

# KURASH SPORT MASHG'ULOTINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**KURASH SPORT  
MASHG‘ULOTINING O‘ZIGA XOS  
XUSUSIYATLARI VA  
ASOSIY TAMOYILLARI**

Uslubiy qo‘llanma

**Toshkent – 2021**

**UO'K: 796.81**

**KBK: 75.715**

**Q 61**

Qosimov U.

Kypash sport mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari va asosiy tamoyillari [Matn] : uslubiy qo'llanma / U. Qosimov .-Toshkent: "Umid Design", 2021. -48 b.

*Mazkur uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya o'qituvchilari va kurash murabbiylari uchun kurashchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashga mo'ljallangan.*

**Tuzuvchi:**

**U. Qosimov** Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Sport fanlari" kafedrasini o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**R. Ibragimov** Sam DChTI jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti

**F. Kulbulov**

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasini o'qituvchisi

**Ma'sul**

**muxarrir:**

**F. Qosimov** Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasini o'qituvchisi

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy metodik kengashi majlisining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan. (2019-yil 11-noyabr, 9- sonli bayonnoma).

## KIRISH

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turlri jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Sport tayyorgarligi kurashchining mashg'ulot musobaqalariga tayyorgarligi va ularda qatnashishi, shuningdek mashg'ulot jarayonini ilmiy uslubiy ta'minlashni qamrab olgan ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Kurash mashg'lotining asosiy maqsadi murabbiylarda pedagogik faoliyat zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Uning vazifalariga sport kurashi tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Bu kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa yuklamasining me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

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

Mazkur uslubiy qo'llanma kurashchining axloqiy-irodaviy, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi.

O'rganilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri bu yillik siklning turli davrlarida tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish malakasidir.

Kurashchilarning mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish

hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

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

Kurash murabbiysining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim:

- o'quv-tarbiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish;
- sportga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash;
- ilmiy-usuliy ishda qatnashish musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish;
- mashg'ulotlar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash;
- shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib

borish malakasiga ega bo'lishi, tegishli tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

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

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

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

## **KURASH MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI**

***Kurash mashg'uloti** – bu sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.*

**Sport mashg'ulotlarining maqsadi** — bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iborat-dir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi *asosiy vazifalar* hal etiladi:

- 1) kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- 2) zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash;
- 3) axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash;
- 4) sportchi tayyorgarligini turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- 5) muvafaqqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Mashg'ulot vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'prok,

boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Mashg'ulotning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

## SPORT MASHG'ULOTI VOSITALARI

**Sport mashg'uloti vositalari** – bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari.

**Umuttayyorlovchi mashqlar** sportchi organizmida har tomonlama funksional rivojlanishga xizmat qiluvchi mashqlardir. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

**Kurashda** bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l- oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar, og'ir atletika va engil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

**Yordamchi mashqlar** u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi. Mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezlik — kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan kurashchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalar (kross yugurish, regbi va b.).

**Maxsus tayyorlovchi mashqlar** yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shaklli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra, ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni kamrab oladi.

Kurashda maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

**1.** Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullar-ning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

**2.** Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoni taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldida qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot bellashuvlari.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin.

Bellashuvchi kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtashi mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarishi lozim.

## **KURASH MASHG'ULOTINING USLUBLARI**

Kurash mashg'uloti jarayonida hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun, asosan, kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi mashg'ulotning asosiy to'plamini tashkil etadi. Harakatlarga o'rgatishda bu butun va bo'laklangan uslublardir.

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda holda jismoniy sifatning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha yuklamalar sharoitlarda harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M.Dyachkov bo'yicha) etakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irrok vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik kuch sifatlarini



tanlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yoʻnaltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yoʻnaltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qoʻl kuchini rivojlantirishga qaratilgan ogʻirliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qoʻllaniladi: andozali — takroriy mashqlar usublari hamda variantli (oʻzgaruvchan) mashqlar usublari. Andozali — takroriy mashqlar usublari berilgan harakatlar yoki alohida mashgʻulotlarni ularning tuzilmasi hamda yuklamaning tashki parametrlarini oʻzgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning maʼlum bir faoliyatga moslashishga yordam beradi. Masalan, egallab tashlashni mustahkamlash uchun koʻp marta takrorlanadi. Variantli (oʻzgaruvchan) mashqlar usublari taʼsir etuvchi omillarni mashq borishi davomida oʻzgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish surʼati, dam olish oraliqlarini oʻzgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yoʻli bilan erishiladi.

**Andozali** – takroriy va variantli (oʻzgaruvchan) mashqlar usublari oʻz navbatida, yuklamalar uygʻunlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab ikkita kichik guruhlariga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) yuklama tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli yuklama tartibidagi mashqlar uslubi.

Qatʼiy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab oʻtilgan usublari trenirovka mashgʻulotida turli xil uygʻunlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq usublari: andozali – takroriy mashqlar oʻslubini usib boruvchi yuklama bilan birlashtirish mumkin.

Maʼlum bir mashgʻulotga birlashtirilgan mashqlar usublarining turli xil birikmalari “aylana trenirovka” deb ataladi. Maʼlum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir necha turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash “aylanma trenirovka” asosini tashkil qiladi. Masalan, mashqlar kompleksida (I.A.Gurevich boʻyicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. Orqaga yotib, qoʻllar bosh orqasida, “koʻprik” holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, oʻng va chap tomonidan burchak

ostida tekis oyoqlarini ko‘taradi hamda tushiradi: ikkinchisi cho‘kkalab o‘tirgan holatda tana og‘irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo‘sh oyog‘ini tizzalaridan tekis to‘g‘irlyadi.

**3.** Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o‘tiradilar, tirsaklardan qo‘llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavdani egish va yozishni bajaradilar.

**4.** Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va qo‘llari bilan bo‘yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo‘ynini egishga hamda uni muvozanatdan chiqarishga intiladilar.

**5.** Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchasining oyog‘iga qo‘llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog‘iga ko‘taradi, ko‘krakda turishga chiqish uchun yordam-lashadi.

**6.** Sheriklar bir-biriga orqa qilib polda o‘tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo‘llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o‘z tomoniga og‘dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

**7.** Sheriklar tushak o‘rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchi kuch ishlatib sherigini orqasiga turtib, uni tushakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

**8.** Qo‘l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giry, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

**9.** Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo‘llari bilan gimnastika tayyoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga harakat qiladilar.

**10.** Sheriklar oyoqlarini elka kengligida ochib, bosh ustida qo‘llarini ushlab turadilar. O‘ng va chap tomonlarga birlashib aylantirish.

**11.** Gimnastika devorchasiga qo‘l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib tushish.

**12.** Birinchi sherik devor oldidagi osma turnik tagida uni qo‘llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi turnikka yuqoridan tayanib, qo‘llarini bukib-yozishni bajaradi.

**13.** Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib zinalardan qo‘l bilan chiqib, (ko‘prik) holatiga o‘tish va dastlabki holatga qaytarish.

**14.** Sheriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo‘llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibga orqasidan ko‘tarib oldinga engashishlarini bajaradilar.

**15.** Yelkasini yotgan raqibni gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab olib o‘tish.

Kurashning oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni ma‘suliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun mashg‘ulot jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini

qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Mashg'ulotda o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi mashg'ulot ishini bajarishda qulay emotsional holatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo'ljallash tezligi topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirishi mumkin.

## **KURASH MASHG'ULOTINING TAMOYILLARI**

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport mashg'ulotida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotining bu tamoyillari bilan bir qatorda, boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport mashg'ulotining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin kadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligini, yuklamalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'lqin-simonligi, mashg'ulot jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklligi (L.P.Matveev, 1991).

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Kurashda bu malaka razryadlarinig bajarilishida, turli musobaqalarda g'alabaga erishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish kurash mashg'ulotining asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, mashg'ulot yuklamasi dinamikasi, mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi.

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmay-di. Shunday sharoitlardan biri — bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashish uchun vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish

bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarni aniqlab beradi. Hamma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar", ya'ni kuch bilan olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalar, uslublarni tanlash va ayniqsa, mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalaridan me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

Kurashchilar mashg'ulotga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport mashg'ulotining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakasi va ko'nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirib kurashchilar murakkab texnik-taktik harakatlarni muvafaqqiyatli egallaydilar.

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususitlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, mashg'ulot yuklamasiga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Kurash mashg'ulotining bu tamoyili mashg'ulot jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal yuklamalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik mashg'ulotni tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zurur:

1. Agar kurashchining jismoniy texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajada etishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi.

2. Yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganligining ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga etaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun mashg'ulotning alohida tomonlarini musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatga ega bo'lishi lozim. Har bir kelgusi mashg'ulot ta'siri mashg'ulot jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunga oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmdagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi: mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasi-dagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun etarlicha bo'lishi lozim.

Mashg'ulot jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taqsimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligini oshirishi lozim.

Kurashda mashg'ulot yuklamasini oshirmasdan yuqori sport natijalarga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarida mashg'ulot yuklamalari o'lchamlarining to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan mashg'ulot yuklamasining ma'lum bir sharoitlarda o'nga o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada uning imkoniyatlari oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi yuklamalar asta-sekin o'zining mashg'ulot samarasini yo'qotib boradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik harakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniksa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

Texnik-taktik tayyorgarlik harakatlar koordinsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun mashg'ulot yuklamalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa — ko'p yillik mashg'ulotning alohida bosqichlarida yuklamaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Mashg'ulot yuklamasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu erda yuklamalarning aniq hisobini yuritish, shuningdek mashqlanganlik holatini muntazam tekshirib turish hamda mashg'ulot yuklamalarining ortib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini tahlil qilib borish zarur.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini samarasini yanada oshirishga yordam beradi.

Sport mashg'ulotining ushbu tamoyili mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Yuklamalarning to'liqsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham mashg'ulot jarayonining undan uzoq fazalari, bosqichlar, davrlar, sikllar uchun xosdir. Yuklamalarning to'liqsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) yuklamalarning kichik to'liqsimon tuzilishi, bir necha kundan, ko'pincha haftadan iborat mashg'ulot mikrosikli, deb nomlanadi.

b) yuklamalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir nechta mikrosikllarni 3-6 o'z ichiga oladi hamda bitta o'rta siklni tashkil etadi. U mezosikl deb nomlanadi.

v) mashg'ulot bosqichlari yoki davrlari uchun yuklamalarning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta sikllarni o'z ichiga oladi va mashg'ulot makrosikli deb nomlanadi.

Zamonaviy murabbiyning pedagogik mahorati ko'p jihatdan mikrosikllar, mezosikllar va makrosikllardagi mashg'ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Yuklama yig'indisining o'sib borish fazasi.
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi.
3. Nisbatan "yengillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanishi mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim yuklama parametrlarining o'zgarish davomiyligi va darajasi yuklamalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, mashg'ulot bosqichlari va davrlariga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonini tuzishda mashg'ulotning malum bir siklliligiga rioya qilish zarur. Bunday sikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg'ulot jarayonlari bo'g'inlari hamda pog'onalarining, mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab bu vaqt ichida mashg'ulot jarayoni tuziladi, kichik sikllar yoki mikrosikllar, xususan, hafta-lik, o'rta yoki mezosikllar, ko'pincha bir oy

atro-fida davom etadi va katta yoki makrosikllar xususan, yillik va yarim yillik ajratiladi. Ularning hammasi mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi.

Mashg'ulot sikllari – bu uning tuzilmali tashkil qilinishing eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va jahonning etakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

## **TEXNIK - TAKTIK MAHORAT TAMOYILLARI**

Kurash texnikasi deganda, tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarmiz alohida xususiyatlaridan qati nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda, yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillr kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda tasirchan usullarni qo'llash, kuchli tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangai imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobilyatlarini aniq yuzaga chiqarish va. h.k.

Yakkakurash sport turlarida, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar – bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlar kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzulmasidir.

Shaxsan taktika – bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular malum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik haraktlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik - taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda, yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi: optimal hajm, hujum harakatlarining turiligi va samaradorligi hujum harakatlarining etakchi ahamiyati: qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish, qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik: bosh va kompensator omillardan foydalanish texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga tasir ko'rsatish.

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgar-tirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sifati hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarni etakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida individuallashtirish tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakat-larning



kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologi, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohadagi ilmiy tadqiqotlar (EG. Martirosov, 1968: Yu.A.

Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning malum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffa-qiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarni nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bo'luvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari qaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi.

Shu bilan birga, texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'lik. Raqibni erdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklarni yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'lyi sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shox" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq, bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shox" usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta "shox" usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga, hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Birok yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratadiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnika-taktika harakatlar ichida "shox" usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, bazan esa uchta "shox" usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qo'llaydi. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar etarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobilyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum himoyalaniish va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rimojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqozo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlari eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika talabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlilik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik darajadagi funksional va ruhiy tayyorgarlikka, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali sport hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan, o'z raqibini qarshiligini engib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomekanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni engadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum

texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan yoki vaqtdan yutishni taminlaydi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini taminlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo‘llay bilishi lozim. Raqib ko‘pincha tik turish holatida bo‘ladi va ma‘lum darajada mustahkamlikka ega bo‘ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko‘p hollarda harakatda bo‘ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo‘qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo‘la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi u yoki bu usulni qo‘llayotib raqibini faol qarshiligiga duch keladi. Raqib mushaklarini zo‘riqtirib va gavda holatini o‘zgartirib, hujum yo‘nalishiga qarab, engib bo‘lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O‘zaro ushlashda turgan holda kurashchilvr ko‘pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og‘irlik markaziga gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O‘z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to‘g‘ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo‘nalishi bo‘yicha raqib mustahkamligining katga burchagi bilan mos keladigan usullarni qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamliginipg eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko‘p marta va tez o‘zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo‘lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi.

Bunday holatlardan foydalanish shart, hujum kilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: malum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo‘lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma‘lum bir asosini qo‘llash vaqt omili bilan uzviy bog‘liq. Usul shunday paytda va shunday yo‘nalishda bajarilgan bo‘lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag‘darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun shunday vaziyat ko‘p yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini ("biomexanik andoza") qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyogarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Hozirgi zamonada kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam beradiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, yani "harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari ("harakat ansambllari") hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhiga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta'sir ko'rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakkab hujum harakati tayyorlov kuch tasiri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar – hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalanihga va aldamchi harakat xamda aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda kurshchi raqibning, himoyalanih, egallashi mumkin bo'lgan holatni eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun har vaqtning o'zida o'z gavdasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday xarakatlar birikmasi kombinatsiya deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiysi (yakunlovchi) bo'ladi.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MXXni muvaffiqiyatli

bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashgirilgan kuch berish yo‘nalishini o‘zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo‘ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo‘yicha unga yutqazib qo‘yadi. Avval MXXning boshlang‘ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so‘ngra motor reaksiya davri va uning to‘xtashi, ikkinchi, lagent, MXX ga kuch berishning yangi yo‘nalishini bilib olish davri va nihoyat, MXXning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib, MXXning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo‘nalishga ko‘ra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MXXning ikkinchi qismiga latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay bo‘lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipergrafik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo‘ladilar va ular hisobiga g‘alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda ko‘rish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatlarga bosh o‘rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko‘rinishi, alohida bellashuv va umuman, butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda ko‘rilishi lozim. Ular kurashchining etarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, ko‘pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko‘pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o‘sishi to‘xtab qolganligi bilan bog‘liq. Kurashda sport mahorati to‘xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba‘zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo‘lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e‘tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta‘sir ko‘rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog‘liq.

Murabbiylar kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda shularni hisobga olishlari lozim.

## **KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI**

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport murabbiining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;
2. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etishni ta'minlaydi:

1. Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
2. Salomatlik darajasini oshirish, shiddatli trenirovka va musobaqa 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 maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari, akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

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

1. Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.
2. Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanish xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa

faoliyatida bajariladigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashchining turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyat xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga, asosan, kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va x.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarli baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshirishga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodali doimiy o'lcham hisoblanadi, balki kurashchilar malakasi ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

## **KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI**

Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatining o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi aniqligini oshirish.

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

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashn sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushiniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

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

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

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustaxkamlashga qaratilgan.

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik



va natijalilikka tezrok erishishga yordam beradi.

**2.** Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

**3.** Usularni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallash shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

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

**2.** Nazorat o'quv-mashg'ulot bellashuvlari o'tkazilgandai so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

**3.** Vaqti-vaqti bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashiing uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

**4.** Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish uslubiy usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolashini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

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

**1.** Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, kurashda bir qo'l bilan engdan ushlab ikkinchi qo'l bilan elkadan oshirib belbog'dan ushlab olishni amalga oshirish.

**2.** Mushak zo'riqishni pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlar kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha engil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

**3.** Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat tezligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitafondan foydalanish qulaydir. Birga tasir ko'rsatish uslubi sport mashg'ulotida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va

harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

## **KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI**

Kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imko-niyatlardan maqsadga muvofik kolda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratil-gan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobilyatini tarbiyalashdan iborat.

Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;

- taktik ko'nikmalarni egallash;

- taktik malakalarga ega bo'lish;

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifoda-lanadigan sportchilar harakatlar qiladi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;

- bellashuvni tuzish taktikasi;

- musobaqalarda qatnashish taktikasi;

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab beradi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng

boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo‘llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to‘xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarini ikkita turini ajratish qabul qilingan:

— qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o‘zaro bog‘liklikda) o‘z ichiga oluvchi hal qiluvchi hujum:

— bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo‘lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlag‘ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalanadigan boshqa usulning yakuniy qismini o‘z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1971) fikricha, kurashda ko‘pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o‘tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, yani harakat ansambliga qo‘shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo‘lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo‘linadi:

— shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o‘ziga zarur bo‘lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olib, muvozanatdan chiqarish);

— kurashchi uchun foydali bo‘lgan raqibning faol reaksiyasini ta‘minlaydigan usullar (chorlash);

— shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma‘lum bir harakatlariga yoki e‘tibor qilmaydi, yoki bo‘sh himoya bilan javob beradi, yoki bo‘shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo‘shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg‘unlashgan holda qatnashishi mumkin (yani usulni amalga oshirish uchun bir xil bo‘lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to‘ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

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

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish oldidan qoqish:

- nomdosh bo'lmagan oyoqni;
- tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish;
- qo'l va gavdani ushlab olib, egilib tashlash.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadika, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib bajariladigai dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi, yashirincha davr — murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) — motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

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

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi o'nga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

— qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek, kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D. Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldanchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi kancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

## **KURASHCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIGI**

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda xayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

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

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

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muxitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibii his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.

5. Diqqatni, uning mustahkamligini jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishni rivojlantirish.

6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.

7. O'z hyajonlarini boshqarish qobiliyatini rinojlantirish.

### **Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyatni va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

### **Sport jamoasini shakllantirish**

Jamoa orasida yashashdek yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlardagi va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

### **Iroda sifatlarini tarbiyalash**

Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, yani iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifat-larini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

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

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot

jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

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

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

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

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

### **Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish**

**Kurash** bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

### **Dikkatni rivojlantirish**

Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldanchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri-uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, yani bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.)

nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

### **Taktik fikrlarni rivojlantirish**

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

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

Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish, murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

### **O'z xayajonlarini boshqarish qobiliyatni rivojlantirish**

Sportchilarning o'z xayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishishga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalarga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi.

Ular sportchining sub'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

## **MUSOBAQAGA RUHIY TAYYORGARLIK**

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

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

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq



ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

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

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

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

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

— autogen va ruhiy boshqarish mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

## **KURASHCHILAR MASHG'ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI**

Mashg'ulot va tiklanish — o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanishi jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish — bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash echimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Yuklama og'irligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'likka zarar etkazmay, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan takdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining

hamma bosqichlarida yuklama hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

## **MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH**

Kurash mashg'ulotini rejalashtirish — bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

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

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligining yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi:

birinchidan, yuklamalar va shiddatning keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda);

ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jaxonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzumasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P. Matveev, 1977).

Mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish — bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar yuklamada amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan mikrosikl tashkil topadi, bir necha mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustakil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir necha mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan

tugallangan tuzilma – makrosiklni tashkil etadi (G.S. Tumanyan, 1984). Mashg‘ulotning mikromezo va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga

qarab, yuklamalar o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgaradi.

Kurashda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

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

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

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

Kurash mashg‘ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko‘p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg‘ulot jarayonining bosqichlar bo‘yicha asosiy yo‘nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko‘rsatkichlar va nazorat me‘yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1986).

Mashg‘ulotning istiqbolli rejalashtirilishi, albatta, yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo‘llaniladigan vositalar va mashg‘ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo‘llaniladi.

Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o‘qish va mehnat tartibi, mashg‘ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o‘lchamlarining umumiy yig‘indisi, mashg‘ulot yuklamalariga bo‘lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta’sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko‘zda tutadi. Mashg‘ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg‘ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg‘ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg‘ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy

qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

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

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash hamda takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

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

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

## **SPORT KURASHIDA SARALASH**

Saralash — bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy — biologik tadqiqot uslublarini o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida

o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar iqtidorlarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Mashg'ulot jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

**Birlamchi (boshlag'ich) saralash** — bu bulajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat:

harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi, xususiyatlarini baholash;  
ruhiy-fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganishda ota-onalar yordam beradi.

**Ikkilamchi saralash** boshlag'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashii nazarda tutadi. Sport mashg'ulot jarayonida bolani kuzatish boshlag'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

**1. Sport turini tanlash sababi.** Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga etaklab keladigan asosiy sabablar — bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish, o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish), sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish, ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

**2. Morfologik xususiyatlar.** Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman, sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: bo'y, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, yani turli xil indeksnlarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlarida ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal istemol qilish (KMIK,) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi.

(KMIK) qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta.

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi, bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalar-ning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining taxlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlangan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi jadvalda keltirilgan.

## **BOLALARNI KURASH BO'LINMASIGA SARALASH UCHUN TESTLAR**

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qatiyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega

bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati, morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik, harakatni vaqt ichida, makonda va kuch berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi.

### **KURASHCHILARNI SARALASH TIZIMI**

<b>Sara lash bosqich-lari</b>	<b>Saralashning asosiy vazifalari</b>	<b>Saralashning asosiy uslublari</b>	<b>Shug'ullanuvchilar tarkibi</b>
<b>I</b>	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	Pedagogik kuzatish Nazorat sinovlari (testlar) Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar Sotsiologik tadqiqotlar Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)
<b>II</b>	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur	Pedagogik kuzatish Nazorat sinovlari (testlar) Musobaqa va nazorat-chamalash bellashuvlari Psixologik tadqiqotlar Tibbiy- biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar

	tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.		
<b>III</b>	Sport maktabining bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazm o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	1.Pedagogik kuzatish 2.Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat-chamalash bellashuvlari 4.Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar
<b>IV</b>	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	Pedagogik kuzatish Nazorat sinovlari (testlar) Musobaqa va nazorat-chamalash bellashuvlari Psixologik tadqiqotlar, tibbiy- biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar
<b>V</b>	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	Pedagogik kuzatish Nazorat sinovlari (testlar) Musobaqa va nazorat-chamalash bellashuvlari Psixologik tadqiqotlar, tibbiy- biologik tadqiqotlar	O'spirinlar



<b>VI</b>	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	Pedagogik kuzatish nazorat sinovlari (testlar) Musobaqa va Nazorat chamalash bellashuvlari Psixologik tadqiqotlar, tibbiy- biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar
-----------	--	---	----------------------------

**BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARINING  
KURASH BO‘LINMALARIGA SARALASH UCHUN QUYIDAGI  
TESTLAR TAVSIYA ETILADI**

*Yosh kurashchilarning tezkor — kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar*

<b>Nazorat mashklari</b>	<b>Natijani baholash</b>	
	<b>dastlabki</b>	<b>1-o‘quv yili oxiriga kelib</b>
30 m.ga baland startdan yugurish (s)	A‘lo, yaxshi 5.6- qoniqarli 5,8 - yomon	5,1-a‘lo 5.2 - yaxshi 5.3- qoniqarli 5,5 - yomon
Joyidan turib uzunlikka sakrash (s) zalda gilam yoki rezinali yo‘lakchada o‘tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 - a‘lo 155 - yaxshi 150- qoniqarli 140 - yomon	180 - a‘lo 175 -yaxshi 170- qoniqarli 160 -yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarda osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4- a‘lo 3 - yaxshi 2 -qoniqarli 0 -yomon	8 - a‘lo 7 - yaxshi 5-qoniqarli 3 -yomon
Polda yotgan xolatda, 60 sm. balandlikdagi o‘rindiqqa oyoqlar bilan	6- a‘lo 4-yaxshi 2 -qoniqarli	15 - a‘lo 12 - yaxshi 7-qoniqarli

tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	0 -yomon	4 - yomon
To'p uchun kurashishi (gilamda, tizzalarda,	3 ta g'alaba - a'lo 2 ta g'alaba- yaxshi	To'p uchun kurashish (gilamda, tizzalarda,

***Kurashchilarni egiluvchanlik darajasini anislash uchun testlar***

<b>Nazorat mashqlari bajarish sifati bahosi</b>	<b>Nazorat mashqlari bajarish sifati bahosi</b>	<b>Nazorat mashqlari bajarish sifati bahosi</b>
Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish		Ko'krak va qorin polga tekkiziladi, bosh ko'tarilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan
	Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish	Qoniqarli
	Orqa yarimigacha tekislangan holda (45°) oldinga egilish	Qoniqarli
	Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	Yomon
Gimnastika ko'prigi	Oyoqlar tekis, elkalar polga perpendikulyar holatda	A'lo
	Oyoqlar birmuncha bukilgan, elkalar tik holatdan bir oz og'gan	Yaxshi
	Oyoqlar bukilgan, elkalar 45° burchak ostida	Qoniqarli
	Oyoqlar juda ham bukilgan, elkalar ° burchak ostida	Yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi qo'llar yon	A'lo

	tomonlarga	
	2. Oyoqlar tizzalargacha polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Yaxshi
	3.Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib	Yomon

### **TERMA JAMOAGA SARALASH**

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (kichik tizim) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa azolarini xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport - texnik natija va uning sunggi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;

- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;

- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularni mustahkamlash darajasi;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi — organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;

- ixtisoslashgan mashg'ulot yuklamalariga ruhiy mustahkamlik;

- maqsadga yo'nalganlik.

### **MASHG'ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH**

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot nagruzkalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi (M.A.Godik, 1980):

➤ boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;

➤ olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;

➤ qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash murabbiysi mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, nagruzka hajmi etarlichami, har xil nagruzka turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat qanchalik optimal ekanligi aniqlanadi (Yu.M. Arestov, M.A. Godik, 1980).

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamasining tasnifiga muvofiq, yuklamani nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarni son qiymatlarini aniqlash zarur:

➤ ixtisoslashganlik, yani ushbu mashg'ulotlar vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

➤ u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlarining ta'sir etish yo'nalishi;

➤ mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

➤ mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashida hamma — mashg'ulot mashqlari kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va engil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulot jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkor — kuch tayyorgarligi va maxsus

chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulot mashqlarida yuklamalarni to'rtta guruxga bo'lish qabul qilingan: anaeroba-laktat (tezkor — kuch), anaerob-glikolitik (tezkorlik, chidamlilik); aralash: aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I. Volkov (1975,) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

avval alaktat-anaerob (tezkor — kuch), so'ngra anaerob glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

-avval anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

-avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Murabbiy mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Mashg'ulot mashqlari yo'nalishini yurak qisqarish tezligi (YuQT) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatta, tezkor — kuch sifatlarining rivojlanishiga tasir etadi.

Bunday mashqlarda ichki zahiraning erib ketishi sodir bo'ladi, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuk uncha katta emas, shuning uchun YuQTni nazorat qilmaslik ham mumkin. Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQT 160-190 ur/min. gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi. YuQT 130-160 ur/min. (M.A. Godik, 1987).

M.A. Godik malumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQT bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda uning yakunida YuQT yuklamaning umumiy chidamliligining rivojlanishiga tasir ko'rsatadi.

Nagruzkaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlarga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatlari kiradi (HH, yani hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MXH, yani taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalanişlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, yani ikki usul birikmasidan iborat. Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHHni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Yuklama hajmi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi odatda hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Kurashchilar mashg'ulotlarda yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etishi zarur: mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlari soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Mashg'ulotlardagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQT ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotlar dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, murabbiy uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bilaturib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

## TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman.-T: 1990.
2. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры.М. 1991.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.O‘zbekcha milliy sport kurashi. T.: 1993.
4. Galkovskiy N.M., Kerimov. F.A. Волная борьба. Т: 1987.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М. 1988.
6. Современная система спортивной подготовки. Pod. Red. Suslova F.P. М. 1995.
7. Vyatkin B.N. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М. 1998.
8. Rodionov A.V. Психофизическая тренировка. М. 1995.
9. Verxoshanskiy Yu.V. Программирование и организация тренировочного процесса. М. 1985.
10. Tumanyan G.S. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. 1984.
11. Godik M.A. Контроль тренировок и соревновательных нагрузок. М. 1980.
12. Kerimov F.A Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T: 2001.
13. Toymurotov A.R O‘zbek milliy kurashi T: 1990.
14. Choriyev Z. Toshpulatov J. Pahlavon qizlar T: 2008.

## MUNDARIJA

1.	Kirish.....	3
2.	Kurash mashg‘ulotining maqsadi va vazifasi.....	5
3.	Sport mashg‘ulotlari vositalari.....	6
4.	Kurash mashg‘uloti uslublari.....	7
5.	Kurash mashg‘uloti tamoyillari.....	10
6.	Texnik-taktik mahorat tamoyillari.....	14
7.	Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	21
8.	Kurashchilarning texnik tayyorgarligi.....	22
9.	Kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi.....	28
10.	Musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.....	31
11.	Kurashchilar mashg‘uloti jarayonida tiklanish vositalari.....	32
12.	Mashg‘ulot jarayonini rivojlantirish.....	33
13.	Sport kurashida saralash.....	35
14.	Terma jamoaga saralash.....	42
15.	Mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish.....	42
16.	Tavsiya etilgan adabiyotlar.....	46
17.	Mundarija.....	47



Qosimov U.

# **KURASH SPORT MASHG‘ULOTINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI**

Uslubiy qo‘llanma

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times new Roman» garniturasida, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 3 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 14

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy