradi.

6.2.3. Kurash taktikasini o'zlashtirish

Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, kurash taktikasi kurashchilarni tayyorlash tizimidagi eng zaif bo'g'in bo'lib qolmoqda. Shu bilan birga, bu bog'lanishning bir qancha qonuniyatlari ochib berildi, xususan, kurash davomida shaxsiy

harakatlarning eng maqbul taqsimoti aniqlandi. Etakchi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribasini umumlashtirish asosida yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy mukammallashtirishga yo'naltirilgan metodik qabullar tizimini ishlab chiqdik va sinovdan o'tkazdik. Ishni uch yo'nalishda olib borish lozim.

1. Har qanday raqib bilan yakkakurashni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun kurashchi 2.2.1 bo'limida keltirilgan barcha harakatlarga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun ishdagi 1-yo'nalish-kurashchini tayyorlash va yakkakurashda kelib chiqadigan barcha muammolarni hal qila olishdagi kamchiliklarni bartaraf etish. Sportchiga yomon qarashli bo'lgan raqib operastiyalari va harakatlarning video yozuvlarini tahlil qilish paytida aniqlanishi kerak. Va bu erda qaysi raqib ilan u yoki bu harakatni amlash oshirolmaganligi, hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Olingan ma'lumotlar asosida u yoki bu harakatni o'zlashtirish ketma-ketligi ta'minlangan yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy takomillashtirish dasturini tuzish kerak.

2. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish uning yakkakurashda kelib chiqadigan barcha muammolarni hal qilish qobiliyatiga asoslanadi. Uning ma'nosi har bir sportchining bir xil muammoni o'ziga xos tarzda, uning texnik texnikasi (operastiyalari) bilan hal qilishiga to'g'ri keladi. Masalan, ustunlikni ushlab turish kabi vazifani ham raqibni kishanlash, yoki manevrlash, yoki hujumga tahdid qilish yoki bu operastiyalarning barchasini o'z ichiga olgan murakkab harakat bilan hal qilish mumkin. Shuning uchun yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy takomillashtirishning 2-yo'nalishi 1-si bilan chambarchas bog'liq bo'lib, musobaqalarda yuz berayotgan har bir muammoni hal etishning eng oqilona yo'llarini har bir kurashchi uchun tanlashga tushadi. Va u yoki bu usulning maqsadga muvofiqligini aniqlab, xususiyatlardan (ruhiy, morfo-funkstional va boshqalardan) kelib chiqish kerak.) kurashchi va uning asosiy raqobatchilaridan.

3. Ishdagi 3-yo'nalish kurashchining yakkakurashdagi xulq-atvorining turli algoritmlarini shakllantirish bilan bog'liq. Amalda, u to'liq majmualari ichiga shaxsiy harakatlarni birlashtirish uchun kamayadi. Masalan, razvedka olib borish-

ustunlikka ega bo'lish, ustunlikka ega bo'lish-faoliyatni namoyish etish, ustunlikka ega bo'lish-uni ushlab turish, ustunlikka ega bo'lish-xavfli pozitsiyani amalga oshirish va hokazo. Va har safar sherigiga berilgan vazifaga qarab, sportchining ustunlikka erishgan harakatlari (hujum, qarshi hujum, nazorat ostida ushlab turishni amalga oshirish yoki faoliyatni namoyish qilish) ham o'zgaradi. Sportchi ikki harakat majmuasini o'zlashtirgach, uch yoki undan ortiq harakat majmualarini taklif qilishi kerak. Masalan, razvedka olib borish-ustunlikka ega bo'lish-faoliyatni namoyish etish yoki ustunlikka ega bo'lish — kuchni tiklash — ustunlikni oshirish — uni saqlab qolish.

Nihoyat, rejani to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirish ko'nikmalari tanlov formulasi bo'yicha o'tkaziladigan o'quv, o'quv va nazorat uchrashuvlarida, shuningdek, sarhisob va nazorat bellashuvlarida o'z aksini topadi.

Uch yo'nalish kurash raqiblari va dunyoning eng kuchli kurashchilarini tahlil qilish asosida vazifalar usuli yordamida amalga oshiriladi va darslarning asosiy qismida gilamda bo'ladi. O'rtacha 50% gacha vaqt alohida harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan. Har bir mashg'ulotda kurashchilar 2-3 qadamgacha takomillashadi. Haftalik mikrostiklda sportchilar har bir harakatga kamida uch yoki to'rt marta qaytadilar. Darsning asosiy qismi vaqtining qolgan 35-40% muayyan kurashchining amaliy ehtiyojlari va sheriklarni to'g'ri tanlash asosida tanlangan texnik-taktik algoritmlarni takomillashtirishga bag'ishlangan. Qolgan 10-15% vaqt esa umuman kurash taktikasini yaxshilashga sarflanadi. Sportchi trener bilan birgalikda yakkakurash o'tkazish rejasini tuzadi va faqat hujum bilan bog'liq barcha harakatlardan batafsil aniqlashtiriladi.

Trener ikki-uch kurashchi bilan guruh mashg'ulotlari doirasida texnik va taktik mahoratni individuallashtirish ishlarini amalga oshiradi.

Ishning muhim bosqichi musobaqa va mashg'ulotlarda asosiy raqobatchilarning janglari va janglari videolarini ko'rish va tahlil qilish mumkin. Bu, odatda, sinflar oldin va kamroq amalga oshiriladi — ularni o'tkazish davomida. Musobaqadan 2 hafta oldin asosiy raqobatchilarning harakatlarini modellashtirish usuli faol qo'llaniladi.

6.2.4. Masuliyatli startlar uchun sportchilarni jamlash

Bu vazifa kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarligi davomida trener oldida turgan eng qiyin ishlardan biridir. Kurash tarixida jamoa tarkibida eng kam Oltin Olimpiya medallarini qo'lga kiritganining qayg'uli misollari ularsiz qoldi va ko'plab Jahon chempionlari Olimpiya o'yinlarining sovrindorlari soniga ham ega bo'lmadi. Albatta, buning bir qancha sabablari bor: noma'lum raqibni mensimaslik, sud tarafkashligi, jarohatlar va boshqalar. Biroq, ko'pincha bu sportchini musobaqaga olib chiqishdagi xatolar bo'lib, u eng yuqori tayyorgarlik holatiga erisha olmaganligida namoyon bo'ladi.

Bu savol juda murakkab va keng qamrovlidir. Bu masala mustaqil kitob yozishga munosib. Shuning uchun bu erda faqat kurashchi va trenerning o'z tajribasidan kelib chiqqan holda eng muhim gapni aytish bilan cheklanamiz.

6.2.4.1. Yillik musobaqa taqvimi

Eng avvalo, musobaqalar taqvimi va uning sportchini eng yuqori tayyorgarlik holatiga jamlashdagi o'rni haqida bir savolga to'xtalish lozim. Ma'lumki, kurash bo'yicha yilning asosiy musobaqasi jahon chempionati, to'rtinchi yilligi esa - Olimpiya o'yinlaridir. Bundan tashqari, har yili ular Evropa chempionatlaridan oldin. Mazkur turnirlarning o'tkazilish sanalari asosiy janglarga tayyorgarlik ko'rish va saralashning asosiy vositasi sifatida ichki va xalqaro musobaqalar tizimini shaxsiy rejalashtirish uchun qo'llanma bo'lib xizmat qiladi. Afsuski, sport tashkilotchilari, va ba'zan va murabbiylar har doim Evropa chempionatlari amalga oshirish shartlari, jahon va Olimpiya o'yinlari kurashchi tayyor boshqarish darajasi deb tushunish mumkin emas.

Sportchining yilning asosiy musobaqalariga tayyorligining asosiy mezonlari shaxsiy mashg'ulot rejalarida nazarda tutilgan oraliq boshlanishlardagi natijalar hisoblanadi.

Har bir sportchi yilning asosiy startlarida ishtirok etish uchun psixologik

tayyorlik shakllanganligi davomida raqobat kurashlari va turnirlarda qatnashishi, ma'lum bir miqdorga etishi kerak.

Kurashchining mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarligini shakllantirishni faqat turli qiyinchilikdagi musobaqalar tizimini ta'minlovchi shaxsiy tayyorgarligini malakali rejalashtirishda boshqarish mumkin.

Murabbiylarning asosiy xatosi - o'z o'quvchilari uchun "issiqxona sharoiti"ni yaratishidir, ularni oraliq turnirlardan ozod qilishga harakat qilishdir. Ichki musobaqalarda, jumladan, Rossiya chempionatlarida ko'plab etakchi sportchilarning yo'qligi ham kurashning ommaviyligini pasayishiga olib keladi.

Bu osonroqdek tuyuladi: yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishda, masalan, Jahon chempionati uchun yil boshida milliy chempionatni o'tkazish, unda eng kuchlilarni tanlash va ularni avval Evropa chempionatiga, keyin esa Jahon chempionatiga olib chiqish. Bu yondashuv kurash kam rivojlangan, chuqur an'ana va jiddiy istiqbolga ega bo'lmagan mamlakatlar uchun maqbul echim bo'lishi mumkin. Katta kurash salohiyatiga ega mamlakatlarda bunday rejalashtirish Jahon Kubogini amalga oshirish kunida paydo bo'lgan barcha sportchilarni to'liq tayyorlash jarayonidan istisno qiladi, chunki ularni yilning eng yirik chempionatlarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum qiladi va bu ularning motivastiyasi darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, har bir asosiy chempionat oldidan tanlov yakkakurashlari bo'lgan tizim ko'pincha kurashchining aqliy va jismoniy energiyasi faqat tanlovdan o'tish uchun etarli bo'lishi mumkin emas va musobaqalarda u boshqa kurasha olmasligi aniq bo'ladi. Mamlakat ichida musobaqadan chiqib ketish ushbu vazn toifasida kurashning rivojlanishiga to'sqinlik qilgani bois, Evropa turniridagi muvaffaqiyatli natijadan so'ng jahon chempionatiga chiqish, milliy chempionatni chetlab o'tish tizimi unchalik zararli emas.

Eng samarali, bizning fikrimizcha, jahon chempionatini barcha kurashchilar uchun asosiy musobaqa deb hisoblash va chempionatlarni faqat ilg'or sportchilar uchun va rasmiy xalqaro musobaqalarda va milliy chempionatlarda barcha kurashchilar uchun saralash musobaqasi sifatida olovga cho'ndirmaganlar uchun

hisoblash va uni jahon Kubogidan ikki oy oldin o'rtacha o'tkazish. Bunday rejalashtirish quyidagi afzalliklarga ega.

1. Eng so'nggi paytga qadar barcha kurashchilar safarbar etilib, unga erishish uchun teng imkoniyat bilan yilning asosiy musobaqasiga jiddiy tayyorgarlik ko'rmoqda.

2. Muayyan sportchini tayyorlashda bir joyda va markazlashtirilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishlashning afzalliklarini muvaffaqiyatli birlashtirdi va to'liq qo'llaniladi.

3. Har bir sportchining motivastiyasi mustahkamlash uchun rag'bat oladi.

4. Umuman, kurash sog'lom raqobat mexanizmi va shuning uchun yanada rivojlanish uchun impulsiga ega.

5. Tabiiy ravishda har bir ishtirokchining tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqish imkoniyati mavjud, chunki rejalashtirishning ushbu versiyasi bo'yicha milliy chempionatning talablari jahon chempionatiga qaraganda ancha yuqori bo'lishi mumkin. Shu bois milliy chempionatdan so'ng dam olgan sportchi bir yarim oy davomida jahon chempionatiga boshqa raqiblar tayyorgarlik darajasiga erishib bo'lmaydigan darajada yaqinlashishi mumkin.

6.2.4.2. Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash

Sportchilarni eng yuqori tayyorgarlik holatiga keltirishning juda muhim sharti ularning psixofizik sharoitlarini tortib olish va saqlab qolishdir. Bunga ofp va SFP doiraviy usuli bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish orqali erishiladi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi oshishi bilan bog'liq ta'sirdan tashqari, bu mashg'ulotlar bebaho psixologik ta'sir ko'rsatadi. Ko'pchilik sportchilar bo'lajak musobaqadagi chiqishlari natijasini aylanma mashg'ulotlar bo'yicha nazorat testlarini qanchalik oson bajarishlari bilan bog'lay boshlaydilar. Shug'ullanuvchilarda kurashchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida turli

yo'nalishdagi to'garak mashg'ulotlarining turli variantlari mavjud bo'lib, ular ko'p jihatdan sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 1	
1. Simulyatorlarda vertikal tortish	4x8 marta
2. Oyoq va orqa mushaklar uchun mashq (tanani tortish)	4x8 marta
3. Shtangani ko'krakka ko'tarish	4x8 marta
4. Qo'l mushaklari uchun mashqlar (shtanga matbuot)	8 marta
5. Qorin mushaklari uchun mashqlar (Shvestiya devoridagi osilib turish).	3 marta Max.
6. Oyoq mushak (shatnga bilan o'tirib turish)	4x8 marta mashqlar
7. Qo'l muskullari uchun mashqlar (barlarda tirsak bo'g'imlarida bukilish)	3 marta Max.
8. Qorin muskullari uchun mashqlar (diskli 10-15 kg li qiya turgan o'tirg'ichda)	3 marta maxkamlanadi.
9. Oyoq panjalaridan himoyalaniish (oyoqlarni orqaga tashlash)	3x10 s
10. Arqonga tortilish (90° burchak ostida oyoqlari)	6 marta
11. Arqon bilan mashqlar	3 min.
12. 10 min bilan 20-40 uchun cho'zilgan mashqlar ("qisish")	8-10 mashqlar

Snaryadlarda va shtanga bilan mashqlarda eng yaxshi natijadan 75% ishlash kerak.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 2	
1. Qo'l muskullari uchun mashqlar (chizg'ichda)	2 marta maxkam.
2. Orqa mushaklar uchun mashqlar (diskning 15-20 kg aylanishi)	2x10 marta
3. Qo'l mushaklari uchun mashqlar (tirsaklar bukilgan holda) chap-o'ngga	2 marta max.
4. Orqa mushaklar uchun mashqlar (shtanga qavatdan ko'tarish)	3x6 marta (eng yaxshi natijaning 85%)
Shtanga skvajinalari (vazningizning 85%)	3x6 marta
6. Sherik bilan egilishlar (o'z vazningiz bilan)	3x6 marta
7. Orqadan (gilamda) tanani ushlaboq sherikni ko'tarish	2x10 marta
8. Poyaga sakrashlar (oyoqlarni birga)	3x5 marta sakrash

9. Joyda yugurish (kamarda rezina jabduqlar bilan)	3x1 min
10. Oyoq panja ushlashlaridan himoyalaniş (oyoqlarni orqaga" tashlash")	3x30 s
11. Arqonga tortilish	6 marta
12. Arg'imchoq bilan mashqlar	3 min
13. 10 min bilan 20-40 uchun cho'zilish mashqlari ("qisish")	8-10 mashqlar

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 3 (aylana mashg'ulotlari 3-b marta)	
1. Simulyatorga vertikal surish	8 marta-70% -30 s
2. Trenajyorda tana tortilishi	8 marta-70%-30 s
3. Shtangani ko'tarish ko'krakka	8 marta ko'tarish-70% -30 s
4. yotib shtangani ko'tarish	8 marta ko'tarish-70% -30 s
5. Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarish	30 s
6. Chizg'ichda tortilish	30 s
7. 10-15 kg gantellar bilan mashqlar	30 s
8. Parallel bruslarda qo'llar bukilishi	30 s
9. Qorin mushaklari uchun mashqlar	30 s
10. Poldan surish	30 s
11. Oyoqdan ushlashlardan himoyalaniş	30 s
Aylana mashg'uloti bo'yicha shug'ullanish tugagandan so'ng bajarish kerak:	
- arqonda tortilish	6 marta
- arg'imchoq bilan mashqlar	3 min
- 8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")	10 daq

Maxsus tayyorgarlik bo'yicha test № 4 (3 marta)	
1. Ko'prik ustida irqlar	5-5 marta / 30 s damolish bilan
2. Diskning aylanishi 15-20 kg	10-10 marta /30 s damolish bilan
3. Raqibni gilamdan ajratish oyog'idan ushlash bilan	10 marta/ 30 s damolish bilan
4. Sherigi elkasida utirgan holda o'tirib turish	10 marta / 30 s damolish bilan
5. Qo'lidan ushlash bilan tashlab yuborish	10 marta / 1 daq. dam olish

6. Orqaga bukilib tashlash (maneken)	10 marta / 1 daq. dam olish
7. Elkalar ustidan tashlash (“tegirmon usuli”)	15 marta / 1 daq dam olish
8. Parterda kurashish	1 + 1,30 s + 30 / 2 min dam olish bilan
9. Tik turgan holda kurashish	3 min / 1 daq. dam olish bilan
10. Oyoq ushlashlardan himoya qilish	2x30-s / 2 daq. dam oli bilan
Maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tugashidan keyin quydagi mashqlarni bajarish shart:	
- yugurish	3 daq.
- arqonga tortilish	5 marta
- 8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")	10 daq

Jismoniy tarbiya bo'yicha test № 5 (aylana mashg'ulotlari 3-5 qator)

1. Ko'kragiga shtanga ko'tarish.
2. Bosh ortidan shatngan ko'tarib tushurish.
3. Simulyatorda vertikal tortish.
4. Shtanga polga tiragan holdad bilan o'ng-chap burilishlar.
5. Tirsak bo'g'imlarida (shtanga va gantellar bilan).
6. Qorin mushaklari uchun mashqlar.
7. Orqadan o'tirg'ichga tiragan holda tirsak bo'g'imlarida qo'llarni ochish va bukish.
8. Boshingizni orqasida og'irliklari bilan gimnastika ot ustida o'z qorniga yotgan holda tana kengaytmasi.
9. Tirab yotgan holda qo'llarni ochish va bukish.
10. To'siq ustiga sakrash (gimnastika dastgohi, ot va boshqalar.).

Mashq 30 soniya davomida bajariladi, shundan so'ng u boshqasi bilan almashtiriladi. Snaryadning og'irligi o'zining eng yaxshi natijasining 40% ni tashkil etadi.

8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")

6.2.4.3. Yakuniy yig'ilishda ta'sirchan yuklama

Ma'lumki, tabiatda raqobatga teng yoki ulardan ustun bo'lgan yuklamalardan foydalanmasdan kurashchilarning tayyorgarlik darajasini ko'tarish mumkin emas. Biroq, asosiy boshlanishidan oldin zarba tayyorlash vaqtida hech qanday kelishuv yo'q. Aksariyat mutaxassislar Olimpiya o'yinlarida tortishishdan oldin 7-14 kun davomida amalga oshirilishi kerak, deb hisoblashadi.

Bunday katta qamrov kzlami tasodifiy emas va sabablari ko'p. Avvalo, sportchilar ortiqcha yuklardan keyin turli yo'llar bilan tiklanadi va kurashda ortiqcha yuklarni standartlashtirish mumkin emas. Bundan tashqari, sportchining og'ir yuklarga munosabati shu qadar shaxsiy bo'lishi mumkinki, eski kurashchilar donoligiga binoan, ortiqcha mashg'ulotlardan ko'ra o'qilmagan musobaqalarda bajarish yaxshi bo'ladi [34]. Keyin turnir davomida formaga chiqish va final uchun yuqori tayyorgarlik holatida bo'lish imkoniyati bor. Biroq, bu holatda, asosiy raqobatchilardan biri bilan uchrashish va eng yuqori natija bilan abadiy xayrlashish uchun birinchi o'yinda allaqachon xavf bor. Shuning uchun, A. Ivanistkiyning "oltinchi ma'no" kitobida taklif qilinganidek, og'ir yuklardan qochish kerak emas va har bir muayyan ishni keng qamrovli pedagogik va ilmiy tahlilning ob'ektiv ma'lumotlarini hisobga olgan holda yondashish kerak. Ular yoki eng yuqori qayta tiklanishga (S. Kornilaev 1980yilda) ta'siri olib bo'lmaydi, yoki kurashchi mentalitetiga og'ir travmaga sabab bo'ladi, deb tushunib, agar biz ongli ravishda katta yuklamlarni rad etsak. (1974 yilda Novojilov). Bu ikkala misolda ham shaxsiy yondashuv tufayli ortiqcha yuklarga bo'lgan ehtirosga olib kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarining oldini olish mumkinedi. Umuman, bo'lajak musobaqaning xarakteri, hajmi va shiddatidan ortiqcha yuklanish zarur, chunki ularsiz sportchini sifat jihatidan yangi tayyorgarlik darajasiga olib chiqish mumkin emas. Ularni amalga oshirish muddatiga keladigan bo'lsak, ular tanlovning 1-kunidan 8-10 kun oldin qo'llanilishi mumkin.

6.2.4.4. Sportchilarning Olimpiya o'yinlariga etib kelish vaqti

Zarbadan so'ng sportchini eng yuqori tayyorlik holatiga jamlashning eng mas'uliyatli davri boshlanadi. Bu vazn yo'qotish uchun muhshox nafaqat tufayli, lekin asosan har doim katta raqobat oldin tajribalar sizning salohiyatini isrof xavfiga. Shu munosabat bilan Olimpiya o'yinlariga borish vaqti masalasi tubdan muhim ahamiyat kasb etadi. Vaqt zonasini o'zgartirishda akklimatizastiya zarur deb hisoblangan davr mavjud edi. Hoynahoy u chet elda qolish vaqtini oshirish uchun funkstionerlar istagi bilan bog'liq. Sportchilar uchun esa, odatda, bu ko'pincha muvafaqiyatsizliklar va shaxsiy fojialarg'a sabab bo'lgan. Shunday qilib, Monrealda XXI Olimpiya o'yinlarida butun jamoani Olimpiya shaharchasidan bazaga o'tkazish uchun kurash olib borishimiz kerak edi, ilgari yakka tartibdagi sportchilar uchun ijaraga berilgan, startni kutish bilan qiynalgan. Savol o'rtaga tashlandi: "1-2 sportchi ketmaydi, balki butun jamoa, yoki yakuniy natijaga men javobgar emasman. "Ushbu qat'iy chora tufayli jamoaning juda erta kelishi tufayli yigitlar qalbida boshlangan nifoq jarayonini to'xtatishi mumkin edi. Aytgancha, vazn yo'qotish davrida juda muhim ish bor edi. Og'irlikni "haydgan" (tushurgan) kishi, bu amaliyotning jismoniy va ayniqsa axloqiy jihatdan qanday og'irligini biladi. U har qanday faoliyatga, motivastiyaga, jasoratli sportchini muskullarning uyumiga aylantirishga halokatli ta'sir ko'rsatadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek, motivastiya, avvalo, bo'lajak ishning ma'nosini tushunishdir. Shunday qilib, bu erda eng og'ir paytda sgonki, har bir gramm ortiqcha vazn bilan doimiy "mushtlashuv" buyurilganda, bug' xonasida yosh sportchilardan biri:" bu Olimpiya o'yinlarini kim va nima uchun o'ylab topdi? "Bunga javoban Roman Dmitrievning eng katta vaznni" haydab yuborgan "ovozi bor edi:" Per Kuberten javobi, "urush bo'lmasligi uchun" edi. Shunday qilib, qisqacha bizning mashhur kurashchi eng yuqori yutuqlari Olimpiya sport deb ataladi nima mohiyati va ma'nosini bildirdi. Musobaqalar oldidan Olimpiya shaharchasida bo'lish shartlariga qaytadigan bo'lsak, unda avvalgi barcha tajribani inobatga olib, jamoamiz turnir arafasida XXVI Olimpiya o'yinlariga Atlanta shahriga etib keldi.

Shunday qilib, biz Olimpiada atrofidagi atmosferaga bilan bog'liq ruhiy zorlanma kurashchilarni ozod etdik, va ularning ko'plari o'z haqiqiy salohiyatini amalga oshirish uchun ruxsat berdik.

Albatta, sportchining eng yuqori yutuqlarga tayyorligi uning uzoq yillar davomida boradigan, har safar yangi va mukammalroq miqdoriy va sifatiiy natijalarga erishadigan holatidir. Ushbu bo'limda biz faqat tayyorgarlikning so'nggi bosqichida, bizningcha, eng ahamiyatli bo'lgan masalalarga e'tibor qaratdik.

Xulosa

Yana bu kitobning boblarini qayta o'qib chiqib, doimiy o'zimni muayyan qismini takomillashtirish imkoniyati haqida o'ylanib qolaman. Biroq, eski aforizmni eslab: " Eng yaxshisi- yaxshining dushmanidir", meni nuqta qo'yish qaroriga chorlaydi. Biroq, umid qilamanki, buning hammasi qator nuqtalar davomidir, shu jumladan, kura ham dialektik rivojlanishda va kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlash masalasiga, ehtimol, bir necha marta qaytish kerakdir. Shuning uchun, bu ishni takomillashtirishga qaratilgan barcha fikr va takliflarni qabul qilaman.

Muallif samimiy minnatdorlik hissi bilan professionallik va iste'dodning aks etishi nafaqat shaxsiy taqdiriga, balki ushbu kitobga ham asos solgan taqdir bilan birga olib kelingan barcha ajoyib kishilarga murojaat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramizyu – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali masrosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7-dekabr. Toshkent. “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustivor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

4. Каримов И.А. “Юксак маънавият – енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.

5. Каримов И.А. “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир” Тошкент-Т.: “Ўзбекистон”, 2015.

6. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори,-Т., 1997.

7. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” Қонуни, 2015.

8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999.

9. Абдиев А.Н. – Динамика состояний борцов (16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореферат дисс. канд. пед. наук.- 1994г.

10. Абдиев Н.А. – Борьба (Организация восстановительного тренероночного процесса в предсоревновательном этапе) – Монография, -Т.,

1997.

11. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши, - Т., “Ўқитувчи”, 1998.
12. Атаев А.Қ. – Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари).-Тошкент,2004.
13. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985, с. 30-33.
14. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М, ФиС, 1986, с. 303.
15. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7, с. 97-111.
16. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд.дисс. М., 1989, с. 234.
17. Бернштейн НА. Предисловие к кн. К.С. Тринчера «Биология и информация». М., Наука, 1965, 119 с.
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М, ФиС, 1988, 31 с.
19. Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ., 1958, т. XXI, вып. 3, с. 168-173.
20. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 1956, 451 с.
21. Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. М., ФиС, 1952, 447 с.
22. Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий. Доклад на совещании по вопросам психологии. М., АПН РСФСР, 1954, с. 43-51.
23. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элэгантность. М., Сов.спорт, 1991, 96 с.
24. Демин В.А. Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Канд.дисс. М., 1974, 143 с.

25. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1966, 200 с.
26. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32.
27. Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля (Методические рекомендации). –Т., 1998.
28. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2005.
29. Керимов Ф.А. “Кураш тушаман”, - Т., 1994.
30. Карапетян А.С. Опыт подготовки юных борцов. В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1981, 32-33 с.
31. Классическая борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.З. Катулина. .М., ФиС, 1962, 200 с.
32. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. и др. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе. Омск, 1984, 86 с.
33. Ленц А.Н. Классическая борьба. М., ФиС, 1960, 215 с.
34. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М, ФиС, 1967, 214 с.
35. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., Политиздат, 1978, 304 с.
36. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания. М., 1980, с.
37. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990, 304 с.
38. Миндиашвили Д.Г и др. Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск. 1985, 69 с.
39. Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилояна Р.А. МОГИФК, 1991, 83 с.
40. Нелюбин ВВ. Методика фазного обучения контрприемам. Л., 1980, 35 с.
41. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.
42. Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения

поединка. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1984, 54-57 с.

43.Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Докт. дисс. М., 1985, 371 с.

44.Пилюян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). МОГИФК, 1988, 28 с.

45.Пилюян Р.А., Демин В.А. Ученый и человек. МОГИФК, 1995, 69 с.

46.Пилюян Р.А. Ошибки П. де Кубертена и его последователей. Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 2, 4-5 с.

47.Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. Здоровье, 1980, 284 с.

48.Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации. Автореф.канд.дисс. Л., 1982, 20 с.

49.Преображенский С.А. Борьба — занятие мужское. М., ФиС, 1978, 176 с.

50.Пытлясинский В.А. Французская борьба. С-Петербург, 1986.

51.Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории. В кн. Проблемы общей психологии. М., Педагогика, 1976 —219-234 с.

52.Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. М., ФиС, 1960, 484 с.

53.Спортивная борьба/ Под ред. А.П. Купцова. М, ФиС, 1976, 424 с.

54.Спортивная борьба/ Под ред. Г.С. Туманяна. М, ФиС, 1985, 24-27 с.

55.Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М, ФиС, 1984, 241 с.

56.Сытник В.И., Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., ФиС, 1982, 328 с.

57.Теория спорта/ Под ред. В.Н. Платонова. Киев. Высшая школа, 1987, 423 с.

58.Туманян Г.С. Спортивная борьба. М., ФиС, 1985, 142 с.

59.Туманян Г.С. Совершенствование системы физического образования. Методика и некоторые результаты исследования. М., 1987, 55 с.

- 60.Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 9, 37-40 с.
- 61.Федоров В.В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности. Канддисс. М., 1992, 140 с.
- 62.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., ФиС, 1987, 128 с.
- 63.Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилюяна. Малаховка, 1993, 82 с.
- 64.Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. – Т., 1998.
65. Юсупов Н.Т., Керимов Ф.А. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. – Т., 2005.
- 66.Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1982, 19-23 с.
- 67.Якубчик А.Б. Средства технической и физической подготовки при совершенствовании сложных акробатических прыжков. Канд. дисс. М., 1985, 20 с.
- 68.Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. София, Медицина и физкультура, 1978, 272 с.
- 69.Sasahara S. Scintific Aproach to Wrestling. Tokio, 1960.
- 70.Hatta J. Brief history of Wrestling in Japan. FILA, 1962.
- 71.Rothert H., TepperW. Manual of basic holds in wrestling for children. Lausanne, 1990, p. 10-19.

Mundarija

Kirish	
1-Modul. Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	5
1.1. Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi	7
1.2. 1952 yil Olimpiya o'yinlarida erkin kurash musobaqalari	9
1.3 Erkin kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati	11
1.4. Erkin kurash bo'yicha birinchi Evropa chempionati	12
1.5. Erkin kurash bo'yicha SSSR birinchi chempionati	13
1.6. O'zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari	14
2-Modul. Erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi shakllanishining ilmiy asoslari	19
2.1. Murabbiylar ko'p yillik tayyorgarligining shaxsiy konsepsiyasi	19
2.2. Murabbiyning faoliyat nazariyasi va sport nazariyasi konsepsiyaning shakllanish asosi sifatida	20
2.2.1. Yuqorida qayd etilgan nazariyalardan kelib chiqqan holda, erkin kurash harakat tarkibining tahlili	25
2.2.2. Erkin kurashning asosiy atamalari va ba'zi bir izohlari	30
2.3. Erkin kurashlarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyalari	32
2.4. Erkin kurashda mahoratga yo'l nimadan boshlanadi?	35
2.5. Erkin kurashda shug'ullanish jarayonining tuzilishi va mazmuni	42
3-Modul. Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi	43
3.1. Umumiy tasavvurlar	43
3.2. Erkin kurashda jismoniy mashqlar tasnifi	44
3.2.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	45
3.2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	52

3.2.3. Musobaqa mashqlari	57
3.3. Kuchning rivojlanishi	60
3.3.1. Qo'l mushaklari va yuqori bo'g'inlari kuchini rivojlantirish	64
3.3.1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	64
3.3.1.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	74
3.3.1.3. Musobaqa mashqlari	75
3.3.2. Oyoq muskul kuchining rivojlanishi	75
3.3.2.1. Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar	76
3.3.2.2. Raqobat mashqlari	78
3.3.3. Orqa mushak kuchining rivojlanishi	79
3.3.3.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	79
3.3.3.2. Musobaqa mashqlari	80
3.3.4. Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi	80
3.3.4.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	80
3.3.4.2. Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari	81
3.3.4.3. Musobaqa mashqlari	82
3.3.5. Bo'yin muskul kuchining rivojlanishi	82
3.3.5.1. Ayniqsa, tayyorgarlik mashqlari	82
3.3.5.2. Musobaqa mashqlari	85
3.4. Tezlikning rivojlanishi	86
3.4.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	90
3.4.1.2. Musobaqa mashqlari	91
3.5. Chidamlilikning rivojlanishi	91
3.5.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	94
3.5.1.2. Musobaqa mashqlari	95
3.6. Mahoratning rivojlanishi	95
3.6.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	96
3.6.1.2. Raqobat matkap	96
3.7. Muvozanat mashqlari	96

3.7.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	97
3.7.1.2. Musobaqa mashqlari	99
3.8. Moslashuvchanlikni rivojlantirish	99
3.8.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari	100
3.8.1.2. Musobaqa mashqlari	102
3.9. Cho'zish mashqlari	102
3.10. Dam olish mashqlari	114
4-Modul. Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi	116
4.1. Zamonaviy o'qitish xarajatlari	119
4.2. Erkin kurashchilarni bilim, ko'nikma va malakalarning asosiy tizimini shakllantirish tamoyili asosida tayyorlash	122
4.3. Asosiy ta'lim asoslari	123
4.3.1. Shaxsiy operastiyalar va ularning barqaror birikmalari. Kurashchining asosiy qoidalari	124
4.3.2. Masofalar	125
4.3.3. Harakat va manevr joylari	126
4.3.4. Ushlashlar	127
4.3.5. Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari	131
4.3.6. Taktik tayyorgarlik usullari	133
4.4. Asosiy kurash texnikasi	135
4.4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhleri uchun asosiy metodlar (1-yil, 10-11 yosh)	137
4.4.2. Boshlang'ich tayyorlov guruhleri uchun asosiy metodlar (2-yil, 11-12 yosh)	140
4.4.3. Boshlang'ich tayyorlov guruhleri uchun asosiy metodlar (3-yil, 12-13 yosh)	142
4.5. Texnik va taktik harakatlar	148
4.5.1. Himoya usullari	148

4.5.2. Kontr usullar	152
4.5.3. Kombinastiyalar	156
5-Modul. Boshlang'ich tayyorlov guruhleri uchun asosiy o'quv dastur mazmuni	157
5.1. Bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlariga qisqa ta'riflash	157
5.2. Ta'lim bosqichlari va ularning o'quv yillari bilan munosabati	159
5.3. Yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'quv yillari bo'yicha o'quv jarayonini boshlang'ich yo'naltirish	160
5.4. Dars ish bilan bandlikning asosiy shakli sifatida, o'quv guruhlarining egallanishi va o'quv ishlari tartibi	161
5.5. Ko'p yillik ta'lim tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning boshlang'ich ta'lim uchun ahamiyati	163
5.6. O'quv hujjatlari	168
5.7. O'rgatish usuli	173
6-Modul. Yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlashni boshqarish	182
6.1. Nazorat elektron diagrammasi	182
6.2. Erkin kurashchilarni tayyorlashni individuallashtirish	183
6.2.1. Shox hujum harakatlarini takomillashtirish	185
6.2.2. Shox hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi	198
6.2.3. Kurash taktikasini o'zlashtirish	200
6.2.4. Masuliyatli startlar uchun sportchilarni jamlash	203
6.2.4.1. Yillik musobaqa taqvimi	203
6.2.4.2. Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash	205
6.2.4.3. Yakuniy yig'ilishda ta'sirchan yuklama	209
6.2.4.4. Sportchilarning Olimpiya o'yinlariga etib kelish vaqti	210