

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich

MILLIY KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘quv qo‘llanma

5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

**Chirchiq
2020**

Mustaqillik tufayli milliy kurash sportimiz dunyo bilan yuzma-yuz bo'ldi. Zero, bu yuksalishimizda xalqimizning nomdor kurashchilari yana bir bor kashf etildi.

Tadqiqotchi F.I.Bobomurodovning ushbu "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasida anashu qadimiy va hamisha navqiron sport turining o'ziga xos jihatlari haqida fikr yuritilgan. O'quv qo'llanma milliy kurash bilan shug'ullanuvchilar va keng jamoatchilikka mo'ljallangan.

Muallif:

F.I.Bobomurodov O'zDJT va SU Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi O'zDJT va SU Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar :

Kerimov.F.A. — Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori. P.ф.д.

Mirzaqulov.SH.A.- Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri. Dotsent

Sultonov.SH.U. - Qarshi DU Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida mudiri. P.f.n

Kirish

XX asrga kelib, jahon sportining maqsadlari, vazifalari va samaradorlik mezonlari bilan bir-biridan ajralib turuvchi sport turlari shakllandi va ular aloxida bo'lib rivojlana boshladi. Bular qatoriga milliy kurash sport turi ham aks topgan va butun dunyoda keng ommalashib bormoqda. Shu asosida milliy kurash sport turimizning olimpiya sport turlari tarkibiga kirishi yo'lida jahon miqiyosida targ'ib qilinishi, halqaro sport maydonida o'zining jozibador bellashuvi, musobaqa qoidalari bilan munosib o'rin egallamoqda. Milliy kurashni mamlakatimizda olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha olib borilayotgan chora tadbirlar, yuqori malakali istiqbolli kurashchilarni tayyorlashda sportchilarni morfo-funksional qobiliyatlarini, texnik-taktik harakatlarini aniq va hatosiz bajarish uchun mashg'ulot jarayonida kurashchilarning axborotli fiziologik ko'rsatkichlarini hisobga olish talab etiladi.

Dunyoda, olimlar tomonidan milliy kurash mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda kurashchilarni tana tuzlishi va usulni bajarishdagi texnik harakatlarni biomexanik taxlili qilinmagan. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, kurashchining organizmni morfofunksional ko'rsatkichlariga mos vositalar va uslublarni qo'llash, mashg'ulotda dasturlarini tuzishda biomexanik yondashuv asosida takomillashtirilgan klassifikatsiyadan foydalanib jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini tashkil etish kabi masalalar dolzarb bo'lib kelmoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommaviylashtirish katta e'tibor qaratilmoqda. Milliy kurashchilarimiz yuqori natijalarga erishishi, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali va kafolatli mashg'ulot jarayonini yaratish muhim. Milliy kurash sport turi, bellashuv jarayonida yuzaga keladigan tez o'zgaruvchan sharoitlar, raqib bilan faol to'qnashuv natijasida paydo bo'ladigan chalg'ituvchi harakatlar bilan ifodalanuvchi turli-tuman harakat malakalariga egadir.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya universiteti va pedagogika institutlarining jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u magistrant, ilmiy izlanuvchi xodimlar trenerlar, sportchilar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yordamchi qo'llanma bo'la oladi.

I bob. O‘zbek milliy kurashi mashg‘ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkilqilinishing ahamiyati

1.1. Milliy kurashi mashg‘ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkilqilinish

Mustaqillik yillarida o‘zbek milliy kurashi bo‘yicha yirik musobaqalar o‘tkazilmoqda. Milliy kurash maktab dasturiga kiritilgan. Milliy kurash texnik-taktik usullari ham yoshlarga sinf dars tarzida o‘rgatiladi.

Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” ni ro‘yobga chiqarishning ikkinchi bosqichi (2001-2005 yillarda) “ta’lim mutaxassis-larning moddiy texnika va axborot bazasini mustahkamlashni davom ettirish, o‘quv-tarbiya jarayonini yuqori sifatli o‘quv adabiyotlari va ilg‘or pedagogik texnologiyalar bilan to‘liq ta’minlanishi” dolzarb vazifalar qatoriga kiritilgan.

Keyingi yillar mamlakatimizda milliy kurashning o‘quv jarayonida texnik-taktik samaradorlikka erishish yo‘lida amalga oshirilayotgan islohotlarning asosini jahon ta’limi mazmunini o‘rganish, ilg‘or tajribalarni ommalashtirish kabi amaliy faoliyat olib borilmoqda. Mazkur faoliyat doirasida o‘zbek milliy kurashi mashg‘ulotlarini yangi pedagogik texnologiya usullaridan foydalanishni chuqur o‘rganish, bu borada bilimlar bilan milliy kurash bo‘yicha faoliyat ko‘rsatayotgan barcha murabbiylarni qurollantirish, ularda milliy kurashga doir mashg‘ulotlarni tashkil etishda nisbatan yangicha yondashuvni qaror toptirish borasida olbi borilayotgan ishlar o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi. Pedagogik texnologiya tushunchasi chet el olimlari tomonidan turlicha izohlangan bizningcha YUNESKO ma’qullagan quyidagi ta’rif e’tiborga molik “Pedagogik texnologiya – bu texnik vositalar va inson salohiyati haqida ularning o‘zaro ta’sirlarini inobatga olib ta’lim shakl-larini qulaylashtirish maqsadida o‘qitish va bilim o‘zlashtirishni barcha jarayonlarini aniqlash, yaratish va qo‘llashning tizimli usulidir”.

O‘zbek milliy kurashi mashg‘ulotlarida texnologik yondashuvining mohiyatini tushunish uchun, avvalo, texnologiya so‘zi tushunchasini mazmunini aniqlash zarur. Texnologiya – yunoncha so‘z bo‘lib, texne-mahorat, san’at, logos-tushuncha, ta’limot ma’nolarini anglatadi. Milliy kurash mashg‘ulotlarida texnologik yondashuv birinchidan, milliy kurash texnik-taktik usullarni o‘rganish jarayonini o‘zaro uzviy bog‘liq davrlarni, usullarni harakat tomonlarini bo‘laklarga ajratishni, ikkinchidan, milliy kurashda mo‘ljallangan usul harakat tomonlarni egallashga erishishni, ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni, uchinchidan loyiha asosida mashg‘ulotlarni tashkillashtirishini ko‘zda tutadi. Kurash usullari ushlar, kirishlar, tashlashlarga ajratiladi va har bir bo‘lakni test yordamida nazorat qilib, xato kamchiliklar tuzatilib boriladi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o‘zaro yordamlashishni inkor etmaydi.

Milliy kurashni pedagogik texnologiya asosida tashkil etishda muhim xususiyatlari, belgilari qatoriga umumlashtirgan holda quyidagilardan foydalanish kurash mashg‘ulotlarini tashkil qilishda katta samara beradi:

- kurash texnik-taktik usullarini o‘rgatishni oldindan loyihalash, guruh va kurashchilar bilan loyihani qayta ishlab chiqish;
- tizimli, texnologik yondashuvlar asosida kurashchiga kurash texnik-taktik usullarini o‘rgatishni tasvirleydigan ta’lim jarayonini tuzish;
- milliy kurash mashg‘uloti maqsadi real aniq diagnostik bo‘lishi, kurashchini usul bajarish harakatlarini o‘zlashtirish sifatini xolisona obyektiv baholash;

- milliy kurash mashg'ulot tuzilishi va usullarini o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'sirini hisobga olish;
 - kurash texnik-taktik usullarini o'rganish jarayonida yo'l qo'yilgan ortiqcha harakatlarni bartaraf qilish;
 - kurashchini texnik-taktik harakatini takomillashtirish uchun musobaqalar va musobaqali olishuvlar tashkil qilish;
 - milliy kurash mashg'ulotlarida rejalashtirilgan natijaga erishishni kafolatlash;
- Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyadan foydalanish fan sifatidagi vazifasini rivojlanish uchun, psixologik-pedagogik qonuniyatlarni aniqlash, fiziologiya, matematika shuningdek boshqa fanlarning qonuniyatlardan foydalanishdan iborat.

1.2.O'zbek kurashining o'zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o'rni va ahamiyati

O'zbekistonda "Kurash" milliy sport turi sifatida 2005 yilda rasman ro'yxatga olindi va o'sha yili Xalqaro va milliy kurashlar federatsiyasining raisi tayinlandi, jumladan, kurash bo'yicha rais qilib K.Yusupov tayinlandi. K.Yusupov tomonidan kurash bo'yicha koidalar va talablar ommaviy tarzda e'lon qilindi. 2009 yilning 22 oktabrida O'zbekistonda "An'anaviy sport turlari va o'yinlarning millatni himoya qilishdagi ustuvorligi" mavzusida Xalqaro konferensiya o'tkazildi.

Konferensiyada yurtdoshlarimiz va xorijiy mamlakatlardan kelgan olimlar mazmunli ma'ruzalar qildilar, kurashning har-xil turlarida, jumladan, kurashda murabbiylik qilayotgan trenerlar axborotlar o'qib eshittirdilar. Prof. A.J. Atayev va Saidov N.N. (2009) "Kurashchilarni sport mashqlari bilan shug'ullantirish qonuniyatlari, ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar" mavzusida ma'ruza qilishdi. Kurashchilarni mashq qildirish amaliyotidan kelib chiqqan holda asosiy holatlarga to'ldirish kiritildi va muhokamaga qo'yildi. Qozog'istonlik mutaxassis B.S. Bayshulakov (2009) "kazaksha kures" bilan shug'ullanayotgan vaqtda texnik-taktik harakatlarning qanday tartibda olib borilishi to'g'risida ma'ruza qildi. Tataristonda milliy kurash turiga "koresh" kiradi, sportchining malakasi yoshlik davrida boshlanib, yuqori malakaga erishish faqat sportchi yoshlik davrida barcha zarur sifatlarni ruyobga chiqargandagina, ya'ni yosh kurashchi yuqori malakaga erishish uchun asos tayyorlagandagina amalga oshadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilk bosqichlarida sifatli texnik tayyorgarlikni namoyon qilishda trenerlar zimmasida katta ma'suliyat yotadi. Ammo, kurashchining yoshlik davrida texnik tayyorgarlikda trener tomonidan yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni to'g'rilash mushkul va hatto mumkin emas. Tojikistonda ham milliy kurashni, jumladan, belbog'li kurashni rivojlantirishga ahamiyat berilmoqda. Mualliflar tomonidan tojik kurashchilarining V Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik darajasi tahlil qilingan va natijalari o'rganib chiqilgan. Shunday izlanishlar Uzbekistonda ham o'tkazilgan bo'lib, yosh kurachilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga bag'ishlangan [Kerimov N.A., Yuldashev A.M., Isakov R.M., 2009, Mirzakulov Sh.A., Isakov R.M., 2009].

Kurash sport turlarida, jumladan, kurash milliy sport turida ham, o'quv-mashq jarayoni jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikdan tashqari o'z ichiga texnik harakatlarni rivojlantirishni o'z ichimga olgan, uning oqibatida musobaqalar davrida kurashchi yuqori darajali maxsus harakatlarini keng miqyosda bajaradi. Kurashchini

mashq qildirish uslublari orasida aylanma mashg'ulotni boshqalaridan ustun qo'yadilar [Boymuradov I.X., Beknazarov A., Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R.,2014].

Shunday qilib, tahlil qilinayotgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning integral modeli birinchidan vertikal (rejimli, xususiy), o'quv, jismoniy va taktik-texnik kichik tizimlar kelgusi musobaqalar vazifalariga mos holda o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirsa, ikkinchidan modelning gorizontal (sintezlangan, mikrotuzilmali) elementlari kurashchilar tayyorgarligi tuzilmasini turli yillik tayyorgarlik sikllarida belgilaydi. Biz 1950 yildan boshlab hozirgi kungacha chop etilgan turli mualliflarning adabiyotlarini tahlil qildik. Bu adabiyotlarda milliy kurash turlarining rivojlanishidagi fundamental asoslar keltirilgan va bir vaqtning o'zida bu mualliflar milliy kurash turlari bo'yicha mutaxassislar deb tan olingan. Xajmi va ma'nosi jihatdan keng bo'lgan izlanishlar orqali O'rta Osiyo va Qozog'istonda milliy kurashning tuzilmasi aniqlangan hamda uning xalqaro kurash turlari bilan bog'liqligini aniqlash borasida B.A. Gilijov va boshqa qator mutaxassislar izlanishlar olib borganlar (O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy asarlarida).

Kurashdagi jismoniy mashqlar tuzilmasini har tomonlama o'tkazilgan izlanishlarimizda ham solishtirma tahlil qilish natijasida milliy va xalqaro kurash turlarining quyidagi ustuvor bog'liklilari aniqlangan:

- tojikcha "gushtingiri" kurash, qirg'izcha kuresh, turkmancha yakkalashma, tavacha xuresh o'z tuzilishi va mohiyati bilan erkin kurash turiga ko'proq yaqinroq;

- turkmancha guresh turi va tojikcha belbog'li kurash ko'p jixati bilan yunon-rum kurashiga o'xshaydi;

- kozoqcha kures va uning ko'rinishlari ko'p elementlari bilan samboga o'xshaydi.

Mualliflar keltirilgan milliy kurash turlarida urf-odatlar va milliy-an'analar saqlanganligini ham qayd etib utadilar. Bu jixatda eng salbiy misol sifatida tojikcha gushtingiri kurashini keltirsa bo'ladi, chunki unda raqibni bo'g'ish va unga nisbatan og'riqli ushlar hamda organizmning nozik joylariga nisbatan ta'sir etish harakatlari mavjud. Ammo XXX-asrning yillarida bu harakatlar sportchi salomatligiga zarar sifatida qoidadan olib tashlangan, oqibatda esa bu kurash turi milliylikni yo'qotib, hozirgi erkin kurashga o'xshab qolgan. Xuddi shunday o'zgarishlar qirg'izcha kuresh va qozoqcha kureslarga ham xosdir.

B.A. Gilijovning aniqlashiga ko'ra, milliy kurashlarga xos harakatlarning 75 % xalqaro kurash turlarida, ayniksa dzyudo va samboda ishlatilar ekan. Sportchilar tayyorgarligi tuzilmasining asosiy takibiy tahlil qilganda turkmancha kurash turi goresh va kurashchi sambochilarning ba'zi malakaviy harakatlarida umumiylik borligini aniqlagan. Izlanishlar natijasida milliy kurash bilan shug'ullanayotgan sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi boshqa xalqaro kurash turlari bilan shug'ullanayotgan sportchilarniki bilan o'xshashlikka ega ekanligi aniqlangan. Qozoqcha milliy kuresning ijobiy jixatlarini biri uning organizmning turli qismlariga, ayniqsa muvozanat saqlash a'zalariga ijobiy ta'sir etishi muhimligi qayd etilgan. Muallif tomonidan bu funktsiyaning sportchilarning kurashda muvaffaqiyatlarga erishishida muhim ahamiyatga egaligi aytib o'tilgan, kazaxsha-kuresda samarali uslublarda yordamida maxsus harakatlar texnikasiga ega bo'lish bir vaqtda muvozanat

funksiyasini hamda u bilan bog‘liq bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi, oqibatda esa sportchi oqilona texnikaga ega bo‘ladi.

1.3. Milliy kurash tamoyillari

Milliy kurash mashg‘ulotlari pedagogik jarayon sifati-da tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenerovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Milliy kurash mashg‘ulotlarining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo‘q bo‘lgan o‘ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular kurash mashg‘ulotlarining quyidagi tamoyillaridan tuzilgan: mumkin qadar maksimal natijaga yo‘naltirish, ixtisoslanish va individuallashti-rishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenerovka jarayonining o‘ziga xos uzluksizligi trenerovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketli hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o‘ziga xos betakror to‘lqinsimonligi, trenerovka jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklliligi. (A.P.Matveyev) 1991 yil.

Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etilishi, asosiy usullar bu kurashchining xatti-harakatidan iborat bo‘lib, kurashchi ana shu harakatlar yordamida kurashchidagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli xil o‘quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tarixi, gigiyena, harakatlar texnikasi va taktikasi, kurash mashg‘ulot-lari asoslari, musobaqa qoidalari, sport qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorlarligiga oid hamma masalalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi.

Milliy kurash mashg‘uloti – bu yuqori sport natijalari-riga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

Milliy kurash mashg‘ulotlari yaxlit pedagogik tizim bo‘lib: o‘quvchi (1), ta’lim-tarbiyaning maqsadi (2), mazmuni (3), o‘quv jarayoni (4), o‘qituvchi yoki texnik vositalar (5), ta’lim-tarbiyaning tashkiliy shakllari (6) tuziladi. (M.Ochilov Yangi pedagogik texnologiyalar)

Milliy kurash mashg‘ulotlarining maqsadi bu – mazkur kurashchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik faoliyatida yuqori natijalarni ko‘rsatish, kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar olib borishning nazariy uslubiy ma’lumotlarni berish, asosiy usullarni bajarish pedagogik faoliyat olib borishga yordam berish, mustaqil O‘zbekiston uchun malakali kurashchilar tayyorlab berish (F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2001 yil)

Oliy o‘quv yurtida murabbiy bilan kurashchining o‘zaro munosabat jarayonini shaxsiy aloqaga asoslangan. Murabbiy darsda istisnosiz barcha kurashchilarni faoliyatga yo‘llaydi va nazorat qiladi, shuningdek kurashchilarning darsning o‘zidayoq o‘rganilayotgan bilim asoslarini egallashlari zarur ko‘nikma va malakalarni hosil qilishlari uchun zamin yaratadi.

1.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish texnologiyasini ilmiy pedagogik asoslari

Jamoadagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy bilan o‘tkaziladigan individual dars milliy kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etishning asosiy shaklidir. Milliy kurash dars jarayonini pedagogik texnologiya usulida olib borish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Pedagogik texnologiya usuli tizimli texnologik yondashuvlarga asoslanadi. Sistema (tizim) yunoncha so‘z bo‘lib yaxlit bir tuzilma, qismlardan tuzilgan, birikkan ma’nosini anglatadi.

Milliy kurash darslari – pedagogik texnologiyaning asosi, zamini hisoblanadi. Milliy kurash darsi – bir butun harakatlanuvchi yaxlit ijtimoiy-pedagogik hodisa bo‘lib quyidagicha ifodalanadi.

2. Milliy kurash mashg‘uloti asadi.	4. Milliy kurash mashg‘uloti jarayoni
3. Milliy kurash mashg‘uloti mazmuni	5. Murabbiy yoki T.T.V.
	6. Milliy kurash mashg‘ulot-larining kiliy shakllari.

Didaktik vazifa

Ta’lim texnologiyasi

Ta’lim-tarbiyaning maqsadi obyektiv xarakterga ega. U har bir jamiyatning moddiy-ma’naviy ehtiyojlaridan hosil bo‘ladi, ijtimoiy buyurtma sifatida davlat hujjatlarida umumiy tarzda ifodalanadi. Ta’lim-tarbiyaning maqsadi tizim hosil qiluvchilik xususiyatiga ega. Pedagogik tizimning barcha qismlari milliy kurash darsining maqsadiga bog‘liq va uni ro‘yobga chiqarishiga xizmat qiladi. Shaxsni, kurashchini shakllantirish maqsadi ta’limning mazmuni (o‘quv rejasi, o‘quv dasturi, darsliklar) ni belgilaydi.

Milliy kurash darsida pedagogik texnologiyaning mohiyati shundan iboratki, u birinchidan, ta’lim-tarbiya jarayonini oldindan loyihalash va so‘ngra auditoriyada kurashchilar bilan birga loyihani qayta ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu masalani “Didaktik vazifa”, “Ta’lim texnologiyasi” tushunchalarini qo‘llash bilan ham hal etish mumkin.

Ikkinchidan, an’anaviy pedagogikada uslubiy ishlan-malar o‘qituvchi dars o‘tishi uchun tuzilsa, pedagogik texnologiya kurashchini o‘quv bilish faoliyatining shakllari va mazmunini tasvirlaydigan ta’lim jarayoni loyihasini ishlab chiqishni taklif etadi.

Uchinchidan, pedagogik texnologiyaning muhim belgisi – maqsad hosil jarayonidir. Pedagogik texnologiyada pedagogik maqsadni aniqlash asosiy muammo bo‘lib, maqsadni diagnostik ifodalash, bilim o‘zlashtirish sifatini obyektiv baholash nazarda tutiladi. Nihoyat, ta’lim-tarbiya jarayonlari tuzilishi va mazmuni jihatidan yaxlitligi pedagogik texnologiyani ishlab chiqish va amalga oshirishning muhim prinsipi hisoblanadi. Yaxlitlik prinsipi, shuningdek, ta’limning har bir turi bo‘yicha bo‘lajak pedagogik tizimning barcha elementlari (chorak, semestr, o‘quv yili davomida ham, shuningdek, ta’lim davrida ham) o‘zaro ta’sirda bo‘lishiga erishish zarur.

Pedagogik tizimning bir elementi, masalan maqsadi o‘zgarsa uning boshqa qismlari (mazmuni, shakllari, jarayonlar) ham o‘zgaradi.

Pedagogik texnologiya tizimi, texnologik yondashuvlar asosida ta’lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va obyektiv baholash uchun inson salohiyati hamda texnik vositalarning o‘zaro ta’sirini inobatga olib, ta’lim maqsadlarini oydinlashtirib, o‘qitish va bilim o‘zlashtirish jarayonlarida qo‘llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Bunday usul va metodlarni ishlab chiqish pedagogik texnologiya nazariyasi va uslubiyatining vazifasidir.

Xullas, pedagogik texnologiya - milliy kurash usuli, ma'lum ma'noda mashg'ulot jarayonlari, vositalari, shakl va metodlari majmui. O'quv materiallarini tanlash, qayta ishlab kurashchilar kuchiga, o'zlashtirish xususiyatlariga moslab shakli, hajmini o'zgartirish ham pedagogik texnologiyaga daxldor. Pedagogik texnologiya – milliy kurash mashg'ulot-larining obyektiv qonuniyatlari, diagnostik maqsadlari asosida o'quv jarayonlari, milliy kurash mashg'ulotlarining mazmuni metod va vositalarini ishlab chiqish va takomil-lashtirish tizimidir.

Pedagogik amaliyot jarayonlarini belgilash va tasvir-lash: kurashchi kelgusi faoliyatda duch keladigan vazifalarni oldindan aniqlash: o'qitishning har bir bosqichida ta'limning mazmuni (o'quv rejasi, o'quv elementlari, ularning mantiqiy tuzilmasi, o'quv dasturi, darsliklar) ni belgilash; o'quv yuklamasi kurashchining kuchiga moslik darajasini va kurashchining o'zlashtirish tezligini aniqlash; milliy kurash mashg'ulotlarini shakllari va vositalari (o'quv qo'llanmalari, ta'limning texnik vositalari) ni tayyorlash; o'quv jarayo-nining motiv komponentini ro'yobga chiqarish maqsadida predmetning mazmuniga kiritish uchun qo'shimcha ravishda

vaziyatli matnlar, testlar tayyorlash; kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini; texnik va taktik harakat-larini ma'naviy fazilatlarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini baholash nizomlariga mos ravishda kurash-chining bilim, ko'nikma va malakalarini egallash sifatini obyektiv baholash uchun test (nazorat) vazifalarini tayyorlash: darsda va darsdan tashqari kurashchiga beriladigan vazifa-larni rejalashtirish, mustaqil mashg'ulotlarning tuzilmasi v mazmunini ishlab chiqish kabilar ham pedagogik texnologiya-ning vazifalari hisoblanadi.

Pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyoti Milliy kurash darslarida quyidagi qonuniyat va prinsiplarga asoslanadi.

- Milliy kurash darsi jarayoni tuzilishi va mazmuni jihatidan yaxlitligi va birligi;
- Milliy kurash jarayonini optimallashtirish: qulay sharoit yaratib, oz vaqt, kam kuch sarflab, yuqori natijaga erishish;
- zamonaviylik: pedagogik amaliyotga ilmiy asoslangan didaktik yangiliklarni, yangi tartib-qoidalarni joriy etish, ta'lim mazmunini uzluksiz yangilab, zamonaviylashtirib borish;
- ilmiylik: milliy kurashda yangi shakl va vositalar, faol metodlar, didaktik materiallarni qo'llash, uzluksiz izlanish, tadqiqot o'tkazish;
- kurashchi va murabbiy faoliyatini oqilona uyushtirish.

Kurashchi, kurash maqsadini, mazmunini puxta bilish, kurash usullari va vositalarni yaxshi egallagan bo'lishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlarni mukammal egallagan bo'lishi: kurashchining manfaatdorligi, qiziqish va intiluvchanligi:

- milliy kurash mashg'ulotlari jarayonini jadallashti-rish; axborot texnologiyasi va texnik vositalardan foydala-nish samaradorligini oshiruvchi didaktik materiallarni ishlab chiqish va keng qo'llash;
- milliy kurash mashg'ulotlari jarayoni uchun zarur moddiy-texnik bazasini yaratish;
- milliy kurash mashg'ulotlari jarayoni natijalarini xolisona va obyektiv baholash: test usuli, reyting tizimi, kurashchining bilim va ko'nikma-malakalarini egallash jara-yonini nazorat qilish, baholashni avtomatlashtirish;
- milliy kurash mashg'ulotlarining tabiatga mosligi;

- milliy kurash mashg'ulotlarini jamiyatga moslashuvi, musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish.

1.5. Dastlabki shug'ullanuvchilarda milliy kurash bo'yicha motiv hosil qilish

Pedagogik-psixologik adabiyotlarda "motiv" tushunchasi ehtiyoj, intilish, mayl, qiziqish kabi ma'nolarni ham anglatadi. Motiv – kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi da'vat, turtki hisoblanar ekan, murabbiylar bolada mashg'ulotga motiv hosil qilishga intilishlari, mashg'ulot jarayonida uni hisobga olib, o'stirish va boshqarishlari zarur.

Shuni ta'kidlash lozimki, kishi nima uchun yaxshi shug'ullanadi yoki nega yaxshi shug'ullangisi kelmaydi, degan savolga aniq, to'g'ri javob berishga o'ylanib qoladi.

Milliy kurash mashg'ulotiga yosh bolalarda motiv hosil qilish – bu murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllan-tirish masalasi individual-shaxsiy xususiyatga ega bo'lib, milliy kurash turining maqsadi, vaziyati bilan mashg'ulotni tashkil etish shakllari, usullari mutanosibligini taqozo etadi.

Yosh bolada milliy kurash bilan shug'ullanishga intilish (motiv) uyg'otish ijodkor murabbiylarga xos xususiyatdir. Motiv hosil bo'lganini ko'rsatuvchi muhim belgilardan biri – milliy kurash mashg'ulotlariga berilgan topshirig'ini bajarishga tezda, astoydil kirishib ketishi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishning barqarorligidir.

Yosh kurashchining milliy kurash bilan shug'ullanish motivlari kuchli yoki kuchsiz bo'lishi mumkin. Motivlar o'z-o'zidan paydo bo'lavermaydi. Motiv hosil qilishning turli yo'llari, usullari mavjud.

Motiv hosil qilishning oddiy usullaridan biri kurash zalidagi mashg'ulot yoki kurash usulining qiziqarliligi, yosh kurashchilarga kurash haqidagi kinofilmlar qo'yib berish, mashhur kurashchilar bilan uchrashuvlar ularning hayot yo'li haqidagi suhbatlar, kurashda inson sifatlarini shakllanishi haqida ma'lumot, motiv hosil qilishga misol bo'ladi.

Mashg'ulotlar jarayonida muammoli vaziyatni vujudga keltirish yoki usulni harakat tomonlarini to'lig'icha ko'rsatib berishi – motiv hosil qilish usullaridan biridir.

Yosh kurashchi kelgusida yaxshi kurashchi bo'lishini, kurashning texnik-taktik harakatlarini yaxshi egallashini, jamiyatda obro'li bo'lishi uchun milliy kurash sport turi bilan muntazam shug'ullanishi zarurligini anglash – motiv hosil qilishning muhim usullaridan hisoblanadi.

Mashg'ulotdan shug'ullanish maqsadi mavhum, noaniq bo'lsa, kurashchi shug'ullanishga qiziqmay qo'yadi, murabbiylar, ota-onalar bolalarning shug'ullangisi kelmaydi, deb nolib yuradilar. Bu milliy kurash mashg'uloti jarayonining motiv hosil qilish bosqichi bo'shligidan dalolatdir. Bunda yosh kurashchi murabbiyning talablarini tushunmay, hafsalasiz holatda mashg'ulotda o'quv topshiriqlarini nomigagina bajaradi. Demak, mashg'ulotning maqsadi har bir kurashchining aniq bir natijani berishga yo'naltirilgan bo'lsa, kurashchida shu natijani ko'rsatish uchun kerak bo'ladigan texnik-taktik harakatlarni egallashga mayl, intilish, qiziqish-motiv hosil bo'lishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Uzbek kurashining ozga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan urni va ahamiyati.
2. O'zbekistonda " Milliy kurash" ning paydo bo'lishi.

3. Milliy kurash sport turida tayorlash bosqichlarini sanab bering
4. Kurashdagi jismoniy mashqlar tuzilishini xar tomonlama o'tkazilgan izlanish, solishtirma tahlil qilish natijasiga ko'ra milliy va xalqaro kurash turlarining qanday bog'liqligi aniqlangan
5. Nechanchi asrda Milliy kurash sport turlariga o'zgartirish va qushimchalar kiritilgan va ular qaysi
6. Shug'ullanuvchilarga Milliy kurash bo'yicha motiv hosil qilish "Motiv" bu-?
7. B.A. Glijovning aniqlashiga ko'ra Milliy kurashlarga xos xarakterlarining nega foizi xalqaro kurash turlarida ishlatiladi
8. 1950-yildan boshlab hozirgi kungacha chop etilgan turli mualliflarning adabiyotlarini taxlil qilganda qanday bog'liqlik aniqlandi.

A D A B I Y O T L A R

1. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi, T., 1993. 7. 2. Atayev A.K. Kurash T., 1987
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, UzDJTI, 2005
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.. 2001.
5. Kerimov G'.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.. 2009.
6. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2014

2-bob. Milliy kurash mashg'ulot mazumini va o'rganish usullarining pedagogik asoslari.

2.1. Milliy kurash mashg'ulotlarini tashkil etishni hozirgi darajasi

Guruhdagi yagona pedagogik jarayon va murabbiy (o'qituvchi) bilan o'tkaziladigan alohida dars milliy kurash bo'yicha mashg'ulot jarayonini tashkil etishning asosiy formasidir.

Milliy kurash mashg'ulotlari jarayonidagi darslar turli tipda bo'lishi mumkin. Bu berilayotgan vazifalarga, tayyorgarlik davri va shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq.

Darsning (mashg'ulotning) asosiy tiplari ko'zda tutilgan vazifalar va mashg'ulot mazmuniga ko'ra quyidagicha bo'linadi:

- 1) Nazariy tayyorgarlik darslari;
- 2) O'quv-mashg'ulot darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik darslari, guruhli, alohida va aralash darslar);
- 3) Amaliy darslar – o'quv yoki kalendar musobaqalar;
- 4) Ko'rsatmali (namunali) darslar;
- 5) Murabbiylarning maxsus saralashlardagi maxsus uslubiy, seminar mashg'ulotlari.

Shunday qilib, dars – o'quv yurtlari o'quv ishining tashkiliy formasi bo'lib, unda murabbiy aniq belgilangan vaqt doirasida kurashchilarning doimiy guruhi bilan qat'iy jadval bo'yicha shug'ullanadi, jamoa bilish faoliyatiga rahbarlik qilib, o'quv dasturiga muvofiq o'zi belgilaydigan didaktik va tarbiyaviy vazifalariga erishish uchun xilma-xil usullardan foydalanadi.

Maktablarda dars sifatini yaxshilashga qaratilgan uzluksiz ish olib boriladi. Hozirgi kunda o'quv yurtlari islohoti munosabati bilan bu ish yanada faollashdi. Eng yaxshi

murabbiylarning tajribalarini umumlashtirish va pedagogika fanining yutuqlari darsga qo'yilgan quyidagi didaktik talablarini belgilash imkonini beradi.

1. Mashg'ulotning asosiy didaktik vazifalari va asosiy elementlarining aniqligi va muqarrarligi.

Ishchi dasturda o'quv dasturining har bir mavzusi bir qator darslarga bo'linadi va har bir mashg'ulot shu bosqichida zarur bo'lgan asosiy didaktik vazifani tanlaydi. Vazifa kurashchilar egallashlari lozim bo'lgan asosiy narsani belgilashi kerak. Ba'zan milliy kurash mashg'ulotlarida murabbiy vazifani umumiy formada tuzadi, masalan: "Texnik-taktik harakatlarni bajaramiz, so'ngra bir oz kurashamiz". Vazifani bunday qo'yilishida kurashchilar harakatning aniq elementini egallashga emas, "balki umuman" mashq qilishga yo'llanadi.

2. Ta'lim va tarbiyaviy vazifalarning borligi, har bir dars kurashchilarni yangi bilimlar bilan boyitishi, ularning ong-bilim doiralari kengaytirish, yangi ko'nikma va malakalarni shakllantirishi yoki ilgari egallanganlarini takomillashtirishi kerak. Kurashchilar darsdan darsga, go'yo pog'onadan-pog'onaga qadam qo'rganidek bilishning cheki yo'q narvonidan olg'a ilgarilab boradilar.

Ayni bir vaqtda dars o'zining mazmuni, metodlari va tashkil etilishi bilan kurashchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'r-satib, ularda ilmiy dunyo qarashini, g'oyaviy e'tiqodini, shaxs-ning ma'naviy sifatlarini shakllantirib katta tarbiyaviy qimmatga ega bo'lishi kerak.

3. O'qitishning butun dars va uni har bir qismi vazifalari hamda mazmuniga muvofiq keladigan, kurashchilar-ning bilish faoliyatlarini tanlash. Darsda xilma-xil o'qitish metodlaridan foydalanish kurashchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish, ularda darsga kurashchilarning umumiy ish mukammal mustaqil ish bilan, biror mashhur kurashchi haqidagi yorqin hikoya suhbat bilan, mashqlarni aytib turilishiga bilimning kurashchilar yoshiga muvofiqligi, ularning joylashtirilishigina emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonini o'tkazish uchun qulay psixologik muhitning yaratilishini ham nazarda tutadi. Bu ko'p zamonaviy mashg'ulot o'tkazish metodlarining xilma-xilligi va maqsadga muvofiqligi bilan takomillashadi. Ularning tanlanishi ular tegishli ta'lim tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda qanchalik samaraliligiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, agar birinchi bosqichda ilgari egallangan bilim va ko'nikmalar tekshirilsa, og'zaki va yozma ish metodlari qo'llanilishi mumkin. Agar boshqa darsda faktik bilimlarni shakllantirish masalasi hal qilinsa, unda hikoya va suhbat metodidan foydalanish mumkin. Metodni tanlashda o'rganilgan materiallarning murakkabligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Oddiy va kurashchilarga tushunarli mashg'ulotlarni murabbiy o'z tajribasidan kelib chiqqan holatda o'rganishlari mumkin so'ngra umumlashtirib suhbatlar o'tkaziladi.

4. Mashg'ulotlarning turli formalari: guruhli va yakka tartibda formalarni birga qo'shib olib borish. Milliy kurash mashg'ulotlarining turli formalarni birga qo'shib olib borish kurashchilarga samarali o'rgatishni ta'minlaydi. Milliy kurash mashg'ulotlarida bajariladigan umumiy ish kichik guruhlar bilan olib boriladigan ishlari bilan birga qo'shib olib borilishi mumkin. Kurashchilarni uyushtirish formasini tanlash ularning yoshiga, ta'lim-tarbiyaviy vazifa-lar xarakteri hamda o'quv materialining mazmuniga bog'liq bo'ladi.

5. Kurashchilar harakat faoliyatining faolligini murabbiyning rahbarlik roli bilan birga qo‘shib olib borish. Murabbiy mashg‘ulotda qanday forma va materialdan foydalanmasin, u doimo yetakchilik rolini o‘ynaydi. Murabbiy mashg‘ulotda yangi usullarning o‘rganilishini, o‘tilganlarni takrorlashni, kurashchilarning mustaqil ishlarini, bilim, ko‘nikma va malakalarini egallashini tekshirishini tashkil qiladi, xilma-xil o‘quv va tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Kurashchilarning bilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Kurashchilar faoliyatining barcha turlarida murabbiy bosh figura, ta’lim-tarbiya jarayonining rahbari va tashkilotchili-giga qoladi. Kurashchilar mashg‘ulotlarni bajarayotganlarida ularni diqqat bilan kuzatadi va ularning qobiliyatlarini bilganligi uchun, ularga yordam dalda beradi, o‘quv faoliyatini uyushtirishga ko‘maklashadi, ularni e’tiborlarini ishning asosiy daqiqalariga qaratadi va hokazo. Kurashchilar bilan suhbat o‘tkazar ekan, kurashchi suhbatining asosiy yo‘nalishi-dagi chetga chiqishga yo‘l qo‘ymaydi barcha kurashchilarni faol ishga jalb qiladi.

Milliy kurash mashg‘ulotlarida murabbiy har bir kichik guruhdagi ishni, har bir kurashchini diqqat bilan kuzatadi, o‘yinga rahbarlik qiladi. Murabbiyning rahbarlik roli bilan birga uning eng muhim vazifalaridan biri o‘qitishning xilma-xil faol usullari.

6. Mashg‘ulotning oldingi va keyingi darslar bilan bog‘lanishi. Murabbiyning olib boriladigan ishi doimo darslar sistemasini ishlab chiqish bilan bog‘langan. Bunda mashg‘ulotning har biri o‘z vazifasini hal qiladi va shu orqali mavzu bo‘yicha butun usulning o‘zlashtirilishini ta’minlaydi. Ammo har bir mashg‘ulot mashg‘ulotlar sistemasidagi alohida guruh, shuning uchun uni oldingi va keyingi mashg‘ulotdan ajratib bo‘lmaydi. Ayni bir vaqtda o‘tilgan yangi usul keyingi mashg‘ulotning tuzilishi uchun asos bo‘ladi.

7. Kurashchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olish. Darsning mazmuni, tuzilishi va o‘qitish usullarining tanlanishi ko‘p jihatdan kurashchilarning yosh xususiyatlari bilan belgilanadi. Kurashchilar qancha yosh bo‘lsa, ular shunchalik kam hajmdagi usullarni o‘zlashtirishlari mumkin bo‘lib, mashg‘ulotning tuzilishi va ularning tanlanishi shunchalik xilma-xil bo‘ladi. Kurashchilarni xilma-xil faoliyat turlari-ga jalb etish, ko‘rgazmalilikdan keng foydalanish, o‘yin elementlarini kiritish, yangi usulni o‘rganish va o‘tilganlarni mashg‘ulotning tuzilishiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Darsning tayyorgarlik qismi 25-minut vaqtni egallaydi. Bu vaqtda darsning asosiy qismi uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitlar yaratiladi.

Vazifalar: 1. Boshlang‘ich tashkiliy ishlar, shug‘ullanuvchilar e’tiborini qozonish, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg‘ulotga ijobiy yo‘nalish berish; 2. Harakat apparatini va organizmning barcha sistemalarini asta-sekin oshirilgan nagruzkalarga funksional jihatdan tayyorlash organizmni “qizitish” va spitsifik ishga tayyorlash; 3. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: Bajarish texnikasini shug‘ullanuvchilar o‘zlashtirib olgan yoki tez o‘zlashtiriladigan yengil mashqlar: signal, belgilar bo‘yicha turli xilda saflanish va qayta saflanish; turli xilda yurish, yugurish; umumiy tayyorgarlik va maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari: kuchlilik, egiluv-chanlik, cho‘zilish va muskullarni bo‘shashtirish mashqlari, harakatlar sofligiga oid mashqlar, oshish mashqlari, shuning-dek, oson harakatli o‘yinlar va yakkama-yakka olishish element-lari bo‘lgan mashqlar.

Darsning asosiy qismi – 50 minut davom etadi. Bu vaqt ichida ta’lim-tarbiya berish, sog‘lomlashtirish vazifalari, kurash sohasidagi umumiy va maxsus vazifalar hal etiladi.

Vazifalar: 1) Harakat apparatini va organizmning barcha sistemalarini har tomonlama rivojlantirish hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlar-ni tarbiyalash; 2) kurash texnikasi va taktikasini o'rganish hamda uni shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirish; 3) shug'ullanuvchilarni harakat faoliyati kurash sohasidagi bilimlar, hayotiy muhim bo'lgan amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish; 4) sportda va hayotda zarur bo'ladigan axloqiy, intellektual va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar: koptok, tayoq, gantel, espander va boshqalar bilan bajariladigan umum-rivojlantiruvchi, tayyorlovchi va maxsus mashqlar: gimnastik snaryadlarda mashq bajarish: tulum, shtanga, arqoncha, gantel,

8. Darsda kurashchilarni o'qitish va tarbiyalash uchun qulay sharoitlar yaratish. Mazkur talab darsda gigiyenik talablarning yaratilishi emas, balki ta'lim-tarbiya jarayonini o'tkazish uchun qulay psixologik muhitning yaratilishini ham nazarda tutadi. Bu ko'p jihatdan guruh xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Bu kurashchilarning fikrlariga, harakatlariga, doimo tanqidiy yondashsa, kurashchi esa bunga e'tiborsiz qarasa, u kurashchi oqibatda o'z nuqsonlariga qat'iy ishonch hosil qiladi va darsda doimo passiv bo'ladi.

Kurash darslarini o'tkazish uslubiyati. Darsni o'tkazish uslubiyatida mashg'ulotning asosiy formasi sifatida darsning tizimini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch fazasini – darsga tayyorgarlik, uni o'tkazish va yakunlash fazalarini yaxshi tushunish muhimdir. Darsning tizimini (tuzilishi). Darsning tuzilish mazmuni kurashchilar kontingentini va ularning ishchanlik qobiliya-tini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda muayyan tartibda, ancha maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushuniladi. Dars tizimida murabbiy xatti-harakatlarining (tushuntirish, ko'rsatish, topshiriq berish, beshikast ishlashni tashkil etish, mashqni dozalarga bo'lish, uslubiy ko'rsatmalar berish va h.k.) izchilligi, o'zaro bog'liqligi bayon qilinadi va ochib beriladi, shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan hamma ishlar (kuzatish, topshi-riqni anglab olish, harakat vazifalarini rejalashtirish, mashq, usul, harakatlarini turli variantlarda bajarish va boshqalar) aytib o'tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda murabbiy bilan kurashchilar o'rtasidagi o'zaro munosa-batlarning to'g'ri qo'yilishligiga bog'liq.

O'quv trenirovka va tarbiya vazifalarini hal etishda darsning uch qisimli tuzilishidan foydalaniladi. Bu shug'ullanuvchilar organizmining ishga normal kirishini, asosiy nagruzkalarning bajarilishi va nisbatan tinchlanishini ta'minlaydi.

Shunday qilib, dars strukturasi quyidagi uchta qismdan: tayyorgarlik, asosits va yakunlovchi qismlardan tashkil topadi.

Dars ish plani (har bir dars uchun tuzilgan reja yoki grafik reja) asosida o'tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmuni shug'ullanuvchilar kontingenti, ularning soni, sharoitlar (zal, maydon, yordamchi snaryadlar va h.k.), tayyorgarlik davri va qo'llaniladigan metodlarga qarab tuziladi.

rezina bog'liq va boshqalar bilan bajariladigan mashqlar.

Asosiy mashqlar – kurashdagi texnik-taktik harakat-lar, sport kurashi, erkin kurash va sambo element-laridan foydalanish va hokazo.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi, sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya, gigiyenik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismiga 5-minut ajratiladi, dars esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanadi.

Vazifalar: a) organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan muskullarning ortiqcha zo‘riqishini pasaytirish; b) emotsional holatni tartibga solish, mashg‘ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash; uyga vazifa berish va hokazo.

Vositalar: yuritishning turlicha variantlari, bo‘shash-tirish, diqqatni oshirish mashqlari, bamaylixotir o‘ynaladi-gan o‘yinlar, o‘z-o‘zini massaj qilish elementlari va gigiyenik tadbirlar – yuvinish, dush va hokazo.

Hamma vazifalarni bir darsda hal etish shart emas. Bir necha vazifalarni birga qo‘shish va ularning muvaffaqiyatli bajarilishini ta‘minlovchi vositalar tanlash ma‘qul. Ayrim mashqlarni darsning ma‘lum bir qismidagina bajarish kerak emas. Yurish, yugurish, sakrashlar butun dars davomida bajarilsa ham bo‘ladi. Bu, albatta darsda hal etiladigan vazifalarga va mashg‘ulot o‘tkaziladigan sharoit hamda metodlarga bog‘liq.

Darsning har bir qismida o‘tkaziladigan mashqlarning ratsional izchilligini tanlash, ular o‘rtasidagi optimal bog‘liqlikni va turli xil trenerovka nagruzkalarning maqsadga muvofiq almashinishini belgilash ayniqsa muhimdir. Statik va dinamik nagruzkalar, texnik va taktik harakatlar, ozmi-ko‘pmi emotsional mashqlarni o‘rinli almashtirib turish ham foydadan holi emas. Mashqlarni ta‘sir etish xarakteriga ko‘ra navbatlashtirish, ya‘ni tezlik va chaqqonlikni oshiruvchi mashqlarni chidamlilik, egiluvchanlik, gavnani bo‘shashtirish, kuchlilik mashqlari bilan bog‘lash ham alohida e‘tiborga molikdir.

Darsni samaraliroq o‘tkazish uchun uning uch fazasiga rioya qilish lozim:

Birinchi faza – darsga tayyorlanish sharoitlariga muvofiq ravishda mashg‘ulotning puxta o‘ylangan reja-konspektini tuzish; zalni, maydonchani inventarlar, tulum va hokazolarni tayyorlash; shug‘ullanuvchilar kontingenti, tayyor-garligi, vazn toifalari va hokazolarni hisobga olish.

Dars rejasida yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan guruh rahbar-lari, hakamlar, darajali sportchilar, axborotchilar va hoka-zolarning mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza – darsni o‘tkazish darsni o‘z vaqtida boshlash va shug‘ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg‘ulot mavzusini qisqacha bayon qilish, texnika va taktikadagi asosiy tomonlarni uqtirib o‘tish bilan mashq va harakatlarni namoyish qilish, xususiy vazifalarni va bolalarni mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va shaxsiy (har bir bolaga alohida) uslubiy ko‘rsatmalar berish, nimaga e‘tibor berish kerakligini va kamchiliklarini qanday yo‘qotish zarurligini aytish, xatti-harakatlarini baholash bilan qo‘shib olib boriladi. Bu esa darsning muvaffaqiyatli o‘tishga yordam beradi va bunday dars kurashchilarning ijodiy mustaqilligini oshiradi.

Uchinchi faza – darsni yakunlash, darsning yakunlovchi qismida murabbiy o‘zi uchun ham, kurashchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg‘ulotlarni belgilaydi. Buning uchun dars rejasida material qanday o‘zlashtirilganini, nagruzka kurashchilarga qanday ta‘sir etganligini, qanday yangi metod yoki usullar foydalanilganini, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va hokazolardan nimaga e‘tibor berish kerakligini qayd qiladi.

2.2. Milliy kurash mashg'ulotlarida bixeviorizm ta'limotini qo'llash

Milliy kurashning umumiy formulasi kurashning texnik-taktik harakatlarini o'zlashtirishning turli nazari-yalari va faroziyalariga binoan bajariladigan, izchil mashqlar tizimidan iborat bo'lgan, ya'ni bo'lak-bo'lak harakatlarining izchilligi – shu nazariyada bajarilishi algoritmini hosil qiladi.

Bajarilish algoritmining har qismi milliy kurash mashg'uloti jarayonida o'zlashtirish harakatlari bo'yicha izchil harakatlardir. Harakatning har bir “qadami” va shu “qadamning” mazmuni o'zlashtirish jarayoni asoslanadigan nazariyaga bog'liq.

Ta'lim nazariyalarining bir-biridan farqini ko'z oldiga keltirish uchun keng tarqalgan Amerika nazariyalaridan biri – bixeviorizm ta'limotini ko'rib chiqaylik. Bu nazariya bilan tanishishning ahamiyati shundaki, birinchidan Amerika-lik pedagog va psixologlar o'quv bilish faoliyatining tuzili-shiga katta e'tibor berayotganliklari, ikkinchidan, murabbiy-lar tajribasida uchraydigan mexanik ravishda ko'p marta takrorlanib, harakat ko'nikmasini hosil qildirish bixevi-orizmga juda o'xshab ketish ma'lum bo'ladi.

Bixeviorizm ta'limotiga ko'ra milliy kurash texnik-taktik harakatlarini o'zlashtirishning umumiy formulasi quyidagicha:

$S \otimes R \otimes P$

Bunda S – stimul, harakat qilishga undovchi sabab yoki harakat qilish lozim bo'ladigan qulay vaziyat; usul bajarishning shartlari, signal kabilar stimul bo'lishi mumkin; R – reaksiya, ya'ni stimulg javob harakati, usul harakatlarini bajarish, jismoniy harakat kabilar reaksiya hisoblanadi: R – to'g'riligini tasdiqlash, ma'qullash, usul harakatlari to'g'ri bajarilganini dalillash, stimulg javob to'g'riligini ma'qullash: bu oddiy yoki ma'naviy rag'batlan-tirish yo'li bilan bildiriladi: Bixevioristlar kurashchiga kurash usullarini o'rgatayotganda og'zaki ma'qullash, baho berish: bosh, qo'l, ko'z harakati bilan usul to'g'ri bajarilganini tasdiqlash kabilar shunga kiradi.

Milliy kurash mashg'ulotlari jarayonida har bir usul bajarilishini nazorat qilish va mshg'ulot davrlari yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatib borish zarurligi haqidagi bixevioristik xulosalar milliy kurash nazariyasi va amaliyoti uchun muhimdir. Bu xulosani ular ta'lim prinsipi darajasigacha ko'tardilar. Shu qoida asosida ular dasturlash-tirilgan ta'lim uslubiyatini ishlab chiqdilar. Shunga ko'ra har bir milliy kurash usullarini quyidagi qoidalarga binoan tuzishni taklif etish mumkin:

$S \otimes R$ birikma (birligi)sida esda qoldirish uchun kurash usullarini kichik-kichik bo'laklarga ajratish;

- kurash usuli elementlarini bajarishdagi harakat tomonlarini har xil ko'rinishlarda qarab chiqish, ya'ni shu kurash usuli elementidagi barcha birikmalarni aniqlash;

- “Nazorat - tuzatish” amali yordamida kurash usuli javob harakati to'g'riligini darhol ma'qullash, rag'batlan-tirish;

- kurash usul harakatlarini ko'p takrorlash, bajarish yo'li bilan $S \otimes R$ birikmasini o'zlashtirishning kamida 0,7 dan, 0,95 gacha koeffitsiyenti darajasida egallash.

2.3. Milliy kurash mashg'uloti jarayonining maqsadi va uning texnologiyasi

Pedagogik jarayonda ayrim darslarni modellashtirish, loyihalash jarayoni tajribasi mavjud. Ammo butun pedagogik jarayonni modellashtirish, har bir vositani o'z o'rnida

qo'llash keng joriy etilmagan. Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyani qo'llash ana shu bo'shliqni hal etishda katta samara beradi. Prezidentimiz boshchiligida mamlakati-mizda bolalar sportiga katta e'tibor berilayotgani, ulkan mablag' ajratilgani, yoshlarga milliy kurash texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda yaxshi natijaga erishish uchun pedagogik texnologiyadan foydalanishni taqozo etadi.

Pedagogik texnologiya kafolati ta'limiy-tarbiyaviy maqsadga erishish bilan ahamiyatli va dolzarbdir. Shuning uchun milliy kurashda maqsadning aniqligi, unga xos mazmun, natijaga bosqichma-bosqich erishishda kurashchining va murab-biy faoliyatining uyg'unligi pedagogik texnologiyaning talabidir.

An'anaviy ta'lim tizimida ham maqsad pedagogning asosiy muammosi bo'lib kelgan. Chunki usta oldindan nima yasayotganini bilgandek, murabbiy ham kimni tarbiyalamoqchi, nimani shakllantirmoqchi ekanini bilishi shart. Ammo pedagog texnologiyada maqsad va unga erishish kafolati butun pedagogik jarayon, texnologik jarayonning mezoni, kalitidir. Bunda avvalo jamiyat va davlat buyurtmasidan kelib chiqadigan ta'lim-tarbiyaning umumiy maqsadiga asoslanadi. Bugungi kunda O'zbekistonda "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilishdek tashkiliy tadbirlarda bevosita ta'lim-tarbiya vazifalarini qo'ydi.

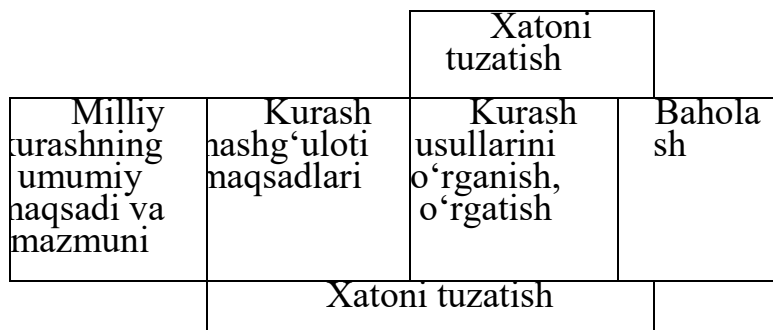
Pedagogik texnologiya usulining o'ziga xos xususiyati shundaki, unda kurash mashg'ulotining rejalashtirilgan maqsadiga erishishni kafolatlaydigan o'quv-bilish (o'zlashtirish) jarayonini loyihalashtiriladi.

Maqsadni ko'zlash, joriy natijalarni tekshirib borish, kurash texnik-taktik usullarini ayrim bo'laklarga ajratish kurash mashg'ulotini tashkil etishni bu belgilari, qayta ishlab chiqiladigan (takrorlanadigan) ta'lim sikliga xos xususiyat-laridir. Boshqacha qilib aytganda, takrorlanadigan mashg'ulot siklining asosiy qismlari quyidagilar:

- milliy kurash maqsadlarini umumiy belgilash;
- umumiy maqsadni oydinlashtirib, kurash mashg'uloti maqsadlariga aylantirish;
- kurash texnik-taktik usullarini o'rganish amallari majmui;
- kurash mashg'uloti natijasini baholash.

Mashg'ulot jarayoni bunday takrorlanadigan shaklga ega bo'lgani uchun modul xarakterini kasb etadi, alohida blok (qism) larga ajratiladi, ular turli mazmunga, lekin umumiy tuzilishga ega bo'ladi.

Kurash mashg'uloti jarayoni tuzilishi.



Aslida bu, pedagogik faoliyatning sikli algoritmi bo'lib, uni kurash mashg'uloti mazmunini yangi-yangi bo'lim-lariga, mavzulariga qo'llash mumkin. Bunday algoritm aniq va samarali ishlashining sababi kurash maqsadlari standart-lashgan tipga o'tkazilganidir. Bu, reproduktiv ta'limga taalluqlidir.

Kurash mashg'uloti jarayonini pedagogik texnologiyaga binoan tashkil etish uchun loyihalashtirish bosqichida yuqori malaka talab etiladi, yetakchi metodist-pedagog murabbiylar guruhi pedagogik texnologiya qoidlari va prinsiplari asosida, uslubiy materiallarni ishlab chiqadi. Bunday materiallar mavjud bo'lsa, murabbiyning vazifasi asosan tashkiliy ishlar va maslahat berishdan iborat (ayrim ijodiy o'zgarishlar kiritish imkoniyati saqlangan holda) bo'ladi.

Kurash mashg'uloti jarayonining hamma bosqichlarida asosiy e'tibor ta'lim natijasiga erishishga qaratiladi.

2.4. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnologik yondashuv

Texnologiya yunoncha so'z bo'lib, texnik – mahorat, logos – ta'limot ma'nolarini anglatadi.

Texnologiya tushunchasi – milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilardan yuqori natija olish uchun qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Milliy kurash mashg'ulotlariga texnologik yondashuv:

- o'qish-o'qitish jarayonini o'zaro uzviy bog'liq davrlari, fazalari, amallarga ajratish, bo'lishni;

- ta'limdan mo'ljallangan natijaga erishish uchun bajariladigan harakatlarni muvofiqlashtirish ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni;

- loyihalashtirilgan ishlar, amallarning barchasini birdek bajarishni nazarda tutadi.

Bu yondashuv asosan, reproduktiv ta'limga xosdir. Reproktiv ta'lim tipik vaziyatlarda biror ish-harakatni oldin bilib olingan qoidalar asosida bajarishdir.

Reproduktiv darajasi uchun pedagogik texnologiya usulida milliy kurash mashg'uloti – takror ishlab chiqiladigan konveyrli jarayon sifatida tashkil etiladi, undan kutiladigan natija ham muvofasal tasvirlanib, aniq qayd etiladi. O'quv materialini aniq ifodalagan o'quv maqsadiga mos qayta tuzib, ishlab chiqiladi, ayrim bo'lak (qism, modul) larga ajratiladi, o'quv materialini o'rgatishning alternativ yo'llari nazarda tutiladi, har bir bo'lakni o'rganish test yordamida nazorat etilib, hatto kamchiliklar tuzatilib, to'g'irlab boriladi. O'quv ishi etalonda ko'rsatilgan natijaga erishishni nazarda tutadi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o'zaro yordamlashishni inkor etmaydi. Milliy kurash darsi reproduktiv xarakterda olib borilgani uchun ham bu usul bilim, ko'nikma va malakalarning zarur minimumini egallashda ko'proq samara beradi. Texnologik yondashuvni qo'llash qo'yilgan o'quv maqsadlariga erishishni kafolatlaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Milliy kurashning umumiy formulasi xaqida tushuncha bering.
2. "Bixeviorizm" talimotiga ko'ra milliy kurash texnik - taktik xarakterlarining uzlashtirishning umumiy formulasi qanday va uni tushintirib bering.
3. Milliy kurashning umumiy maqsadi va vazifasi nimalardan iborat ?
4. Takrorlanadigan mashg'ulot siklining asosiy bosqichlari
5. "Milliy kurash" sport turning asosiy bosqichlari
6. Texnologiya tushunchasini ta'riflab bering.
7. Darsni samaraliroq o'tkazish uchun nechta fazasiga rioya qilish lozim ?
8. Milliy kurash sport turiga texnologik yondashuv.

A D A B I Y O T L A R

1. Korolev G. I. Upravleniye sistemoy podgotovki v sporte .- M.: Mir atletov, 2005.- 186s
2. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b.
3. Nikityuk B.A Adaptatsiya, konstitutsiya, motorika //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.- Moskva, 1989. №1. - S. 40-42
4. Nikityuk B.A.,Chtetsov V.P. Morfologiya cheloveka.-M.: MGU,1990.-343s

3-bob. Kurashchining jismoniy tayyorgarlash uslubi

3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muxim tarkibiy kismalaridan biri xisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chakkonlik va tezkorlikni rivojlantirishga karatilgan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yukori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos xisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning xal etilishini ta‘minlaydi: Kurashchi organizmini xar tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Salomatlik darajasini oshirish. Shiddatli trenirovka va musobaka nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plashini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashklar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashklar, boshka sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzi va x.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashklar ajratiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus xarakter malakalarini rivojlantirishga karatilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan maxsus asosni yaratishga mo‘ljallangan. U ancha tor va o‘ziga xos yo‘nalishga ega xamda quyidagi vazifalarni xal etadi: Asosan kurash uchun ko‘prok xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish. Kurashchi xarakterlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruxlarini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shunday mashklar ko‘llaniladiki, ular o‘zining kinematik va dinamik tarkibi xamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaka faoliyatida bajaradigan asosiy xarakterlariga mosdir. Shunday mashklar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orkali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashklar; kurashchilar manekeni bilan mashklar. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi xarakterlanish sifatlarini kurashchilarning musobaka faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga kat‘iy muvofik xolda rivojlantirishga karatilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida

o'tkaziladi va xarakat malakalari tarkibidagi eng muxim xarakat sifatlarini rivojlantirishga karatilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb kilgan xolda musobaka mashklari ko'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashklar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irrok vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan xolda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va x.k. Mana shu xamma mashklar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashklanganligiga kompleks xolda ta'sir ko'rsatadi xamda bir vaktning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning xamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'lik. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baxo bermaslik oxir-okibat sport maxoratini oshishiga to'skinlik kiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya kilish juda muximdir. Uning son jixatdan ifodasi doimiy o'lcham xisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning aloxida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi xolatiga bog'lik xolda o'zgarib turadi.

3.2. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri kaddi-komatni, xarakatlanish malakalarini shakllantirish, xar tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik xarakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. 12-14 yoshda tezkorlik, chakkonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maksadga muvofikdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashklarini bajarishga kobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashklar osonrok o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shartsharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muximdir. Chidamlilikni boshka jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P.Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka karatilgan uzok vakt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi. 12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayokchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan xamda turli gimnastika sport anjomlarida mashklar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim. 16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashklar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki xolatni o'zgartirish, mashk bajarish vaktini uzaytirish, mashklar orasidagi dam olish vaktini kamaytirish xisobiga murakkablashtiriladi. Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda extiyotkor bo'lish lozim o'rtacha nagruzkalar, kichik meyor yoki dam olish uchun tanaffusli o'kuv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashklar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari kiskartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat xujumlar va ximoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha kiskartiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama karshilik bilan (biri fakat xujum kiladi, ikkichisi fakat ximoyalanaadi), tik turishga chikish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashklar kiyin xolatlardan chikib ketish yo'lini topishga o'rgatadi. Professor V.P.Filin tadkikotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda

bo'g'implarda xarakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta xajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda xarakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi xarakatchanlik mashklari majburiydir. 12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi xarakatchanlik buyumlarsiz xamda kichik og'riklar bilan (gimnastika tayoklari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faolsust xususiyatiga ega mashklar orkali yoki asta-sekin xarakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddiqomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p ko'llaniladi. Shunday kilib, o'smirlarning xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi. Yosh o'smirlar bilan ko'prok o'yin uslubi ko'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va extirosli o'tkaziladi. Xamma mashklar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi. O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maksadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'kuv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashklar (saflanish, buyruklarni bajarish, kadam tashlab va yugurib xarakatlanishlar) ko'llaniladi. Ularning maksadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri kaddikommatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashklari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy kismida mashklarni bajarish uchun guruxlarni tashkil kilish, saflantirish va kayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'rikishni bartaraf etish maksadida bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashklar katoriga oddiy gimnastika (ko'llar, oyoklar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz xamda sheriklar bilan) mashklari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashklar kiradi. Bunday mashklar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, xarakat malakalari zaxirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish kobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashklar bilan bir vaktida asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashklarni ko'prok ko'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashklar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga karab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni xal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chakkonlikni tarbiyalashga karatilgan mashklarni ajratish kabul kilingan. Og'irliklar bilan (tayoklar, gantellar, to'ldirma to'plar va x.k.) gimnastika mashklarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashklarni katta tezlikda kiska vakt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Xar bir mashk ma'lum bir sifatni yoki bir gurux sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik karshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashklar, o'z og'irligi bilan tortilish xamda ko'llarni bukib-yozish mashklari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashklari, kiska masofalarga yugurish - kurashda xarakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chakkonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks xolda tarbiyalashga imkon yaratadi. Yukori emotsional ko'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashklar organizm ish kobiliyatini, ayniksa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaktida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov kismida) xamda asosiy kism oxirida ko'llaniladi. Bundan tashkari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida

(suzish, eshkak eshish va to‘p o‘ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlarni tashkil kilib turish shart. Kurash mashg‘ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so‘ng organizmni nisbatan tinch xolatga keltirish uchun o‘smirlarni mushaklarni bo‘shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o‘ta bo‘shashtirilgan mushaklarni silkitish xarakatlari, chukur nafas olish uchun o‘pka kafasini kengaytiruvchi mashklar va x.k.) karatilgan mashklarni mustakil bajariga o‘rgatish zarur. Mushaklarni bo‘shashtirishga karatilgan mashklar xatto bellashuv jarayonida ushlash va zo‘rikishdan xoli bo‘lgan kiska vakt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

3.3. Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish

Sport amaliyotida milliy kurashga o‘rganish vositalari va uslublari bir xil ma‘noni anglatuvchi “mashqlar” degan atama bilan ifoda etiladi.

Mashqlar bir vosita sifatida kelganda esa aniq ish- harakatni (yoki jismoniy mashqni) anglatib, biror ta‘limga oid vazifani bajarish, biror masalani hal qilish uchun aniq maqsadga qaratilgan va maxsus tarzda tashkil etilgan bo‘ladi.

Mashqlar uslubi sifatiga kelganda esa – aniq ish-harakatlardan qay usulda foydalanish zarurligini anglatadi. Bunda ish-harakatlar ko‘p murakkablik darajasi asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlar uslub sifatiga kelganda ular uchun xarakterli bo‘lgan takrorlash va qaytarishlardan tashqari yana takrorlanayotgan harakatlar o‘rtasida intervallar bo‘lishi hamda kurashchilarning biror harakatini mumkin qadar samaraliroq bajarishga bo‘lgan intilishlari ham xarakterli xususiyat hisoblanadi, harakatlarning takrorlanib turishi mashq uslubining eng muhim o‘ziga xos xususiyatdir. Takrorsiz mashq bo‘lmaydi, harakatlar muntazam ravishda va ko‘p marotaba takrorlab turilgan taqdirdagina odamning mashq bajarishi shaklida, tuzilishida va funksional imkoniyatlarida muayyan o‘zgarishlar qilishga erishish mumkin bo‘ladi.

Chunonchi, mushak-muskullarni uzaytirishga, bo‘g‘imlar-ning harakatchanligini oshirishiga, harakatlarni muvofiq-lashtirish va kuch-quvvatni oshirishiga tezlik va chidamli-likni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar mavjuddir.

Gimnastik mashqlar yordamida aniqrog‘i, ulardan ratsio-nal tarzda, rejali foydalanish tufayli odam organizmida, ayniqsa yoshlar gavdasida turli xil o‘zgarishlar qilishga erishish mumkin. Gimnastik mashqlarning juda katta afzal-ligi shundaki, ular orasidan organizmga ta‘sir etish jihat-dan turli darajada qiyinchilik bilan bajariladigan mashq-larni tanlab olish mumkin. Shu munosabat bilan mazkur shug‘ullanayotgan guruh uchun maxsus mashqlar kompleksini va hatto kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan mashqlar to‘plamini tuzib chiqish imko-niyati paydo bo‘ladi. Milliy kurash bo‘yicha ixtisoslashgan guruhlarda gimnastika, harakat a‘zolarining umumiy rivojlanishiga yo‘naltirilgan bo‘lsa, sport masterlari mashqlarida u o‘shidan qolgan ayrim muskul tarmoqlarini mustahkamlash uchun, yo bo‘lmasa, u yoki bu muskul tarmoqlarini maxsus mashq-lar orqali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Gimnastika barcha darajadagi sportchilarning yengil mashqlari – razminkasida muhim ahamiyatga egadir. Ixtisos-lashgan guruhlarda ta‘limning dastlabki davrlarida foydalaniladigan gimnastik mashqlarga kelganda shuni aytish kerakki, bu yerda ko‘rsatish o‘rniga umumiy tarzdagi quyidagi maslahatni berish mumkin: unchalik ko‘p bo‘lmagan mashqlar guruhi bo‘yicha taqsimlab chiqilgan harakatlarni nagruzkali sur‘at bilan

shahdam, zo'rg'a g'ayrat bilan, lekin, o'zini erkin tutgan holda bajarish kerak. Bunday mashqlarning bir seriyasi bir mayordagi sur'at saqlanib turgunicha bajarib borilishi kerak. Mashqlarning ayrim guruhleri o'rtasida dam olish vaqti shunday bo'lishi kerakki, bunda kurashchi shundan keyingi mashqlar guruhini xuddi bundan oldingidek sur'at bilan bajarish uchun kuch quvvatni bemalol tiklab olish uchun vaqt yetarli bo'lishi lozim.

Mashqlar – uslubi texnika, va taktikaga va uni takomil-lashtirish uchun, mashqlarni sifatli bajarishni rivojlanti-rish uchun asosiy uslubi hisoblanadi. Ushbu uslubdan foydalanish vaqtida uning xarakterli belgilaridan birorta-sini ajratib ko'rsatish va harakatlar orqali shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsata borib, rejalashtirilgan o'zgarish-larga tezroq erishish hamda qo'yilgan vazifani yaxshiroq bajarish mumkin.

Qaysi xususiyatlar ajratib ko'rsatilishiga qarab, kurashchilarni o'qitishda mashqlar uslubining quyidagi variantlaridan ko'proq foydalanadilar: a) takrorlash; b) almashlash; s) interval; d) musobaqalashuv.

3.4. Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati

Irodaviy tayyorgarlik – bu kurashchiga bellashuv jarayonida bo'ladigan qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli kurashish uchun usulni qo'llash rejasini amalga oshirishda davom ko'rsatadi. Ko'pincha shunday bo'ladiki, kurashchi bellashuv vaqtida qiyin vaziyatdan qanday qilib chiqishini bilmaydi, shunday paytda murabbiylarning xayrixohlik bilan ko'rsatadigan yordami, kurashchining qiyin vaziyatini bartaraf qilishining yangi yo'llarini topishga ko'maklashadi. Ruhiy tushkunlikka tushib mag'lub bo'lgan kurashchining holati, ya'ni qo'rqishi, oiladagi ezilganlik, o'z kuchiga ishonmasligi, ba'zi hollarda esa kurashchi usulni yaxshi bajara olmasligi, yoki fikrni bir joyga to'play olmasligi, xotirani butunlay tarqoqligiga bog'lash mumkin. Kurashchini ruhiy tayyorlash uchun kurashchini shaxs sifatida uning xususiyatlarini ayrim jarayonlar va xususiyatlarini sifat o'zgarishlarini hisobga olish chog'ida, doimiy o'sish jarayonida olib qarashni talab etadi. Kurashchini psixologik-pedagogik jihatdan o'rganishda mavjud o'zgarishlarning tamoyillari, yo'nalishlarini aniqlash kerak. Bu hol kurashchini faqat bugungi kunini emas balki kelajagini belgilaydi.

Kurashchining xulq-atvori va uning mashg'ulotda ro'y berayotgan hamma narsalardan ta'sirlanishi (murabbiyning gaplaridan, raqibning harkatlaridan, shovqin, fikrni chalg'ituvchi boshqa narsalardan ta'sirlanishi) kurashchining musobaqa faoliyatida diqqatning qanday turlari ustunlik qilishini aniqlashga yordam berib qolmasdan, shu bilan birga diqqatning ko'pgina xususiyatlari: hajmi, bir joyga jamlanganligi, barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chuvchanligi qanchalik rivojlanganligini musobaqa faoliyatini samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Amerika psixologi SHeldon odamlarning muskul sistemalariga qarab turli tiplarga ajratgan, -masalan somatonik deb atalgan tipga mansub kishilar odatda o'zlarining ortiq darajada aktivliklari bilan o'z oldilariga qo'ygan maqsadga erishishda g'oyat ko'p kuch-g'ayrat sarflashlari bilan ajralib turadilar; serotonik deb atalgan tipga mansub kishilarda ovqat hazm qilish jarayonlari yaxshi kechadi, ular huzur qilib ovqatlanishga o'zlari uchun konfort-ko'proq qulayliklar yaratishga moyil bo'ladilar; serebrotonik deb ataladigan tipga mansub kishilar o'zlarining nerv apparati yaxshi ishlashi bilan ajralib turadilar, ular ko'proq o'z xayollari bilan yashaydilar, ko'proq tafakkur qilishga, fikr-mulohaza yuritishga moyil bo'ladilar. Kurashchi o'zini-o'zi

yaxshi bilib olgandan keyin o‘z xulq-atvorini boshqarishi ham oson bo‘ladi. Shundan keyin o‘zining oldiga qo‘ygan g‘oyat jiddiy maqsadlarga erishishni vazifa qilib qo‘yishi mumkin. Kurashchining o‘ziga-o‘zi to‘g‘ri baho bera olishi ba’zida esa o‘z kuchiga ortiqcha baho berishdan ko‘ra nuqsonning oldini olish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan esa, kurashchida mavjud bo‘lgan ham jismoniy, ham ma’naviy individual qobiliyat-larini to‘la namoyon qilish uchun zarur bo‘lgan fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

3.5. Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish

O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, bola-larni sog‘lom, barkamol shaxs sifatida jamiyatda faoliyat ko‘rsatishini ta’minlash uchun pedagogik nuqtai nazardan yosh kurashchilarni tayyorlash masalasi, ayniqsa, muhim ahamiyatga egadir.

Kurashchilarning yoshligidan boshlab umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajartirishni boshlab yuborish va yana samarali mashqlar fonida kuch fazilatlarini elementini kurashchilarning kundalik mashg‘ulotlariga asta-sekinlik bilan kiritib borish tavsiya etiladi.

Milliy kurash yuksak kuch sifatlarini – absolyut kuch ishlatishni, kuch chidamliligi (statik va dinamik chidamlilik) ni, to‘satdan ishlatiladigan va tez – jadal ishga solinadigan kuch quvvatni talab qiladi. Kurash uchun yuksak darajadagi tezlik – kuch sifatleri hamda yaxshigina umumiy chidamlilik (aerobik funktsiya) zarur, chunki kurashchilarda yakkama-yakka olishuv vaqtida sarf qilingan energiyaning bir qismini ta’min etish imkonini beradi. Shuningdek, bu mashg‘ulot va musobaqalar jarayonida kurashchilar kuch-quvvatini tiklab borishiga ham yordam beradi. Milliy kurashda tezlik va kuch potensialida samarali foydalanishni belgilovchi yuksak darajadagi harakatlar koordinatsiyasi zarur zarur bo‘ladi. Yosh va o‘smir kurashchilar uchun kuch yuklamalarini cheklab qo‘yish, yuklamalarni meyor bilan bajartirish tavsiya etiladi. Kurashchilarning kuch-quvvatini oshirish uchun og‘ir atletika-dan amaliy maqsadlarda foydalanish foydadan holi emas.

Qarshiligi oshirilgan, kuchni ko‘paytiradigan mashqlar-ni bajartirish kurashchilarda kuchini tarbiyalash vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Kuchni ko‘paytirishga xizmat qiladigan mashqlar ikki guruhga bo‘linadi.

1. Tashqi qarshilikni yengish bilan bajariladigan mashqlar: tosh ko‘tarish, sherigining qarshiligi, rezina tortish, qorda yugurish va boshqalar kiradi.

2. O‘z vazni bilan og‘irlashtirib bajariladigan mashqlar: arqonga chiqish, qorin mushaklariga doir mashqlar, turnikda tortilish va boshqalar.

Yosh kurashchilar kurashning yangi texnik-taktik usullarini egallayotgan vaqtida ham, bevosita umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan ham mashg‘ul bo‘lishlari kerak. Kurash sohasidagi yangi texnik usullarni, albatta, kompleks tarzda o‘rganish shart bu esa kurash texnik harakat tomonlarini ortiqcha urinishlarsiz, xatosiz o‘zlashtirishda samarali foyda beradi va quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- kurashchilarning texnik-taktik harakatlarida ishlatiladigan barcha muskul guruhlarini kuch jihatdan garmonik holda mustahkamlash;

- musobaqa bellashuvida sodir bo‘ladigan xilma-xil vaziyatlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish;

- milliy kurash mashg'ulotidagi aniq vaziyatga qarab, kuchni milliy kurash texnik-taktik harakatlarida ishlata bilish qobiliyatini shakllantirish;

Kurashchilarning mashg'ulot jarayoni har tomonlama bo'l-mog'i zarur, chunki kurashchi boshqa sport turlaridan, o'zi uchun kerakli jismoniy fazilatlarini egallashini ta'minlaydi. Kurash zalida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bilan bir qatorda, ochiq havoda ham mashq qilishlar – kross yugurish, futbol, basketbol, regbi, suzish mashqlarini o'tkazish, gimnastika mashqlarini bajarish va boshqa umumiy chidamlilikni, tezlik – kuch sifatlarini, chaqqonlikni o'stiruvchi chiqishga yordam beradigan mashqlarni o'tkazib turish kurashchilarda yuqori beradigan mashqlarni o'tkazib turish kurashchilarda yuqori natijaga erishishni ta'minlaydi.

3.6. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin kadar kiska vakt ichida ayrim xarakteristik usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yukori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z rakibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezrok xarakteristik kiladigan kurashchi uning oldida muxim ustunlikka ega bo'ladi. Kurashchi tezkorligi ko'p jixatdan uning asab jarayonlari xarakteristikligiga, sharoitlarga, rakib xarakteristiklaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda kay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda xar safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda kabul kilish va to'g'ri baxolay olish malakasiga, taktik xarakteristiklarni o'z vaktida va anik bajarishga bog'lik. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi usullar ko'llaniladi: Mashklarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Xarakteristiklar va katta tezkorlik bilan bajariladigan aloxida xarakteristiklarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor karatgan xolda bajarish. Mashklarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan xarakteristiklardan osha-digan o'ta tez xarakteristiklarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun kiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish ko'llaniladi. Mashkni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobakalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha kiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan xarakteristiklarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashklarni bajarish. Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda ko'llaniladi: - mashklarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish; - mashklarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chega-radagi kuch zo'rikishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orkali ta'minlanadi. O'yin va musobaka usullari xam katta axamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muxiti, ruxiy xolati, rakobatchilik xissining o'zgarib turishi xisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun ko'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin. Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashklar (ular, odatda, tezlik mashklari, deb ataladi) ko'llaniladi. Tezlik mashklarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashklarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga karatilishi uchun mashklar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashklar davomiy-ligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, tolikishga karamasdan, pasaymasligi shart. Tezlik mashklarini bajarish tartiblari katta axamiyatga ega. Xar bir mashk davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish

oralig'i, mashkni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy asab tizimini optimal ko'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak. Oraliklarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab kilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

3.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida xarakatlarni yukori sur'atda bajarish va butun musobaka davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish kobilyatidir. Yukori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaka nagruzkalarini o'zlashtirishga, muso-baka faoliyatida o'zining xarakteristik kobilyatlarini to'lakonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzok vakt bajarishga bo'lgan kobilyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaka bellashuvi davomida turli xususiyatdagi xarakteristik va amallarni xar xil kuchlanishlar bilan xamda gavdaning turli xolatlarida yukori sur'atda bajarish kobilyati orkali tavsiflanadi. Kurashchining musobaka faoliyati ko'p kirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'lik (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli xamma mushak guruxlari katnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafakat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzok vakt davom etadigan kuchli zo'rikishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniklanadi. Sportchi trenirovka va musobaka faoliyatida ma'lum bir tolikishni yengib o'tgan takdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy tolikish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan xolda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maksadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi: - mashk shiddati; - mashk davomiyligi; - takrorlash soni; - dam olish oralig'i davomiyligi; - dam olish xususiyati. Bajarilayotgan mashk shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muxim tavsifi xisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish kabul kilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust. Mashk davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liklikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashkning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'lik. Anaerob-alaktat rejimdagi mashklar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerobglikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha xamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'prokka teng. Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asosanib, davomiyligi xar xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan xissasini aniklash mumkin. Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan. 4 - jadval Davomiyligi xar xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy kuvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi Ish davomiyligi chegarasi Kuvvatning chikishi

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

Mashklarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va kon aylanish organlari faoliyatini yukori darajada uzok vakt ushlab turishga majbur kiladi. Anaerob rejmda mashklarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining kurshovda kolishiga olib keladi. Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi xajmi singari, uning xususiyatini xam aniklash uchun katta axamiyatga ega. Bunda dam olish oraliklarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari kuyidagilardan iborat: - tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi; - turli ko'rsatkichlar xar xil vaktidan keyin tiklanadi (geteroxronlilik); - tiklanish jarayonida ish kobiliyati va boshka ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi. Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashklarni bajarishda xar bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu xolda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'prok aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari xam o'z kuchini saklab kolgan bo'ladi. Maksimal va submaksimal kuvvatli mashklardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashk takrorlangan sari kislorod karzi oshib boradi. Dam olish xususiyati mashklar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin. O'kitishning kritik nuqtasiga yakin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yukori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga xamda aksincha xolatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'prok aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashkari, og'ir mexnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashklar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch xolatda bo'lib, xech kanday xarakatlarni bajarmaydi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun kuyidagi uslublar ko'llaniladi: bajariladigan mashklar xajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oralikli, o'zgaruvchanoralikli, takrorlash. Xajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashklarni bajarish vakti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashklarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi. O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashklar xar xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vakt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi. Oralikli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashklar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliklari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashklarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashklanganlik darajasi xamda kayfiyatiga karab, ish xamda dam olish oraliklari davomiyligiga ko'ra xar xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashklarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida xamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan xolda ko'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jixatdan trenirovka jarayonining okilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashklarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal kilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muximdir. Kuyidagi ketma-ketlikka rioya

etish maksadga muvofikdir: - avval alaktat-anaerob mashklar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashklar; - avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashklar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashklar. Agar mashklar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi xamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

3.8. Chakkonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chakkonligi - bu xarakatlarni nazorat kila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez xamda anik yo'l tutish va tegishli xarakatlarni okilona bajarish kobilyatidir. Chakkonlik deganda sportchining koordinatsion kobilyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday kobilyatlardan biri yangi xarakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofik xarakatlarni tez kayta kurish xisoblanadi. Chakkonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi xarakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chakkonlikni rivojlantirish uchun xar kanday mashkdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart. Chakkonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashkning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik xarakatlarni yukori darajada anik bajarish, ularning o'zaro muvofikligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniklanishi mumkin. Uchinchi yo'li - bu nookilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chakkonlikni namoyon kilish ko'p jixatdan mushaklarni zarur xollarda bo'shashtirish malakasiga bog'lik. Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rttinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish kobilyatini oshirishdir. Bunday kobilyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud: 1) muvozanatni ushlab turishni kiynlashtiruvchi xarakatlardagi mashklar; 2) akrobatika va gimnastika mashklari; 3) xamma tekisliklarda boshni tez xarakatlantirish yordamida bajariladigan mashklar. A.I.Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashk kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orkaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'yab aylanma xarakatlar; soat millariga karishi tomonga aylanma xarakatlar. Bu mashklar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi. Kurashchi chakkonligini rivojlantirishning xamma vositalarini ikkita bo'linga ajratish maksadga muvofikdir: umumiy chakkonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chakkonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chakkonlikni rivojlantirish vositalari umuman xarakatlanish tajribasi va xarakat koordinatsiyasini boytishga karatilgan. Maxsus chakkonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus xarakatlanish koordinatsiyasini xamda musobaka faoliyatining favkulodda sharoitlarida o'zining o'z xarakatlarini baxolay olish va kayta kurish kobilyatini takomillashtirishga karatilgan.

3.9. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada xarakatlarni amalga oshirish kobilyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi xarakatchanlik bilan aniklanadi. U, o'z navbatida, bir kator omillarga bog'lik: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish kobilyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari xisobiga xarakatlarni katta amplitudada bajarish kobilyatidir. Sust egiluvchanlik - bu tashki

kuchlar: og'irliklar, rakib xarakatlari xisobiga xarakatlarni katta amplitudada bajarish kobilyatidir. Sust egiluvchanlik xajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yukori. Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashklarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashklarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan xarakatlarni bajarish kobilyatidir. Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda xarakatlarni katta amplituda bilan bajarish kobilyatidir. Cho'ziltiruvchi mashklar: oddiy, prujinali xarakatlar, o'zini ushlagan xolda siltanishli, tashki yordam bilan bajariladigan xarakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari xisoblanadi. Bunday mashklar bilan shug'ullanish paytida bir kator uslubiy shartlarni bajarish lozim: 1) mashklarni boshlashdan oldin albatta badan kizdirish mashklarini kiritish; 2) muayyan maksadlarni oldinga ko'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga ko'lni tekkazish; 3) cho'ziltirish mashklarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: ko'llar uchun, gavda uchun, oyoklar uchun; 4) cho'ziltirish mashklari seriyalari orasida bo'shashtirish mashklarini bajarish; 5) mashklarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish; 6) mashklarni bajarishda shuni xisobga olish lozimki, xarakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi xisoblanadi. Bir-ikki oyda xar kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning aloxida kobilyatlariga karab 25-50 takrorlashdan iborat meyordagi cho'ziltirishga karatilgan mashklardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Nazorat uchun savollar

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari kanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izox bering.
4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chakkonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari kanday?

A D A B I Y O T L A R

1. Verxoshanskiy Y.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena. - M., 1988
2. Stankov A.G., Klimin V.P., Pismenskiy I.A. Individualizatsiya podgotovki borsov. - M., 1984
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990
4. Platonov V.P. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev, 1997
5. Matveyev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiyev, 1999

6. Shaxov Sh.K. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki yedinoborsev. - M., 1997

7. Shiyan V.V. Sovershenstvovaniye spetsialnoy vinoslivosti borsov. - M., 1997

4-bob. TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING MORFOKINEZIOLGIK TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

4.1. Sport kurashi turlaridagi texnik – taktik harakatlarning tasnifi

Oliy texnik mahoratga erishishda nafaqat uzoq vaqt davom etadigan mashg‘ulot jarayoni, balki harakat faoliyatining tartibi, sport turining muayyanligi, har xil sport turlaridagi yutuqlarni aniqlash va baholash uslublari muhim ahamiyatga ega. V.P.Pojarskiy, N.N.Sorokinlar, 1978, kurash texnikasini “musobaqalar qoidalarida ruxsat etilgan va g‘olabaga olib keladigan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari yig‘indisidir”, deb ta’riflaganlar. Hozirgi vaqtgacha ko‘pchilik sport turlarida, shu jumladan milliy kurash turida sport natijalarining o‘shishi texnik maxoratining takomillashuvi bilan chambarchas bog‘liq. Texnik mahorat deganda sport texnikasi va texnik tayyorgarlik tushuniladi (V.Kashuba, Y.Litvinenko, 2008). Plotnikov V.I., 2010 fikriga ko‘ra, texnik-taktik tayyorgarlik-bu sportchining faoliyatida yirik bosqich bo‘lib, hozirgi zamon kurashining rivojlanish darajasini namoyon etuvchi texnik usullar va taktik harakatlarning umumlashirilgan holatidir. Taktik-texnik kompleks 4 fazadan iborat: 1. Taktik tayyorgarlik darajasi. 2. Ushlab olishning asosiy qo‘llaniladigan variantlari. 3. Raqibning himoyalanihi 4. Hujum usuli. Bir qancha mualliflar tomonidan kurashda tashlashlarning biomexanikaviy tasnifi yaratilib, barcha tashlashlar 4 guruhga ajratilgan: juft kuchlar, richag, blok va kombinatsiyali guruh bukilishlar. Tavsiya etilgan tasniflash 5 fazadan tashkil topgan: 1. Ushlab olishni ta’minlash; 2. Tanani muvozanatdan chiqarish; 3. Usulni ijro etishga tayyorgarlik ko‘rish 4. Modelni ishlash fazasi 5. Modelni tashlash fazasi (Vaganova N.V.,2018). Lekin hujumga taktik tayyorgarlik ko‘rilmasa, bu taktik xato hisoblanadi va ko‘pincha musobaqalarda sportchini yutqazishiga olib keladi. Kurash - vaziyatli sport turi bo‘lib, musobaqa davrida tez o‘zgaruvchan sharoitda taktik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega turli malakali yunon - rum kurashchilarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashlashlarning texnik elementlari turlicha bajarilishini aniqlagan.

Milliy kurash turlarida taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda 3 omilga: sportchining individual imkoniyatlari; raqiblarning imkoniyatlari; musobaqa o‘tqazilayotganda tashqi sharoitlar ta’siriga e’tibor berish lozim (Saidov B., 2010)

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda:

- kurash gilamida harakatlanish turlari bilan tanishish, musobaqa davrida, bellashuvni qisqa, o‘rta va uzoq masofada o‘tqazish;

- bellashuv davrida tezkorliklik bilan bog‘liq harakatlarni to‘g‘ri taqsimlash taktikasi.

Milliy kurash boshqa kurash turlaridan quyidagi belgilari bilan ajralib turadi: bellashuv faqat tik holatda o‘tadi, parter yo‘q. Milliy kurashda tik holatda qo‘llaniladigan texnik harakatlarga ushlab olishlar, tashlashlar, burilishlar, yiqitishlar kiradi. Tashlashlar bir nechta xil bo‘lib, eng keng qo‘llaniladigan tashlashlarga ko‘krakdan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash, beldan oshirib tashlash, orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash. Yiqitishlar esa asosan ikki xil bo‘ladi -

zarba bilan yqitish, qayirib yiqitish. Usulni tashkil etuvchi elementlarning har biri sifatli va aniq bajarilishi lozim. Sifatli harakatlarni o'zlashtirish oddiydan marakkabga, yaxlitlikdan birlikka tamoyiliga asoslanishi lozim. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yo'l qo'yilgan xatolarni keyingi davrlarda tuzatish qiyin bo'lsa, ba'zan umuman tuzatish imkoniyati bo'lmaydi. Kerimov F.A., (2001) fikriga binoan, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida eng murakkab muammo – bu texnik - taktik harakatlarni takomillashtirishdir. Masalan, ushlab olish harakatini bajarishdan oldin, raqibni e'tiborini chalg'itish va mo'ljallagan harakatlarini amalga oshirishiga to'sqinlik qilish lozim. Undan keyin o'z harakatlarini bajarish tavsiya etiladi. Usulni qo'llashda xam bir qancha taktik harakatlarni ishlatish zarur. Bularga turli usullardan foydalanish – aldamchi manevrlar, harakatsizlantirish, muvozanatdan chiqarish, oldindan vaziyatni tekshirib ko'rish, siltashlar va po'pisa qilish.

4.2. Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlardan tashlash usullarining morfokineziologik tahlili

1. Quyidagi paragrafda milliy kurash turida eng keng tarqalgan usul -“ egilib orqaga oshirib tashlash” usulini tashkil etuvchi fazalari morfo-kineziologik yondashuvi orqali tahlil qilindi. Texnik-taktik harakatlar tahlil qilinganda sportchining tana tuzilishi xususiyatlari albatta hisobga olinishi lozim. Lekin tana tuzilishining xususiyatlarini hisobga olish bilan bir qatorda tanaga ta'sir etuvchi tashqi va ichki kuchlar kineziologik nuqtai nazardan tahlil qilinishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun nafaqat tana uzunligi, vazni, gavda uzunligi, tana proporsiyalari, somatotip, balki tananing turli vaziyatlarda umumiy og'irlik markazining joylashuvi (UOM), tayanch yuzasining UOM ga nisbatan joylashuvi, turli holatlarda tana muvozanatini saqlash va muvozanatdan chiqarish shart-sharoitlari o'rganildi. Shuning uchun tana muvozanatini saqlashda umumiy og'irlik markazidan tushgan vertikal perpendikulyar uzunligi tayanch yuzasiga nisbatan uning joylashuv chegaralari tashlash usulining turli holatlarida tahlil qilindi.

2. Ma'lumki, erkaklarda tik turgan holatda tananing umumiy og'irligi beshinchi dumg'aza va birinchi dumg'aza umurtqasining chetida joylashgan. Lekin UOM joylashuvi individual xususiyatlarga ega bo'lib, uning tebranishi uchinchi bel va beshinchi dumg'aza umurtqalari atrofida joylashishi mumkin. “Tik turish” holati pastki tayanchdagi tana holatlariga kirib, tananing og'irlik kuchi pastga yo'nalgan bo'ladi, tananing pastki bo'g'inlari bosilishi tufayli yuqoridagi bo'g'inlarni mustahkam o'rnatishini ta'minlaydi va tana muvozanatini saqlab turishga imkoniyat yaratiladi. Tik turishda tananing asosiy tayanch yuzalari oyoq tovon suyaklarining bo'rtiqlari va kaft suyaklarining boshchalariga to'g'ri keladi. Tik turish holati turli vaziyatlarda tayanch yuzasining maydoniga va UOM tayanch yuzasiga nisbatan joylashuviga bog'liq bo'ladi. Milliy kurashda “tashlash” texnik -taktik usulini biz o'z tadqiqotimizda morfologik jixatdan 5 fazaga bo'ldik:

1. Tik turish fazasi; 2. Ushlash holati; 3. Tanani muvozanatdan chiqarish; 4. Tashlash; 5. Raqibni yiqitish.

1. Tik turish fazasi (4.1-rasm).



1. Kurashda tik turish fazasi (4.1-rasm). Birinchidan, antropometrik o'lchovlar o'tkazilganda tana uzunligi ko'rsatkichi farqlanadigan va turli somatotipga mansub kurashchilar ajratildi. So'ng ularning og'irlik markazidan chiqqan tik perpendikulyarni tayanch yuzasigacha bo'lgan masofasi aniqlandi. Ikkinchidan, tana uzunligi xar xil bo'lgan kurashchilarning UOMdan tushgan vertikal perpendikulyar o'q o'lchandi va tahlil qilindi. Tadqiqotning keyingi bosqichida kurashchilarning somatotipi anqlandi: bo'yi baland, gavdasi kalta, qo'l –oyoqlari uzun, ko'krak qafasi silindrsimon shaklda, tana uzunligi 180 sm, va undan yuqori bo'lgan kurashchilar somatotipi dolixomorf somatotipga kiritildi. Bo'yi o'rtacha va undan past, ko'krak qafasi konussimon shaklda, yelkalari keng, gavdasi uzun va qo'l - oyoqlari kalta bo'lgan, tana uzunligi 160-170 sm atrofida kurashchilar braxiomorf somatotipga kiritildi. Tana uzunligi 171-179 sm atrofida, tana proporsiyalari o'rtacha meyorda bo'lgan kurashchilar - mezomorfli somatotip toifasiga kiritildi. So'ng ko'rsatilgan somatotip toifasiga kiritilgan kurashchilarning umumiy og'irlik markazidan tushirilgan (UOM) vertikal chiziq yeki perpendikulyarning uzunligi antropometrik o'lchovlar orqali aniqlandi. Tik turgan holatda tana bo'g'inlarining joylashuvi kurashchining egallagan holatiga bog'liq. Tayanch yuzasi qanchalik katta bo'lsa, tana harakatchanligi shuncha susaygan bo'ladi va UOM dan tushgan perpendikulyar o'q tayanch yuzasining o'rtasidan o'tib, tana muvozanatini saqlashni ta'minlaydi. Bu holatda gavda old tomon chiqqan, ko'krak kifozi yassilangan, bel lordozi esa yaqqol ko'rinadi, chanoq oldga qarab bukilgan, ko'krak qafasi yozilgan, qo'llar joylashuvi tik turishning turiga bog'liq. Tana qismlarining bunday joylashuvi tana muvozanatini saqlashga qaratilgan. Qorin muskullari biroz taranglashgan holda, ko'krak kifozi kamayganligi tufayli chuqur nafas olish uchun imkoniyatlar yaratiladi. Gavda va qo'l-oyoqlarning muskullari

keyingi fazaga “ushlab olish” fazasiga o‘tishga tayyor va biroz taranglashgan. Tik turishni yana ikki holati farqlanadi: o‘ng tomonlama tik turish va chap tomonlama tik turish. Bu holatlarda katta yuklama trapetsiyasimon muskulga tushadi, u doim taranglashgan holda, chunki ushlab olishda va raqibning tashlashda yetakchi qo‘l raqibni holatini nazorat qilib turadi. Muntazam ravishda mashg‘ulot jarayoni davom etsa va sportchining tiklanishi uchun reabilitatsiya tadbirlari o‘tqazilmasa, bu muskul uzunligining kamayishiga va patologik tonus holatining rivojlanishiga olib keladi. Ko‘zga tashlanadigan o‘zgarishlar – bu yelka kamarining yuqoriga ko‘tarilishi tufayli qarama –qarshi tomonidagi kurak pastga qarab tushadi. “Ushlab olish fazasi” boshlanishi bilan kurashchi oldinga qarab harakatlanadi va UOM perpendikulyar o‘qi xam oldinga qarab siljiydi va tayanch yuzasining oldingi chegarasigacha yetadi. Bu holat start oldi holati deb baholanib, kurashchi qisqa vaqt ichida tez harakatlarni bajarishga tayyordir. Milliy kurashda start oldi holatidan start holatiga o‘tiladi. Endi kurashchi turli texnik –taktik usullarni vaziyat o‘zgarishiga qarab bajarishga tayyor. Start holatida kurashchi organizmida start kuchi rivojlana boshlaydi va “ushlab olish” fazasida oid amalga oshiriladigan harakatlarni bajarishga tayyor.

2.Ushlash fazasi (4.2-rasm)



4.2-rasm. Ushlash fazasi.

Ushlash fazasida umumiy og‘irlik markazining joylashuvi o‘zgaradi, chunki bu davrda kurashchi o‘z raqibi bilan yaxlit va bir-biri bilan birikkan biomexanikaviy tizimni tashkil etadi, u “ushlab olish” fazasini bajarishga qaratilgan. Raqiblar orasida bog‘liqlik paydo bo‘lishi bilan tana holatining o‘zgarishi kuzatiladi. Ushlab olish fazasida uning boshlanishi va tugalanishi vaqtini ajratish mumkin. Ushlab olish harakati bir qo‘l orqali, ikki qo‘l orqali, belbog‘dan yoki bo‘yindan bajariladi. Ushlash fazasida asosiy yuklama qo‘l panjasining bilak-kaft oldi bo‘g‘imining harakatga

keluvchi va bukuvchi muskullariga tushib, muskullar taranglashgan va kaltalashgan holatda bo‘ladi, chap yoki o‘ng tomonga panjani burishda esa olib keluvchi va olib qochuvchi muskullar tomonidan bajariladi. Demak, panjada harakatning samarali bajarilishini ta‘minlaydigan soha – panjaning kaft oldi va kaft qismidir. Lekin panja muskullaridan tashqari, bilak, yelka va yelka kamari muskullariga ham katta yuklama tushib, qo‘lni tashqariga va ichkariga burish harakatlarining bajarilishi ta‘minlaydi. Og‘irlik kuchi ta‘sirida gavdaning tushib ketishiga ko‘krakning kichik muskuli, o‘mrov osti muskuli, trapetsiyasimon muskulning pastki qismi, oldingi tishsimon muskulning pastki qismi xalaqit beradi.

Yana bir holatga xam e‘tibor berish lozim. Raqibni nazorat qilishda va raqib bilan o‘zi orasidagi masofani qisqartirishga harakat qilinganda ko‘krakning katta va kichik muskullari, o‘mrov osti muskulllari xaddan tashqari zo‘riqadi va, natijada, kurakning pastga siljishini kuzatish mumkin. Bunday holat orqa muskullarining rombsimon, trapetsiyasimon va orqaning keng muskullarining zaif rivojlanganligi tufayli kelib chiqadi. Demak, murabbiylar orqaning yuza muskullarini rivojlantirishiga alohida e‘tibor berishi lozim. Agar yuklama faqat bir tomondan, ya‘ni yoki chapdan, yoki o‘ngdan tushsa unda belning kvadrat muskuli zo‘riqishga uchraydi, va muskulning kaltalashishi kuzatiladi. Charchagan holatda oyoqlarning faol tayanchi sustlasha boshlaydi, sust tayanch imkoniyatlari oshadi, unda sportchi oyog‘ini oldinga tashlab, uni tayanch yuzasi sifatida ishlatadi. Tananing og‘irlik kuchi qayta taqsimlanadi va chiqarilgan oyoq tomonga siljib o‘tadi. Ushlab olishda ko‘krakning katta va kichik muskullarining tonusi ortganligi tufayli ko‘krak kifozi egiriligi oshadi, bel lordozi esa yassilanadi.

1. Muvozanatdan chiqarish fazasi (4.3-rasm)



4.3-rasm. Muvozanatdan chiqarish fazasi.

Ushbu fazada biomexanikaviy nuqtai nazardan harakatni shakllantirishda ishtirok etuvchi kuchlarning muvozanatdan chiqishi sodir bo‘ladi. Harakatni muayyanligini hisobga olgan holda muvozanat yo‘qotilishi bilan o‘sha zahoti qulay bo‘lgan tayanch yuzaga o‘tib olish zarur. Uchinchi fazada raqibning og‘irlik markazining siljishi usulning ijro etishilishini ta‘minlash uchun qulay holatni egalashga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bu fazani samarali bajarishda kurashchining somatotip toifasi muhim rol o‘ynaydi. Braxiomorf somatotipga ega bo‘lgan kurashchilarning umumiy og‘irlik markazi tayanch yuzaga nisbatan past joylashgan, shuning uchun ularda barqaror muvozanatni saqlash darajasi dolixomorfli somatotipga ega bo‘lgan kurashchilarga nisbatan yuqori bo‘ladi.

Muvozanat holatidan chiqarish fazasi ikki qismdan iborat: birinchi bosqich ushlab olish harakati bajarilgandan so‘ng boshlanadi; Ikkinchi bosqichda hujumni bajarish uchun raqibning og‘irlik markazini qulay holatga o‘tqazishdan iborat. Birinchi bosqich raqibning tana og‘irlik markazi joylashuvini o‘zgartirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, uning tana a‘zolarining bir-biriga nisbatan joylashuvi o‘zgarishiga olib keladi. Oyoq muskullarining ishi statika holatini yoki muvozanatni saqlab turishni ta‘minlashga yo‘naltirilgan. Tayanch oyoqda sondagi bukuvchi muskullar qisqargan va mustahkamlovchi ishni bajaradi. Boldir muskullari ham harakatlarda faol ishtirok etadi, asosan boldirning orqa yuzasida joylashgan uchboshli muskul katta kuchni namoyon etadi. Agar oyoqning tayanch yuzasi bilan bog‘liqligi uzilsa u erkin oyoq hisoblanadi va bu holatda tana muvozanati barqarorligi buziladi.

Ikkinchi bosqich – bu vaqt oralig‘i bo‘lib, unda xujum qiluvchi o‘zining kuchlanishi tufayli raqibning og‘irlik markazini tashlash usulini bajarish uchun optimal qulay sharoitga o‘tqazadi. Ba‘zan raqib noqulay holatni egalab turishi sababli UOM joylashuvi xujum qiluvchi uchun tashlashni bajarishi uchun qulay sharoitni yaratadi.

Aytib o‘tish kerakki muvozanat holatidan chiqarish fazasi tashlash usulining majburiy bo‘lgan qismi hisoblanadi va bu bosqichni boshlanish vaqti va tugallanish vaqti albatta hisobga olinadi.

4. Raqibni yiqitish fazasi.(4.4-rasm)



4.4-rasm. Raqibni yiqitish fazasi.

Bu faza ham ikki bosqichdan iborat bo‘lib: a) tashlashga tayyorgarlik bosqichi; b) tashlashni ijro etish bosqichidan tashkil topgan. Tashlashda tayyorgarlik bosqichida xujum qiluvchi raqibni tashlash uchun qulay vaziyatni topishga harakat qiladi. Bu bosqich ham vaqt ko‘rsatkichlari bilan o‘lchanadi. Agar bu faza muvozanat yo‘qotishdan boshlansa, uning oxiri raqibni tashlashdan iborat. Raqib muvozanatini yo‘qotgandan so‘ng hujum qiluvchi uni gilamdan ko‘tarib, to‘g‘ri ushlashni bajarishi lozim. Nafaqat raqibni, balki o‘z tana harakatlarini aniq muvofiqlashtirish - gavdani bukish, oyoqlarni yozish, qo‘l harakatlarini idora etish lozim. Ushlab olishning mustahkamligini ta‘minlab, raqibni asta-sekin gavadga yaqinlashtirish.

Tashlashning turli variantlari qo‘llaniladi: raqibni orqaga egilib tashlash, raqibni orqadan oshirib tashlash, raqibni sondan oshirib tashlash.

5-faza – yoki yakunlovchi faza raqibni gilamga yiqitish fazasi. Bu faza ham vaqt o‘lchovlariga ega - boshlanish va raqibning yerga tushishi bilan tugallanadi. Uning o‘tish muddati sportchining individual xususiyatlari bilan ham bog‘liq.

4.3. Kurash milliy sportida “Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini to‘g‘ri bajarish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

Quyidagi paragrafda sport amaliyotida, shu jumladan kurash turida keng qo‘llaniladigan texnik–taktik harakatlardan Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash usulini to‘g‘ri bajarish, mavjud bo‘lgan xatoliklarni bartaraf etish yo‘llari ko‘rsatilgan.

Texnik - taktik harakatlarni to'g'ri bajarishda morfologik ko'rsatkichlarning ham "zaif", ham "yetakchi" ko'rsatkichlari tahlil qilingan. Kurash milliy sport turida tashlashlar orasida ko'krakdan oshirib tashlash eng bazaviy va keng qo'llaniladigan texnik - taktik usul hisoblanadi. Bu usul murakkab texnik - taktik usullardan biri bo'lib, har bir kurashchi uni mukammal o'rganishi lozim. Buning uchun kurashchida yuqori darajdagi jismoniy rivojlanish va ma'lum malaka hamda ko'nikmalar shakllangan bo'lishi lozim. Usulni ijro etishning bir qancha variantlari mavjud. Ulardan usulni turgan joydan boshlash, raqibni chap yoki o'ng oyoqlari yonidan qadam tashlash yoki tizzaga o'tqazish, yoki raqibni chap yohud o'ng tommlaridan o'tish, tizza bilan urib muvozanatdan chiqarish.

Orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rganish 3 bosqichdan iborat bo'ladi.

1. Usul bilan tanishish.
2. Usulni tashkil etuvchi harakatlarni o'rganish.
3. Usulni takror-takror qaytarish va uni takomillashtirish.

Usulni o'rgatishdan oldin sportchining jismoniy, funksional, psixologik tayyorgarligi darajasini tekshirish lozim. Agar qandaydir kamchiliklar aniqlansa, kerakli tayyorgarlik ishlarni o'tqazish, lekin, albatta, sportchining individual, morfofunktsional va yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

I. Boshlang'ich bosqichning xususiyatlari.

1. Tanlangan texnik – taktik harakatning maqsadini tushinish.

A. Usulni o'rganish uchun uni tashkil etuvchi fazalar yoki bosqichlarga ajratish. So'ng ajratilgan tarkibiy qismlarning bajarilish ketma-ketligini aniqlash.

2. Ushlab olish fazasi. Uning asosiy maqsadi – kurashchining samarali tashlash fazasini bajarishiga qaratilgan. Bu fazaning boshlang'ich holati – tik turishda bajariladi.

Yo'l ko'yiladigan xatolar - raqibni yuqoridan ushlab olish.

3. Raqib tanasini muvozanatdan chiqarish.

A. Hujum qiluvchi oldindan raqibning vaziyatini tahlil qilib, bir zumda uni baholashi lozim.

B. So‘ng raqibni muvozanatdan chiqarish lozim, bu texnik element turlicha bajarilishi mumkin. Masalan, tik turish variantlari: raqibni joyidan turgan holda, yoki raqibni o‘ng yoki chap tomonga qarab chap yoki o‘ng oyoqlar tomonidan qadam tashlash. Xujum qilayotgan kurashchi o‘ng yelkasi bilan urib, raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi, so‘ng tizzasidan bukilgan o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i tomonga qadam tashlaydi, shu vaqtning o‘zida uning belbog‘ini ushlab, raqibni ko‘krakka zich yaqinlashtiradi. Aynan shu vaqtning o‘zida raqib tanasining og‘irlik markazi ostiga aniqroq kirish lozim.

Yo‘l qo‘yiladigan xatolar. A. Qadam tashlashda oyoqlarning noto‘g‘ri joylashuvi. B. Hujum qilayotgan kurashchi raqibni o‘ziga bo‘sh tortishi. V. Qadam tashlashda raqibning ko‘kragi xujumchi ko‘kragidan pastroq joylashishi.

II. Usulning asosiy qismi: ko‘krakdan oshirib tashlashning asosiy texnik harakatlaridan - zarba bilan yiqitish va qayirib yiqitish.

1. Fazaning asosiy maqsadi – raqibni gilamdan ko‘tarib va kerakli yo‘nalishda zarba bilan yiqitish, so‘ng qayirib yiqitishni ijro etish.

Tayanch holati: ikki oyoqda deysinib, xujum qilayotgan kurashchi qorin zarba berib raqibni yiqitish bilan gavda orqaga qarab harakatlanadi.

Yo‘l qo‘yiladigan xatolar: agar zarba bilan yiqitish kechroq yoki vaqtliroq bajarilsa, yoki texnik harakatni oyoqning uchida bajarsa, xujumchi tizza bilan oldinga qarab tushishi mumkin.

2. Tashlash usullarga xos harakatlarni o‘rganish: asosiy maqsadi – bu tashlash usulini o‘zlashtirish.

A. Tashlash usulini bajarish variantlari videoroliklarda ko‘rsatiladi, trener suhbatlarida tushuntiriladi. Ularga qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, ko‘krakdan oshirib tashlash usullari namoyish etiladi. Masalan, biz yuqorida tahlil qilgan “ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini bajarish variantlari trener tomondan namoyish etilgan . So‘ng trener bu usulning yaxlit holda bajarilishini ko‘rsatadi va uni tuzilmaviy elementlari, shu jumladan, tashlash variantlari bilan tanishtiradi. Tashlash usulini o‘rgatishdan oldin imitatsion mashqlar

bajarilishi lozim: bularga aylanma harakatlar: chapga, o'ngga, burilishlar, qayrilib orqaga tashlash, tizzada turib turli egilishlarni bajarish.

B. Tashlashning yakuniy fazasi - ikki qismdan - **qayirib yiqitish va tashlashni yakunlashdan** iborat. Bu fazaning maqsadi - qayirib yiqitishni bajarish va raqib tanasini uchish fazasida nazorat qilib kuzatish. Xujum qilayotgan kurashchi raqib tanasining fazoda uchishini, uning gilamga va xujum qilayotgan kurashchilar nisbatan harakatini to'g'rilab turishni ta'minlash lozim.

Tayanch holati: Hujum qilayotgan kurashchi raqibini o'zi bilan birga keskin chapga yoki o'ngga buradi.

Odatdagi xatolar: Qayirib yiqitishni kech yoki erta bajarish.

S. Tashlashning yakuniy qismi: asosiy maqsadi – raqibni kuraklarga yotqizish va bu holatni mustahkamlash.

Tayanch holati: tashlashni yakunlash.

Odatdagi xatolar: agar faza texnik nuqtai nazaridan noto'g'ri bajarilsa, u sportchilarda jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bu fazada harakatlarni maqsadga muvfiq va aniq bajarishni o'rganish lozim. Haraktlarning aniq bajarilishi mashg'ulot boshidan o'rgatilishi lozim, xato harakatlarni takrorlash man etiladi, chunki harakatlar avtomatlashtirilgan holatga o'tishi mumkin va uni qayta o'rgatish muammoli bo'ladi. Texnik - taktik harakatlarni o'zlashtirishning ikkinchi bosqichida takrorlash va noto'g'ri harakatlarning bajarilishini oldini olish yotadi. Mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida bir nechta xatolar kelib chiqishi mumkin, ularni muayyan ketma-ketlikda tuzatib borish kerak, chunki xatolar saqlanib qolsa, ular ko'nikmalarga aylanishi mumkin. Xatolarni to'g'rilashda kurashchilarning avval morfologik, fiziologik imkoniyatlari hisobga olinadi.

4.4. “Orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash” texnik–taktik harakatlari kompleksini o'zlashtirish va takomillashtirish

A. Bu bosqichda mashg'ulotning barcha o'rgatish kompleksi qo'llaniladi, lekin amaliyotga kam e'tibor beriladi, ayniqsa texnik-taktik usulning ayrim elementlarini alohida o'zlashtirishga ahamiyat beriladi.

B. Ikkinchidan, takrorlash orqali o‘zlashtirish. Takrorlanish o‘ziga xos yo‘nalishga ega:

- takrorlanishni turli variantlarda o‘rganish-kurashchi o‘z organizmining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holatini hisobga olgan holda unga mos keladigan usulni tanlashi va uni qo‘llashi mumkin;

- usulni oddiy takrorlash, o‘zgarishlar kiritmasdan o‘tkaziladi;

- takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo‘lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldanchi harakat hisoblanadi. ;

- muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

S. Usullar kombinatsiyalari - usullar kompleksi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

D. Cheklab qo‘yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlaridan iborat.

4.5. Kurash milliy sport turida gavda asimetriyasini to‘g‘rilashda

bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

Yakkakurash sport turlarida, xususan kurashning barcha turlarida texnik harakatlarni bajarishda organizmning barcha tuzilmalari ishtirok etadi, shu jumladan, tayanch-harakat apparati ham. Barcha koordinatsiyalashgan harakatlarning bajarilishi qo‘l va oyoq skeletining segmentlari tomonidan ta‘minlanadi. Harakatlar bajarilganda muskullar, suyaklar va bo‘g‘imlarda joylashgan maxsus retseptorlar – proprioretseptorlar orqali tana holati xaqidagi axborot markaziy asab tizimiga yetib boradi. Agar tananing chap va o‘ng tomonlarida joylashgan muskullar uzunligi, taranglashgan holati bir xil bo‘lsa, tana muvozanatini saqlay oladi va aniq harakatlar bajariladi. Demak, tana tomonlarining simmetrik joylashuvi texnik –taktik harakatlarni aniq va tejamli bajarilishini va jarohatlanishni oldindan bartaraf etadi. Kurash milliy sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo‘lda joylashgan muskul guruhleri haddan tashqari taranlashgan holda

bo'ladi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa "ushlab olish" va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'lning muskullari uzoq vaqt davomida statik ishni bajarishi tufayli gipertonus (haddan tashqari taranglashgan bo'lishi) holati rivojlanadi. Sportchilarda buni tinch holatda ham kuzatish mumkin. Tana muvozanatini saqlashning shart-sharoitlari o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 30% da gavda va chanoq sohasida muskul asimmetriyasi aniqlandi. Bu guruh kurashchilar uchun maxsus mashqlar ishlab chiqildi va ular ikki guruhga ajratildi: a) boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan mashqlar bo'shashtiruvchi yo'nalishiga ega bo'lib, patologik gipertonusni bartaraf etishga qaratilgan; b) ikkinchi bosqichda qo'llaniladigan mashqlar rivojlantiruvchi bo'lib, muskul asimmetriyasini to'liq bo'lmasa xam, simmetriya miyoriga yaqinlashtirgan holda bartaraf etishga yo'naltirilgan. Biz qo'llagan uslubimizning negizida proprioretseptorlarni qo'zg'atish orqali mionlar faoliyatini optimallashtirish jarayoni yotadi. Ma'lumki, mion - bu muskul to'qimaning birligi bo'lib, uning yuzasida nafaqat biriktiruvchi to'qimali kapsula, balki asab va qon tomirlari tarmoqlanib ketadi. Relaksatsiyani chaqiradigan mashqlar bajarilganda, muskul qorinchalarida, paylarida joylashgan proprioretseptorlardan impulslar asab tizimiga o'tadi. Bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlar bajarilganda muskulning qisqarish funksiyasi tiklanadi: taranglashish va bo'shashish holatlari aniq ifodalanadi – bunda taranglashishda muskul yoki cho'ziladi, yoki kaltalashadi. Bo'shashishni faqat cho'zilish holatida kuzatish mumkin. Muskul uzunligi cho'zilganda aktin va miozin tolalar orasidagi kimyoviy bog'lam uziladi va muskulning qisqarishi natijasida modda almashinuvi jarayonida metabolik moddalar ajraladi. Kurashchilarda "tashlashlar" texnik harakatlarni va boshqa muay'yan harakatlarni bajarishida bir qancha muskul guruhlarida taranglashish holati kuzatiladi. Masalan, "ushlab olish" fazasida qo'l panjasining asosi, bilak-kaft bug'imi sohasidagi bukuvchi muskullarga katta yuklama tushadi. To'liq ushlashni ta'minlashda panjadagi barmoqlar uzunligi ham katta ahamiyatga ega. Barmoqlar qanchalik uzun bo'lsa, ushlash shunchalik zich va mustahkam bo'ladi. Ko'rsatilgan holatlarni hisobga olgan holda quyidagi mashqlarni qo'llashni tavsiya etamiz.

1-mashq. Shved devorida, xalqalarda, turnikda osilish holatlarini qo'llash. Bu mashqni ikkita variatsinda qo'llash mumkin - to'g'ri ushlab va qayta ushlab bilan. Osilish holatida tana og'irligi pastga yo'nalgan, qarshilik kuchi, aksincha, pastdan yuqoriga yo'nalgan. Tana yozilgan holatda, oyoqlar pastga tushgan, qorin muskullari cho'zilgan va taranglashgan, diafragma ko'tarilgan, nafas olish va chiqarish og'irlashgan. Eng katta yuklama qo'l panjasini bukuvchi muskullarga, so'ng bilak va yelka muskullariga tushadi. Agar qo'l muskullari birdaniga bo'shashib ketsa, sportchi yiqilib tushishi mumkin. Shuning uchun panja muskullarini rivojlantirish zarur. Qo'l panjasi bilan ushlab olishni "to'g'ri ushlab" orqali harakat bajarilsa, unda yelkaning ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskul va rombsimon muskullarga yuklama tushadi. "Orqadan ushlab olishda" tirsakni bukuvchi muskullar harakatda bo'ladi.

Izox: Agar osilish holatining vaqti oshib ketsa, qo'l segmentlaridagi muskullarda zo'riqish holati rivojlanib, muskullar ichida og'riq beruvchi nuqtalar xosil bo'ladi. Og'iriqlar yelka kamari sohasida, orqada, kuzatiladi, trapetsiyasimon muskullar taranglashganligi tufayli og'iriqlar kuchli bo'lishi mumkin.



2-mashq. Qo‘l panjasi bilan shtanga grifi atrofida aylanma harakatlarni bajarish mumkin. Grifning og‘irligi 20 kg gacha yetishi va aylanma harakatlarni ikki yo‘nalishda bajarish mumkin. Qo‘l kaftlarini talk poroshogi bilan surtish lozim. Bunday aylanma yoki sirkulyar harakatlar orqali panjani mayda bukuvchi va yozuvchi muskullarini rivojlantirish mumkin.



3-mashq. 15 – 20 kg li disklarni qo‘l barmoqlari bilan ushlab olish, 10 m masofaga disklarni olib borish va qayta chiqish joyiga yetqazish. Bu mashq ham qo‘l muskullarining rivojlanishini va “ushlab olish” harakatining mustahkamligini ta’minlaydi.



Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar

1-mashq. Bu mashq polda bajariladi. Sportchining qorni pol tomonga qaratilgan, so‘ng boshi, ko‘kragi asta-sekin ko‘tariladi, bel qismida orqaga qarab gavda yoziladi. Bu holatni ta’minlovchi muskullar - qorinning oldingi va yon guruhleri. Gavdani yozishda belning kvadrat muskuli, umurtqa pog‘onasining chuqur muskullaridan ko‘ndalangaro muskullar ishtirok etadi.

4.6. Gavda muskullarini relaksatsiya etuvchi mashqlar

Mashq. №1



2-mashq. Yotgan holda belni yozuvchi muskullar

Bu mashq chalqancha yotib, polda bajariladi. Ikkita oyoqni to‘g‘rilab uzunasiga cho‘ziladi va oyoq panjalari gorizontal chiziq bo‘yicha cho‘ziladi va shu holatda 30 sekundgacha ushlab turiladi. So‘ng oyoqlar biroz ko‘tariladi va chalishtirib bukilib, asta-sekinlik bilan ko‘krakka qarab tortiladi.



3-mashq. Bu mashq ham polda bajariladi. Tosni polda mustahkam o‘rnatirib, ketma-ketlikda avval bir oyoq, so‘ng ikkinchi oyoq tashlanadi va tik holda ushlanadi va bir vaqtning o‘zida oyoqlar tebranma harakatini ham bajaradi. Keyin oyoq harakatlari o‘tirgan holda bajariladi.



4-mashq. Bu mashq polda bajariladi, umurtqa pog‘onasi maksimal cho‘zilgan, so‘ng tana bir biqinga aylanib, oyoqlar bir-birining ustiga qo‘yiladi. Gavda bilan burilish chapga va o‘ngga qarab bajariladi, oyoqlar esa burilganda bukilgan holda aylanadi.



5-mashq. “Qayiqcha” mashqi. Bu mashqni gimnastik o‘rindig‘iga ko‘ndalangiga joylashib, unda faqat gavdaning pastki qismi, bel va chanog‘ joylashgan. Ko‘krak, qo‘llar va oyoqlar osilgan holda bo‘ladi. So‘ng beldan ichkariga tomon bukilib, oyoq va qo‘llar to‘g‘rilanadi va ritmik ravishda tebranadi.



6-mashq. Bu mashq orqali orqaning trapetsiyasimon muskuli bo‘shashtiriladi (relaksatsiya). Tik turgan holatda, bosh biroz orqaga tashlangan, qo‘llar gavda bo‘ylab

tushirilgan. Gavda o'ng tomonga, o'ng qo'llar esa sekin polgacha gavda bo'ylab sirpanib polgacha yetadi. So'ng bu harakat chap tomonga qarab bajariladi.



7-mashq. Bu mashq orqaning keng muskulini bo'shashtirishga yo'naltirilgan.

Bu mashq ham ikkita variantda qo'llaniladi - to'g'ri ushlash va teskari ushlash bilan. Shved devorida teskari ushlash bilan osilib turish holatini bajarish va bu holatni bir necha daqiqa ichida saqlash lozim. Biroz vaqt o'tgach tizza sohasida oyoqlarni chalishirib bukish va gavnani ko'krak darajasigacha ko'tarish. Orqaning keng muskulidan tashqari, yelkaning ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskul, rombsimon muskullar ishtirok etadi. To'g'ri ushlashda ham ko'rsatilgan muskullar faol qatnashadi.

8-mashq. Suzishning brass usulidagi harakatlarni quriqlikda bajarish.

Dastlabki holat: qoringa yotib, oyoqlar juftlashadi, qo'llar oldinga qarab tortilgan. Xuddi suvda bo'lgandek, brass harakatlari bajariladi, lekin mashqda yelka kamari va qo'llar ishtirok etadi. Jismoniy mashq bajarilganda, boshning holati nazorat qilinadi va umurtqa pog'onasining bo'yin qismi xaddan tashqari yozilmaydi, qorin ichiga tortilgan, umurtqa pog'onasining bel qismi mustahkamlanadi va orqani yozuvchi muskullarning kuchi samarasi ortadi.



9-mashq. Mashqning maqsadi-orqaning yozuvchi chuqur muskullarni bo'shashtirish. Dastlabki holati: bu mashq o'tirgan holda bajariladi. Oyoqlar tos – son, tizza bug'imlarida bukilgan, oyoq panjasi tovon sathlari bilan juftlashgan. Ikkala qo'llar bilan oyoq panjalarini o'rab olib, butun gavda bilan dumg'azadan bosh tomonga, boshdan dumg'aza tomonga aylanib harakatlanish. Umurtqa pog'onasining bel qismida og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bu mashqni bajarishda nafas olishni nazorat qilish lozim. Nafas chiqarganda harakatlarni tezlashtirish mumkin.



10-mashq. Dastlabki holat: blokning o'rindiqlida o'tirgan holda bajariladi. Tana korpusi tik holatda bo'lishi lozim. So'ng blokni dastasini qovurg'alar yoyi soxasigacha tortish lozim. Bu mashq trapetsiyasimon muskulni maqsadli bilan orqaning keng muskuli rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi yuqorida ko'rsatilgan muskullarning bo'shashtirishini, cho'zilishini ta'minlaydi. Muskullarning haddan tashqari zo'riqishi

gavdaga nisbatan chanoqning holati o'zgarishiga olib keladi. Chanoq joylashuvining o'zgarishi esa tana umumiy og'irlik markazining siljishiga, qo'l-oyoqdagi barcha bug'implarning o'z funksiyalarini to'liq bajara ololmasligiga va tana muvozanatini saqlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

4.7. KURASHCHILARNING INDIVIDUAL VA MORFOLOGIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TA'MINLASH

Kurash milliy sport turining hozirgi zamon rivojlanish xususiyatlari tahlil qilingan holda kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik–taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tajriba dasturi ishlab chiqildi. Dasturda kurashchilarni tayyorlashda har bir kurashchining individual xususiyatlari – jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati hisobga olinib, mashg'ulotni muayyan tartibda o'tqazish nazarda tutilgan. Dasturini tuzishda individuallashtirish tamoyiliga javob beradigan mezonlarga asoslandi: 1) tana tuzilishining jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko'rsatkichlar asosida baholangan; 2) laboratoriya sharoitida aniqlangan jismoniy ishchanlik ko'rsatkichi sportchining nufuzli musobaqalarda erishgan natijalarining analogi bo'lib, sportchining istiqbolini oldindan tashxis etish imkoniyatini yaratadi; 3) texnik usullarning samarali bajarilishini ta'minlaydigan tuzilmaviy elementlarni o'zlashtirish darajasi hisobga olingan. 4) kurashchining taktik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega, chunki bellashuv paytida vaziyatlar tez o'zgarishini oldindan tahlil qila bilish va shunga qarab tezkorlik bilan qaror qabul qilish kerak. Kurash milliy sportida ixtisoslashayotgan kurashchilar tayyorgarligining individuallashtirish tamoyili asosida texnik–taktik tayyorgarlikini takomillashtirishda sportchining somatotipi, texnik harakatlardan shohona usullarni qo'lashda uni tashkil etuvchi har bir elementning anatomik nuqtai nazaridan kineziologik yondashuv orqali tahlil qilingan. Texnik harakatlardan “orqaga egilib ko'krakdan tashlash” harakatining har bir fazasi tahlil qilinganda nafaqat tayanch- harakat apparatining ishi, balki tanaga ta'sir etuvchi tashqi va ichki kuchlarning ta'siri, tana og'irlik markazining tayanch yuzaga nisbatan joylashuvi, muvozanatni saqlash shart-sharoitlari, o'rganilgan. Tadqiqotni o'tqazish mobaynida turli holatlarda muvozanatni saqlash yo'llari aniqlanganda

kurashchilarning gavda sohasida chap va o'ng tomonlarida asimmetriya aniqlangan va bu sohada joylashgan muskullarning gipertonus holatida bo'lishi aniqlandi. Gipertonusni bartaraf etish uchun bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlar ishlab chiqilgan, chunki aynan muskullarning simmetriya holatida joylashuvi, gipertonusiz holda bo'lishi texnik –taktik harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Har bir texnik harakatlar kompleksini tanlash kurashchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Har bir kurashchi uchun o'ziga xos o'zlashtirilgan texnik – taktik arsenal ega bo'lib, bellashuvda vaziyat o'zgarishi bilan qo'llaniladigan taktik usullar, musobaqa faoliyatining mazmuni va tuzilmasi tahlil qilinadi, shohona usullarni takomillashtirish rejalashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi haqidagi axborot II bobda keltirilgan. Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligida puxta ishlab chiqilgan o'quv dasturi muvaffaqiyat garovidir. Shu sababdan yuqoridagi bosqichlar va davrlarni hisobga olgan holda o'quv soatlarining taqsimlanishi ishlab chiqilib tavsiya etilgan. Shug'ullanuvchilar soni va ularning malakasi hisobga olingan holda ko'rsatilgan. Shuningdek, bazaviy bosqichdan oliy sport mahorati bosqichigacha oddiydan-murakkabga va onsondan-qiyinga tamoyili asosida reja tuzilgan. Yuklamalarning borgan sari oshib borishiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, bunda guruhlar orasida albatta saralash meyoriy talablaridan foydalanilib, keyingi guruhlariga o'tish amalga oshiriladi.

Bellashuvda aynan vaziyatni hisobga olgan holda taktik usullarni takomillashtirish; “shohona” usullarning bajarilishini ta'minlaydigan tayyorlov harakatlari kompleksini oliy darajagacha yetqazish; raqib hujumlaridan samarali himoya harakatlarini takomillashtirish; kurash milliy sport turiga xos muayyan harakatlar elementlarini o'zlashtirish, faollikni namoyon etish, ushlab olishlarni samarali bajarish, ustunlikni saqlay olish; tik turgan holatda yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish vazifalarini hal etdik.

Kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu texnik-taktik harakatlarning turlarini muayyan ketma-ketlikda qo'llash, asosiy vositalarni qo'llay olish, gipertonus holatlarini oldini olish, bo'shashtirish mashqlari kompleksini mashg'ulot jaryonida qo'llash, gavda simmetriyasi yoki asimmetriyasiga

e'tibor berish, chunki muskullarning simmetriya holati texnik-taktik harakatlarning aniq va bexato bajarilishini ta'minlaydi. Tajriba dasturida ko'rsatilgan vositalarning optimal nisbatlari yillik sikl uchun ishlab chiqilgan va dastur mazmuni 4.3- jadval keltirilgan.

Kurash milliy sport turida ixtisoslashayotgan kurashchilarning individual texnik – taktik tayyorgarligi tajriba dasturi mazmuni 4.3-jadval

Kurashchilar soni n= 12 Somatotip turi	Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va morfofunksional holatini aiiqlovchi axborotli ko'rsatkichlar	Yuklamalar hajmi		Tana vazni, tana uzunligi, Garvard step – testi indeksi		
		Soat – 1 oyda	1 yilda	R	L	GSTI
				т.вазни	узунлиги	тикляниш даражаси
1	2	3	4	5	6	7
Say-yev –SUN - dolixomorf	1. Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. 2. Bellashuvni o'tqazishda vaziyatni hisobga olgan holda turli qo'llaniladigan taktik uslublarni takomillashtirish. 3. Raqibning hujumlarlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarini takomillashtirish	120	1140	81	180	113
Pulatov – SUN - mezomorf	1.Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish. 2. Kurash milliy sportiga xos muayyan harakatlarni yuqori darajada takomillashtirish. 3. Raqib hujumlarlarini bartaraf etuvchi samarali ximoya harakatlarni takomillashtirish.	120	1140	64	167	115
Eshbovey - SUN dolixomorf	1.Bellashuvni o'tqazishda vaziyatni hisobga olgan holda turli qo'llaniladigan taktik uslublarni takomillashtirish. 2.Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarni yuqori darajada takomillashtirish 3.Raqib hujumlarlarini bartaraf etuvchi samarali ximoya harakatlarini takomillashtirish.. 4. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish. 5.Tik turgan holda bellashuvga xos texnik –taktik harakatlarni o'zlashtirish.	125	1050	76	179	118
Sultanov -SUN - mezomorf	1.Tik turish holatlarida texnik harakatlarni takomillashtirish 2.Raqib xujumlarlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish.. 3. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish 4.Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish.	124	1000	73	171	110
Mamat-ov – SUN - mezomorf	1.Raqib xujumlarlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish 2.Bellashuvda taktik uslublarni takomillashtirish. 3.Kurash milliy sportiga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish 4.Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. 5. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish 6. Maxsus chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni o'zlashtirish	125	1000	77	173	144
Norkulov-SU	1.Tik turgan holatda natija beruvchi texnik-	110	1100			

	taktik harakatlarni takomillashtirish 2. Raqib xujumlarini bartaraf etuvchi samarali himoya harakatlarni takomillashtirish 3. Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish 4. Kurashga xos maxsus harakatlarning elementlarini o'zlashtirish			62	170	112
Nem-yev-SU- mezomorf	3. Shohona usullarni qo'llash uchun tayyorlov harakatlarini yuqori darajagacha takomillashtirish. 4. Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash. Raqib xujumida ximoyani samarali tashkil etish va o'tqazish.	120	1044	62	170	112
Chit – yev - XTSU- mezomorf	Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishining yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish	90	980	68	166	110,3
Abd-yev -SU mezomorf	Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Tik turgan holatda turli texnik –taktik harakatlarni oliy darajada bajarish Raqib xujum harakatlarini bajarishida himoya harakatlarini samarali o'tqazish Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish	110	1156	69	170	129,3
Norb-yev mezomorf -SU	Yuqori natijalar keltiradigan taktik harakatlarni takomillashtirish. Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Raqib xujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish	110	1140	72	170	106,3
Yusupov - SU- mezomorf	Shohona usullarni qo'llashda tayyorgarlik harakatlarini yuqori darajada takomillashtirish Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Raqib xujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish Yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish	120	1456	65	165	133,9
Maxmashayev – SU- dolixomorf	Bellashuvni samarali o'tqazish uchun taktik harakatlarning ijro etilishini ta'minlash Raqib xujumida himoyani samarali tashkil etish va o'tqazish Yuqori natijali texnik harakatlarni takomillashtirish Kurashdagi muayyan harakatlarning bajarilishini yuqori darajada bajarilishini takomillashtirish Shohona usullarni qo'llash uchun tayyorlov harakatlarini yuqori darajagacha takomillashtirish	110	1100	87	187	120

4.4-jadval.

Tajriba guruhidagi (TG) kurashchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n= 15)

Nazorat mashqlari (n= 15)	Tajribadan oldin $X\pm\sigma$	Tajribadan keyin $X\pm\sigma$	$T_{o'r.}$	P	O'sish %
Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	2,48±0,14	2,62±0,11	3,04	<0.05	5,6
60 m yugurish (s)	8,25±0,31	7,93±0,38	2,52	<0.05	3,8
Baland turnikda toritilish (marta)	35±2,6	37±2,1	2,31	<0.05	5,7
Shved devorida osilib oyoqni ko'tarish (marta)	15±0,85	16,1±0,38	3,36	<0.05	7,3
20s. ichida yotib qo'llarni bukib-yozish (marta)	47±2,3	45±2,4	2,33	<0.05	4,25
O'z vazniga teng sherik bilan olti marta o'tirib-turish vaqti (s)	10,1±1,14	9,1±1,2	2,33	<0.05	10
10 marta yotgan holatdan burchak xosil qilib o'tirish holatini o'tish vaqti (s)	9,7±1,3	10,9±1,1	2,72	<0.05	10,4
10 marta orqadan oshrib tashlash vaqti (s)	45±2,1	43±2,4	2,42	<0.05	4,4
10 marta oqaga egilib manekenni ko'krakdan oshrib tashlash vaqti (s)	26±1,5	24,5±1,68	5,57	<0.05	5,7

Ma'lumki biz tajriba guruhidagi (TG) kurashchilar uchun ishlab chiqqan tajriba dasturimiz nafaqat individuallashtirish tamoyiliga asoslanib rejalashtirilgan, balki dasturda mashg'ulot vaqtining taqsimlanishi, har bir kurashchining jismoniy va maxsus harakatlarining rivojlanish darajasi hisobga olingan. Har bir kurashchining somatotip toifasi va texnik harakatlarni bajarishda tanaga ta'sir etuvchi tashqi va ichki kuchlar ta'siri harakatlar fazalariga qarab morfobiomekanikaviy tahlil qilingan. Ayniqsa sportchi somatotipi va umumiy og'irlik markazining joylashuvi bilan bog'liq bo'lgan muvozanat saqlay olish qobiliyati, asimmetriya holati aniqlangan, kurashchilar

uchun bo'shashtiruvchi mashqar kompleksi ishlab chiqilgan va qo'llanildi. Har bir kurashchining texnik harakatini tashkil etuvchi elementlar alohida o'zlashtirilganligi sababli, har bir faza elementlarining aniq tva puxta bajarilishiga, vaqtni tejamlashga olib keldi va, natijada, tezlik sifatining yuqori darajada rivojlanishga sabab bo'ldi. Natijada, **tajriba guruhida** ham umumiy jismoniy sifatlarning o'sishi, ham maxsus harakat sifatlarning oshishi quyidagi mashqlarda namoyon bo'ldi:

Umumiy jismoniy sifatlari:

- turgan joyidan uzunlikka sakrash - 5.6 % ;
- yuqori startdan 60 m. yugurish – 3.8 % ;
- baland turnikda toritilish - 5.7 % ;
- shved devorida osilib oyoqni ko'tarish (marta)- 7.3 % ;
- 20s. ichida yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) – 4.25 % ;

Maxsus jismoniy sifatlari:

o'z vazniga teng sherigi bilan olti marta o'tirib-turish vaqti (s) – 10%;

10 marta yotgan holatdan burchak bo'lib o'tirish holatiga o'tish vaqti (s) – 10,4%;

10 marta orqadan oshirib tashlash vaqti (s) -4.4%

10 marta orqaga egilib manekenni ko'krakdan oshirib tashlash vaqti (s)– 5.7%;

Shuni aytib o'tish lozimki, barcha vaqt bilan baholanadigan testlar eng ishonchli va ahamiyatlidir.

Mashg'ulot jarayonida biomexanikaviy yondashuvga ham ahamiyat berilib har bir faza kineziologik nuqtai nazardan tahlil qilindi. Og'irlik markazining joylashuvi va uni har xil holatda o'zgarishi xususiyatlarini o'rganganimizda, har xil texnik harakatlarning har bir elementini bajarishda UOM son ko'rsatkichlarini aniqlayotganimizda, ayrim kurashchilarda gavda muskullarida asimmetriya holatini uchratdik. Kurashchilarning gavda sohasidagi chap va o'ng tomonlardagi muskullar gipertonusi – haddan tashqari taranglashgan va kaltalashgan holda bo'lishi aniqlandi.

Kurashchilarda keng qo'llaniladigan texnik harakatlarni bajarishda gipertonus holatiga tushib qolgan muskullarni taranglashgan holatdan bo'shashtiruvchi holatga o'tishini ta'minlaydigan bo'shashtiruvchi mashqlarning ko'llanilishi, natijasida

tashlashlar texnik harakatlarini tashkil etuvchi fazalarning aniq bajarilishi, mashq bajarish vaqtining qisqarishi va faol ijro etilishi ta'minlandi. Bunday ijobiy o'zgarishlar bel sohasida joylashgan orqaning keng muskuli, belning kvadrat muskuli, umurtqa pog'onasi sohasida joylashgan gavnani yozuvchi muskullarni gipertonus holatidan chiqarish, avval muskullarni bo'shashtirish, so'ng faollashtirishdan iborat bo'ldi. Eng katta o'zgarishlar orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash harakatida kuzatilib, uning faolligi 8.9% ga o'sishi bo'shashtiruvchi mashqlardan so'ng kuzatildi. Nazorat guruhidagi sportchilar mashg'ulotning an'anaviy vositalaridan foydalandi va bo'shashtiruvchi mashqlarni qo'llamadi. Tajriba dasturida murakkab texnik harakatlardan "orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash" usulini tashkil etuvchi fazalar morfokineziologik yondashuv orqali tahlil qilindi. Tajriba guruhidagi kurashchilar 22 ta mashg'ulot o'tqazib, murakkab texnik-taktik harakatlarning fazalarini alohida o'rgandi, ayniqsa 2- va 3- fazalarning har bir elementi takror-takror o'zlashtirildi. Har bir elementga sarflanadigan vaqtning o'zgarishi texnik-taktik harakatni mukammal o'rganishni ta'minladi. Nazorat va tajriba guruhlarida texnik – taktik harakatlar tajribadan oldin va keyin baholanganda maxsus harakat sifatlarining o'sishi kuzatildi. Lekin statistik jihatdan baholanganda faqat tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar statistik ishonchli darajada bo'ldi. Nazorat guruhida olingan natijalar, tajriba guruhidagi texnik-taktik harakatlarning o'sish ko'rsatkichlaridan farq qildi. Sababi – tajriba guruhidagi kurashchilar maxsus harakat mashqlarini bajarganda kamroq xatolarga yo'l qo'ygan, harakatlar trayektoriyasidan chiqib ketmagan, chunki tadqiqotda umumiy og'irlik markazini tik turgan holda, chapga, o'ngga va oldinga siljigan holda harakatlar bajarganda qaysi masofagacha UOM tananing muvozanatini saqlay olishi aniqlanib har bir elementda o'zlashtirilgan. Bundan tashqari, mavjud bo'lgan asimmetriya holati ham mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan mashqlarning qo'llanilishi tufayli bartaraf etildi. Tananing chap va o'ng tomonlarida muskullar teng rivojlanishi yoki simmetriya holatida bo'lishi harakatlarning aniq bajarilishini ta'minladi. Demak, tajriba guruhidagi kurashchilar barqaror muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo'lib, muskullar orasida muvofiqlik sifatlarinii namoyon etilishi va chegaralangan vaqt ichida ko'p martaba tashlash harakatlarini bajarilishi

ta'minlandi. Endi kurashchilar o'z e'tiborini muvozanat saqlashga emas, oldinga qo'yilgan harakat vazifasini maqsadga muvofiq holda bajarishga qaratishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, kurash milliy sport turida qo'laniladigan tashlash usuli texnikasini takomillashtirish uchun morfokineziologik tahlil o'tqazildi. Ko'krakdan oshirib tashlash harakatining har bir elementini aniq bajarishda ishtirok etuvchi nafaqat tayanch – harakat-apparatiga xos tuzilmalar, balki barcha gavda muskullarining ishi kineziologik nuqtai nazardan tahlil qilinib, ulardan yetakchi, asosiy va ikkinchi darajali yordamchi muskullarning ahamiyati yoritib beriladi.

Beshinchi faza elementlarining tez, qisqa vaqt ichida davom etishi va ketma-ketlikda tez o'tishi tufayli energetik nuqtai nazardan tashlash usulini turli variantlarda o'tkazish mumkin. Kurashda tashlashlardan eng ko'p qo'llaniladigan variantlariga orqaga egilib raqibni ko'krakdan tashlash, raqibni orqadan oshirib tashlash, raqibni sondan (oshirib) tashlash turlari kiradi. Har bir fazaga oid harakatlar tuzilmasi o'rganilganda tana muvozanatining saqlanishini ta'minlovchi tana umumiy og'irlik markazi ishtirok etuvchi ish tahlil qilindi. Muvozanatdan chiqarish fazasi ikki qismdan iborat: birinchi bosqich ushlab olish harakati bajarilgandan so'ng boshlanadi; ikkinchi bosqichda xujumni bajarish uchun raqibning og'irlik markazini qulay holatga o'tqazishdan iborat. Birinchi bosqich raqibning tana og'irlik markazi joylashuvini o'zgartirishga qaratilgan bo'lib, uning tana bo'g'inlarning bir-biriga nisbatan joylashuvini o'zgarishiga olib keladi. Tananing chap va o'ng tomonlarida joylashgan muskullar uzunligi, taranglashgan holati bir xil bo'lsa, tana muvozanatini saqlay oladi va aniq harakatlar bajariladi. Demak, tana tomonlarining simmetrik joylashuvi texnik –taktik harakatlarning aniq va tejamli bajarilishini hamda jarohatlanishning oldini olishishini ta'minlaydi .

Kurash milliy sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo'lda joylashgan muskul guruhlari xaddan tashqari taranglashgan holda bo'lishi aniqlandi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa “ushlab olish” va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'l muskullari va orqaning pastki yarimida uzoq vaqt davomida statik ish bajarilishi tufayli gipertonus (haddan tashqari taranglik)

holati rivojlanadi. Sportchilarda buni tinch holatda ham kuzatish mumkin. Tana muvozanatini saqlashning shart-sharoitlari o‘rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 30% da gavda va chanoq sohasida muskul asimmetriyasi va gipertonus holatida bo‘lishi aniqlandi. Bu guruh kurashchilar uchun maxsus bo‘shashtiruvchi yo‘nalishdagi mashqlarni qo‘llash tavsiya etiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Kurash texnikasiga ta’rif bering.
2. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish deganda nimalar tushiniladi?
3. Milliy kurash boshqa kurash turlaridan qanday farqlanadi.
4. Tik turgan holatda tananing umumiy og‘irligining joylashuviga ta’rif bering.
5. Milliy kurashda “tashlash” nechta fazaga bo‘lindi.
6. Tik turishning nechta holati farqlanadi.
7. Dasturni tuzish qanday mezonlarga asaslandi.
8. Kurashda tashlashlardan eng ko‘p qo‘llaniladigan usullarini ta’riflang?
9. Gipertonus holati nima?

A D A B I Y O T L A R

1. Alixanov I.I. Texnika i taktika volnoy borbi /M.: «FIS»1986, s. 303
2. Ashmarin B.A. – Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitanii.- M.: FiS, 1990.- 223 c.
3. Bayturayev YE.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati //Darslik «Tanaddun», 2016
4. Boyko V.F., G.V.Danko Fizicheskaya podgotovka borsov / Kiyev, izd-vo «Olimpiyska litiratura», 2002, str. 218
5. Verxoshanskiy Y.V. – Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov, M.: FIS, 1988, str. 331

5-bob. Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o‘zlashtirish darajalari

5.1. Kurash usullari va taktik harakatlarini

Kurashchi har bir kurash usullari va taktik harakatlarni shu kurash usullari va taktik harakatlarni bajarish uslubiyati haqida oldin o‘zlashtirilgan axborotlar asosida bajaradi. Oldin bilib olingan usul va taktik harakatiga bevosita tayanmay tasmol va xatoliklar yo‘li bilan, ortiqcha harakatlar bilan bajarish – milliy kurash mashg‘ulotlari uchun xarakterli bo‘lolmaydi. Kurashchining mahorati qandayligi milliy kurash usullari va taktik harakatlarni o‘zlashtirish, natija ko‘rsatish darajasiga bog‘liq, milliy kurashga doir usul va

texnik-taktik harakatlarni, ko'nikma, malakalarni ishlata bilish esa ayrim kurash mashg'uloti elementlari va butun kurash mashg'uloti sifatiga ya'ni harakatning mo'ljal asosi (hma) ni o'zlashtirish sifatiga bog'liq. Bunda bilib olingan HMA, yo aynan o'zlashtirib olinganidek yoki bellashuvning shart-sharoitiga qarab o'zgartirilgan holda ishlatilishi ham mumkin. Malaka hosil qilingan kurash usuli va taktik harakatlardan foydalanish usuli bo'yicha o'quv faoliyatini reproduktiv (nomahsul) va produktiv (mahsuldor) turlariga ajratiladi. Qo'yilayotgan vazifalarni (usullarni) bajarish uchun dastlabki usul va taktikalardan foydalanish usuli faoliyatni turlarga ajratishning umumiy prinsipi hisoblanadi. Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, yengildan-og'ir-ga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproductiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat undan o'sib chiqadi.

Reproduktiv faoliyatda kurashchilar o'zlashtirilgan HMA, kurash usuli va taktikasining algoritmlari va qoidalari faqat har xil ko'rinishlarda qayta ishlab chiqiladi (kurashda aynan qayta bajarib berishdan tortib, o'xshash vaziyatlarda biroz o'zgartirib bajarishgacha), Milliy kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etiladi. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variantlarda ko'p takrorlash harakatlarini qilish repro-duktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan) qoidalar va algoritmlarga bino-an bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlaridir.

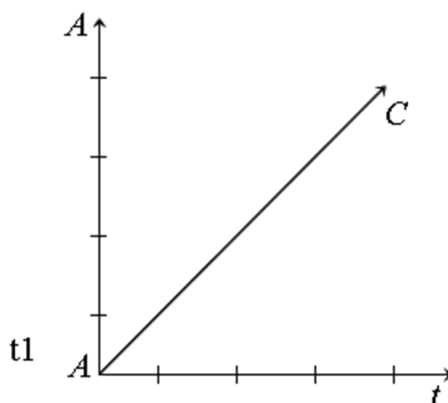
Mahsuldor faoliyat jarayonida kurashchi har doim mashg'ulot jarayonida o'zlashtirib olinganiga nisbatan yangi harakat – HMA yaratadi, ya'ni o'quv qo'llanmasi, kurash usuli va taktik harakat mazmunidan farq qiladigan yangi harakatni yuzaga keltiradi. Yangi harakatni yaratish doimo izlovchilik, tinimsiz shug'ullanish, tayyorgarlik faoliyatida kurashchi oldingi tajribasiga suyanadi.

Reproduktiv va mahsuldor faoliyatlar o'zaro bog'langan bo'lib, kurash usuli va taktik harakatlarni egallashda shu ikki bosqichga mos tuzilma yaratadi. Kurashchi ham reproduktiv, ham mahsuldor faoliyatga doir har bir harakatni, taktik usulni bajarish jarayonining elementi sifatida bajaradi. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir maqsad tushuniladi. Shunday qilib maqsad, vaziyat va harakat masalaning komponentlari hisoblanadi. Reproductiv yoki mahsuldor faoliyatni qo'llash kompo-nentlari masalalarda ko'rsatilgan variantlarga bog'liq bo'ladi.

Kurashchilarni kurash usul va taktikasini o'rganish mumkin bo'lgan barcha tuzilmasini turli masalalarni yechish qobiliyati sifatida (t) – vaqt davomida quyidagi to'rtta izchil o'zlashtirish darajalari (a) shaklida taqdim etish mumkin:

a-I; a-II; a-III; a-IV darajasida, kurash mashg'uloti jarayonida kurash usuli va taktik harakatlari kurashchi bilim-tajribasining (S) tushunish, anglash, umumlashtirish, mustahkamlash, qo'llash, o'sish (yuksalish) darajalarini aks ettiradi.

Kurashchining harakatlarini o'zlashtirish darajasi kurashchining o'zlashtirishi



Rasm-1. Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasi sxemasi (V.P.Bespalkoning nazariyasi asosida).

1-daraja (a-I). Agar kurash usulini bajarishda uni bajarishning maqsadi, vaziyat va harakati ko'rsatilgan bo'lsa, (t-I) vaqt davomida kurashchidan bu uchala komponent kurash usulining bajarishdagi barcha komponentlarga mos kelishi haqida xulosa chiqarishgina talab etiladi, bu bilish faoliyati hisoblanadi. Kurashchi usulni bajarishdagi harakatlarni anglash, tasavvur etish, uni obyektlari, jarayonlari yoki harakat haqidagi ilgari o'zlashtirilgan axborotni qayta idrok qilgandagina bajara oladi. Bu tashqaridan algoritmik ko'rinishda berilgan algoritmik faoliyatdir.

2-daraja (a-II). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad va vaziyat berilgan bo'lsa, (t-II) vaqt davomida kurashchidan uni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan (bajarilgan) harakatni qo'llash talab etiladi, bu – reproduktiv algoritmik harakat. Kurashchi usulni bajarishning oldin o'zlashtirilgan mo'ljal haqidagi axborotni mustaqil qayta tiklab va qo'llab bajaradi. Bu tipik masala deyiladi. Bunda kurashchi usulni bajarish tomonlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi usulni egallab olishga alohida e'tibor beriladi. Usul turli variantlarda ko'p marta takrorlanadi.

3-daraja (a-III). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad berilgan bo'lsa, lekin kurashchidan usulni yoki harakatni bajarishga erishishning vaziyati noaniq bo'lsa, (t-III) vaqt davomida kurashchidan esa vaziyatni aniqlash (to'ldirish) hamda bu notipik usulni bajarish uchun oldin o'zlashtirilgan harakatni qo'llash talab etilsa, bu evristik tipdagi mahsuldor harakat hisoblanadi. Kurashchi bunday faoliyatni tipik harakatning ilgaridan ma'lum mo'ljal asosini mustaqil o'zgartirish jarayonida subyektiv (o'zi uchun) yangi axborotni topish va notipik masalani yechish uchun subyektiv yangi HMA ni kurash jarayonida bajaradi. Bu evristik faoliyat bo'lib, tayyor algoritm yoki qoidaga binoan bajarilmaydi, balki, harakatning o'zi davomida yaratilgan yoki aniq vaqt va fazoviy munosabatga qarab ko'p marotaba takrorlash, usullarni mustahkamlash turlicha temp va ritmlarda, yaxlitlashtirib tez, aniq va tejimli, musobaqali olishuvlar, qisqa bellashuvlar harakatlariga aylantiradi.

4-daraja (a-IV). Agar kurash usullarini bajarishda faoliyatning maqsadi umumiy tarzdagina ma'lum bo'lsa kurashchi (t-IV) vaqt davomida maqsadga erishish uchun vaziyatni ham, harakatni ham izlab topish talab etilsa, bu ijodiy tipdagi mahsuldor kurash

faoliyatidir, buning natijasida kurashning obyektiv yangi mo'ljali asosi yaratiladi. Kurash usuli va taktik harakatlarini bajarish jarayonida obyektiv yangi axborot (natija) olinadi. Bunda kurashchi o'ziga ilgari-dan ma'lum bo'lgan sohada Milliy kurash harakatida (qoida-siz) harakat qiladi, qisqa olishuvlar, musobaqali olishuvlar, musobaqalarda yangi kurash natijalarini bajaradilar. Yaxshi natijalar, ko'rsatish muammosi singari izlanishni, kurash vaziyatlarida hiyla ishlatish, razvedka, hujum, mudofaa, himoya kabi faoliyatlar bunga misol bo'la oladi. Milliy kurash mashg'ulotini o'zlashtirishning bu to'rt darajasi – kurashchining mahorati shakllanishining izchil fazalari, bilim, ko'nikma, malakalarning o'zlashtirish darajalaridir.

Shunday qilib, bilim, ko'nikma va malakalar kurashning o'zlashtirish sifati bo'yicha ta'lim maqsadini diagnostik belgilash – o'zlashtirishning zarur darajalarini aniqlashdan iborat. Masalan, kurashchidan kurash elementlarini ko'pini ikkinchi (a-II) darajada o'zlashtirish talab etiladi. Milliy kurashning bu maqsadi dasturda ko'rsatilgan kurash elementlarini murabbiylar tipik harakatlarni (vazifalarni) HMA ni o'z xotirasida qayta tiklab, faoliyat algoritmi ko'rinishda mustaqil bajarishdan iborat.

Kurashchilarning o'zlashtirish darajasi (S) kurashchining idrokiga, aqliga bog'liq.

Tez o'zlashtiradigan kurashchilar (A) qisqa, kam k (t) vaqt ichida o'zlashtirib olishadi. Murabbiy o'zlashtirish darajalari (a-I-II-III-IV) da kurash mashg'ulotlari jarayonini mumkin qadar oddiydan-murakkabga, ozdan-ko'pga, yengildan-og'irga tomon harakat qilishi talab etiladi. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarining asta-sekin murak-kablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligi samara-sini yanada oshirishga yordam beradi.

5.2. Milliy kurash mashg'ulotlarini kurashchining o'quv-biluv faoliyatiga asoslanib tashkil etish

Kurashchining mashg'ulotni o'zlashtirishi uning o'quv-biluv faoliyati bilan uzviy bog'liqligiga endi hech kim shubha qilmaydi. Pedagogika tarixidan ma'lumki, eski ta'limda, shuningdek Yevropada XIV-XV asrlargacha sxolastik ta'lim tizimi hukmron bo'lib, bola o'quv predmetining asosiy qoidalarini o'qituvchidan eshitib o'rganardi. Chunki o'qituvchi-ning so'zi o'quvchi uchun axborot olishning yagona manbai bo'lgan.

XVII asrdayoq Y.A.Komenskiy sxolastik ta'limning samarasi juda past ekanligini isbotlagan edi. Sxolastik ta'lim o'rnini ko'rsatmali o'qitish usullari egalladi: “yuz marta eshitgandan bir marta ko'rgan afzal”. Lekin ko'p o'tmay, ko'rsatmali ta'lim berish usuli ham samarali emasligi ma'lum bo'ldi va bilim olishda kurashchi faoliyatini tashkil etish usuliga o'tildi: “yuz marta ko'rgandan bir marta bajargan yaxshi” degan xulosaga kelindi. Milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchi bilim olish uchun motiv hosil qilish bilar birga kurashchi o'quv materialini o'zlashtirishga imkon yaratadigan o'quv-biluv harakatlarini bajarishi zarur, ya'ni kurashchini o'zi faoliyat ko'rsatib kurash usullarini bajarishi kerak. Murabbiyning vazifasi bilim olishning qulay texnologiyasi (usul) ni tanlab, kurashchilarga uni bajarish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

Hozirgi zamonaviy pedagogika fanida ta'limni tashkil etishga doir bir qancha psixologik-pedagogik g'oyalar mavjud. Ularni umumlashtirib, kurashchi o'quv-biluv faoliyatining bir necha tiplarini ifodalash mumkin: (M.Ochilov “Yangi pedagogik texnologiyalar”. Qarshi. Nasaf nashriyoti 2000-y. 25-27-betlar)

I. Agar milliy kurash mashg'ulotlarining maqsadi birinchi darajasidan yuqori bo'lmasa (mashg'ulotni 01 darajasida o'rganish lozim bo'lsa), mashg'ulot reproduktiv tipda tashkil etiladi. Reprodukativ mashg'ulotda kurashchining faoliyati murabbiyning ko'rsatmalarini diqqat bilan tinglash yoki kurash usullarini bajarishda, yoki murabbiy ko'rsatmasiga binoan biror kurash usulini tajriba tariqasida bajarishdan iborat bo'ladi. Shu mashg'ulotlarni barcha o'quv elementlarini bilib olish uchun bir necha marta bajarish, uni yuqoriroq koeffitsiyent (K1) darajasida o'zlashtirishga olib keladi. O'zlashtirish koeffitsiyenti 0,7 (K1-0,7) bo'lsa, ya'ni kurashchi milliy kurash usullarini 70 foizini to'g'ri bajarsa ta'lim tugallangan hisoblanadi, chunki kurashchining bilim elementlarini o'zlashtirish bo'yicha keyingi faoliyati K1 darajadan yuqorilasha boradi.

II. Mashg'ulot maqsadi a-II (o'zlashtirishning ikkinchi darajasida) bo'lsa, kurashchining o'quv-biluv faoliyati yuqoriroq shaklda bo'lishi, ya'ni faoliyat (usul) ning asosiy algoritmlarini ongli va mustahkam esda qoldirishni ta'minlash lozim, bu darajada kurashchi milliy kurash usullarini qayta bajara olishi, tanqidiy mushohada yuritishi, vazifani bajarish variantlaridan ratsional usulni tanlay bilish kerak. Mashg'ulotning bu tipida kurashchiga milliy kurash usullarini takrorlab bajarishi, texnik va taktik mashqlarni bajarishi, mashg'ulot vaqtida qisqa kurashish mashqlarini bajarishi tavsiya etiladi. Ikkinchi darajali mashqlarni bajarish koeffitsiyenti KII-0,7, ikkinchi darajadagi ta'lim tugallangan hisoblanadi.

III. Milliy kurash mashg'ulotlarini uchinchi darajasi (a-III) ga erishish uchun kurashchining o'quv-biluv faoliyati tadqiqiy evristik shaklda tashkil etiladi. Buning uchun kurashchi o'quv materialini avval 1- va so'ngra 2-darajada o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Bu darajada kurashchi o'quv-biluv faoliyatini texnik va taktik harakatlarni qilishni talab etadigan qisqa kurashish mashqlarini, tezlikni oshiruvchi mashqlarni va chidamlilikni oshiruvchi mashqlarni bajarish hamda nazariy mashg'ulotlarni bajarish kabi didaktik vazifalarni hal etish o'rinli bo'ladi.

IV. Nihoyat milliy kurash mashg'ulotlarini maqsadi 4-darajada o'zlashtirishni ko'zlaganda masalan milliy kurash mashg'ulotlarida kadrlar tayyorlash kabilarda mashg'ulot jarayoni tadqiqot natijalari va uslubiyotini tahlil etish bo'yicha nazariy va amaliy mashg'ulotlar, texnik va taktik harakatlarni ishlata bilish, musobaqali olishuvlarda kurashish, musobaqalarda jamoa bo'lib kurashish kabi shakllardan tashkil etiladi.

5.3. “Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish” mavzusini o'rganishning loyihasi

Axborot manbalari: Ochilov M. “Yangi pedagogik texnologiyalar” Qarshi. “Nasaf” nashriyoti, 2000 y, 72-79-betlar; Atoyev A. “Kurash”, Toshkent. A.Atoev, N.Jalilov “Yoshlar va o'smirlarni o'zbek milliy kurashiga o'rgatish uslubiyoti”. Qarshi. “Nasaf” nashriyoti, 2001 y.

I. Mavzuning muhim masalalari. (O'qituvchining (murabbiyning) maqsadi kurashchilarga “Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish” mashg'ulotining quyidagi harakatlarni bajarishga o'rgatish);

1. Usul texnikasi haqida tasavvur va tushuncha hosil qilish hamda uning taktik vazifasini tushunishga;

2. Usulning asosiy tuzilishini egallab olish turli qism, elementlarini birlashtirish va asosiy harakat tomonlarini idrok qilishga;

3. Usul va harakatlarni o'zgaradigan sharoitlarda va turlicha biriktirgan holda bajarishga;

4. Usulni qisqa olishuvlarda, musobaqa tarzidagi olishuvlarda bilim, ko'nikma va malakalarni qo'llashga o'rgatish.

II. Oydinlashtirilgan maqsadlar. (Mavzuning mazmuni milliy kurash mashg'ulotining natijasi ya'ni kurashchining o'rganish maqsadlari sifatida test savollari, o'quv vazifalari shaklida quyidagicha ifodalanadi, ya'ni standartlashtiri-ladi).

1. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishdagi asosiy ushlashni ayting?

To'g'ri javob: Dastlabki holat usulni bajaruvchi kurashchi raqibini o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlaydi.

2. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqib oyoqlarini ilish oyoqning qaysi qismidan ilinadi?

To'g'ri javob: Usulda dastlab raqibning chap oyog'ining boldir qismining ichki tomonidan.

3. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'rifini ayting?

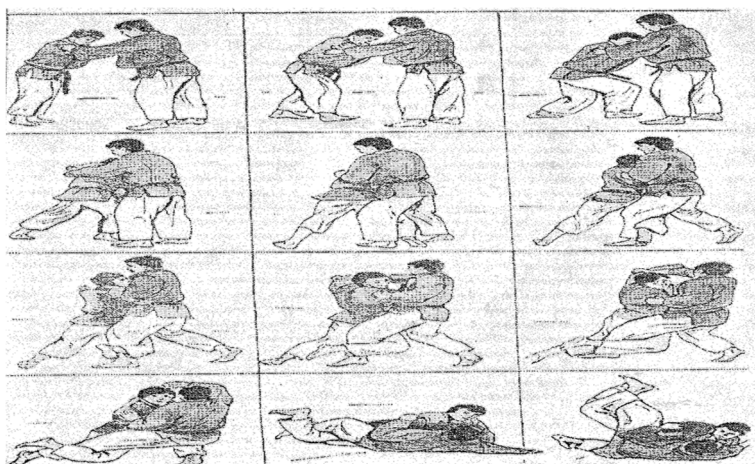
To'g'ri javob: Aldash o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash maqsadida himoya tuyg'usini yo'qotish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

4. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati qaysilar?

To'g'ri javob: Raqibni chap tomonga siljitish, muvozanatni buzish, oyoqlarni orasini kengaytirish, chap oyoqni oldinga chiqarish.

5. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni himoya tuyg'usini yo'qotish usullari qaysi?

To'g'ri javob: Usulni bajarishda o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlab o'ng oyog'ini ichkarisidan challish soxta usuli bilan.



1-rasm. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usuli

III. Nazorat testlari

1. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishdagi ushlash

A) Dastlabki holat o'ng qo'l bilan belbog'ni, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlanadi.

B) Dastlabki holat o'ng qo'li bilan o'ng qo'lini quchoqlaydi.

S) Dastlabki holat ikkala qo'lini yaktagidan ushlaydi.

D) Dastlabki holat usulni bajaruvchi kurashchi raqibini o'ng qo'li bilan chap yoqasini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlaydi.

2. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqib oyoqlarini ilish oyoqning qaysi qismidan ilinadi?

A) Usulda dastlab oyoqning ustidan oshirib ilinadi.

B) Dastlab raqibni oyoqlari orqasiga o'tib, orqa tomondan ilinadi.

S) Usulda dastlab raqibini oyog'ini ilmay irg'itadi.

D) Usulda dastlab raqibning chap oyog'ini boldir qismining ichki tomonidan ilinadi.

3. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'rifi.

A) Aldash raqibni o'zidan uzoqlashtirish.

B) Aldash raqibni usul bajarishi.

S) Aldash "Orqadan uloqtirish" usuli.

D) Aldash o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash maqsadida himoya tuyg'usini yo'qotish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

4. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati.

A) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibdan uzoqlashish.

B) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibni uloqtirish.

S) Usulni bajarishda o'zi uchun qulay vaziyatga keltirish harakati raqibdan uzoqlashib burish.

D) Raqibni chap tomonga siljitish, muvozanatni buzish, oyoqlarni orasini kengaytirish, chap oyoqni oldinga chiqarish.

5. "Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish" usulini bajarishda raqibni himoya tuyg'usini yo'qotish usullari.

A) Usulni bajarishda raqibni usul bajarishiga yo'l qo'yish.

B) Usulni bajarishda raqibni belbog'iga tayanib olish bilan himoya tuyg'usini uyg'otish.

S) Usulni bajarishda raqibni orqasiga o'tib yotib olish bilan himoya tuyg'usini yo'qotish.

D) Usulni bajarishda o'ng qo'li bilan chap oyog'ini, chap qo'li bilan o'ng qo'lini yaktagidan ushlab o'ng oyog'ining ichkarisidan chalish soxta usuli bilan.

5.4. Milliy kurash mashg'ulotlarida ta'lim maqsadlarini oydinlashtirish

Milliy kurash mashg'ulotlarida ta'lim maqsadining aniq ifodalanishi, mashg'ulot davomida kurashchi bilimni qanchalik o'zlashtirganidan xabardorlik, kurashchining harakatlari (faoliyati) ga asoslanib o'qitish – pedagogik texnologiyaning muhim jihatlaridir.

Murabbiy o'z oldiga, odatda, kurashchi o'quv materialini mazmunini tushunishi, o'zlashtirib olishi va amalda qo'llay olishni unga o'rgatish maqsadini qo'yadi.

Jamiyatning ta'lim sohasidagi buyurtmasi (maqsadi) umumiy tarzda davlat hujjatlarida, davlat boshlig'ining asarlari, nutqlarida ifodalanadi. Hatto o'quv dasturlarida ko'rsatilgan maqsadlar ham umumiy tarzda bir-ikki jumlada ifodalanadi, ulardan aniq bir narsani anglash qiyin. Agar jamiyat – davlat buyurtmasidan ta'lim tizimining maqsad-vazifalariga, undan shu o'quv yurtining, o'quv predmetining, uning bo'limlari, mavzulari, ayrim o'quv masalalarining maqsadi, vazifasiga qarab berilsa, o'ziga xos maqsadlar tizimi hosil bo'ladi.

Jamiyat – davlat buyurtmasi

O'quv yurtining maqsadi

Kurashni o'rganishning maqsadi

Bo'lim (modul) larining o'quv maqsadlari
--

Jismoniy tayyorgarlik	Texnik-taktik tayyorgarlik	Psixologik tayyorgarlik	Nazariy tayyorgarlik
-----------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------

Juz'iy o'quv maqsadlari

1.1	1.2	1.3	1.4
-----	-----	-----	-----

Murabbiylar odatda juz'iy o'quv maqsadlarini quyidagi yo'llar bilan belgilaydilar.

1. Maqsadlarni kurash mashg'ulotlari mazmuniga binoan belgilash. Murabbiy odatda, darsning maqsadini “Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlarni bajarish” yoki “O'tgan mashg'ulot texnikasini takomillashtirish” kabi belgi-laydi. Bunda ta'lim maqsadi o'rganilayotgan predmetning, bilimning mazmunini ko'rsatadi. Maqsad bunday ifodalan-ganda ta'lim maqsadiga erishilganligini aniqlab bo'lmaydi. Keltirilgan misollardagi “maqsadlar” mavhum ulardan maqsadga erishilganini o'lchab, aniqlab bo'lmaydi.

2. Kurash mashg'ulotlari maqsadini murabbiyning faoli-yati orqali aniqlash. “Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish”, “Raqibni zaif tomonlarini topishga o'rgatish”, maqsadni bunday qo'yishda e'tibor murabbiyning faoliyatiga qaratiladi. Bunda ham pedagog faoliyatining natijasini aniqlash qiyin.

3. Kurash mashg'ulotlari maqsadlarini kurashchi shaxsi-ning ruhiy, aqliy, axloqiy, estetik jarayonlari shaklida ifodalash.

Masalan: “Musobaqali olishuvda o'zini yo'qotib qo'yimas-lik va olishuvda ustunlikni o'zi tomonga ushlab turish malakasini hosil qilish”, “Raqibni zaif tomonlarini qidirish qobiliyatini o'stirish”, “Musobaqali olishuvlarda qoidalarga to'liq rioya qilish, raqibga nisbatan do'stona munosabatda bo'lish hislarini shakllantirish” kabilar. Ta'lim maqsadini bunday umumiy tarzda belgilash o'quv yurti, o'quv fani yoki bir guruh o'quv predmetlari darajasida bo'lishi mumkin. Lekin ayrim mashg'ulot, darsning maqsadini bunday keng

ifodalash foydasiz. Bunda ham darsda, mashg'ulotda qanday natijaga erishilishini bilib bo'lmaydi.

Kurash mashg'ulotlari maqsadining kurashchining o'quv-biluv faoliyati orqali qo'yish. "Mashg'ulotning maqsadi chaqqonlik va tezlikni oshirishga doir mashqlar bajarish". Bir qarashda ta'lim maqsadinibunday qo'yish mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazishga aniqlik kiritganga o'xshaydi. Lekin bunda ham eng muhim narsa – mashg'ulotdan ko'zda tutilgan natija e'tibordan chetda qoladi.

Pedagogik texnologiya tarafdorlarining fikricha, ta'lim maqsadlarini predmetning mazmuni, murabbiy yoki kurashchi faoliyati orqali belgilash mashg'ulotdan kutiladigan natija haqida to'liq tasavvur bermaydi. Milliy kurash mashg'ulotlari natijasini kurashchining ko'zga ko'rinadigan harakatlaridan, tashqi belgilaridan bilib olish mumkin. O'qituvchi (murabbiy) ta'lim maqsadi – natijasini oydinlash-tirish uchun kutilayotgan natijaning tashqi, kuzatiladigan (harakat) belgilarini aniq yaqqol tasvirlashi lozim. Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiya taklif etayotgan maqsadni belgilash usulining mohiyati shundan iboratki, ta'lim maqsadi, kurashchining harakatlarida aks etgan o'qish-o'qitish natijalari orqali ifodalanadi va bu harakatlarni murabbiy yoki biror ekspert ko'rib, eshitib bilishi yoki o'lchashi mumkin.

AQSH, Angliya va boshqa ayrim mamlakatlarda ta'lim-ning maqsadi o'qituvchi va kurashchilar uchun alohida-alohida ifodalanadi.

Bunda ma'lum mantiq bor, chunki, milliy kurash mashg'ulotlari murabbiy va kurashchining birgalikdagi o'qish-o'qitish faoliyati. Bu jarayonda maqsad murabbiy faoliyatiga (o'rgatish, tushuntirish, namoyish etish, gapirib berishi) ham, ta'lim natijasi, ta'lim vazifalari egallab olingan harakat-lar shaklida kurashchining faoliyatiga ham taalluqlidir. YA'ni, milliy kurash mashg'ulotlari vazifalari kurashchilar shu mashg'ulot oxirigacha (ilgari bilmagan, qila olmagan ish-harakatlarini, bilim va ko'nikmalarini) bilib olishi va bajara olishi zarurligini anglatadi. Milliy kurash mashg'ulotlari maqsadi (vazifa) lari – diagnostik, o'qish-o'qitish qayta ishlab chiqiladigan (takrorlanadigan) bo'lishi uchun har bir maqsad erishiladigan bo'lishi lozim, ya'ni ta'lim maqsadi shunday ifodalanishi lozimki, unga erishilgani haqida aynan bir xil hukm chiqarishi mumkin bo'lsin. Pedagogik adabiyotlarda kurashchining o'rganishi natijasini anglatadigan vazifalar oydinlashtirilgan o'quv maqsadlari deyiladi. Oydinlashtirilgan maqsadlar kurashchining kuza-tish, o'lchash mumkin bo'lgan harakatlarini nazarda tutadi.

Mavjud milliy kurash mashg'ulotlari mazmuni ko'pincha mavzular shaklida bo'lib, ulardan aniq bir xil ma'no anglatadigan o'quv maqsadlarini ajratib olish qiyin. O'quv vazifa (oydinlashtirilgan maqsad) larini ifodalashni osonlashtirish maqsadida kurashchi bilib olgan harakatlarni aks ettiradigan fe'llardan foydalanish tavsifa etiladi. Masalan – biladi (aniq fakti, qoidani, usulni, harakatni); izohlaydi (sxema, grafik, diagramma) chiqaradi (xulosani); qo'llaydi (yangi vaziyatda usul harakatini); namoyish etadi, ajratadi; topadi (xatoni) kabilar. Ma'lumki, fe'llar umu-miy yoki aniq ma'no bildirishi mumkin. Ta'lim vazifasini ifodalash uchun aniq ma'no bildiradigan fe'llardan foydalanish lozim.

Oydinlashtirilgan o'quv maqsadi (vazifasi) kutilayotgan natijaning to'liq tavsifi emas, balki shunga yaqinroq, shu usulda erishish mumkin bo'lgan natija tasviridir.

Shuni ta'kidlash lozimki, ta'lim vazifalarini yuqorida aytilgan darajada ifodalash ayrim hollarda juda murakkab ish. Chunki ta'lim natijasini bo'laklardan tashkil topgan butun shaklida hosil qilish mumkin, ba'zan qismlar butun hosil qilmasligi ham mumkin. Ta'limning reproduktiv darajasida o'quv maqsadlarini oydinlashtirish oson.

Milliy kurash mashg'ulotlarida maqsadlarga erishish usullari. Pedagogik texnologiyada aloqa – bog'lanishlar vositasida bilimlar shakllanishiga katta e'tibor beriladi.

Bilim – kishilarning tabiat va jamiyat hodisalari haqida hosil qilgan to'g'ri ma'lumotlari (axborotlar) bilim ijtimoiy mehnat va tafakkur mahsuli bo'lib, olamning obyektiv qonuniy aloqalarining til vositasi bilan ifoda qiladi. Bilim – bilish bilan uzviy, bog'liq uning natijasi va tarkibiy qismi. Inson ijtimoiy hayot jarayonida bilmaslik-dan bilishga, mukammal va aniq bo'lmagan bilimlardan atroflicha va chuqur bilimlar hosil qilish sari boradi.

Har bir yangi avlod o'zidan oldingi avlod to'plagan kurash usullarini o'zlashtiradi, yangi-yangi harakatlarni chuqur o'rganib, uni boyitadi. Kurash usullari kundalik tajriba, ilmiy kuzatish, nazariyalari orqali to'planadi. Kurash usullarini egallashning muhim vositasi ta'lim jarayonidir. Pedagogik texnologiya reproduktiv darajada bilim o'zlashtirishning quyidagi qoida (vosita) larini tavsiya etadi:

1. Teng (ekvivalent) amaliyoti qoidasi;

Milliy kurash mashg'ulotining shart-sharoitlari va mashg'ulot paytida kurashchi bajaradigan amallar test yoki imtihon paytida bajaradigan amallarga aynan teng kelishi.

2. O'xshash (analogik) amaliyot qoidasi: kurashchilar so'nggi xatti-harakatlari (xulqi) ga o'xshash (lekin aynan o'zini emas) xulqiy amallarini mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lish.

3. "Natijalarni bilish" qoidasi: kurashchi o'zi bajargan usulning natijasidan darhol xabardor bo'lishi: joriy baholash shu prinsipga asoslanadi.

4. Pedagogik ma'qullash qoidasi: kurashchining to'g'ri harakatlari ma'qullanib: ruhlantirib boriladi: hatto bajar-gani uchun tanbeh berilmaydi, balki harakatini o'zgartiradigan to'g'ri yo'l ko'rsatiladi. Masalan: "Usulni yana bir qo'l ni tortib bajarishga urinib ko'r", "Umumiy jismoniy tayyorgar-likni kuchaytirishing lozim". Bu qoidalar reproduktiv ta'limga taalluqli.

Milliy kurash mashg'ulotlarini pedagogik texnologiya usulida tashkil etganda dasturlashtirilgan mashg'ulotga xos quyidagi prinsiplaridan ham foydalanish lozim: "Qadamba-qadam o'zlashtirish". Bu prinsipga ko'ra mashg'ulot materiali kichik-kichik bo'lak (qadam) larga ajratib (o'rganiladi): ko'nikma hosil qilinadi, natijani darhol ma'qullash. Talaba usulni to'g'ri bajargani yoki kurashda g'olib bo'lganligidan darhol xabardor bo'lishi. U o'z javobini etalon bilan taqqoslab ko'rish lozim: usul tezligini individuallashtirish: usulni asta-sekin murakkablashtira borish; usulni tabaqalash-tirib mustahkamlash; usulni har bir ritmlari (bo'lagi) ni to'g'ri sharoitlarda bir necha marta takrorlab ko'nikmalar hosil qilish; usulni harakat ko'nikmalarini qisqa olishuv-larda, musobaqali olishuvlarda namoyish etish.

Yuqorida keltirilgan qoida va prinsiplar mashg'ulot maqsadiga erishishning usullari hisoblanadi.

Ta'lim berishda hamma sharoitlar uchun biror yagona optimal ta'lim modulini tavsiya etib bo'lmaydi. Bu masala murabbiyning mahorati, aqlu-zakovati, tajribasiga havola etiladi.

Pedagogik texnologiyaning tamal toshi bu, ta'lim natijalarini diagnostik va amallarda ifodalangan maqsadlar sifatida rejalashtirish (loyihalashtirish) dir. Erishib bo'ladigan aniq, real maqsadlar qo'yilsa, o'qitishning har bir aniq shart-sharoitlarida maqsadga erishishning qulay shakl, uslub, usul va vositalarini tanlashga imkon yaratiladi.

	konlarini anglash.	
6	SINTEZ. Usulni qo'llashda qulay amik vaziyatlarni tayyorlashda, nevrlar, aldamchi harakatlar, nbinatsiyalardan foydalanib maxsus um "harakatlar ansamblini" yaratish. harakat natijasi kurashdan mahorat, iyatni to'g'ri tanlay bilish harakatini atishni nazarda tutadi.	Musobaqalardan kurashish. Musobaqa isini tuzish. Musobaqada natijaga erishish kli (asosini) yaratish.
7	BAHOLASH. Kurash musobaqada natijaga erishish jarayonidagi nik-taktik usul va harakatlarini olish. Bu meyor oldingi ko'rsatkichlar yicha kurashchini natijaga erishish yonidagi texnik-taktik usul akatlarini, shu bilan birga aniq rsatkichlar asosida kurashchini natijaga hishi jarayonidagi texnik-taktik usul akatlar asosida hukm chiqarishni arda tutadi.	Kurashchining nazariy jismoniy, texnik-ik, ruhiy tayyorgarligiga, mahoratiga asosan olish. Kurashchini musobaqa ko'rsat- nlariga (natijalarga) binoan baholash.

“Taksonomiya” tushunchasi obyektlarni – ularning tabiiy o‘zaro bog‘lanishlari asosida tasniflari va tizimlashtirishni bildiradi. O‘quv maqsadlarining B.Blum taksonomiyasi dunyo miqyosida keng tarqalgan. B.Blum taksonomiyasi test topshiriqlarini ishlab chiquvchilarga o‘quv material elementini unda ko‘rsatilgan o‘quv maqsadlari tushunchalaridan biriga kiritishga imkon yaratadi, bu esa test topshirig‘ini ifodalashni yengillashtiradi, uning turli variantlarini ishlab chiqishga imkon yaratadi.

B.Blum taksonomiyasini qo‘llash umumiyroq ta’lim maqsadlarini (oydinlashtirilgan ta’lim maqsadini ifodalash qiyin bo‘lgan hollarda) ifodalashga imkon beradi.

Test topshiriqlarini ishlab chiqishda B.Blum taksonomiyasidan izchil foydalanish turli variantlarda bo‘lishi mumkin.

Oydinlashtirilgan o‘quv maqsadlarini ishlab chiqishni yengillashtiradigan variantlaridan biri B.Blum taksonomiyasiga binoan, avvalo, umumiyroq xususiy ta’lim maqsadi “Bilish”, “tushunish”, “qo‘llash” va boshqa tushunchalar bo‘yicha aniqlanadi, so‘ngra ta’lim natijasiga mosroq fe‘l tanlanadi.

O‘quv predmeti bo‘yicha xususiy maqsadlarni ishlash	
Yakuniy testdagi test topshiriqlari miqdoriga teng muhim o‘quv vazifalarini ajratish	
Shu o‘quv masalasini o‘zlashtirgan kurashchi bajara adigan harakatni ifodalaydigan usulni tanlash	B.Blum taksonomiyasi umumiy atamalarida o‘quv maqsadini ifodalash
Erishilganini aniq bilish yoki o‘lchash mumkin bo‘lgan oydinlashtirilgan o‘quv maqsadini	B.Blum taksonomiyasidagi o‘quv maqsadi tushunchasini

ishlab chiqish	kurashchining harakatlarida yaqqollashtirish
----------------	--

Yangi pedagogik texnologiyaga binoan o'quv jarayonidagi muhim o'zgarishlarning yo'nalishlari quyidagilar: diagnostik maqsadlar asosida o'quv maqsadlarini oydinlashtirish; joriy va yakuniy baholashlarni aniq ajratish; rejalashtirilgan ta'lim natijasiga erishishni kafolatlash; o'quv faoliyati ko'rinishlarini hamda o'qituvchi va kurashchining o'zaro ta'siri vositalarini sharoitga qarab tanlash; o'quv materialini reproduktiv topshiriqlarni bajarish orqali, ishlab chiqish; etalon-natijani o'zlashtirishi uchun o'z-o'zini tekshirib boruvchi kichik-kichik guruhlarda ishlash kabilar.

Ta'lim maqsadlariga doir B.Blum tasnifidan foydalanish namunasi:

№	Vaziyat	Javobni
1	Kurashchi usul harakatlarida muhim belgilar aniqlaydi.	A. Bilish
2	Kurashchi kurash usuli harakatida berilgan harakatlarni ajratadi.	V. Tushunish
3	Kurashchi mashg'ulotda berilgan harakatni bajaradi.	D. Qo'llash
4	Kurashchi mashg'ulotda berilgan harakatni biriktirgan holda amalga oshiradi.	E. Analiz
5	Kurashchi mashg'ulotda berilgan harakatni mustaqil ravishda bajaradi.	G. Sintez
6	Kurashchi mashg'ulotda usul harakatlarida tanqidiy munosabat bildiradi.	S. Baholash
	To'g'ri javob: 1-E, 2-V, 3-D, 4-E, 5-G, 6-S.	

5.5. Milliy kurash mashg'ulot maqsadlariga erishilganini baholash

Milliy kurash mashg'ulotlarida baholash – joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarni o'z ichiga oladi. Joriy nazorat kurashchining o'zlashtira borayotganidan muttasil xabardor qilib turadi, odatda, joriy nazoratda bolaning bilimiga baho qo'yilmaydi, intilishlari ma'qullanib boriladi, shu tariqa u bilimlarni shakllantirishda ishtirok etadi. Pedagogik texnologiyada xabardor bo'lib borish ta'limda yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish uchunгина emas, ta'lim maqsadlarini aniqlashga ham xizmat qiladi. Yakuniy nazoratda rejalashtirilgan ta'lim maqsadiga erishilganini baholanadi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida nazorat amaliy bajarish, yozma, og'zaki yoki test shaklida bo'lishi mumkin.

Amaliy nazorat. Kurashchi usulni yoki harakatni bajarishi: musobaqa yoki turnirlarga ishtirok etishi natijasini aniqlash bilan amalga oshiriladi. Kurashchining usulini yoki harakatni amaliy nazorat qilish, usul yoki harakatdagi ortiqcha harakatlarni bartaraf etadi.

Yozma imtihonning yaxshi tomoni – u o‘quv materialini bola o‘zlashtirib olganiga hujjatli dalil bo‘ladi, kurashchi o‘z fikrlarini qog‘ozda ifodalashi uchun amaliyotdir. Ekspertlar o‘tkazgan yozma nazorat obyektivroq baho qo‘yishga imkoniyat yaratadi.

Og‘zaki javob berishda yaxshi o‘zlashtirgan kurashchi o‘z bilimdonligini, qo‘shimcha o‘rganganlarini namoyish etadi. Kurashchi kurashchi bilan bevosita aloqa natijasida so‘rash paytida, kurashchining bilim o‘zlashtirishi masalasida murabbiyda tug‘ilgan ayrim shubhalar bartaraf etiladi.

Shu bilan birga kurashchining bilimini og‘zaki nazorat qilishda pedagogning shaxsiy xususiyati, sifatleri aks etadi.

Og‘zaki nazoratda har bir murabbiyga xos obyektivlik va subyektivlik munosabati namoyon bo‘ladi. Pedagogik tadqiqotlarda ayniqlanishicha ikki imtihon oluvchining bir kurashchiga bir fandan qo‘ygan baholari 40-60 % ga mos keladi. Bir kurashchiga imtihonchilarning bittasi yuqori baho qo‘ygan bo‘lsa, ikkinchisi past baho qo‘yish hollari uchraydi. Bitta yozma ishning o‘ziga turli imtihonchilar turlicha baho qo‘yishlari mumkin.

Xullas, og‘zaki va yozma nazoratlarda kurashchiga qo‘yila-digan baholarda subyektivlik alomati ko‘proq. Murabbiy yoki o‘qituvchi ko‘pincha bahoni boshqa kurashchilarga nisbatan qo‘yadi, bunda qo‘yilayotgan baho kamaytirilishi ham oshirib yubori-lishi ham mumkin.

Og‘zaki yozma nazoratning an‘anaviy tizimiga xos jiddiy nuqsonlar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Imtihonda kurashchi biletdagi 3-4 ta savolga javob beradi, baho esa o‘quv predmeti dasturini bilgani uchun qo‘yiladi.

2. Besh balli baho shkalasi bilim o‘zlashtirish daraja-lari orasidagi tafovutlarni aniq belgilashga imkoniyat bermaydi.

3. Og‘zaki va yozma imtihonlar bilim o‘zlashtirish sifa-tini obyektiv aniq va asosli baholashni ta‘minlay olmaydi.

4. Og‘zaki so‘rashga, shuningdek yozma ishlarni tekshirishga vaqt ko‘p ketadi.

5. Og‘zaki va yozma nazorat uchun kompyuterlarni ishlatish qiyin, ularni avtomatlashtirib bo‘lmaydi.

Bu jihatdan test nazorati ustunliklarga ega.

Test nazorati. Test nazorati milliy kurash mashg‘ulot-larining nazariy bilimlarini nazorat qilishda, hamda amaliy mashg‘ulotlarini vaziyatli testlar yordamida nazorat qilishga (baholashga) imkon beradi.

1. Yaxshi tuzilgan pedagogik test obyektiv pedagogik o‘lchash (baholash) ning instrumenti bo‘lib, uning natijasi nazorat o‘tkazuvchi odamga bog‘liq bo‘lmaydi.

2. Pedagogik test o‘quv materiali mazmunini to‘liq qamrab olishi mumkin, ta‘lim natijasini test usulida o‘lchashda – hamma kurashchilarga nisbatan bir xil, oldindan belgilangan shkalaga binoan aniq va to‘g‘ri baho qo‘yiladi.

3. Test nazoratida texnikasini ishlatish qulay, bu ma‘lum o‘quv materialini yoki butun bir fanni, nisbatan oz vaqt, kam kuch sarflab, ommaviy nazorat qilishga imkon beradi.

4. Test nazoratini kompyuterlar vositasida avtomatlash-tirish oson bu uning muhim ustunliklaridan biridir.

Lekin, test usuli ham nuqsonlardan holi emas, masalan, test nazoratini ko‘p shakllari kurashchini og‘zaki va yozma javoblarini mustaqil ifodalash imkoniyatidan mahrum etadi. Kurashchining ruhiy kechinmalari ham o‘qituvchi oldida erkin javob berayotganidagidek

namoyon bo'lmaydi: bilimdonligi, shaxsning o'zigagina xos ruhiy xususiyatlarini ko'rsatish imko-ni yo'q. Imtihon topshiruvchi to'g'ri javobni tanlashigina mumkin xolos.

Shunga qaramay pedagogik testlarning ijobiy imkoniyatlari katta, ulardan o'rinli, to'g'ri foydalanish ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida o'qish va o'qitish sifatini oshirishga xizmat qiladi. Har bir pedagog, ta'lim boshqaruvi irodalarining xodimlari test madaniyatini, test nazariyasi va amaliyotini chuqur o'rganishi lozim.

Pedagogik testlarni qo'llash, o'qitish jarayoni va natijalariga katta ta'sir o'tkazish mumkin: sifatli tuzilgan testlar kurashchining bilim olish faolligini oshiradi va aksincha yomon tuzilgan testlar o'qish jarayoniga salbiy ta'sir etishi ham mumkin.

Reyting tizimi. "reyting" inglizcha so'z bo'lib, baholash, individual koeffitsiyenti ma'nolarini anglatadi.

Kurashchilar bilish sifatini nazorat qilishning reyting tizimi deganla har bir kurashchining o'qish (mashg'ulot) jarayoni va o'quv (mashg'ulot) natijasini baholashga bir xil yondashuvni ta'minlaydigan, o'zaro bog'liq ko'rsatma va qoidalar majmui tushuniladi.

Reyting tizimi tarkibiga quyidagilar kiradi – nazorat turlari (joriy, oraliq, yakuniy):

- nazorat usullari (og'zaki, yozma, pedagogik test);
- vaqti-vaqti bilan baholash;
- baho shkalasi;
- kurashchiga qo'yib borilgan baholarni predmet bo'yicha umumiy bahoga birlashtirish qoidalari;
- natijalarni rasmiylashtirish qoidasi va boshqalar.

Reyting tizimini qo'llashni maqsadi va vazifalari, odatda, quyidagi natijalarga erishish uchun sharoit yaratish hisoblanadi:

- kurashchilar davlat ta'lim standartlari talablarini o'zlashtirishiga erishish;
- bilimni baholashda obyektivlik va muntazamlilikni ta'minlash;
- kurashchilarning o'quv-biluv xarakterlarini faollash-tirish o'qishga ijobiy motiv hosil qilish, musobaqalashish va muntazam ravishda mustaqil ishlashlariga erishish;
- har bir kurashchining o'quv sohasida egallagan o'rnini aniqlab, yutuqlari uchun rag'batlantirish;
- ta'lim natijalarini taqqoslashga imkon yaratish kabilar.

Ilg'or reyting tizimi quyidagi asosiy talablarga javob berishi kerak:

1. Uzluksiz ta'lim har bir bosqichining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.
2. Ko'p balli shkalani qo'llash.
3. O'qituvchi qo'yadigan baholar murakkab matematik hisob kitoblar bilan bog'liq bo'lmasligi lozim. Baho o'quv yurtida qabul qilingan (qo'llanib kelayotgan) mezonlarga binoan qo'yib borilish kerak.
4. Reyting tizimi natijalari o'quvchilar, ota-onalar pedagoglar tushunishi uchun qulay (sinf jurnalidan bilib olinadigan) bo'lishi lozim. Reyting tizimi ballarini hisoblash, yakuniy ballarni qayta hisoblash tartibi iloji boricha sodda bo'lishi, ballarni nazorat va shakllari bo'yicha taqsimlab hisoblashni talab etmasligi kerak.
5. Har bir o'quv yurtida uslubiyot bo'limi vazirlik ko'rsatmasiga binoan yoki o'zi mustaqil barcha og'zaki, yozma va test nazoratlarining minimal miqdorini belgilaydi va shu asosda yakuniy reyting bahosi chiqariladi.
6. Uzluksiz ta'limning har bir bosqichida turli o'quv yurtlari reyting tizimlari natijalari ta'lim natijalarini taqqoslashga imkon berishi kerak.

5.6. Milliy kurash mashg'ulotlarini test vazifalariga aylantirish

Nazorat topshiriqlari oydinlashtirilgan maqsadlar (o'quv vazifalari) bilan birga ishlab chiqiladi. Buni tizimli yondashuv taqozo etadi: mashg'ulot rejasi va matni (keyin o'tkaziladigan dars ham) ta'limning maqsadi va vazifasi bilan uzviy bog'lanib, ta'lim natijasiga erishishga yo'naltiradi.

Yakuniy testni ishlab chiqish nazorat vazifalari miqdorini aniqlashdan boshlanadi. Ularning soni nazorat turiga, ta'lim maqsadi va vazifalariga erishilganini qanchalik chuqur tekshirish rejalashtirilganiga bog'liq. Ayrim o'quv yurtlarida yakuniy nazorat uchun test vazifalari miqdori oldindan belgilab qo'yiladi. Odatda, joriy nazorat – 10-15 ta (10-15 minut); oraliq nazorat uchun – 25-30 ta (30-40 minut); yakuniy nazorat uchun 50 minut va undan ko'proq (1-1,5 soat) test vazifalari bo'lishi mumkin. (Farberman B.L.)

Maqsad va o'quv vazifalariga asoslangan testlar. Kurashchilar bilimini baholashda har doim "Nimani baholash kerak?" degan savol ko'ndalang turadi. Pedagogik texnologiya "Kurash usullarini o'rgatish va o'rganish maqsadi va vazifalariga erishish darajasini" degan javobni beradi. Bunda maqsadni murabbiy faoliyati bilan bog'lash (o'rgatish, tushuntirish, aytib berish, namoyish etish kabilar), vazifalarni esa kurashchining faoliyati, ya'ni ta'lim natijasi bilan bog'lab ifodalash ma'qul. Chunki, vazifa – kurashchi ilgari bilmagan narsasini shu mashg'ulotda bilib olishi yoki bajara olishi kerak bo'lgan o'quv elementidir.

Kurashchi oldiga qo'yiladigan vazifa ta'limning natijasi hisoblanadi. Demak, tekshiriladigan va baholanadigan narsa, bu ta'limning natijasidir.

O'quv vazifalarini aniqroq ifodalash uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

- har bir muhim masala – vazifalar guruhini ifodalashni: "mashg'ulot oxirigacha kurashchilarni bilishi kerak" iborasi bilan boshlash;
- har bir vazifani tartib raqami bilan belgilash;
- har bir vazifani "sanab ko'rsating, ayting, eslang, namoyish eting, bajarib ko'rsating, tanlang, hisoblab chiqing" fe'llari vositasida ifodalash;
- har bir vazifani kurashchining faoliyati atamasi bilan qo'yish;
- har bir vazifa ta'limning aynan bir natijasini ko'zda tutsin (bir savolga ikki uchta javob berish mumkin bo'lmasin);
- har bir vazifani o'zlashtirish natijasini, maqsadga erishilganini o'lchash mumkin bo'lsin. O'quv vazifalari biror o'quv masalasini: mavzu, bo'lim yoki predmetni o'rganib chiqilgach, kurashchining bilim va ko'nikmalarini obyektiv baholash (og'zaki; yozma yoki test usulida) ga imkon yaratish lozim. O'quv vazifalari (oydinlashtirilgan maqsadlari) ni aniqlab ifodalagach, ta'lim natijasini tekshirish uchun nazorat vazifalari tuziladi. Nazorat vazifalari og'zaki so'rash, usullarni bajartirish, normativ olish, harakatlarni o'lchash yoki test o'tkazish uchun savollar, topshiriqlardan iborat bo'lishi mumkin.

O'quv vazifalarini ifodalash uchun fe'l shaklini to'g'ri tanlash muhim, chunki u, kurashchi shu o'quv vazifasini o'zlash-tirgan bajara oladigan harakatni bildirishi zarur. Masalan, og'zaki va yozma nutq sohasida o'quv vazifalarini ifodalash uchun; gapirib bering, yozing, xulosa qiling, ayting kabilar.

Agar ta'limdan kutiladigan natija o'quv vazifasi shaklida ifodalangan bo'lsa, so'ngra u nazorat vazifasiga oson aylantiriladi va ta'lim natijasiga erishilganini tekshirishga xizmat qiladi. Nazorat vazifalari og'zaki, yozma yoki test shaklida bo'lishi mumkin.

Test topshirig'ining mazmuni oydinlashtirilgan maq-saddagi fe'lga bog'liq. Kurashchining harakatini ko'rsata-digan, so'ngra ta'lim jarayonida ro'yobga chiqarilib, tegishli test vazifasi bilan tekshiriladigan fe'lni tanlash juda muhim.

Oydinlashtirilgan maqsadni test vazifasiga aylantirish namunasi:

Vazifa	Test pshirig'ining sharti savoli, topshirig'i)	Javoblar
Muhim fe'lni aniq vaqtini ko'rsatish	Milliy kurash yilida ikki karra jahon chempioni Bahrom Azov qayerda, qachon bo'lgan	A. 1970 y. G'uzorani B.1978 y. Qarshi S. 1979 y. Qamashi D. 1973 y. Chiroqchi YE. 1962 y. Qarshi
Ta'rifdagi usulni bajarib ko'rsatish	“Yoqani va o'ng qo'l yigirini yakkadan ushlab oshirib o'tirish” usulini bajarib ko'rsatish	Javob; bajarib ko'rsatish
Izohlash	“Oyoq bilan qayilish” gavdaning qaysi qismida amalga oshiriladi	A. Bel qismida B. Qo'l qismida S. Oyoq qismida

Yana bir misol. Aytaylik, “Oydinlashtirilgan o'quv maqsadi” tushunchasi qanday o'zlashtirilganini tekshirish talab etiladi.

Bunday test vazifasining uch etapi quyidagi jadvalda keltirilgan:

- harakatni tasvirlaydigan fe'l ko'rsatilgan;
- shu harakatning to'liq tasviri berilgan;
- tegishli test vazifasining sharti ifodalangan.

Maqsadni test vazifasiga aylantirish namunasi:

T	Harakatlarni tasvirlaydigan fe'l	Aniq harakatlarning ko'rinishlari	Test vazifalarining sharti (savoli, topshirig'i)
1	Ta'rif berish	Og'zaki tasvirlash yoki amaliy bajarib berish	Yonbosh usulining asosiy ushlashlari
2	Tugallash	Usulni bajarish	Yonbosh

		arishda arilmagan hara- ning muhim non-larini rsatish	sulining harakat tomonlarini aniqlang
3	Ajratish	Usulni harakat monlarini alohida- alohida bajarish	B.Blum ksonomiyasiga doir tavsiflar

Yuqoridagi jadvalga mos test vazifalaridan namunalari:

1. Milliy kurash mashg'ulotlarida oydinlashtirilgan ta'lim maqsadini belgilang.

Javoblar:

A. Pedagogning mashg'ulotda kurashchiga o'rgatish maqsadi.

B. Milliy kurash mashg'ulotida o'quv vazifasi bo'yicha kurashchi o'rganishining ayni natijasi

S. Kurashchining predmetni o'rganish maqsadi.

To'g'ri javob: B

2. Hamma tasviriy belgilari to'la va ishonarli qilib ko'rsatilgan ta'lim maqsadini.....deyiladi?

To'g'ri javob: oydinlashtirilgan

3. B.Blum taksonomiyasi va uning kategoriyalariga doir test: 1. Tushuntirish. A. Butuning prinsiplarini aniqlash. 2. Analiz. S. Fakt va oqibat o'rtasidagi farqni ajratish. D. O'quv matnini matematik shaklga aylantirish. YE. Noaniq taxminlarni ajratish. B. Voqeaning davomini ayting. To'g'ri javob: 1-D, G, 2-A, S, YE.

O'zlashtirishning turli darajalari uchun test topshiriqlari

Test topshiriqlarini bajartirish bilan kurashchi o'quv materialini o'zlashtirishning turli darajalarini tekshirish mumkin. Kurashchining psixik xususiyatlariga ko'ra o'zlashtirish darajalari to'rt turga bo'linadi:

1. Axborotni esda saqlash, tanish va qayta tiklash.

2. Reproduktiv tafakkur

3. Mahsuldor tafakkur

4. Tadqiqiy-ijodiy fikrlash

1. Axborotni esda saqlash, tanish va qayta tiklash.

O'zlashtirishning bu darajasida kurashchining xotirasigagina bog'liq bilimlar aniqlanadi.

Misol: Kurash gilamining o'lchamini aniqlang.

A. 14x14; B. 20x20; S. 30x30; D. 5x5; YE. 5x30.

Bu test topshirig'i kurashchidan A. 14x14. O'lchamini eslashni talab etadi.

Uni bajarish uchun bitta aqliy amal – beshta o'lcham ichidan to'g'risini tanlab olish kifoya. Bu o'zlashtirishning oddiy, lekin muhim darajasini tekshirishdir, chunki ta'lim jarayoni ko'p ma'lumotlarni: darajalar, faktlar, voqealar, formula, qoida, qonun kabilarni esda saqlash zarurati bilan bog'liq. Nazoratning tu buri ta'lim maqsadiga erishish uchun yetarli emas, chunki axborotni esda qoldirgan kurashchi testda yuqori natija ko'rsatishi, lekin uni amalda qo'llashni bilmasligi mumkin, ya'ni ta'lim maqsadiga erishildi, deb bo'lmaydi. Shuning uchun ham axborotni esda saqlash va qayta tiklashga doir topshiriqlar bilan birga testlarda olingan bilimlarni amalga qo'llash malakasini tekshirishga doir

topshiriqlar ham bo‘lishi kerak. O‘zlashtirishning yuqoriroq darajasini tekshirishga doir test vazifalari shu maqsadga xizmat qiladi.

2. O‘zlashtirishning reproduktiv darajasi.

Reproduktiv darajadagi test topshiriqlari kurashchidan oldin o‘zlashtirilgan bilimlar asosida shunga o‘xshash (tipik) vaziyatlarda ish-harakatni mustaqil bajara olishni talab etadi. Bunda kurashchi ilgari bilib olgan qoida, algoritm-larni esga tushirib, amalda qo‘llashi lozim. Mashg‘ulot: “Qadam bosib turib, ko‘krakdan oshirib tashlash” usuli qisqa olishuvda bajarilg.

Oldin keltirilgan misoldan farqli o‘laroq bu test topshirig‘ini xotiraga binoan bajarib bo‘lmaydi, bu amalda bajarishni taqozo etadi. Aqliy amallar miqdorini hisoblab chiqaylik.

1. “Qadam bosib turib, ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini eslash.
2. “Qadam bosish” harakatini eslash.
3. “Ko‘krakdan oshirish” harakatini eslash.
4. Usulni qo‘llash uchun o‘zi uchun qulay vaziyat yaratish.
5. “Qadam bosib turib, ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini qisqa olishuvda bajarish.

Aqliy amallar soni – 5

To‘g‘ri javob: “Qadam bosib turib, ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini qisqa olishuvda bajarish.

O‘zlashtirishning reproduktiv darajasiga doir topshiriqlar pedagogik testlarda keng qo‘llaniladi. Ular yordamida kurashchi bilib olgan qoidalar, prinsiplar, nazariy qoida-larni aniq vazifalarni bajarishda qo‘llay olish malakasi tekshiriladi.

Agar kurashchi bilimlarini nazorat qilish faqat reproduktiv daraja bilan cheklanib qolsa, bu kurashchining aqliy rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi, fikr qoloqligi, turg‘unligiga olib keladi. Shuning uchun ham testlar tarkibiga o‘zlashtirishning yanada yuqoriroq darajasiga doir topshiriqlar ham qo‘shish tavsiya etiladi.

3. O‘zlashtirishning mahsuldor darajasi.

O‘zlashtirishning mahsuldor darajasi kurashchidan notipik vazifa (texnik-taktik harakatlarni) larni bajarish uchun ilgari o‘rganilgan bilimni mustaqil qayta o‘zgartira olishni talab etadi. Kurashchi bunda tayyor namuna yoki qoidaga binoan emas, balki o‘zi mustaqil tuzgan algoritm bo‘yicha harakat qiladi (mashqni bajaradi). Odatda bunday vaziyatda kurashchi oldingi biror masalani mo‘ljal bilan hal qiladi.

O‘zlashtirishning mahsuldor darajasiga oid test (topshirig‘i) mashg‘uloti.

Mashg‘ulot: “O‘ng qo‘lni ushlab, yelkadan oshirib tashlash” usulini turli tomonlardan bajarib bering.

Bu usulni turli yo‘llar bilan bajarish mumkin.

Bajarish usullaridan biri.

1. Raqibi o‘zining ustiga hujum uyushtirgan holda bajarish.
 2. Raqibni o‘zining ustiga yugurtirgan holda bajarish.
- Raqibi ushlab harakat qilayotgan holda bajarish.

Aqliy amallarni soni – 3

O‘zlashtirishning mahsuldor darajasiga oid topshiriqlarining diagnostik va didaktik qimmatlari katta. Chunki ularni bajarish kurashchidan hodisalar o‘rtasidagi aloqalar, nisbatlarni aniqlashni, mantiqiy fikr yuritishni, xulosalar chiqarishni, usulni bajarish algoritmini tuzishni, usulni bajarish jarayonida yangi axborot yaratishni talab etadi. Bunday ta‘lim natijasida chuqur bilim va malakalar hosil bo‘ladi.

Test vazifalarining shakllari

Test topshiriqlari mazmuniga ko‘ra to‘rt turga bo‘linadi: yopiq, ochiq, moslik va izchillikka oid testlar. Test vazifala-rining boshqa shakllari ham mavjud (vaziyatli, zanjirli, matnli).

Yopiq test – test sharti savol yoki biror vazifa va qisqa javoblardan iborat bo‘lib, ko‘pincha javoblardan bittasi to‘g‘ri, qolganlari to‘g‘ri javobga o‘xshashroq bo‘ladi. Yopiq test deb atalishining boisi shundaki, tekshiriluvchi qo‘yilgan shartga (savolga) o‘z “javobi” ni berolmaydi, u testda keltirilgan javoblardan birini – o‘zicha to‘g‘ri deb hisobla-ganini tanlashi, belgilashi mumkin xolos. Yopiq test vazifa-sida bir necha to‘g‘ri javob bo‘lishi ham mumkin.

Yopiq test topshiriqlarini tuzishda test shartini biror vazifa, topshiriq shaklida, shuningdek savol shaklida ifodalash tavsiya etiladi. Test vazifasini tuzuvchi kishi ko‘p savollar orasidan aynan shu savolni berish lozimligiga amin bo‘lmog‘i kerak. So‘ngra u test sharti va javoblarini shunday ifodalash lozimki, to‘g‘ri javobni izlab tanlash, fikr yuritish, aql ishlatishga da’vat etsin.

Misol: Milliy kurash musobaqasini qaysi hakam boshqarib boradi

A. Son hakam B. Bosh hakam S. Yordamchi hakam

D. Boshqarmaydi

To‘g‘ri javob: B

Test yordamida pedagogik o‘lchashning aniqligi, stabilligi testning ishonchliligi deyiladi.

Misol. Test vazifasining sifati bilan milliy kurash mashg‘uloti jarayoni sifati orasidagi aloqa, bog‘lanish qanday?

A. Yuqori darajada bog‘liq

B. Bog‘liq

S. Unga bog‘liq emas

D. Hech bog‘liqligi yo‘q

To‘g‘ri javob – A

Ochiq test topshiriqlari. Ochiq test vazifalari – kishiga o‘z xohishiga ko‘ra javob berish imkoniyatini yaratadi. Ochiq testlar, odatda, bitta asosiy so‘z (yoki so‘zlar) tushirib qoldirilgan jumladir.

Misollar.

1. Asosiy so‘z (yoki so‘zlar) tushirib qoldirilgan, javob taklif etilmagan test vazifasi.....deyiladi.

To‘g‘ri javob: Ochiq test

2.....tushirib qoldirilgan va javobi ko‘rsatilmagan topshiriq ochiq test deyiladi.

To‘g‘ri javob: Muhim so‘z

3. Raqibni.....chiqarish usuli

To‘g‘ri javob: muvozanatdan

Moslikka doir test vazifalari.

Bu testlarning mohiyati shundan iboratki, bir narsaning qismlari boshqa narsaning qismlariga mos kelishini aniqlash zarur.

1. Misol.

1. Milliy kurash mashg‘ulotlarida bilimni test usulida nazorat qilishning kamchiliklari.

2. Milliy kurash mashg‘ulotlarida kurashchilarni naza-riy bilimni an’anaviy usulda nazorat qilishning nuqsonlari.

A. Baholarning subyektivligi.

- B. Imtihon oluvchi kurashchi bilan muloqot qilolmaydi.
 - S. Bilimlarning bir qismi tanlab nazorat etiladi.
 - D. Baho shkalasi taxminiyligi.
 - E. Javoblarni ifodalash imkoniyati cheklangan.
 - F. Murabbiyning vaqti ko'p ketadi.
 - G. EHM ni qo'llash qiyinligi.
- To'g'ri javob: 1-B, E. 2-A,S, F, G.

Izchillikka doir test vazifalari

Bunday topshiriqlar turli harakatlar, fikr yuritishlarda izchillik mavjudligini tekshirish, aniqlash uchun ishlatiladi.

1. Misol: Pedagogik testni tuzishda harakatlar izchilligi (ketma-ketligi) to'g'riligini aniqlang.

- A. Testning xususiyatini aniqlash.
- B. Test topshiriqlari miqdorini belgilash.
- S. Umumiy va xususiy maqsadlarni aniqlash.
- D. Test vazifasini tuzish (ishlab chiqish).
- E. Testni sinov-tajribada tekshirib ko'rish.
- F. Testni ekspertizadan o'tkazish.
- G. Test sifati ko'rsatkichlarini aniqlash.

Javob indeksleri tartibi (izchilligi) shaklida bo'ladi.

To'g'ri javob: B, S, A, D, F, E, G.

2. Misol. Milliy kurash bo'yicha kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqada vazn kategoriyalari izchilligini (ketma-ketligini) to'g'riligini aniqlang.

- A. 73 kg
- B. 90 kg
- S. 66 kg
- D. 100 kg
- E. 60 kg
- F. 81 kg

To'g'ri javob: E, S, A, H, B, E, F.

Test tuzishda bunday izchillik zarurligining sabablari bor, avvalo test vazifalari miqdorini aniqlash lozim, chunki u o'quv predmetiga ajratilgan test topshiriqlari soniga, vaqt va boshqalariga bog'liq bo'ladi, so'ngra nazorat etiladigan o'quv predmetining umumiy va xususiy maqsadlarini aniqlash, shundan keyin testning xususiyatini aniqlash talab etiladi. Testni sinashdan oldin ekspertizadan o'tkazish lozim, bu ayrim kamchiliklarni bartaraf etishga imkon yaratadi. Testni tajribada sinab ko'rish zarur, sinovdan o'tkazilmagan testlar mas'uliyati vaziyatlarda qo'llanilmasligi darkor. Testni tajriba tariqasida sinovdan o'tkazish uning sifatini aniq-lashga, test topshiriqlarini kurashchilar qanday idrok etishi, tushunishi bilan bog'liq nuqsonlarni bilib olishga imkon tug'diradi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilarni bilimini mustahkamlashga va nazariy bilim natijalarini aniqlashga test usuli juda katta foyda beradi.

Vaziyatli test – bu test topshiriqlarida kurashchilar-ning texnik-taktik mahoratlarini raqibga qo'llash harakat-lari kombinatsiyalarini amalga oshirishni (tezligi, zichligi, ketma-ketligi) ni, jismoniy sifatlarini namoyish etish vazifalari darajalarini nazorat qilish uchun ishlatiladi.

Birinchi kurashchilarni amaliy vazifalarni bajarishi vaziyati (ko'rsatgich) aniqlanadi, aniqlangan yoki o'lgangan ko'rsatkichlar nazoratning javobida (natijasida) o'qituvchi (murabbiy) tomonidan belgilanadi. Nazorat testlarini kurash tayyorgarlik davrlari tugatilgandan so'ng natijani nazorat qilish uchun qo'llash mumkin.

1-misol: Yelkadan uloqtirish usulini 30 sekund vaqt ichida shiddatli tashlashni takrorlang (sherik bilan)

A. 15 ta tashlash – a'lo. B. 5 ta tashlash – qoniqarli. S. 10 ta tashlash – yaxshi. D. 2 ta tashlash – yomon.

2-misol: 5 minutlik musobaqali olishuvda hujum kombinatsiyalarini uyushtiring. (sherik bilan)

A. 16 ta H.K. – a'lo. B. 5 ta H.K. – qoniqarli. S. 10 ta H.K. – yaxshi. D. 3 ta H.K. – yomon

3-misol: Musobaqali 5 ta bellashuv o'tkazing (5 minut)

A. 5 ta g'alaba – a'lo. B. 2 ta g'alaba – qoniqarli. S. 3 ta g'alaba – yaxshi. D. 1 ta g'alaba – yomon.

4-misol: 1000 m ga yuqori startdan yuguring.

A. 11 – yomon. B. 13 – yaxshi. S. 12 – qoniqarli. D. 14 – a'lo.

5-misol: Yenglarni va yoqani ushlab olib yon tomondan chalib yiqitish usulini bajaring.

A. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalib, qo'l yordamida muvozanatni buzib, tortib tos yordamida ko'tarib yiqitgan. (a'lo)

B. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalib, qo'l yordamida muvozanatni buzib, tortib tos yordam bermayligan. (yaxshi)

S. Yeng va yoqani ushlab raqib oyog'ining boldir qismidan chalmasdan, qo'l yordamida muvozanatni buzmay tortib yiqitgan. (qoniqarli)

D. Yeng va yoqani ushlab usul bajarish harakat tomonlarini bajara olmaydigan. (yomon)

Nazorat uchun savollar

1. Kurashchi harakatining mo'ljali asosi nimaga bog'liq?
2. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb nimaga aytiladi?
3. Yevropada nechanchi asrlargacha sxolastik ta'lim tizimi hukmron bo'lgan?
4. Nechanchi asrda kim tomonidan sxolastik ta'limning samarasi juda past ekanligi isbotlagan?
5. "Yangi pedagogik texnologiyalar" kimning qalamiga mansub?
6. Milliy kurashda aldovchi harakatlarni ta'riflang?
7. Pedagogik texnologiyaning muhim jihatlarini ta'riflang?
8. Uzluksiz jarayon monitoringi deb nimaga aytiladi?
9. "Taksonomiya" tushunchasiga ta'rif bering?
10. Kurashchi oldiga qo'yiladigan vazifa nima?
11. Kurashchining o'zlashtirish darajalari nechta turga bo'linadi?

A D A B I Y O T L A R

1. Grayevskaya N.D., Dolmatova T.I., Lakin V.V., Lapteva K.V. Primeneniye novix texnologiy v sportivnoy meditsine //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-Moskva, 2007.- №7. - S. 67-71

2. Guba V.P. Morfo-biomexanicheskiye issledovaniya v sporte. -M.: Sport Akadem. Press, 2000. - 120 s

3. Ikramov A.I., Axmedova D.I. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Toshkent, Uzbekistan 2011.,- str-147

4. Karelin A.A. Model visokokvalifitsirovannogo borsya /monografiya: Novosibirsk (b) 2005, - 265 s

6-bob. Kurashchining texnik tayyorgarligining uslubiy asoslari

6.1. Kurashchining texnik tayyorgarligi

Hozirgi zamon kurashida texnik tayyorgarlik kurashchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydi. Kurashchining texnik tayyorgarligi umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik - bu kurashchining yordamchi harakat texnikasini hamda tezligini egallashga va maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlaydi. Milliy kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etadi:

Maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish:

- ish kuchlanish samarasini tejash;
- mashg'ulot jarayonida;
- harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

Milliy kurash texnikasini rivojlantirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u istalgan kurash turida texnik mahoratga yordam beradi.

Texnik mahorat milliy kurashda eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallashni ta'minlaydi. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, texnik mahoratni takomillashtirishning uch bosqichi mavjud. Bular:

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

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik kurashchi, harakatlarining texnikasini shakllantirish, uni amaliyotda qo'llash shart-sharoitlarni yangilashga, mashg'ulot jarayonida qo'llovchi ayrim harakatlarni o'rganishga qaratiladi.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratiladi.

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin.

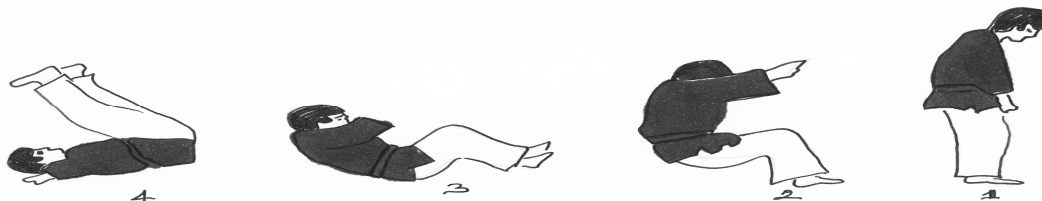
1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitida ularning samaradorligini oshirish.

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

Mazkur vazifalarni bajarish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish hamda texnik harakatlarni engillashtirishga yordam beruvchi quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

6.2. Orqaga yiqilish.

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoq egiladi. Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holarda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishni o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi. Oyoqlar juftlanib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga qo'lning kafti esa yerga qaratilgan. Barmoqlar **jipislashgan** bo'ladi. Gavda va qo'l **oralig'idagi** burchak 45° — 50° tashkil qiladi.



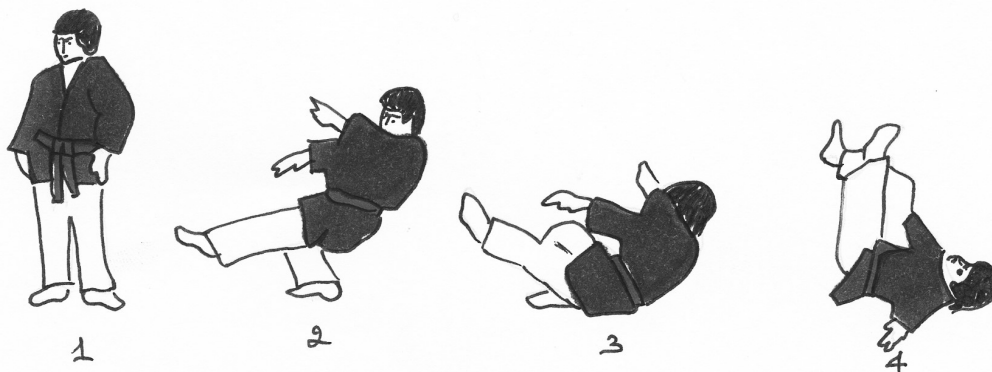
9-rasm

Orqaga yiqilish: Bunda oyoqlar va gavda egilgan holda mashq bajariladi. 1-2 kichik qadam orqaga qo'yilib muvozanatni saqlab oyoqqa uriladi va yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lsa, oyoq yuqoriga ko'tariladi. Gilamga urilish paytida qo'llar gilamga yoyilib oyoqlar yuqoriga ko'tariladi. Uning balandlik burchagi 45° - 50° tashkil qiladi.

Yon tomonga yiqilish: Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanadi, bunda bir oyoq oldinga ikkinchi oyoq esa tizzada egiladi, qo'lni gilamga urgan holda yon tomonga yiqiladi. Bunda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi kerak. Yon tomonga yiqilishda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq esa o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krak tomon tortilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan 45° — 50° daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi. Yon tomonga yiqilish shunday ketma-ketlikda bajariladi. Yon tomonga yiqilishda tizza va qo'llarga tayaniladi. Bunda chap qo'l bilan raqib yaktagining elka qismidan ushlab, o'ng oyoq, oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi.

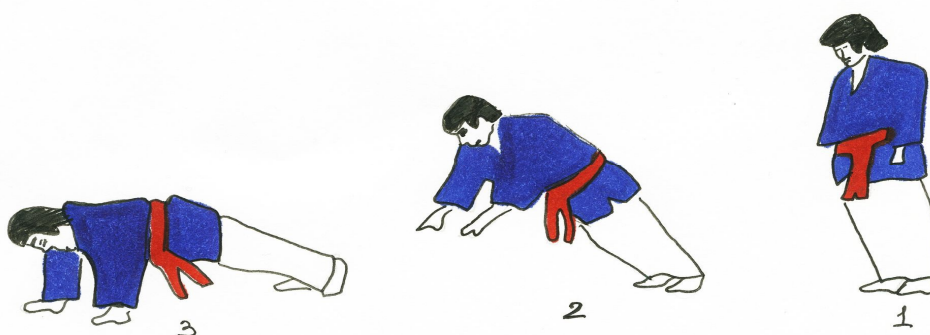
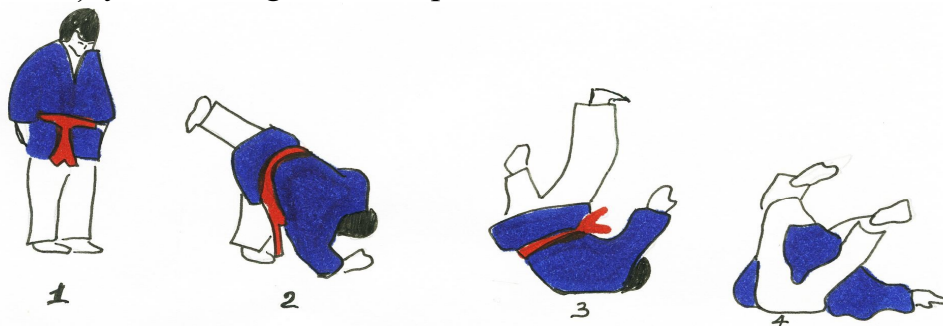
Belni bukkancha orqaga yiqilishda, gavda gilamga yaqin bo'ladi, o'ng qo'l esa yiqilayotgan gavdadan oldinga o'tkaziladi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga uriladi.



10-rasm. Orqaga yiqilish mshqi.

Oldinga yiqilish. Bu yo'nalishdagi yiqilishning ikki xil ko'rinishi mavjud.

- A) oldinga umbaloq oshish;
- B) yon tomonga umbaloq tushish.



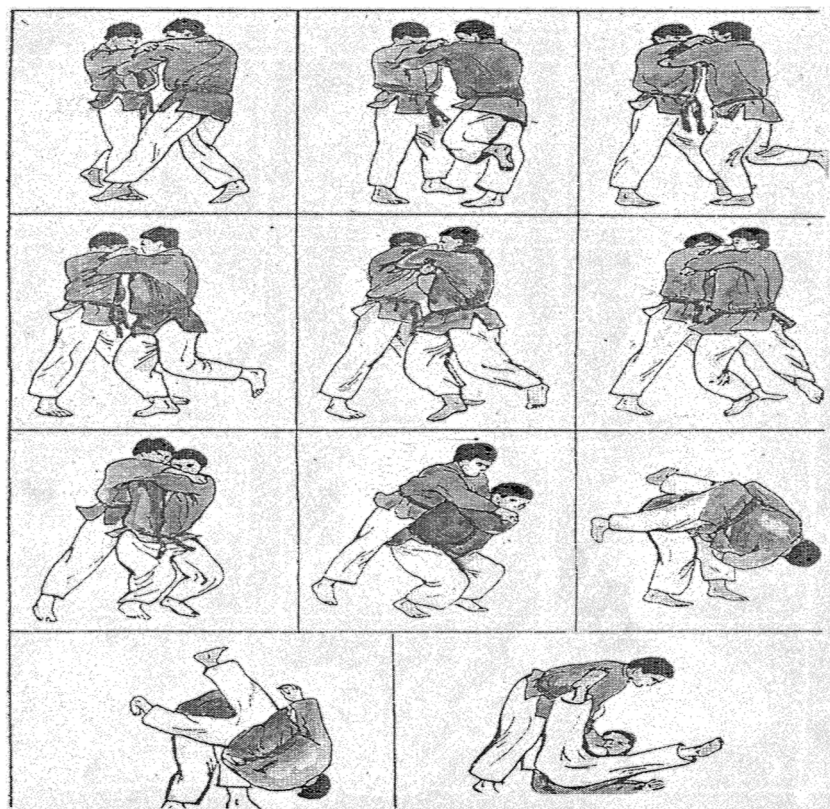
11-rasm. Oldinga yiqilish

Ushlashlar: kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud, bular: kurashchining usul bajarishi uchun qulay ushlashi va kurashchining himoyalaniishi uchun ushlashiga bo'linadi. Usul bajarish uchun qulay ushlashda raqibning holatini nazarda tutib u qulay ushlash imkoniyatidan foydalanganig qadar kurashishi qulay ushlashni bajarishi lozim. Himoyalaniish ushlashishda raqibning usul bajarishga imkon bermay unga halaqit beradigan noqulay ushlash amalga oshiriladi.

Ushlashlar jarayonida qo'yidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkin saqlanadi, bunda qo'llar toliqmaydi va chaqqonlik bilan raqibga ta'sir ko'rsatiladi.
2. Ushlashning eng qulay usuli bajariladi va tezkorlik bilan raqibning himoyalaniishiga yo'l qo'ymay tez bajariladi.
3. Kurashchi ushlashlarning har xil usullarini puxta bilishi va qo'llashi shart.

Texnik usullar— bu maqsadga yo'naltirilgan kurash qoidalari asosida tashkil etilib, raqibni qiyin holatga tushurib ustunlikka erishishni ta'minlaydigan harakatlardir. Erkin kurash, dzyu-do, sambo va kurashda qo'llaniladigan usullar quyidagi oyoqlar bilan amalga oshiriladigan harakatlarni ko'rsatish mumkin. Oldindan supurib tashlashlar, yon tomondan supurib tashlashlar, tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish, chil usullaridir. Bu usullarning bajarilishini quyidagi supurib tashlashlarda:



Yelkadan oshirib tashlash usuli

6.3. Yelkadan oshirib tashlash usuli

Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

DH-Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yeng va yoqa qaytarmasidan olingan.

1. Chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2-3- Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqda aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz utirish.

4- Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho'nqayish.

5-6- Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yonga va ostiga burib, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Yengdan va yoqa qaytarmasidan

2. Umizdan va yoqa kaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

1. Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

2. Ichkaridan oyoq tagidan urish.

3. Ichkaridan oyoq kafti bilan ildrib olish.

Himoya

1. Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

2. Raqibning orqasiga o'tib olish.

3. Raqibga yon bilan burilish.

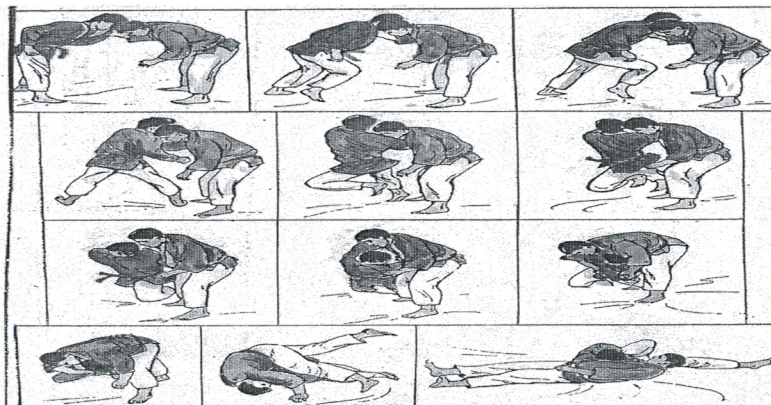
4. Pasayish(utirib olmasdan qomatni bukish).

Qarshi usullar

1. Orqaga qayishib uloqtirish.
2. Tashqaridan boldir bilan bir nomli oyoq tagidan ildirish.
3. Bir yengi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

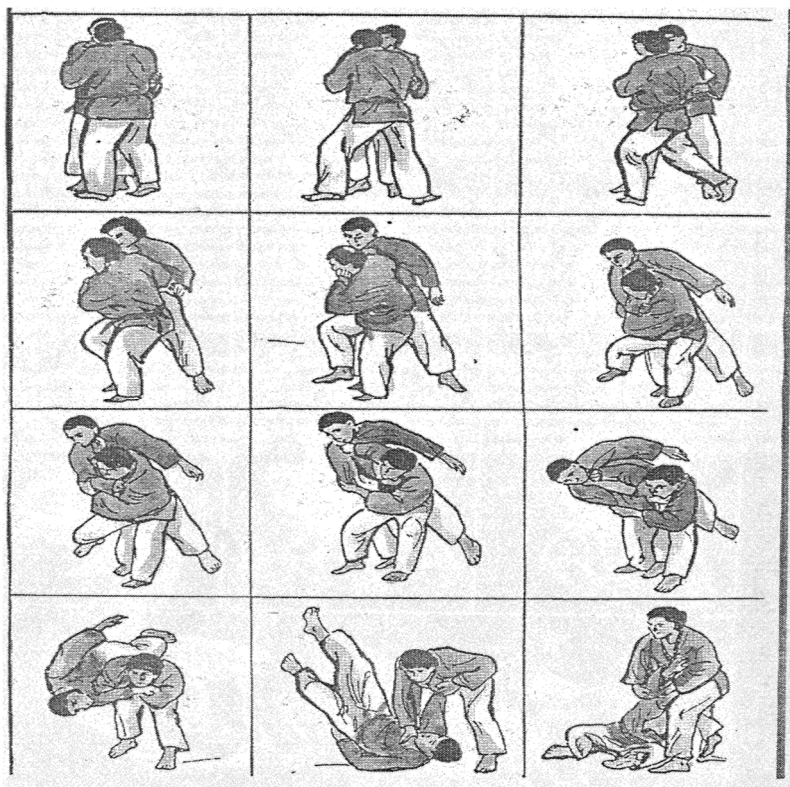
1. Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.
2. Kurashchi keraklicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.
3. Dastlabki siltashdan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolgan.
4. Burilgandan keyin,raqib oyoqlarini to'g'rilab, tosi bilan urib yubormaydi.



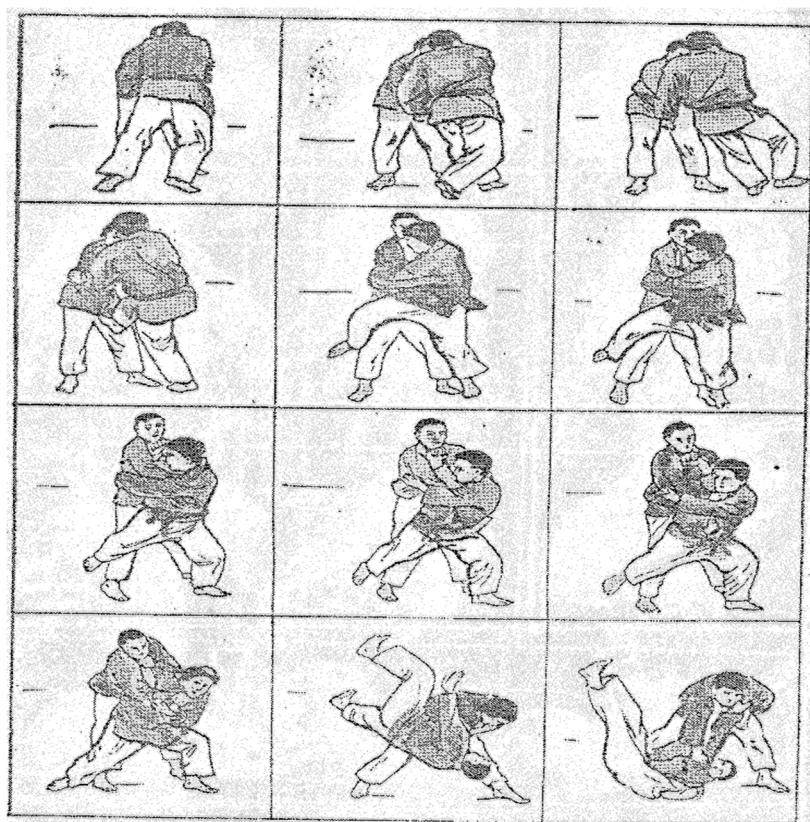
Yarim utirib yelkadan aylantirib oshirib tashlash usuli



O'tirb yelkadan oshrib tashlash



Oyoq chalish bilan uloqtirish



Yurgizib oyoq chalish bilan uloqtirish

6.4. Oyoq chalish usuli

Oyoq chalish — ko'pgina usullarning muhim elementi — hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishidabajariladi. Shundan so'ng raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi.

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

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat:

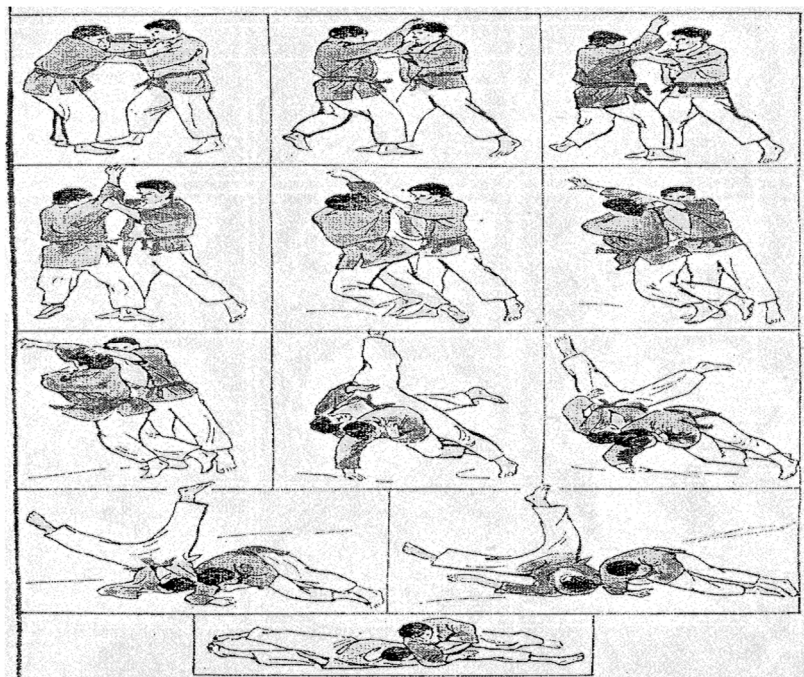
Dastlabki holat: ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi

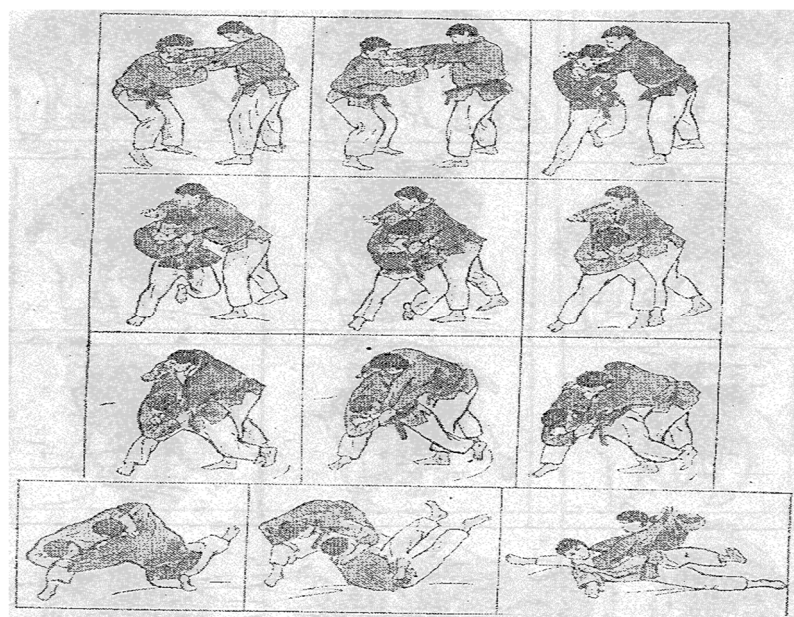
Dastlabki holat: kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini sherigining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'idan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ii oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigining tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra o'ng yonboshiga yiqilayotib, uni orqasi bilan tashlaydi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi bukilishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, bunda o'ng oyoq esa to'la rostlanishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak



Qo'shsha usuli



Orqadan tashqaridan qo'shsha qilish

6.5. Qo'shsha usuli

KURASH USULLARI: Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar «Qo'shsha» debnomlanadi.

Orqadan, tashqaridan qo'shsha qilish: raqib orqaga olgan paytda tashlash usulini bajarish qulay. DX — kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki umizidan olingan .

1. Hujumchi oyoq bilan raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib, chil solish.

2,3,4,5. Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga hujumchi oyoq, bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va umizidan; ikkala umizidan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; belbog'dan va oyoq qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar: ichkaridan supurish; oldindan chalish; tovon bilan ichkaridan ilib olish; orqadan chalish.

Himoya: qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish; hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish: raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish; hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyoq yordamida oldidan supurish; hujumchini hujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish; ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha: raqib oldinga bukilgan yokiharakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay; **DX** — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengdan va oyoq qaytarmasidan bajarilgan.

1. Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonini uchiga o'tkazish;

2. Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'tirib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

3, 4, 5, 6. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, qo'shsha qilib uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

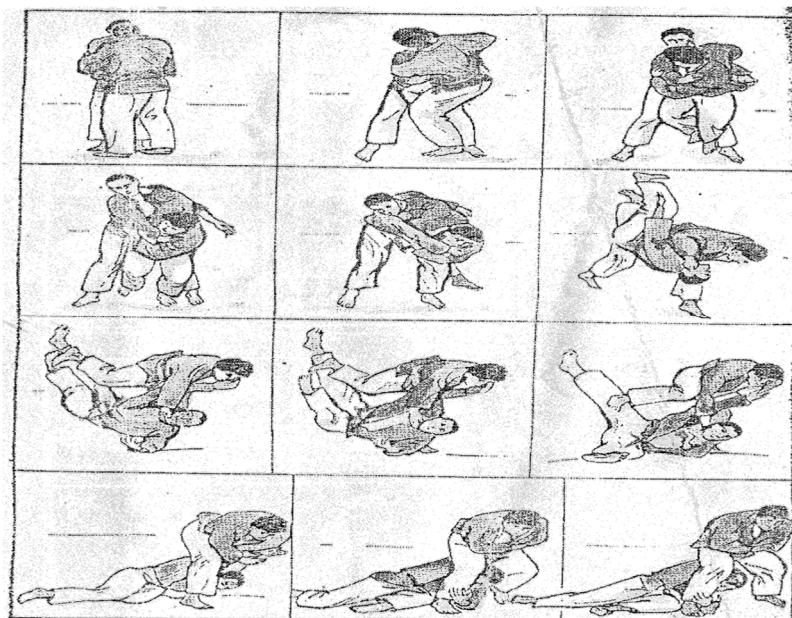
Ushlash variantlari: yeng umizidan va oyoq qaytarmasidan; yengning ikki umizidan.

Aldamchi harakatlar: orqadan chalish; tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash.

Himoya: raqibning orqasiga o'tib olmoq; chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq; raqib burilgan tomoniga hamohang holda yurmoq; raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq; gavnani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda raqibga yon tomon bilan turmoq.

Qarshi usullar: ko'krakdan oshirib uloqtirish; orqa bilan keskin burilish.

Uchraydigan xatolar: hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi; raqibning muvozanati yetarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan; kurashchi tayanch oyog'ini yetmagan va gavnani pasaytirmagan



Ichkaridan qo'shsha

Ichkaridan qo'shsha: raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilganda yoki harakatlenganda usulni bajarish qulay; **DX** – raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengdan va oyoq qaytarmasidan.

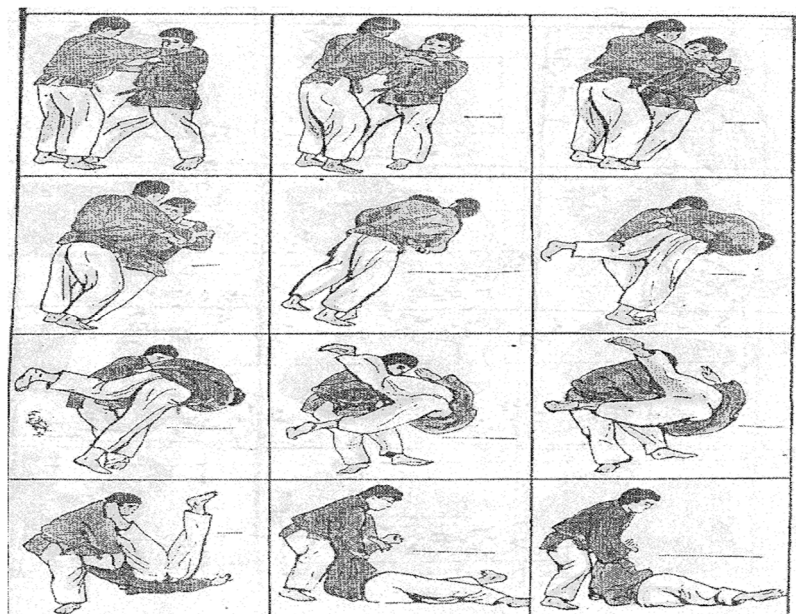
1. Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish
2. Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovonini uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukish.
- 3,4,5,6. Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash variantlari: yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va oyoqdan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; ikkala yengning umizidan.

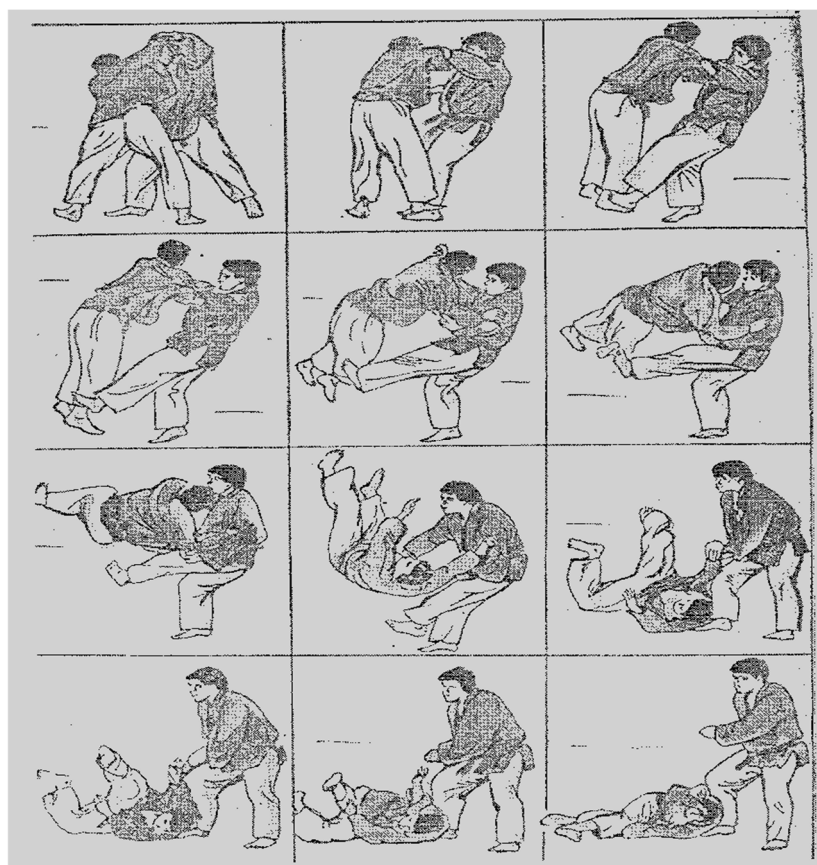
Aldamchi harakatlar: tashkaridan oyoqg'ozini bilan ildirish; ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish; ichkaridan boldir bilan ildirib olish; muvozanatdan chiqarish.

Himoya: raqib orqasiga o'tib olish; raqib burilgan tomonga o'tib olish; hujumchi ustidan o'tib olish; qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

Kurash usullar: boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish; hujumchi oyog'i ustidan oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish; orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish; yengi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.



Oldindan spurib tashlash



Qadam bilan hamohang oldindan supurib tashlash

6.6. Supurma usuli

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar "Supurma" deb nomlanadi.

Oldindan supurib tashlashlar: Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usul qulay. Bunda kurashchilar olishuvni boshlash holatida bo'ladi, kurashchi esa raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, o'ziga tortadi.

Dastlabki holat (DH) – Kurashchilar olshuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holatda.

1 –ko'rinishida kurashchi tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yadi va qo'l bilan raqibni qattiq siltab, oyoq orqali raqibning oyoqlarini chaladi hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2 –kurashchi silkitishni davom ettirgan holda, raqibning yelkalarini burib, va oyog'i bilan raqib oyog'i boldiriga qoqadi.

3 –ko'rinishda kurashchi raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini gilamdan uzadi.

4 –ko'rinishda raqibning yiqilishini aniq bilgandan, so'ng bir qo'lini pastga tushirib, raqibni va o'zini ehtiyot qilishga harakat qiladi.

Bunda ushlash variantlari ikki engidan va yoqasidan: ikki yengidan; yengidan va yoqasidan; yengi ichidan; bir yengi va belbog'idan ushlash amalida bajariladi.

Qarshi usullar esa raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish; raqibning hujumdagi oyog'ining ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'ini supurib tashlash.

Himoya- raqibni og'irlik markazidan chiqarib yuborishga yo'l qo'ymaslik; usulni bajarish uchun unda qulay ushlashga imkon bermaslik; raqib bilan o'ta yaqin masofada bo'lish.

Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash.

Yon tomondan supurib tashlashda raqib yon tomonlarga harakatlansa qulay bo'ladi.

Olishuv quyidagi holatda boshlanadi.

1– yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish; 2- kurashchi raqibning gilamga oyoq qo'yishi bilan qo'llarini harakatga keltirib oyog'ini hujumga tayyorlaydi, tanasi og'irlikdan bo'shab raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko'taradi, yon tomondagi hujum qilayotgan oyoqni boldiri bilan raqibning oyog'ini supurib tashlaydi; 3– 4 – kurashchi hujumdagi oyog'i bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzadi, qo'llarining kuchi yordamida raqibni yelkasidan oshirib gilamga tashlaydi.

5-6- kurashchi raqibning yiqilishini sezib uzoqdagi qo'lga tayangan holda hujumdagi oyog'ini gilamga mustahkamlaydi.

Ushlash variantlari: ikki yengidan; yengdan va yoqadan; yengidan va yeng ichidan:

Aldamchi harakatlar: yon tomonidan urishlar; old tomonidan urishlar.

Himoya: raqibining hujumdagi oyog'ining ustidan, hujumdagi oyog'i ustidan; o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyoq, bilan hamohang yon tomondan supurish; yon tomondan hujumdagi oyoq bilan supurish; tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar: qo'l harakati keragidan bo'sh, sust; raqibning tayanch oyog'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik; qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik. **D. Oyoq kaftidan va tovonidan supurish.**

Kurashchi raqibining oyoqlarini keng qo'yganini kuzatib orqaga siljiydi va raqibni o'ziga tortadi hamda qulay usulni amalga oshiradi (qarang -rasm). 1- kurashchi chap yoki o'ng yoqadan ushlashni amalda bajaradi.

2-3- kurashchi katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashadi va uning oyog'ini tovonidan o'rab olib gilamdan uzadi.

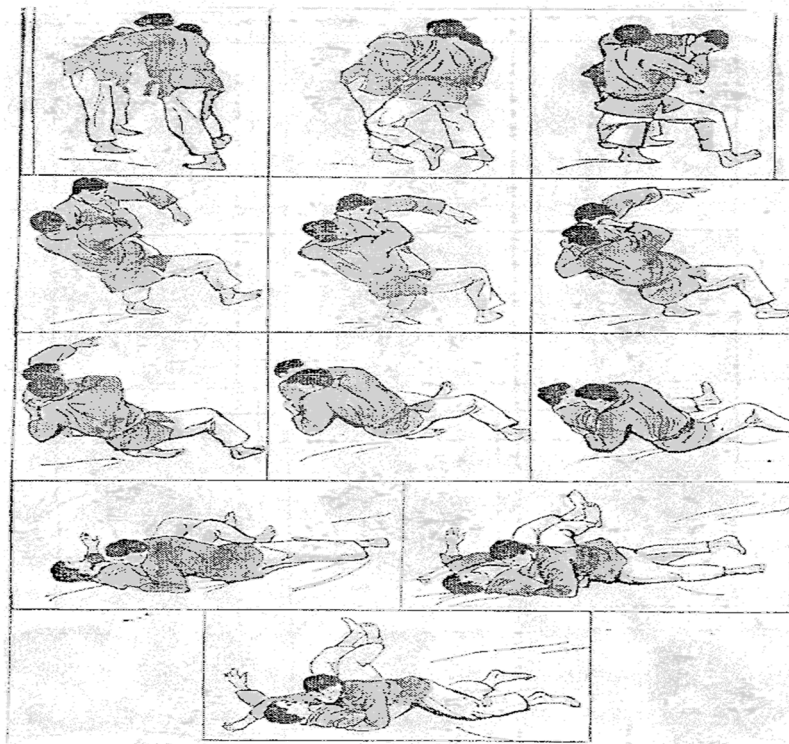
4-5- Kurashchi oldinga harakatlanib, raqibning hujum oyog'iga urib uni gilamga quyishga imkon bermaydi va raqibini yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlashlar variantlari: yengi va yeng ichkarisidan; yeng va yoqadan; ikki yengdan; belbog'idan.

Aldamchi harakatlari: ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda: tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

Himoya: hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish.

Qarshi usullar: hujumdagi oyog' bilan oldindan supurish; hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib, qo'llar yordamida burash; qarama-qarshi tomonga burash.



Raqibning o'ng yoki chap oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

6.7. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish.

Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

1,2,3. Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4,5. Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi. Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi.

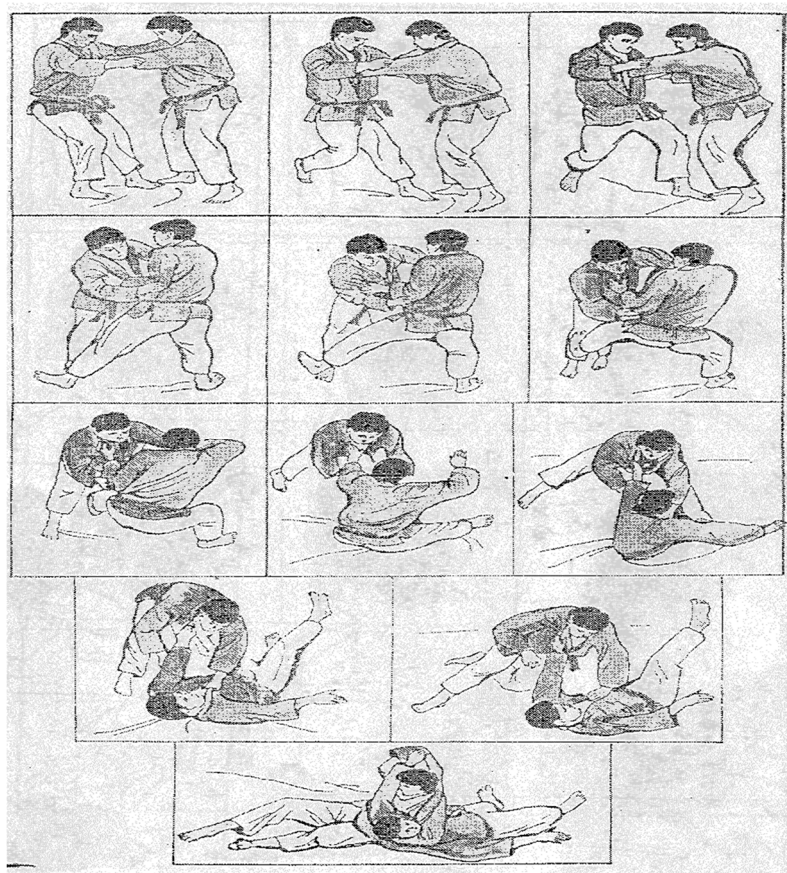
Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

Aldamchi harakatlar: beldan uloqtirish; orqadan chalish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish

Kurash usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish; beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish; yondan chalish.



Oyoqni o'tkazib ko'krakda itarib yiqitish

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

1,2. Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyog'ini harakatlantirishiga majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'tkazib yubora olish.
 Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ilib olib olishiga yo'l qo'maslik, shu vaqtda qo'l harakati bilan, raqibni ko'kragi tomonga itarish.
 4,5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olishiga yo'l qo'ymaslik, raqibni ko'krigidan orqaga itarib yiqitish.

Ushlash variantlari: yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

Aldamchi harakatlar: boldirni ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sondan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

Himoya: hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish



Boldir bilan ichkaridan chil solish

6.8. CHIL USULLARI

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibining chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish.

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

1,2. Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishda majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olish.

3. Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish. 4,5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish. **Ushlash variantlari:** yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

Aldamchi harakatlar: boldirni ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sondan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

Himoya: hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish. Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagina orqasidan ushlanadi.

1,2,3. Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4,5. Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi. Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi.

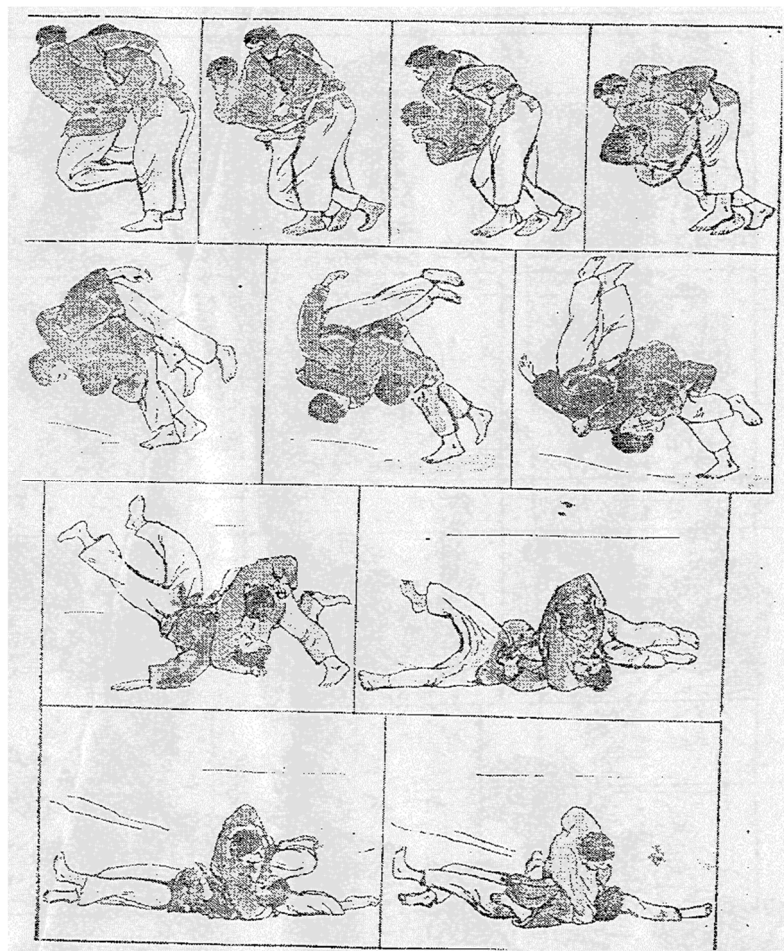
Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlab.

Aldamchi harakatlar: beldan uloqtirish; orqadan chalish.

Himoya: hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish

Kurash usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish; beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish; yondan chalish.



Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash

6.9. Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – Kurashchilarni olishuvni boshlashdagi holati. Raqibning chap yoki o'ng yengidan ushlangan.

1 - 2 -Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3 - 4 - Siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'nidan urib olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kirish.

5 - Qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

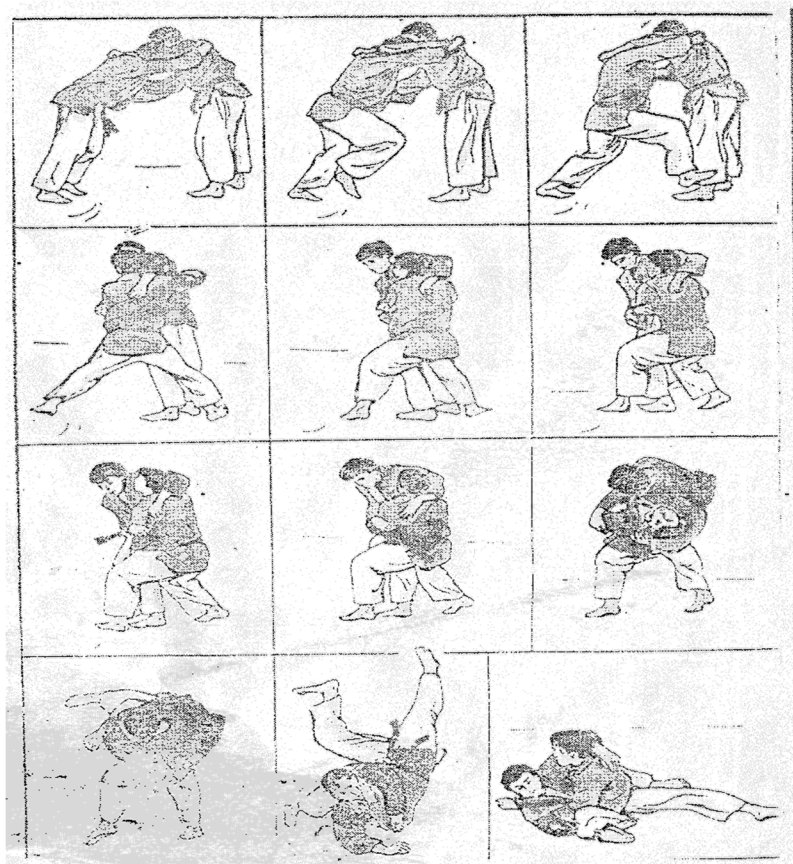
1. Yengidan
2. Yeng o'mizidan
3. Yoqa qaytarmasidan

Himoya

1. Burilish paytida bo'sh qo'l bilan raqib toliga tiralmoq .
2. Raqibning orqasiga o'tib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomatni pasaytirish, egish.

Uchraydigan hatolar

1. Raqib-muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirimaydi.
2. Burilish paytida tos kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.



Orqaga qayshib ko'krakdan oshrib uloqtirish

6.10. Bardor usullari

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibni ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar "Bardor" deb nomlanadi.

Orqaga qayshib ko'krakdan oshrib uloqtirish

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatanganda sulni bajarish qulay.

DH-Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2-3- Raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni ko'krakka zich siqish va orqaga qayishish.

4-5-6- Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uzish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.

Ushlash variantlari

1. Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan
2. Yengdan va belbog'dan.

3. Yeng o‘mizidan va belbog‘dan.

4. Gavidani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.

Himoya

1. Yiqilayotgan paytda, ko‘krak bilan kurashchiga qarab burilish va oyoqni oldinga qo‘yish.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan oyoq tagidan supurish

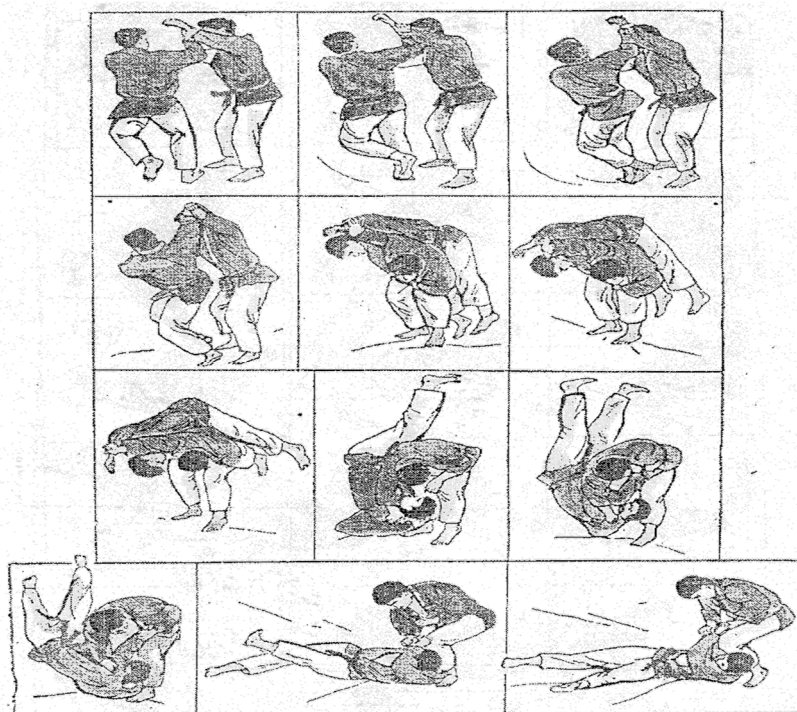
2. Boldir bilan tashqaridan har xil nomdagi oyoqning tagidan ildirish.

Uchraydigan hatolar

1. Kerakliha egilmagan.

2. Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.

3. Yiqilish paytida ko‘krak bilan gilamga qarab burilish amali qo‘llanilmagan.



Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish

6.11. Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli

Raqib tik turib ikki qo‘lini oldinga cho‘zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH-Kurashchilarning olishuvni boshlash xolati

Kurashchi raqibning ikkala qo‘lining chap yoki o‘ng yengidan ushlash tartibi bilan ushlagan.

1-Raqib tomonga bir qadam qo‘yib, ushlagan qo‘lni yo‘qoriga kuchli siltash bilan ko‘tarib, ikkala qo‘lni yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlashga urinish

2-3-4- O‘ng oyoq ustidan o‘ng tomonga burilib, o‘ng qo‘lni siltab yuqoriga-oldinga ko‘tarib, raqib gavidasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5-6-Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavadasi yuqoriga siltab urib yuboriladi va raqib yelkasi bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

1. Yenglar uchidan.
2. Yeng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan oyoq tagidan urish.
2. Orqadan chalish.
3. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.

Himoya

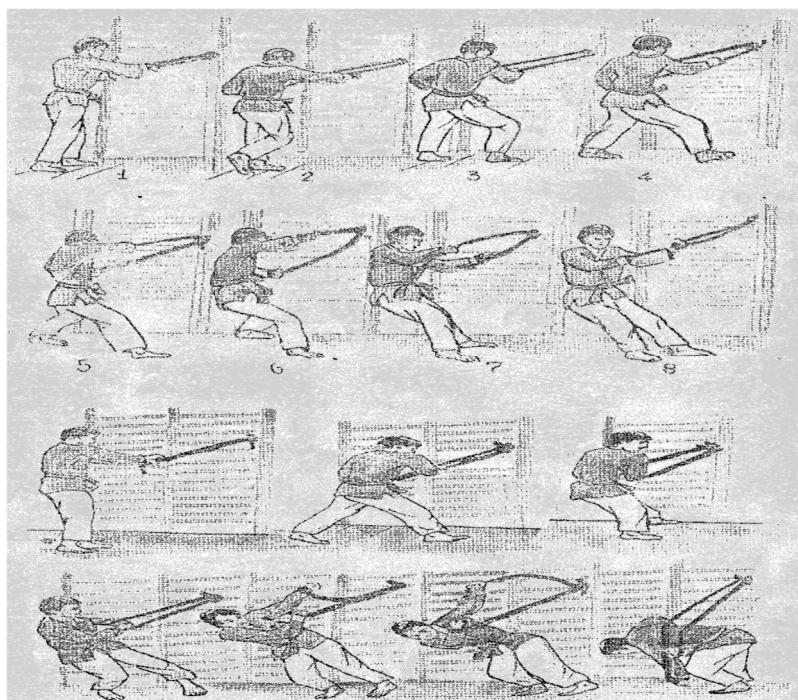
1. Tirsaklarni ko'krakka qisib olish.
2. Raqibga yon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish.
3. Raqibning orqasiga utib olish.

Qarshi usullar

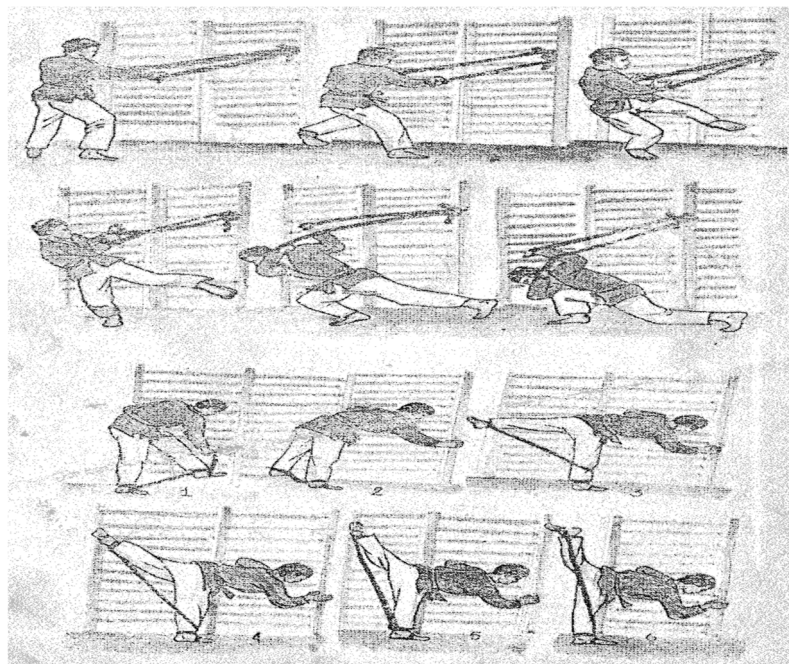
1. Yondan supurish.
2. Orqadan chalish.

Uchraydigan hatolar

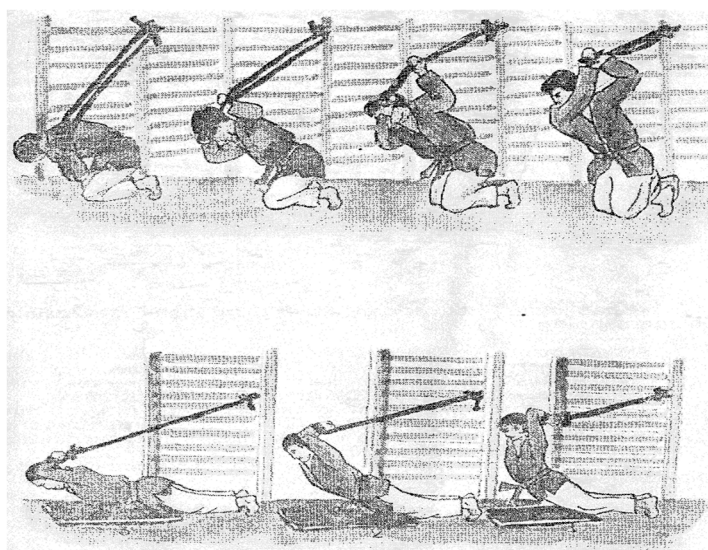
1. Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.
2. Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.
3. Burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qoladi.



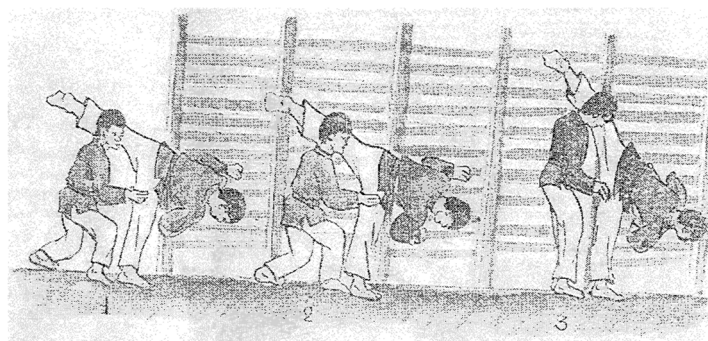
Rezinani yelka bilan tortib mashq qilish



Rezina bilan yon tomonga va oyoq bilan mashq qilish



Rezinani o'tirib va yotgan holda tortib mashq qilish



Cho'ziluvchanlikni oshiruvchi mashqlar

Nazorat uchun savollar

1. Kurashchining texnik tayyorgarligi haqida tushuncha bering ?
2. Orqaga yiqilishda shikastlanishni oldini olishni tushunib bering ?
3. Yelkadan oshirib tashlash usulida himoyalash harakatlari haqida tushuncha bering ?
4. Oyoq chalish usulini bajarishda ushlab turish harakatlarini ayting ?
5. Qo'shsha usulini bajarishdagi himoya harakatlarini ayting ?
6. Supurma usulini ta'rifini ayting ?
7. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish usulini ushlab turish harakatlarini ayting ?
8. Chil usullarini ta'rifini ayting ?
10. Bardor usullarini ta'rifini ayting ?

Adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent, O'zDJTI 2001.
2. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: O'qituvchi, 1998.
3. Atayev A.K. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. Toshkent, O'zDJTI 2005 y.
4. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, O'qituvchi, 2005 y.
5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 y
6. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
7. <http://ziyonet.uz> —Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. O‘ZBEK MILLIY KURASHI MASHG‘ULOTLARINI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA ASOSIDA TASHKILQILINISHNING AHAMIYATI	4
1.1. Milliy kurashi mashg‘ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkilqilinish.....	4
1.2. O‘zbek kurashining o‘zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o‘rni va ahamiyati.....	5
1.3. Milliy kurash tamoyillari.....	7
1.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish texnologiyasini ilmiy pedagogik asoslari.....	7
1.5. Dastlabki shug‘ullanuvchilarda milliy kurash bo‘yicha motiv hosil qilish.....	10
2-bob. MILLIY KURASH MASHG‘ULOT MAZUMNI VA O‘RGANISH USULLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI	11
2.1. Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etishni hozirgi darajasi.....	11
2.2. Milliy kurash mashg‘ulotlarida bixeviorizm ta’limotini qo‘llash.....	16
2.3. Milliy kurash mashg‘uloti jarayonining maqsadi va uning texnologiyasi.....	16
2.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarida texnologik yondashuv.....	18
3-bob KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLASH USLUBIYOTI ...19	
3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	19
3.2. O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	20
3.2. Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish.....	22
3.4. Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati.....	23
3.5. Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish.....	24
3.6. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	25
3.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	26
3.8. Chakkonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	28
3.9. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	28
4-bob. TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING MORFOKINEZIOLOGIK TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI	30
4.1. Sport kurashi turlaridagi texnik – taktik harakatlarning tasnifi.....	30
4.2. Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlardan tashlash usullarining morfokineziologik tahlili.....	31
4.3. Kurash milliy sportida “Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini to‘g‘ri bajarish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar.....	37
4.4. “Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash” texnik–taktik harakatlari kompleksini o‘zlashtirish va takomillashtirish.....	40
4.5. Kurash milliy sport turida gavda asimmetriyasini to‘g‘rilashda bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar	40
4.6. Gavda muskullarini relaksatsiya etuvchi mashqlar.....	44
4.7. Kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik – taktik tayyorgarligini ta’minlash.....	48

5-bob. KURASHCHILARNING KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARINI O‘ZLASHTIRISH DARAJALARI.....	51
5.1. Kurash usullari va taktik harakatlarini.....	51
5.2. Milliy kurash mashg‘ulotlarini kurashchining o‘quv-biluv faoliyatiga soslanib tashkil etish.....	59
5.3. “Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg‘itish” mavzusini o‘rganishning loyihasi	60
5.4. Milliy kurash mashg‘ulotlarida ta‘lim maqsadlarini oydinlashtirish.....	63
5.5. Milliy kurash mashg‘ulot maqsadlariga erishilganini baholash.....	69
5.6. Milliy kurash mashg‘ulotlarini test vazifalariga aylantirish.....	71
6-bob. KURASHCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGINING USLUBIY ASOSLARI.....	78
6.1. Kurashchining texnik tayyorgarligi.....	78
6.2. Orqaga yiqilish.....	79
6.3. Yelkadan oshirib tashlash usuli.....	82
6.4. Oyoq chalish usuli.....	84
6.5. Qo‘shsha usuli.....	85
6.6. Supurma usuli.....	88
6.7. Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish.....	91
6.8. CHIL USULLARI.....	92
6.9. Bo‘yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli.....	94
6.10. Bardor usullari.....	95
6.11. Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli.....	96
Foydalanilgan adabiyotlar.....	101