



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ПАЙИ ВА УРГА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРАТИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ҚУМЎТАСИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ

ЎЗБЕК КУРАШИ



715
71
Ўзбекистон Республикаси ва Ўрта махсус таълим вазирлиги .
Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси
Термиз Давлат Университети.

ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ

ЎЗБЕК КУРАШИ

(ўқув қўлланма)

Тошкент-2000.



Тошпулатов Жума - педагогика фанлари номзоди, доцент,
«Самбо» ва «Ўзбек кураши» бўйича спорт устаси,
Халқаро тоифадаги Хакам,
Халқаро кураш академияси аъзоси.

Ушбу китобда, Ўзбекистон Республикасидаги кураш тараққиёт
техникаси ва тактикаси ўз ифодасини топган. Шунингдек курашчи полво
ларни тайёрлаш методи, воситалари, дастурлари мукамал берилган.

Қўлланма мутахассис тренерлар, педагоглар, Олий ўқув юртра
талабалари ҳамда барча курашсевар қизиқувчилар учун мўлжалланган.

© Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия
институтининг нашриёт-матбаа
бўлими, 2000й.

К И Р И Ш

Жисмоний маданият ва спорт ишларини кишиларни жисмоний ҳаётини тинтириш, уларни ижтимоий-иқтисодий вазифаларни муваффақиятли ҳал этишга тайёрлаш омилидир. Давримизга хос идора шуниқдорлик ишларини ҳам ақлий, ҳам баркамол кишиларгина муваффақиятли амалга оширишга қодирдирлар. Шунинг учун мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортнинг ривожланишига қўйилган эътибор берилмоқдаки, чунки бунинг мазмунида, моҳиятида «Қўрғом авлод» тарбияси ётади. Фикримизни тасдиғи учун 1992 йил 14 январ куни мамлакатимиз Президенти имзо чеккан «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуннинг Ўзбекистон Республикаси Олий кенashi томонидан шу куни қабул қилиниши мамлакатимиз ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий ҳаётида муҳим воқеа бўлади. Бу қонун тармоғимиз тараққиётининг ҳуқуқий асосини яратди. Қонун йигирма саккиз моддадан иборат бўлиб, унинг биринчи моддасида жисмоний Ўзбекистон Республикаси халқлари ҳаётида муҳим ўрин тутиши кўрсатилган, сўнги моддаларида фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳуқуқлари, вазифалари, Қорақалпоғистон Республикаси, Халқ депутатлари маҳаллий кенashларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортга раҳбарлик қилиш, жисмоний тарбия соғломлаштириш ҳамд спорт йуналишидаги жамоат бирлашмалари, соғлиқни сақлаш идоралари ҳамда муассасаларининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда иштирок этилади, жисмоний тарбия ва спортни, соғлом турмуш тарзини тартиб этиш, жисмоний тарбия ва спорт бўйича меҳнат фаолияти билан шуғулланиш, соҳа бўйича мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг малакасини ошириш, жисмоний тарбия ва спортга маблағларни жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт иншоатлари, зарур асбоб-ускуналар ишлаб чиқариш, аҳолига пуллик хизмат турлари кўрсатишни кенгайтириш, спортчиларни ижтимоий ҳимоя қилиш, Ўзбекистон Республикасида Олимпия ҳаракати жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда мусобақаларида фуқароларнинг елчюватлигини ва қадр-қимматини муҳофаза қилиш, жисмоний тар-

бия ва спорт тўғрисидаги қонунларни бузганлик учун жавобгарлик кабилар ўз ифодасини топганлар. Қонун моддаларининг ҳаётга жорий этиш натижасида янги-янги ўйингоҳлар қад ростлади, спорт турларига ихтисослашган мактаблар сони ошди, нуфузли халқаро мусобақалар ташкил қилинди. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш йўлида сезиларли қадам ташланди.

Бундан ташқари «Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида физкультура ва спорт ривожланишининг асосий йўналишлари тўғрисида» 1992 йил феврал қонуни, «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилиши тўғрисида, Миллий олимпия қўмитасининг тузилиши ва иш фаолиятининг мазмуни тўғрисида, «Миллий халқ ўйинлари ва спортнинг турларининг тикланиши тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 1993 йил 18 мартдаги «Ўзбекистон Республикасида футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ҳамда 1996 йил 17 январдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштиришнинг чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари Ёшларнинг дилдаги муддаоси бўлди.

Ўзбекча миллий кураш соҳасида республикамизнинг етук олимплари В.П.Рудченко, А.К.Атоев, Д.Нуршин, О.Тоймуродов ва бошқалар илмий ишлар олиб бориб, монография, илмий мақолалар, дарсликлар тайёрлашганлар. Физ мамнуният билан қайд қиламизки улар бажарган илмий ишлар дарслик-қўлланма ёзишда асосий манба бўлди ва шахсий кузатув ишларимизни таққослаб тўлдирилди.

Республикамизда Президентимиз Ислом Абдуганиевич Каримовнинг «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли» рисолисида жумладан шундай дейилган: «Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашаётганда аввало, бир-бирларига чин юракдан мустаҳкам саломатлик тилашган. Сихат-саломат бўлишнинг анъанавий қадрини қайта тиклаш ва оила қадри билан шарафли бир ўринга қўйиш керак. Бизнинг замонамиз баходир ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга ақлдан бой ва халқимиз уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда.

Ўзбекистон халқаро спорт ҳамжамиятида дадиллик билан ўзини курсатмоқда.

Ўз саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини болаларга ёшлиқдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинла Ўзбекистон Республикаси Президенти бир жаҳон маънони ўз ичига олган шу қисқа, аммо сермазмун сатрларида жумҳуриятимиз халқлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва унинг моҳияти қандай тарзда бўлиши аниқ ҳамда равшан белгилаб берилган. Ўзбекистон жисмоний тарбия миллий маданиятининг бир қисми сифатида республикамиз меҳнаткашлари орасида тараққий қилди ва мисли кўрилмаган ютуқларни қўлга киритди. Спорт ҳаракати республикаимизнинг барча вилоят ва шаҳарларида, туман ҳамда қишлоқларида оммавий тус олгани ҳеч кимга сир эмас. Барча қатламдаги аҳоли ҳаётида спорт машғулоти муҳим ижтимоий омилга, янги соғлом авлодни тарбиялаш, етиштириш қуролига айланади.

Спортнинг халқчил турларидан бири бўлган кураш ўзининг тарихига кўра жуда қадим даврларга бориб тақалади. Халқ миллий спорт турларидан бири бўлган «кураш»ни ривожлантириш масаласи ҳам президентимиз диққатидадир. Мустақиллик йилларида кўпгина мавжуд кураш заллари ва майдонлари таъмирланди, янгилари қуриб битказилди. Буюк алломалар таваллудига бағишлаб турли учрашувлар, турнирлар ўтказилмоқда.

Масалан: 1992 йил Шахрисабзда сохибқирон бобоколониимиз Амир Темур, 1993 йил Бухорода Б. Нақшбандий, Термиз ал-Хаким Ат-Термизий таваллудларига бағишлаб ўтказилган халқаро турнирлари ва уларни ғолиблари учун ажратилган президентимиз маблағлари, халқимизнинг хайр-эҳсонлари курашга бўлган меҳр-муҳаббатининг ижботидир ва фикримизнинг тасдиғи ҳамдир.

I - БОБ
ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШИНИНГ ТАРИХИЙ
ТАРАҚҚИЁТ ЙЎЛИ

КУРАШ ҲАҚИДА ҲАЛҚ ОҒЗАКИ ВА
ЁЗМА МАЎБАЛАРИДА

Ўзбекистон Республикаси истиқбол сари буюк йўлида борар экан, аждодлари маданияти, миллий қадриятларни ўрганиш ва унй ёшлар ўртасида тадбиқ қилиш катта вазифа қилиб қўйилмоқда. Бу жараёнларнинг ўзи ўта муҳим ва долзарб муаммо эканлиги ҳозирги кунда муҳим аҳамият касб этади. Бу ишда оғзаки ижодий маъбаларини таҳлил қилиш ва ундаги жисмоний тарбиянинг ижтимоий педагогик хусусиятларни тарғиб қилиш асосий мақсад ва вазифа қилиб қўйилади.

Маълум «Ўзбек халқи оғзаки ижодида», «Алпомиш», «Қирқ қиз», «Тўмарис», «Гўрўғли», «Кунтуғмиш», «Ёдгор», «Авазхон», «Равшан», «Рустам» каби дostonлар мавжуд.

Буюк донишманд Абулқосим Фирдавсийнинг «Шохнома», Абу Али ибн Синонинг «Тиб Конунлари», буюк саркарда Амир Темурнинг «Темир тузуклари», Шарқ шеърятининг султони Алишер Навоийнинг «Хамса» асарларидаги қахрамон ларининг тимсоли, тарбия соҳасидаги таълимлари халқ оғзаки дoston бўлиб қуйланиб, айтилиб келинган. Умуман олганда дostonлар турли мақолалар, эртақлар, маъталлар, топишмоқлар кўп.

Уларни деярли барчаси қахрамонларнинг полвон, кучли, эпчил, чаққон, чидамли, абжил, мерган қилиб кўрсатилган. Дostonлардаги қахрамонларнинг бундай сифатлари жисмоний тарбия таълим билан узвий боғлиқлигини инкор этиб бўлмайди.

Халққа манзур бўлган халқ оғзаки ижодининг айрим намуналари ҳақида тўхтаб ўтамиз. Яқинда 1000 йиллиги байрам қилинаётган «Алпомиш» дostonни ўзбек халқ қахрамонлик дostonларининг гултожиси ҳисобланади. Бу воқеалар бундан бир неча минг йиллар аввалги даврни ўз ичига олади. Қадимги аждодларимиз тўйтомо-шаларини ўтказишда кураш, отда пойга, мерганлик

каби куч талаб этадиган машқ-ларни одат қилиб олишганлар. Дос-тонда тасвирланишича, Ойбарчинга қалмоқлардан совчи келади. Шунда кунгирот элининг тўраси Алпомиш ҳам буни эшитиб севгилсига хабар қилади. Ойбарчин ўртада жанжал бўлмаслиги учун барчага баравар шарт тўяди.

«Қирқ кунлик йўл бобохоҳнинг ораси,
Бобохоҳ тагидан пойга қиламан.
Бобохоҳдан пойга қилиб ўздирса,
Оти илдам бойваччага тегаман.
Ёй тортишса, ёй синмай қолганда,
Минг қадамдан танга пулни урганга.
Мен тегаман шул қарағай мерганга,
Кураш қилиб тўқсон алпни йиққанга.
Мең тегаман нор билакли полвонга.

Кўриниб турибдики, энг гўзал қизларга уйланиш осон кечмаган. Ўрф-одатларга кўра болаларни ҳар тарафлама жисмонан чиниқтириш, кураш, отда пойга қилиш, мерганликка ўргатиш асосий тадбирлар ҳисобланган. Маълумки дostonларда қайд этилишича пойгада Алпомиш қатнашмайди. Унинг ўрнига дўсти Қорахон қалмоа бўлсада Алпомишнинг Бойчибор отида пойгага қатнашиб зўр машаққатлар билан олдинда келади ва голибликни Алпомишга олиб беради. Бу ўз навбатида дўстлик, ҳамкорликнинг рамзи, ижтмо-ий педагогик аҳамиятга эга бўлган ўта нафис ва нозик жараён дир. Дос-тонда қадим замонлардан бошлаб халқимиз вакиллари кураш тушиб келганлигини маҳорат билан куйлайди. Алпомиш Кўкалдош устидан ыришган ғалабаси таърифи мисол бўла олади.

Искандар Зулқарнайиннинг Ўрта Осиёга юришлари даврида (эра мизни олдинги IV аср) Ўрта Осиёда жисмоний маданият кенг ривожланган эди. Яъ-ни шаҳарларни қуришга киришиши пайтларида қадимги Грециядаги олим-пиада ўйинларига ўхшаш хилма-хил мусобақалар ўтказилди.

Эллинизм даврида Марказий Осиёга ўрта денгиз соҳилларидаги грек маданиятининг таъсири кириб кела бошлади. Доро ва Кркснинг Грецияга харбий юришларида суғдийлар, хоразмийлар ва Ўрта Осиё синфлари (сақлар) қатнашадилар. Грецияда улар жуда кўп хилма-хил

жисмоний машқлар, ўйинлар ва мусобақаларни ўзлаштириб ўз мамлакатларига ёядилар.

Уларни маҳаллий шароитига мослаб ўзлаштирадилар. Қадимги замонларда Марказий Осиёда яшовчи халқлар орасида кураш, камон отиш чавондозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Грек тарихчиси Геродот Хоразмийлар яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай ёзган: «Саклар дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди».

Кушон қироллиги емирилган даврда (эрамиздан олдинги 4-5 асрларда) ҳозирги Ўзбекистон худудида Хоразм, Фарғона, Шош (ҳозирги Чирчик шаҳри) ва бошқа бир қатор майда давлатларга бўлиниб кетади ўша даврда «Наврўз» байрамларида полвонларнинг курашлари, шунингдек якка олишувчилар ўтказилган. Душман қабилари жанг олдида кўпинча халқ полвонларга якама-яка олишадилар ва акс ҳолларда жангнинг оқибати ана шу олишувларнинг натижаларига боғлиқ бўларди.

VII асрнинг охири VIII аср бошларида Ўрта Осиё сиёсий иқтисодий жиҳатдан такрор бўлиб ўзаро адоватлар ва уринишлар тўхтамасди, ана шундай қулай вазиятда араб халифалиги Ўрта Осиёни зарб этди. Араб истилоси даврида хилма-хил ҳарбий ўйинлар: ўқотиш, чавондозлик, краш, кўпкари, чавгон сингари ўйинлар жангчиларнинг асосий кўнгил очиш воситалари ҳисобланган. IX асрда кучайиб кетган кураш шароитида араб халифалиги емирлиб сомониёлар давлати вужудга келди. Сомониёлар даврида қарийб бутун бир аср мобайнида ташқи душманлар ҳужумига дучор бўлмади, бу эса араб истилоси вайронагарчилик оқибатларини тугатиш учун имкон туғдирди. IX-X асрларда (сомониё) ҳукумронлик қилган даврда Ўрта Осиё халқлари ҳаётида фан, маданият ва санъат анча раванқ топди. Бу даврда ўзбек халқи жаҳонга жуда катта атоқли олимлар етказиб берди.

Улуғ олим Абу Али ибн Синонинг фан соҳасидаги эришган ютуқлар тарихида бениҳоят катта аҳамиятга эгадир.

Ўрта Осиё олимлари орасида биринчи марта жисмоний тарбияни таърифлаб берган ва ўзиг. хос равишда туркумларга бўлган машҳур

олим Абу Али ибн Синонинг хизматлари айниқса каттадир. Олим ўзининг машҳур «Тиб қонунлари» асаридаги учинчи қисмининг 17 фаслдан иборат бутун иккинчи бўлимини кишилар саломатлиги учун курашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига бағишланган. Бу бўлимнинг дастлабки сатрларидаёқ жисмоний машқлар билан меъёрида ва ўз вақтида шуғулланиш, ундан кейин овқатланиш ҳамда уйқу тартиби саломатликни сақлашда энг муҳим шарт эканлигини қайд этилади. Олим, жисмоний машқларни киши саломатлигини сақлашнинг энг муҳим воситаси деб бирга жисмоний машқ нафас олиш узлуксиз ва чуқур бўлишига олиб келувчи ихтиёрий ҳаракат эканини жисмоний машқлар билан бир меъёрида ва ўз вақтида шуғулланувчи киши ҳеч қандай муолажаларга мухтож бўлмаслигини айтади. Ўрта Осиё ва Ўзбекистон худудларида кураш мусобақалари X асрларда ҳам ўтказилган. Масалан: Хитой «Так шу» қўлёзма асарида кўрсатишича Фарғонада «Наврўз» байрамида шаҳар аҳолиси 2 гуруҳга бўлиниб кураш тушганлиги таъкидланган.

X асрда географ ва саёҳатчи Макдиснинг маълумотига қараганда Самарқандда, Балхда мана шундай курашлар «Наврўз» байрамларидан хабар беради. Мусулмонларнинг қурбон хайитида ҳам одамлар кураш тушганлар маълум X-XI асрларда феодал давлатларда жисмоний тарбияга эътибор берилиши ва баъзи бир спорт турлари ривожланганлиги диққатга сазовордир.

Ўзбек халқи жисмоний тарбия сифатида миллий курашни ривожлантириб келган. Ибн Сино медицинада жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлигини илмий асослаб берган. Ибн Сино уша халқ кураши ҳақида қимматли фикрлар қолдирган. У шундай деб ёзади: «Кураш ҳар хил турлардан иборат бўлган. Шулардан биттаси икки эркак бир-бирларининг белбоғларини ушлаб ўзига тортади ва ҳар бири ўз рақибидан қутилишига интилади, ҳара-кат қилади, лекин бири бошқасини қучоқлайди. Бундан рақибнинг ўнг қўли устидан, чап қўлини пастдан ўтказди, кейин рақибини ўзига тортади, курашнинг яна бир тури бир-бирига оёқ чалиш оёқ билан рақибнинг оёғига чалиб йиқитиш. «Мана шу машқлардан биз ҳозирги замон ўзбек курашидаги қайтарма, қоқма пойгоҳ ва ёнбош усуллари қадимдан қўлланиб келинганлигини биламиз. Шундай

қилиб, Ибн Синонинг ёзишича 1000 йил илгари ҳам курашнинг икки тури бўлган. Шуларнинг бирида рақибнинг белидан ушлашга рухсат берилган ва полвонлар оёқ ишлатмай олишган бўлса, иккинчисида қаеридан ушлаб олса, ўша еридан ушлаб оёқлари билан ҳаракат қилишган, аммо иккаласида ҳам қўл билан оёқдан олиш ман этилган. Бу икки тур курашни жумҳуриятимизда ривожланган кураш турлари билан қиёсласак, унинг бири миллий курашнинг Фарғонача усулига иккинчиси эса Бухороча усулига тўғри келишини кўришимиз мумкин. Темурийлар ҳукмронлиги даврида(1370-1570) ўзбек феодал давлати ҳаётида ҳарбий санъат жисмоний машқларининг хилма-хил турлари янада ривож топади. Буни исботловчи далиллар жуда кўп манбаларда учрайди Амир Темурнинг таржимаи ҳолида баён қилинган қарши қалъаси учун жанг пайтида шундай воқеа бўлди. Жанг пайтида шундай душман тарафидан ботирлиги ва бақувватлиги билан танилган ўзбек пахлавони бўлади, аммо ўзбек баходирини иккала қўлини чуқмори билан бирга қўшиб маҳкам ушлаб орқасига қайирди ва бамисоли иккала қанотида ушлагандай қушдай қалъага судраб келтирди. Бу ҳозирги «Самбо» кураши усулларига ўхшаш усулларнинг ўша вақтда маълум бўлганлигини кўрсатади. Амир Темур ва унинг лашкарбошлари жангчиларнинг жисмоний чиниққан ва эпчил бўлиши жуда катта роль ўйнашини яхши тушунардилар, жуда кўп ҳарбий юришлар тақдирини жангчиларнинг маҳорати ва жасорати ҳал қилади. «Бу лаънати халқнинг от остида қандай юришини ўз кўзи билан кўрмаган киши ишонмайди» деб ёзган эди Темур саройига келган испан сайёҳи По Гонзалес де Клави:во. У икки полвон курашини мана шундай тасвирлаган: Эгнига енгиз камзулга ўхшатиб тикилган чарм либос кийиб олган икки полвон тик туриб олишар ва бир-бирини йиқита олмас эди. Ниҳоят улардан бири устин чиқиб, рақибини ерга ағдарди ва анча туриб олишга йўл қўймай босиб турди, айтишларича агар у ўрнидан туриб кетса йиқилган ҳисобланмас эди. Ўзбекларда ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқларнинг турмушда турли хил жисмоний машқлар лашкарлар ўртасида айниқса чавондозлик, пойга ва кураш кенг тарқалган эканини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор.«Бобурнома» да Темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва ҳоким Заҳриддин Муҳаммад

Бобур (1483-1530) ўзининг ҳарбий юришларидан баён қилиб манзилгоҳда паҳлавонлар курашга тушганлигини қайиқча паҳлавон Лохурий Дуй Есин Хайр деган паҳлавон билан олишганини иккаласи узоқ курашганини Дус Есин рақибини жуда қийналиб енгганини ёзган. Ҳозирги Ўзбекистон худудида яшаган халқларнинг жисмоний маданияти ўзининг тарихий тараққиётида оғир ва машаққатли йўлни босиб ўтган Туркистон XX асрнинг иккинчи ярмида чоризмнинг босқинчилик сиёсати натижасида босиб олинди. Чор ҳукумати халқнинг урф-одатлари билан жуда ҳам кизиққан профессор С.Н.Толстой муҳаррирлигидаги «Ўзбек халқининг тарихи» китобида миллий спорт турлари ҳақида сўз юритилади. XIX асрдан халқнинг мана шундай миллий байрамлари: Рамазон, қурбон ҳайити, «Наврўз» байрамларида шаҳар ва қишлоқларда умумий халқ сайллари бўлиб унда оломон пойга миллий кураш улоқ пойгалар ташкил қилинган кураш мусобақаларида томошабинлар ва машҳур полвонлар ҳатто бошқа миллатлардан келиб қатнашган. Полвон-ларимиз ўз халқи, миллий курашни кўтариб чиқиб голиб чиққанда совғалар ҳам олишган. Тарихчи алломаларимиз фикрларидан англаш мумкинки, XIX асрда Хива девонхонасида бир қанча полвонларни номлари битилган. Улар бекободлик полвон Ниёзюзбоши, Меҳрин полвон, Бойчиққан ва бошқалар халқ ўзининг машҳур курашчилари, кучли ва бақувват ўғлонларни «полвон» деб аташган. X асрнинг бошларида мамлакатда инқилобий ҳаракатларга бошланиб кетди. Шунинг учун Чор ҳукумати халқни босиш учун ҳар хил усуллардан фойдалана бошлади. Халқнинг курашга бўлган қизиқишни ҳисобга олиб маҳаллий бойларда халққа қарши фойдаланган. Улар кураш мусобақаларни ташкил қилиб голибларга қимматбаҳо совғалар беришган. Бу ўз ўрнида оддий халққа таъсирини етказмай қолмаган. 1908 йилдан бошлаб Туркистонда профессионал полвонлар қатнашадиган мусобақалар ўтказила бошлаган. 1911 йилда ўтказилган ана шундай чемпионатларнинг бирида ўзбек полвонлари ҳам қатнашадилар.

Ўша йилларда Туркистон ўлкасида ҳам миллий мусобақалар ўтказиладиган бўлиб қолди. 1908 йил 18 мартда «Туркистон недомость» газетаси шундай ёзган эди. Ҳозирги пайтда эски

шахарнинг Шайхонтахур гузарида маҳаллий аҳолидан чиққан полвонлар орасида ҳар куни кураш ўтказилмоқда. Шунга ўхшаш кураш беллашувлари «Эски бозорда» «Ўрдада» ҳам жума куни бўлиб ўтади.

КУРАШ—МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТИМИЗ БИР БЎЛАГИ

XX аср бошларида Ўзбекистон ҳудудида учта хонлик мавжуд бўлиб, улар Бухоро, Қўқон ва Хива хонликлари эди. Буларнинг ҳар қайси алоҳида мустақил давлат бўлиб, улардаги маданият, маориф соҳасидаги ишлар ҳам мустақил ривожланиб турди.

Қўқон хонлигини 1860 йилларда ва 1880 йилларда Хива ва Бухоро хон-ликлари ҳам Чор Россияга қарам бўлиб қолдилар. Ана шундай нотинч ва ташвишли йилларда октябрь инқилоби деб аталмиш «Қизил империя» вужудга келди. Нагжида барча хонликлар бирлаштирилиб Туркистон мухторият республикасига айлантирилди.

Умумий маданиятимизни ажралмас қисми бўлган миллий жисмоний маданиятимиз ҳам ўз мавқеини сақлаб қолиш учун курашди ва астасекин ривожланиб борди. Айниқса халқимиз жону қонига сингиб кетган ўзбекча кураш ва кўпқари билан шуғулланиш байрам ва тўй маросимларида мусобақалашиш давом этиб келди.

Ўзбек курашида чиниққан ва вояга етган полвонлар собиқ СССР миқёсида ўтказилган Греко-рим кураши эркин ва самбо курашлари биринчилик ва чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб, совриндор ўринларни эгаллаб келдилар. Юртимиз полвонлар биринчи бор 1933 йилда IV СССР биринчилигида қатнашиб, яхши натижа кўрсатдилар. Мисол: Ризаев, Қамбаров ва Зокиров совриндор бўлишдилар. Ундан кейинги 1934-1938 йилларда ўтказилган мамлакат биринчиликларида ўзбек полвонлари кучли ўнликдан жой олдилар.

Ўзбекистон аҳолисининг айниқса ёшларнинг миллий курашимизга қизиқишни ҳисобга олиб 1936 йилда Республика Спорт қўмитаси Тошкент шаҳрида махсус миллий кураш шжцияси очиб унга машҳур полвон Аскар Отаев раҳбар, ҳам мураббий этиб

тайинланди. Шу йили Ўзбекистонлик полвонлар Татаристонлик полвонлар билан бўлган ўртоқлик учрашувида ғолиб чиқдилар.

1937 йилда Тошкент шаҳрида биринчи бор республикамизнинг 30 та шаҳридан 120 та полвон йиғилиб кураш бўйича Ўзбекистон биринчилиги ўтказилди. Шу даражада катта мусобақа кураши тарихимизда биринчи бўлди. 1939 йилдан бошлаб кураш секциялари «Динамо», «Ўқитувчи», «Спартак» жамиятлари, катта корхона ва хўжалик хузурида ҳам очила бошлади. Бу ишларни амалга оширишга халқимизнинг курашга бўлган меҳр ва муҳаббати мажбур этди. Етук курашчилар Овропага кураш турлари техникасини ва қондасини тезда ўзлаштириб олишар эдилар.

Мамлакат миқёсидаги мусобақаларда муваффақиятли қатнашдилар. Улардан республикамиз аҳлига танишлари: Ризаев, Хўжаев, Зокиров, Мухамедов, Мирқосимов республика терма жамоаси таркибида қатнашдилар.

1938 йилдан «Самбо» курашининг жорий қилиниши биз полвонларга жуда қўл келди, чунки самбода кийимида (курска) кураш тушиши унга мослашиш жуда тез кечар эди.

1939 йилда Ўзбекча курашнинг аввал Фарғонача ва кейинчалик Бухороча турлари бўйича мусобақа қондалари ишлаб чиқилди. Мусобақаларни ишлаб чиқариш ва ўқув юртлари жамоаларидан тортиб туман вилоят ва республика миқёсигача ўтказилишга ҳаракат қилинди. Аммо, лекин курашни доимо Спартакиада ёки Олимпиада спорт тури эмас деб камситилар, кўп ҳолларда эътиборсиз қолдирар эдилар.

Халқимизнинг меҳр-муҳаббати эса гўё унга барҳам бериб, барча сайллар, тўйлар ва байрамларда кураш мусобақаларни оммавий гарзда ўтказиб келишдилар.

Фикримиз тасдиғи учун 1939 йил 21 апрелда «Ўзбекистон физкультурачиси» газетаси мақоласидан мисол келтирмақчимиз: «Халқ орасида ўзбекча кураш кенг тарқалган бўлиб, кураш мусобақаларни ёшу қари, каттаю-кичик, ҳатто хотин-қизлар томоша қилишга йиғилишадилар. Тошкент вилоятида ўтказилган вилоят биринчилигини томоша қилишга 10 минглаб одамлар тўп-ланди. Мусобақа қатнашчилари курашни бошлаши билан улардан ташқари

яна 81 полвон кураш истагини билдириб ёзилдилар, уларнинг сони мусобақа қатнашчилари сонидан уч баробар кўп эди. Беллашувлар эртадан кечгача давом этди. Ғолибларга қимматбаҳо совға топширилди. Томошаларга қатнашган кўп кунлар кураш таъсиротида юрдилар,— деб ёзган эди.

Бундай мусобақалар республикамизнинг барча ўлкаларида бўлиб ўтар эди. Халқимиз ўз урф-одат ва удумларни ана шундай кўз қорачигидай асраб сақлаб келган.

Иккинчи жаҳон уруши йилларида кўплаб полвонларимиз жангларда мардонавор курашдилар ва уларни номи халқимиз орасида дoston бўлиб қолди. Ўзбек қахрамони-полвонлари Камол Пулатов, Тўйчи Эржигитов, Маннон Абдуллаев, Шодмон Умаров ва бошқа юзлаб ватандошларимиз номларини элимиз абадул-абад эсдан чиқармайди. Иккинчи жаҳон урушидан кейин 1945 йилдан бошлаб республика биринчиликлари ўтказилиб турди. 1947 йилдан бошлаб кураш умум ўзбек Спартакиадаси дастурига ва 1949 йилдан бошлаб қишлоқ спортчилари спартакиадаси дастурига киритилди.

1956 йилдан бошлаб ҳар бир хўжалик туманда, вилоятда ва республика миқёсида «Ҳосил байрами» ўтказила бошланди. Республикамиз деҳқон чорвадор сабзавоткорлар ва бошқа қишлоқ хўжалик соҳасида меҳнаткашлар катта байрами дастурининг марказида ўзбекча кураш ва кўпқари мусобақалари турар эди.

50 йиллардан бошлаб Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари полвонлари мунтазам учрашиб турдилар.

Ўзбекча курашимиз барча қийинчиликларини енгиб, ўз мавқеини йўқотиш ўрнига ривожланиб борди ва кўплаб машҳур полвонлар етишиб чиқдилар. XX асримиз бошларида ҳамда унинг ташқарисида маълум ва машҳур бўлган полвонлар:

ТОШКЕНТ шаҳри ва вилоятидан Аҳмад полвон, Аскар Отабоев, Тожи Оглаев, Қоратсй Юсупов, Эгам Ризаев, Муродбек Акбарбеков, Аҳмад Толипов, Тўйчи Рахимбоев, Қосим Умархонов, Қаюм Абдуллаев, Маҳкам полвон, Акбар полвон, Эгамберди Қодиров, Т.Одилов, Ю.Пирматов, У.Умаров, Қултўра Тўлаев.

АНДИЖОН вилоятидан: Али Мирзакаримов, Жаббор Али, Каримжон Маллаев, Камолиддин Нуриддинов, Раимжон Дехқонов, Карим Умаров.

НАМАНГАН вилояти: Мулла Усар Мирзаев, Қутбиддин Абдуллаев, Мирзамурод Саидов, Эргаш Йўлдошев, Уммат полвон, Хожиполвон, Бахри Насриддиновлар.

ФАРФОНА вилояти: Қувалик Хожиполвон, Имьямин Ота, Азим Рахмонов, Усмон Али Шокиржон ўгли Матёқуб полвон, Ахмад полвон, Рустам-жон Тожиёв, Зайнобиддин Мамажоновлар.

БУХОРО вилояти: Туроб полвон Шарофов, Бахром Шарофов, Хўжанафас полвон, Окнор полвон, Ота полвон, Қодир полвон, Хамро полвон, Нор полвон, Турсун полвон Юсупов, Қудрат Тошев, Асад полвонлар.

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН полвонлар; Сопалок Шомуродов, Шомурод полвон, Қутимурод полвон, Юсуп полвонлар.

ҚАШҚАДАРЁ вилояти: Ражаб полвон, Акбар полвон, Нодир полвон, Чули полвон, Карим полвон ва бошқалар.

ХОРАЗМ вилоятидан: Сатим полвон, Акарбой полвон, Камол полвон, Отажон полвон, Бобо полвон Мадаминов ва бошқалар.

СУРХОНДАРЁ вилоятидан: Девман полвон, Бобомурод Лукча полвон, Йўлдош полвон, Зоир полвон, Исмат полвон, Валламат полвон, Ражаб полвон, Косим полвон ва кўплаб бошқалар етишиб чиққанлар, улар ҳақли равишда абадул-абад эл меҳрини қозонганлар.

Иккинчи жаҳон уруши ва ундан кейинги оғир йилларда ҳам халқимиз ўзининг миллий спорт курашини барча чораларни ишга солиб ривожлантиришга ҳаракат қилдилар.

Тўй, сайл ва байрамларда ўтказиладиган кураш мусобақалари оммавий тус олди, етук полвон етишиб чиқа бошлади, лекин биз полвонлар республикамиз ичкарасида кўпи билан марказий Осиё республикалари миқёсида мусобақалашар эдилар. Шунинг учун ҳам етук курашчи полвонлар халқаро спорт кураши бўлиб қолган грек-рим, эркин, самбо, дзю-до курашларидан тузилган республика терма жамоаси таркибида собиқ СНГ, Европа, жаҳон биринчиликлари ва бошқа халқаро турнирларда қатнашиб жуда йирик ғалабаларга

эришдилар, шунинг учун ўзбек халқининг фахри бўлиб қолдилар. Булар:

Қашқадарёлик: Хушвақт Рузиқулов, Сайфитдин Ходиев, Эркин Холиқов, Қодир Пирматов, бухоролик Исмоил Туропов, Абдулла Жумаев, Иноят Абдуллаев, ака-ука Жўра, Нормухаммад, Комил Юсуповлар, Собир Курбонов, Гоффор Астонов, Чори Шарипов Ботир Хўжаев, Алишер Хўжаев, Рус-там Тўраев ва бошқалар.

Самарқандлик Баҳром Оқилов, Риза Фозилов, Хушвақт-Кафиев, Р.Хўжақуловлар

Сурхондарёлик Тоҳир Дурдиев, Алмон Валиев, Жаббор Махмарасулов, Бобохон Худойбердиев, Курбон Эргашев, Жўра Сафаров, Шарофат Шомуродов, Чори Бобониязов, Ўрол Тўраев, Рустам Эргашев, Эргаш Худоёров, Қахрамон Нуралиев, Рузи Ўтаев, Жовли Сатторов, Йўлдош Норматов, Маҳтумқули Маҳмудов ва бошқалар.

Хоразмлик Рустам Йўлдошев, Олим Султонов, Отаниёзов, Собир Қаландаров, Матназар Куръязов, Рахим Машарипов, Собиров, Рустам Отажонов, Санъат Одамбоев, Алишер Йўлдошев, Даврон Полвон ва бошқалар.

МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНДА КУРАШ

Жонажон Ўзбекистонимиз мустақил бўлиши билан барча соҳаларда кескин ўзгариш рўй берди. Жумладан жисмоний тарбия ва спортга давлат миқёсида эътибор кучайтирилди. Айниқса спортнинг миллий турларига миллий қадриятларимиз ажралмас қисми сифатида алоҳида эътибор берилди. Миллий спортимиз бўлган кураш тараққиётида «портлаш» юз берди. Уни халқ орасида янада кенгроқ ёймоқ мақсадида республикамиз вилоятларида йирик кураш турлари ўтказила бошланди. Юртимизда эълон қилингандан кейин, давлатимиз ва шахсан мухтарам Президентимиз Ислам Абдуганиевич Каримов ташаббуси билан 1992 йилда миллатни соғломлаштириш масаласи долзарб қилиб қўйилди. Президентимиз ёшларни соғломлаштиришда барча спорт турларини оммавий ривожлантириш, шулар орасида миллий спортимизга алоҳида

мультибор беришга жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари, мутасадди ва мутахассисларни сафарбар қилдилар.

Вилоятларда 1992 йилдан бошлаб кураш мусобақалари ва турнирлар оммавий тарзда ўтказилиб турди. Ана шундай йирик турнирлар қаторига Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд, Бухорода ота Юсупов, Улуғ аллома Бахаутдин Нақшбандий, Шахрисабзда Буюк саркарда Амир Темур, Термизда Ал-Ҳаким Ат-Термизий Халқаро турнирлари ҳар икки йилда ўтказилиб келмоқда.

Улуғ бобокалонларимиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро турнирни ўтказиш ҳақида 1993 йилда Вазирлар Маҳкамасининг фармони чиқди, унга шахсан муҳтарам Президентимиз Ислом Каримов имзо чекдилар. Ҳар икки йилда ўтказилаётган буюк аллома Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган Халқаро турнирнинг 1999 йилда ўтказилган тўртинчисини Халқаро кураш ассоциация ташаббуси билан очиқ Осиё чемпионати деб эълон қилинди.

1993 йил Термиз шаҳрида ўтказилган Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро кураш турнир қатнашчиларига Ислом Каримов табрик йўлладилар:

*Сурхондарё вилояти хокимига Ал-Ҳаким
Ат-Термизий хотирасига бағишланган
мусобақа қатнашчиларига*

Азиз халқаро мусобақа қатнашчилари!

Сиз шатинок этаётган беллашув ўзбек халқининг буюк фарзанди Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланганлиги бежиз эмас. Зеро, аллома халқимиз саломатлиги ва равнақи йўлида фаолият кўрсатишиб, бу соҳада катта аҳамиятга молик рисоалар қилдирган.

Ўтказиладиган мусобақа келажакда Ўзбекистон диёрида халқ соғлиғини мустаҳкамлашга ўз хиссасини қўшади. Ўилайманки бу беллашув жисмоний тарбия ва спортнинг турмушдаги аҳамиятини нисда юқори даражага кўтаришда муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Сизларни кураш бўйича халқаро мусобақанинг очилиши муносибати билан қутлайман. Беллашувда бутун қатнашаётган

полвонларнинг келгуси жаҳон олимпиада ва Осиё ўйинларининг шохсупасида кўрасиз, деб умид қиламан. Мусобақа жараёнида бир-биримиз билан ҳалол мардона ба соф инсоний мусобақаларда бўлишингизни истайман, ҳар бирингизга омад ёр бўлсин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримов

*Ўзбекистон Республикаси Президенти
Мухтарам Ислоҳ Абдуғаниевич Каримовга.*

Мухтарам Ислоҳ Абдуғаниевич!

Ўрта аср буюк алломаси Ал-Ҳаким Ат-Термизийнинг хотирасига бағишланган Халқаро мусобақада иштирок этаётган биз меҳмонлар ва полвонлар Сизнинг қимматли табригингизни катта қувонч ҳамда эҳтиром билан кутиб олдик. Ушбу табрик билангиз кучимизга куч, ғайратимизга ғайрат қўйди.

Қадрли Ислоҳ Абдуғаниевич!

Сизни Ҳукумат раҳбари сифатида дунёда тинчлик сақлаш, халқлар ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш борасида олиб бораётган мардонавор курашингизни диққат ва ҳайрихоҳлик билан кузатиб бораёпмиз. Ўзбекистонда миллий қадриятни тиклаш, жумладан миллий курашни ривожлан тиришни шахсан ғамхўрлик кўрсатаётганингиздан яхши хабардормиз. Ўзбекистон эндигина мустақилликка эришган, бозор иқтисодиётига ўтиш, мураккаб жараёни бошидан кечираётган бир даврда Сизнинг спортга эътибор учун вақт топаётганингиз, маблағ ажратаётганингиз донолик ва мардликдан иборат.

Биз мусобақа қатнашчилари ва полвонлар Сизга миннатдорчилигимизни ўзимизнинг ҳалол, дўстона беллашув-ларимиз билан изҳор этамиз. Сизга узоқ-умр, сиҳат-саломатлик, Ўзбекистон халқига тинчлик, бахт тилаймиз. Камоли эҳтиром ила кураш бўйича Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро мусобақа қатнашчилари.

АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН МИЛЛИЙ КУРАШ БЎЙИЧА I ВА IV ҲАЛҚАРО ТУРНИРИНИНГ ТАШКИЛИЙ АСОСЛАРИ

Ўзбекистоннинг энг қадимий ва ҳамisha навқирон шаҳри Термизда ўзбек миллий курашининг Бухороча усулида Халқаро турнир ўтказиш тасодифан тугилган эмас. Бухороча миллий кураш бўйича Маҳмуд хотирасига кейинчалик Бухоро вилояти Қорақўл гуманида Турсун ота Юсупов хазрат Бахоутдин Нақшбандий ва ниҳоят 1992 йилдан бошлаб Қашқадарё вилоятидаги Шаҳрисабз буюк бобокалонларимиз Амир Темур хотирасига бағишлаб кураш турнирлари ўтказила бошланди. Уларнинг барчасида Сурхондарёлик полвонлар муваффақиятли қатнашиб келдилар. Бу ҳолат Сурхондарёликларнинг иззат нафсига тегди шекилли, чунки миллий кураш Сурхондарёда Республикамизнинг бошқа вилоятлари орасида кўпроқ оммавийлашган ва тараққий этган. Шунинг учун ҳам миллий кураш бўйича олдингилардан ҳам оммавийроқ, ташкилий жиҳатдан ўзгачароқ, ҳамда сифат жиҳатидан юқори халқаро андозаларга мос қилиб ўтказишга қарор қилишдилар. Сурхондарёда жаҳоншумул тарихга ва илмий салоҳиятга эга бўлган буюк аждодларимиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий ва Хожа Исо Ат-Термизийларнинг бирортасининг хотирасига бағишлаб халқаро миллий кураш турнири ўтказиш таклифи билан Сурхондарё ветеранлари вилоят ҳокимига мурожаат қилдилар. Ҳоким тезликда халқаро турнирни ўтказиш бўйича таклиф тайёрлаб келишини топширдилар. Халқаро миллий кураш турнирини ўтказиш бўйича таклиф тайёрлаб келишини топширдилар. Халқаро миллий кураш турнирини ўтказиш бўйича таклиф бир ҳафта ичида Вилоят спорт қўмитаси раиси Холбой Хуррамов республика кураш федерацияси раиси Жўрақул Гурсунов, Термиз Давлат Университети Жисмоний маданият факультети декани доцент Жума Тошпўлатов, касабa уюшмалари жисмоний тарбия ва спорт жамияти раиси Рўзи Ўтаевлар биргаликда тайёрладилар. Ушбу таклиф вилоят ҳокимида 1992 йилда муҳокама қилиниб қабулланди ва 1993 йил апрел ойида турнирни ўтказиш мўлжалланди.

Вилоят Ҳокимияти бу ишга жудаям жиддий курашди, яъни миллий кураш бўйича халқаро турнирни ўтказиш Ташкилий Қўмита тузилди, унга вилоят ҳокимининг биринчи муовини раислик қилдилар. Ташкилий қўмита 21 кишидан иборат бўлиб, турнирни ўтказиш билан алоқадор бўлган барча ишларни ўз ичига олган тадбир ишлаб чиқиш топширилди. Тадбир билан бир қаторда турнирнинг босқинчиларини ўз ичига олган низом ишлаб чиқилди.

Бу турнирни Сурхондарёликлар Республикамининг бошқа вилоятларида ўтказилаётган турнирлардан фарқлироқ вилоят худудида уч босқичда, яъни ташкилот, корхона, хўжалик ва ўқув юртларида биринчи туманлар миқёсида иккинчи босқич ва ниҳоят учинчи босқични вилоят биринчилиги даражасида ўтказиш билан турнир олдига Сурхондарёда миллий курашни оммавий ривожлантиришни мақсад қилиб қўйган эдилар. Бу эса Президентимиз Исломо Абдуганиевич Қаримов ташаббуси билан «Соғлом авлод» фондиди таъсис этиб келажак авлодни соғломлаштириши масаласига айнан мос келур эди.

Вилоят ҳокимлиги раҳбарлигида бу ишга Касаба уюшмалари вилоят ташкилоти «Қамолот» жамғармаси Халқ маорифи бошқармаси, спорт ташкилотлари, Олий ва махсус билим юртлари, хўжалик ташкилотлари ҳамда бошқа ташкилот ва корхоналар жалб қилинади. Халқаро турнир олдидан курашнинг биринчи босқич мусобақалари 1992 йил декабр ва январ ойларида иккинчиси эса 1993 йилнинг феврал ойида учинчи босқич март ойида, яъни вилоят биринчилиги ўтказилиб халқаро турнирга иштирок этувчилар танлаб олинди.

Шуни айтиш жоизки, биринчи босқичда кураш мусобақаси ўтказилмаган ташкилот ва ўқув юрти қолмади десак хато бўлмайди, шу низомнинг бажарилиши ҳокимият вилоят миқёсида бошқарув ташкилотлари томонидан назорат қилинди. Иккинчи босқичдаги қўмита вакиллари иштирокида ҳар бир туманда байрамона юқори савияда ўтказилди.

Туманларда мактаб ўқувчиларининг мусобақалари алоҳида, катта ёшларнинг мусобақаси, 35 ёшгача, 45 ёшгача ва ундан катта ёшдаги полвонлар ўртасида мусобақалар алоҳида ўтказилди.

Ҳар бир туманда спорт иншоотлари қайта таъмирланиб, туман ёки шаҳар байрамона безатилди. Бу нарсаларга айниқса полвонларга берилган мукофотлар асосан хомийлар томонидан тўпланиб ҳар бир голиб полвонга қимматбаҳо совғалар топширилди. Кўпчилик сурхондарёликлар имкон қадар хомийлик қилдилар. Бизнинг бу халқимиз аждодларимизга жумладан Ал-Ҳаким Ат-Термизий бобоқалонларимизга бўлган чексиз ҳурмати бўлса, иккинчидан ниҳоятда элимиз миллий спортимиз курашига бўлган меҳрмуҳаббати намунаси бўлди.

Вилоятимиз барча туманларида кураш мусобақалари ниҳоятда қизиқарли ва оммавий тарзда ўтказилди, айниқса Термиз шаҳри, Жарқўрғон, Қумқўрғон, Шеробод, Шўрчи, Денов ва Узун туманларида ўта қизиқарли ва юқори савияда ўтказилди. Мусобақаларнинг ҳар бирида 250-300 талаб полвонлар иштирок этдилар. Ана шу мусобақаларда голиб чиққан ёш ва вазн категориялари бўйича полвонлар махсус тайёргарликдан ўтиб халқаро турнир олдидан ўтказиладиган вилоят биринчилиги мусобақасига қатнашдилар. Вилоят мусобақаси Жарқўрғон туман ҳокимлиги ташаббуси билан шаҳарнинг марказий стадионида март ойининг 5-7 кунларида ўтказилди. Вилоят мусобақасига тайёргарлик Жарқўрғонликлар томонидан шундай юқори савияда бўлдики катта байрамлар даражасидагидан ҳам юқори бўлди. Шаҳарнинг кўчалари, катта бинолар, спорт иншоотлари ва умумий овқатланиш корхоналари байрамона безатилган эди.

Марказий «Пахтакор» стадиони таъмирланиб, таниб бўлмайдиган даражада обод ва кўркем бўлди. Мусобақа кунлари мингминглаб томошабинлар учун барча иншоотлар, яъни овқатланиш, дам олиш ва маиший кўнглидагидан ҳам ортиқ ташкил этилган эди. Мусобақада 360 дан ортиқ полвонлар икки кун мусобақалашдилар. Мутлоқ биринчилик голиби Рустам Эргашев бўлди.

1993 йил 4 апрел кураш бошланиши олдидан спортчиларнинг оммавий кўргазмалари чиқишлари полвонлар сарф тортиши санъаткорлар чиқишлари бахши термалари намойиш қилинди. Унгача сувга чиққан Вилоят ҳокими Республика спорт қўмитаси раиси Вазирлар маҳкамаси вакили полвонлар олдига чиқиб аввало

Президентимиз Ислом Абдуганиевич Каримовнинг турнир қатнашчиларига йўллаган табригини ўқиб эшиттиради. Вилоят хокими табриклади ва полвонларга омад тилади, шунингдек барча табриклар ҳам бўлди. Ниҳоят жоъмий масжиди Имоми Хожи Абдулғози Тошболта Чори ўғли Ал-Хаким Ат-Термизий ва бошқа Термизийлар номига «Қуръон» тиловат қилди.

Ўзбекистон мадҳияси остида ватан байроғи кўтарилди. Соат 10⁰⁰ да мусобақа бошланиб кетди. Мусобақага 360 дан ортиқ ўз юртининг энг зўр голиб чемпионлари майдонга чиқдилар. Икки кун давомида эртадан кечгача тўхтовсиз кураш давом этади.

Ҳар бир учрашув ниҳоятда кескин ва муросиз бўлди, голибларни алоҳида кўрсатамиз. Албатта турнирнинг мутлоқ голиби Сурхондарёлик Ўрол Тўраев ва II ўринни Эргашев ва III ўринни 71 кг вазнда Камол Бойтўраев эгаллаб, томошабинлар уни «Довюррак полвон» деб айтишдилар. Дарҳақиқат Камол 140 килолик Ўрол Тўраев билан ярим финалда кураш тушиб, кичкина имконият ҳисобида Ўрол полвонга ғалабани бой берган бўлса, 3 ўрин учун курашда Шерободлик Тўра Эшнаевнинг устидан соф ғалабага эришди.

Кейинги 1995 ва 1999 йилги турнирлар ҳам шу усулда уч босқичда ўтказилиб, жуда катта туртки бўлди. Турнир олди мусобақаларида вилоят бўйича кураш мусобақаларига 350-400 минг полвонлар қатнашдилар. Дарҳақиқат кураш жараёнида ростгўйлик, ҳалоллик, қўрқмас, тadbиркорлик ва бош-қа инсоний сифатлар тарбияланади. Халқимиз полвонларни покликка ҳар қандай инсон соғлиғи учун зарарли нарсалар билан шуғулланмасликка чақириб келган ва ҳозир ҳам шундай. Шу умумий инсоний тартиб интизомни бузган полвонларни эл ҳурмат қилмаган, балки уларни қоралаганлар. Халқимиз полвонлари билан фахрланиб уларни юртимиз кўрки ва элимиз фахри деб қарашганлар.

ТУРНИРНИ ЎТКАЗИШДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ТАШКИЛИЙ ИШЛАР

Ташкилий қўмита тadbирда белгиланганидек, Термиз шаҳри ободонлаштирилди. Кўплаб меҳмонлар овқатланиш, киноконцерт заллари қайта таъмирланди.

Айниқса, спорт иншоотлари навбатда «Алпомиш» стадиони реконструкция қилинди. Стадион атрофидаги деворлар эски дарвозалар ва бошқа ёрдамчи бинолар бузиб ташланиб қайта қурилди. Стадион дарвозаси Арки шаҳримиз кўрки бўлиб қолди. Бу ишларда Термиз шаҳри ва вилоят миқёсидаги қурувчилар, сув хўжалиги, йўл қурилиши, автомобил хўжалиги ходимларининг улушлари чексиз бўлди. Энг муҳими барча ишлар хомий ҳисобидан амалга оширилди. Спортга оид ишларни ташкил қилишда ва ўтказишда вилоят спортқўмитаси раиси, бошчилигидаги Спорт ташкилотлари ходимлари. Юқори савияда ташкилотчилик қобилиятини кўрсатади.

Бу катта ишда Ўзбекистон Республикаси Спорт қўмитаси муовини Комил Юсупов Республика миллий кураш федерацияси раиси, профессор Жўрақул Турсуновлар ёрдами катта бўлди ва улар ҳақли равишда Сурхондарёликлар ҳурматига сазовор бўлдилар. Жамғарма раиси шароитида шуни айтиш керакки, бозор иқтисодиёти шароитида қийинчиликларга қарамай элимиз хайру саховатни дариг тутмади. Бунгача жамғармага вилоятимиздаги йирик ташкилотлар колхоз ва совхозлар корхоналар муассасалар жамоасидан ва саховатпеша шахслардан жами бўлиб 24 миллион сўмдан зиёд маблағ тўпланди. Жумладан, тахтани қайта ишлаш ва савдоси бўйича вилоят ассоциацияси (раҳбари Эсон Холбоев) бир миллион уч минг сўм, «Сурхон толаси» ассоцияси 700 минг сўм, Шеробод туманидаги «Шеробод» давлат хўжалигининг 462 нафари аъзоси 129,7 минг, бундан ташқари хўжалик ҳисобида-ги 900 минг сўм, шу тумандаги Э.Бердиев номли, Кизирик туманидаги «Гилямбоп», «Истара», «Кунчиқиш» давлат хўжаликлари 900000 сўмдан, «Музрабод» тумани бўйича қарийб 7 миллион сўм маблағ ўтказилди. Шунингдек

Жарқўрғон тумани меҳнаткашлари ҳиссасини ҳам алоҳида таъкидлаш керак.

Вилоят хокими Жўра Норалиев ташаббуси билан мусобақаларнинг вилоят бўйича саралаш босқичи туманда ўтказилди ва барча ҳаражатларни тумандаги ташкилотлар хўжалик жамоаси ҳисобидан қопланди. Жамғарма тушган маблағни асосан мусобақада ўтказиладиган ўйингоҳни таъмирлашга, воҳа полвонларини курашга тайёрлаш ҳамда ўзга юртлардан келаётган полвонларни кутиб олиш ва кузатиш, шунингдек, меҳмонхонага жойлаштириш ҳамда транспорт ҳаракатларига сарфланди. Бундан ташқари шу маблағ ҳисобига Ал-Ҳаким Ат-Термизий мақбараси ёнида меҳмонхона, чойхона қурилди, атрофи ободонлаштирилди.

ЎРОЛ ТЎРАЕВ БИРИНЧИ ТУРИНИНГ МУТЛОҚ ГОЛИБИ

1993 йил 5 апрелда яқунланган Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган миллий кураш Халқаро мусобақа унинг кўрсатган жасорати, афсонавий курашни кўриб, минг-минглаб мухлислар бу моҳир курашчини узоқ олқишладилар. У мусобақанинг мутлоқ голиби бўлди. Аввалдан маълум бўлган мукофот Республика Президентининг соврини бир миллион сўм Ўрол полвонга топширилди. Мусобақа мутлоқ голиблигига машҳур полвонлардан Рустам Эргашев, Тўра Эшнаев, Камол Бойтўраев, Темур Мухаммадиевлар билан бирга Хоразмлик Даврон Қаландаровлар даъвогар бўлиб майдонга тушдилар. Зўр майдонда амалда сўнгги беллашув мусобақасига яқун ясади. Жарқўрғонлик доврўкли полвон Рустам Эргашевдан кичкина устунликни қўлга киритган Қумқўрғон туманлик баҳодир Ўрол полвон бу катта галабадан завқланиб ўйинга тушиб кетди.

ИККИНЧИ ЎРИН СОҲИБИ

Жарқўрғонлик полвон Рустам Эргашев мухлислари нафақат воҳамизда, балки республикамизда кўпчиликни ташкил этади. У кўп бор Собиқ Иттифоқ ва Халқаро мусобақаларда иштирок этган катта

мувафақиятларга эришган курашчи. Бир неча бор миллий кураш ва дзю-до бўйича ўтказилган беллашувларда Ўзбекистоннинг мутлоқ голиби бўлган полвон бу мусобақада ҳам ўзини кўрсатди. 90 кгдан юқори бўлган полвонлар ўртасида биринчи ўринни олди. Сўнг мутлоқ голиби учун курашмоқчи бўлиб жасорат билан даврага чиқди, ўзига ишониб Ўрол полвон билан олишди. Ҳакамлар томонидан белгиланган кичкина устунлик ҳисобигагина Ўрол полвон голиб бўлди.

АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН КУРАШ БЎЙИЧА III ХАЛҚАРО ТУРНИР

Миллийкураш ихлосмандлари орзиқиб кутган дамлар етди. 1997 йил апрел куни Термиз шаҳрининг «Алпомиш» ўйингоҳида карнай-сурнайлар янгради.

Эрталабдан ўйингоҳ дарвозаларидан томошабинлар оқиб кела бошлади. Ўйингоҳнинг чор тарафи байрамона безатилган турли хизмат нуқталари, савдо расталари очилган эди. Кураш майдони, яъни кўрк тўкиб турган бош совринлар «Нексия» (президент соврини) «Дамас» (вилоят ҳокими соврини) «Тинко» (Камолот жамғармаси) соврини ҳар хил кишининг нигоҳини тортади. Ҳамманинг кўнглида ўй-хаёлида бир савол соврин кимга насиб этаркан? Шуниси қувонарлики миллий кураш бўйича турнир мусобақа анъанавий тус олмоқда.

Унинг ўзига хос таъсир доиралари бутун мамлакатимизнинг ҳудудларини қамраб олиб, хорижий давлатларга ҳам овозлари етиб борди.

Анъанавий турнир руҳини мамлакатимиз миқёсида оладиган бўлсак Республика миллий кураш федерацияси раиси Жўракул Турсунов эътирофини келтириш қувончлидир. Турнир саралаш мусобақаларининг дастлабки босқичида мамлакатимизнинг 300 минг нафар полвон беллашган бўлса, яқиний учинчи босқичида улар сони бир миллион 200 минг нафарга етди. «Ваҳоланки, дейди» Ж. Турсунов собиқ Иттифоқ даврида мусобақаларда қатнашувчи жамми полвонларимиз 70 мингга яқин эди. «Ҳа» ташаббус ва анъана магнит майдони сингари чор тарафга ёйилиб, минг-минглаб

иктидорларнинг рухиятларини кўтарарди. кўнгил кўзларини олди, кураш майдонларига чорлади. Бу гал Тожикистон, Туркменистон, Грузия, Жанубий Корея давлатлари курашчилари келишди. Соат 10.⁰⁰ да Халқаро турнирнинг очилиш маросими тантанали бошланди. Вилоят кураш федерацияси раиси, вилоят ҳокими муовини К.Аҳмедов турнирнинг ташкилий қўмитаси аъзолари билан юзма-юз саф тортиб турган полвонлар олдида маросимни очиб, мусобақа қатнашчиларини, меҳмонларни ва вилоятимиз кураш шинавандаларини қутлади. Шундан кейин вилоят ҳокими Ж.Норалиевга сўз берилди. Нотиқ анъанавий турнир, унинг халқаро аҳамияти, истиқлолимиз давридаги ўрни кўпдан-кўп ташкилотларнинг, полвонларнинг саъй-ҳаракатлари меҳнатлари ҳақида гапириб, элнинг орини оладиган полвонларга омад ва ҳалол ғалабалар тилади.

Республика жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси раиси Б.Махситов турнир анъаналарини йилдан-йилга такомиллаштирилаётган миллий курашнинг мавқеини тобора кўтараётганини вилоят ҳокимлигига, ташкилий қўмитага ташаккур билдирилди. Майдонда Ўзбекистон Республикаси мадҳияси яғраб турнир байроғи кўтарилди. Уни II халқаро турнирнинг мутлоқ ғолиби Рустам Эргашев ҳамда Гуржистонлик полвон, икки марта жаҳон чемпиони Давид Хохалашвилилар тантанали равишда кўтардилар, Вилоят Имом хатиби Мулла Тошболта чори ўғли ўтган жами азиз авлиёлар, муҳтарам зотлар марҳум полвонлар руҳига Қуръон тиловат қилдилар. «Оллоҳу акбар» деган садолар бутун ўйингоҳ бўйлаб таралди.

Шундан сўнг кураш гиламларида беллашувлардан бошланди. Даствлаб 60 кг вагн бўйича бўлган полвонлар куч синашди. Вазнлар тоифаси юқорилаб борган сари кураш қизиди. Мелиқулов (Сурхондарё), Одамбоев (Хоразм), Махманазаров (Самарқанд), Тўлаев (КҚР), Жумаев (Навой), Ҳакимов (Бухоро) сингари полвонлар даствлабки беллашувларда ғолиб бўлиб кейинги давра бахсларини даствм эттиришди. Маҳоратли полвонларнинг ҳар бир кишини зийрак мухлислар олқишлаб турдилар.

Турнирнинг иккинчи куни 6 апрел эса янада қизиқарлироқ ва мароқли кечди. Томашабинлар жуда кўп бўлди. Айтишларига қараганда, мусобақанинг иккинчи кунида Алпомиш ўйингоҳида 15

минг нафардан ортиқроқ мухлис йиғилди. Халқ яқдиллиги ўйинни кузатди ва ҳакамлар билан бир сафда туриб полвонларнинг ҳар бир маҳорати баҳоланди. Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, бирорта ҳам полвоннинг майдондаги кураш тушишини томошабинлар бир лаҳза ҳам назардан қолдирмадилар.

III Халқаро турнир мусобақаларида 200 дан ортиқ полвон етти вазн категорияларида курашдилар. Вазнлар бўйича Одамбоев Санъат (60 кг) Хразм, Махмасоатов Қурбон (66 кг) Туркменистон, Маҳмудов Маҳтумқули (73 кг) Сурхондарё, Аҳмедов Исак (81 кг) Самарқанд, Хўжаев Шуҳрат (90 кг) Бухоро, Махмарасулов Эрали (100 кг) ва мутлоқ биринчиликда Махмарасулов Эрали биринчи Муҳаммадиев Тоштемир иккинчи, Толиев Муҳаммадўст учинчи ўринни эгалладилар.

III Халқаро турнир ҳам аввалгиларидан ҳам ташкилий жиҳатдан жуда чиройли, юқори спорт байрами савиясида ўтди. Бу турнирда ҳам кўплаб чет эллик меҳмонлар, журналист ва спорт мутахассислари иштирок этиб, кураш байрамига юқори баҳо бердилар.

1999 йил 3-4 апрел кунлари Термиз шаҳридаги «Алпомиш» ўйингоҳида Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишлаб кураш бўйича IV анъанавий турнир ўтказилди. Мазкур турнирда иштирок этдилар: Европа Дзю-до федерацияси президенти жаноб Франс Окендаик, Европа Дзюдо кураши уюшмасининг вице президенти Россия кураш, дзю-до, Восума ассоциация вице президенти, Г.И.Калиткин, республика миллий кураш федерацияси раиси К.Юсупов, Арманистон Олимпиада қўмитаси президенти А.Авитесян, Литва кураш дзюдо федерацияси президенти Винтес Вилейко ва Литва кураш спорт мактаби директори Авген юс Мисюнес, Польшадаги Европа дзю-до федерацияси Халқаро кураш ассоциацияси котиби Майкл Бегшевскийлар сўзга чиқиб турнир қатнашчиларини, барча мухлисларни муборакбод қилдилар. Давлатимиз мадҳияси садолари остида довруқли полвонлар турнир байроғини кўтардилар. Финал учрашувлари гоятда қизғин кечди. 73 килограмм вазнда Маҳтумқули Махмудов ва Ақобир Қурбоновлар майдонга тушиб, ҳал қилувчи жангга киришдилар. Бу гал галаба йўлига чиқиш кўп қийин бўлди. Ҳар иккала полвон ҳам чар шиддат билан ҳаракат қилардилар. Чунки ан-

даккина хато барча қилинган меҳнатни чиппакка чиқариши мумкин эди. Ва ниҳоят, Маҳтумқули полвон ғолиб чиқди.

90 килограмм вазнда Баҳром Авазов ва Шухрат Хўжаевлар ҳал қилув-чи жангга киришдилар. Баҳром полвоннинг қўли баланд келди. Сўнгра эса 90 килограмм оғир вазндаги икки полвон, нафақат вилоятимизнинг, балки мамлакатимизнинг ардоқли полвонлари Тоштемир Муҳаммадиев ва Эрали Маҳмарасулов ўртага тушдилар. Барча мухлислар, ҳакамларнинг нигоҳи, эътибори уларга қаралди. Зафар Тоштемир полвонга кулиб боқди. Ғолибни бутун майдон олқишлади. Шундай қилиб, 73 килограмм вазнда биринчи ўринни эгаллаган Маҳтумқули Маҳмудов «Камолот» жамғармаси вилоят бўлимининг «Тико» энгил автомашинасини 90 килограмм вазнда биринчи ўринни қўлга киритган Баҳром Авазов вилоят ҳокимлигининг «Дамас» энгил автомашинаси ва ниҳоят 90 килограммдан юқори вазнда майдонга тушиб, зафар топган Тоштемир Муҳаммадиев Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Нексия» энгил автомашинаси билан тақдирландилар. Ҳар учала ғолиб полвонга турнирнинг дипломлари топширилди. Яна бир нарсани алоҳида таъкидлаш керак, обрў-эътибори тобора ёйилиб бораётган мазкур турнирга Осиё чемпионати мақоми берилган. Ана шунга кўра финалда ғолиб чиққан уч нафар полвон айна бир пайтда Осиё чемпиони деган номга сазовор бўлишди.

Шунингдек, бу турнир ва I Осиё чемпионатида ўз вазн тоифасида бухоролик Хайрулла Насруллаев, Шухрат Хўжаев, Сурхондарёлик Ботир Хасанов, Эрали Маҳмарасулов, Тошкентлик Армен Багдасаров, Ақобир Қурбонов, Камол Муродов, Қашқадарёлик Элбек Орипов, Нодирхон Музаффаровлар совриндор ўринларни эгаллашди. Аввалги учта турнирдан ҳам кўра бу турнир тартибли кечди. Турнирнинг биринчи куни айрим ўринлар бўш турган бўлса, иккинчи куни минглаб томшабинларга ўтириш учун ҳатто жой ҳам тегмади. Вилоят Хокими муовини, тренерни ўтказиш ташкилий қўмитаси раиси К.Х.Аҳмедов шундай дейди:

«Вилоят Хокими қарори билан турнирни ўтказиш учун маблағ жамлаш мақсадида вилоят миқёсида шанбалик ўтқа ии. Натижада қирқ миллион сўмликдан ортиқ маблағ йиғилди. Бундан ташқари қатор ташкилотлар, корхоналар, шунингдек айрим шахслар ҳам тур-

бир жамғармасига ўз улушларини қўшдилар». Ҳар қандай юкни ҳам халқ кўтаради, яхши ишларнинг бошида халқ туради. Фуқароларимиз хайрли ишларга ҳамиша бош қўшиб келишган.

IV Халқаро турнир I мусобақаларни бевосита ўйингоҳда ҳали суяги қотмаган минглаб ёш томошабинлар кўрдилар, кузатдилар. Уларнинг нечовининг қалбида ҳам курашга боринги, спортга иштиёқ уйғонган бўлса не ажаб, иккинчидан эса, халқ ўзининг сара полвонларини таниди, ёчлди. Яна бир сабоқ шуни қағъиятли, диёнатли мухлис томошабинлар кўп ўринларда ҳалол фирромни фикрлашда ҳакамларга ёрдам ҳам бериб турдилар.

Бу икки кундан ёруғ манзаралар, таниш қиёфаларнинг ёруғ нигоҳлари майдонда йўлбарсдек кураш тушган, ор ташлаган йўлбарс монанд полвонларнинг шамолдек тезкор ҳаракат қилишлари, рақибга тик қарашлари майдондаги ўғиллар ўрнига гоҳ оталарнинг умидли ва аламли туричлари қолди.

ХАЛҚАРО КУРАШ АССОЦИАЦИЯСИНING ТУЗИЛИШИ

1998 йилнинг олтинчи сентябр куни Жаҳон спорт тарихида муҳим воқеа юз берди. Осиё, Европа ва Американинг йигирма саккиз давлати вакиллари иштирокида ўтказилган. Таъсис конгрессида халқаро федерациялар оиласига, яна бир жамоат ташкилоти кураш бўйича Халқаро ассоциация қўшилди, деб эълон қилинди. Х.К.А.нинг таъсис конгрессида Ассоциациянинг устави, рамзи ва байроғи тасдиқланди, ижроия қўмита аъзолари сайланди. Мамлакатимиз раҳбари Ислон Каримов бир овоздан фахрий президент этиб сайланди. Х.К.А. Президенти этиб Ўзбекистон Миллий кураш федерацияси вице президенти К.Юсупов сайланди. Ассоциациянинг бошқарувига қуйида-гилар киради. Европа Дзю-до федерацияси президенти Г.Калеткин Х.К.А. биринчи вице президенти. Ўзбекистон Миллий кураш федерацияси бош котиби А.Тўйчибоев Х.К.А.нинг бош котиби. Польша Дзю-до федерацияси президенти, Европа Дзю-до Иттифоқи иккинчи котиби М.Богошевский Х. К. А. котиби, Литва Дзю-до федерацияси президенти Г.Вилейта, Х.К.А. хазинабони:

О.Олимжонов иқтисод бўйича директор: Япония самбо федерацияси бош котиби Х.К.А. спорт бўйича директори: Ўзбекистон дзю-до бўйича терма жамоаси бош тренери Р.Тўраев ҳакамлар хайъати раҳбари этиб сайландилар

Ижроия қўмита аъзолари:

Франц Хокендайк - Европа дзю-до Иттифоқи президенти: И.Остек Туркия дзю-до федерацияси президенти: Ш.Хабарели Грузия дзю-до федерацияси президенти: Кураш бўйича қитъалар федерациялари Президентлари: Осиё С.Ангарбоев (Қозоғистон) Америка В.Шарканский (АҚШ) Европа А.Аветисян (Арманистон) Океания (сайланди) Африка (сайланади).

Ташриф комиссияси аъзолари:

Т.Луме (Эстония) В.С.Смолин (Россия) Б.Зиётов (Туркменистон). Х.К.А. таъсис конгрессида Х.К.А.нинг барча аъзолари учун ўзига хос методологик марказга айланмоғи кураш қоидаларини тақомиллаштириш қўлланмалар чоп этмоғи мутахассис ўқитмоғи лозим бўлган кураш академиясини, шу курашни қўллаб-қувватловчи Халқаро фондни ташкил этишга қарор қилинди.

Ўзбек делегациясининг таклифига кўра кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1999 йил апрел-май ойида Тошкентда ўтказилиши келишиб олинди. Таъсис мажлисда Халқаро кураш ассоциацияси Президенти этиб бир овоздан сайланган Ўзбекистоннинг таниқди полвони Комил Юсупов қади-мий манбаларда келтирилган маълумотларни жамлаб 1991 йилда дунё андозаларига мос кураш қоидаларини ишлаб чиқди. Уларни умумий мезони курашнинг у ёки бу усулини қўллаш, иштирокчиларни вазнига қараб туркумга ажратиш, бир хилда кийинишга эришиш ҳозирги мусобақалар қоидаларига асос бўлиб кирди. Бу курашга жўшқин тус бериб, уни томошабоп спорт турига айлантирди. Ўзбекистондаги мутахассислар ва мураббийлар тарафидан турди даражадаги мусобақаларни шу жумладан халқаро турнирларнинг ўтказилишини бутун бир тизими яратилди. Халқаро мусобақа маданияти олган ва Сурхондарё вилоятида Ал-Ҳаким Ат-Термизий, Шахрисабзда Амир Темур, А.идижонда Захириддин Муҳаммад Бобур, Хивада Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишлаб ўтказилган турнирлар Марказий Осиёдан ташқари худуд-

ларда ҳам эътироф этилди. Бу мусобақалар Кавказ, Сибирь паҳлавонлари орасида ҳам шуҳрат қозониб, Европа минтақасидан неча-неча бор катта бўлган худудда дўстлик ва ўзаро ҳамкорликнинг мустаҳкамланишига ҳисса қўшди. Бу билан кураш бутун Олимпия ҳаракатининг инсониятни спорт ёрдамида бирлаштириш каби геополитик мақсадларига хизмат қилади.

Халқаро дзю-до федерацияси биринчи вице президенти Франц Хокендайк кураш бўйича Ўзбекистон миллий федерацияси таклифи-га кўра Заҳириддин Муҳаммад Бобур хотирасига бағишланган халқаро турнир чоғида Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримов таъсис этган соврин учун кураш борган эди. Жаноб Хокендайк мусобақанинг ташкил этилишига катта баҳо берди ва ўша чоғдаёқ Европа мамлакатларининг кураш бўйича бўладиган турнирларда иштирок этиши масалаларини муҳокама қилди. Республика Президенти топшириғига кўра ўзбек шарафи ўшанда кураш бўйича Халқаро Ассоциацияни ташкил этиш ҳақидаги фикрни ўртага ташлади. Бу таклиф 1998 йилнинг мартада Дублинда (Ирландия) муҳокама қилинди. Бу ерда Европа дзю-до иттифоқи тафтиш комиссияси мажлиси бўлиб ўтиб, унда Ирландия МОКи президенти, Европа Олимпия қўмиталари иттифоқи вице президенти ХОКИ ижроия қўмитаси аъзоси, Олимпия ўйинларини ўтказиш-га номзод шаҳарларга ижозат берувчи комиссия раҳбарларидан бири Партик Хики ҳамда Халқаро дзю-до федерациясининг биринчи вице президенти Франц Хокейдайк иштирок этди. Шуни қайд этиб ўтишни истардикки, ўзбек делегациясини қатор мамлакатлар қўллаб қувватлади. Курашни ташвиқот қилувчи матбуот нашрларини видеоматериалларини Дублинда Литва дзю-до федерацияси Президенти Гинтаутас Вилейта тақдим этди.

Ташаббус қўллаб-қувватланди ва Европа дзю-до Иттифоқи раҳбарияти Иттифоқнинг Монакода май ойида бўлиб ўтадиган 50 конгрессига Ўзбекистон Республикаси Давлат спорт қўмитаси раиси Баҳодир Махситовни ва Ўзбекистон миллий кураш федерацияси раҳбари Комил Юсуповни курашни жаҳон миқёсида ривожлантириш масалаларини муҳокама этишга таклиф қилди. Айни чоғда Тошкенда кураш бўйича Халқаро Ассоциация (ХКА)ни таъсис этишга

Мусобақа байроғини кураш бўйича биринчи жаҳон чемпиони Тоштемир Муҳаммадиев кўтарди. Ўзбекистон Давлат мадҳияси янгради. Полвонларга гуллар тақдим эгилди. Шундан сўнг мусобақа бош ҳаками Боливия мамлакатидан келган Мишель Клауре мусобақалар бошланганини эълон қилди ва дастлабки беллашув Жаҳон чемпиони Т.Муҳаммадиев билан дзю-до бўйича ёшлар ўртасида жаҳон чемпиони Ботир Хасанов ўртасида кечди. Жаҳон чемпиони ўзининг маҳоратини намойиш этди.

Мухлисларни япониялик басавлат курашчи Хироши Камимото билан туркменистонлик Чори Баротовнинг кураши ҳаяжонлантириб юборди. Чунки япониялик полвон ўз рақибидан нақд эллик кило оғир эди. Чори полвон қанчалик уринмасин, кучли рақиб қаршисида ожиз қолди. Камимотонинг ҳаракатлари ҳар сафар мухлислар томонидан олқишланиб турди. Шу ўринда таъкидлаш керакки, ҳамюртларимизнинг умиди бўлиб турган Тоштемир Муҳаммадиев ҳам япон полвони билан курашда анча шошиб қолди. У иккинчи даврада Али Қўчқоровни бир дақиқага қолдирмасдан мағлуб этганди. Бироқ улкан келбатли Хироши Камимотони енгиш анча қийин кечди.

Жаҳон чемпиони финалда польшалик полвон Павел Малаванец билан гиламга тушди ва мухлислар ишончини яна бир бор оқлади. Учинчи ўрин эса қозоғистонлик ўн тўққиз ёшли Достон Пиримқулов билан япониялик Хороши Камимото кечди. Бахайбат рақибининг қаршисида кичкина боладай бўиб турган Достон полвон қуввати фақат билақдамас, маҳоратда эканлигини исботлади. Япониялик полвон тўртинчи ўрин билан қаноатланди.

Мусобақа сўнгида полвонлар Ўзбекистон республикаси Президенти Ислон Каримов ташаккурнома йўллашди, уни турнирнинг мутлоқ голиби Тоштемир Муҳаммадиев ўқиб эшиттирди.

II БОБ КУРАШ ТЕХНИКАСИ

I. КУРАШ АМАЛЛАРИ

Курашда беллашув асосан тик ҳолатда олиб борилади ва мақсад рақибни орқасига, ёнбошига қорнига ва учасига йиқитиб галабага эришдилар.

Полвон рақибни ташлаш (йиқитиш) олдидан, улар узаро ушлашадилар, майдон бўйлаб ҳаракатланади, яъни ўзига ҳужум қилиш учун қулай шароит яратиш мақсадида ўзининг қулайига ушлайди, рақибни мувозанатдан чиқариш учун ҳар хили силкишлардан кейингина амал ўтказиш мумкин бўлади.

Полвоннинг гавда ҳолати, оёқларнинг тўғри қўйилиши, тўғри ушлаб олиш ва рақибни керакли даражада мувозанатдан чиқара олгандагина рақибни ташлаш 75% муваффақиятли амалга оширилади.

2. ПОЛВОННИНГ МАЙДОНДА ТУРИШ ВА ҲАРАКАТЛАНИШ ҲОЛАТЛАРИ

Ўзбекча курашда полвонлар асосан икки ҳолатда туришади, тик (тўғри) ва энгашиб туриш. Уларнинг ҳар бири ўз навбатида бетмабет, ўнг ва чап туриш ҳолатида бўлиши мумкин.

Курашда тик ёки тўғри туриш асосий ҳолат ҳисобланади. Бетмабет туриш. Бу туришда гавда озгина олдинга энгашиб, тиззалар енгил букил ган, оёқлар елка кенглигида қўйилган бўлади. Пойлар баббаравар йўналишда бўлиб гавда оғирлиги оёқларга тенг бўлинган бўлади.

Ўнг туриш. Полвон туриши ўша бетмабет туриш ҳолатдагидай бўлиб фақат ўнг оёқ озгина, яъни бир пой олдинга қўйилиб, чап оёқ пойлари 35-40° бурчак ҳосил қилиб чапга бурилади.

Чап туриш. Бунда ҳам полвон бетмабет туриш ҳолатдагидай туради, фарқи чап оёқни бир пой масофада олдинга қўйилади, ўнг оёқ пойлари 35-40° бурчакда унга бурилган бўлади.

Беллашув пайтида полвон тик кураш тушиши хужум қилиш рақиб хужумидан ҳимояланиш ва қарши хужумга ўтиш учун қулай шартроит яратади. Тик ҳолатда полвон ўз ҳаракатларини тез ва чаққонлик билан амалга ошириш имконияти туғилади.

Энгашиб туриш. Бу ҳолатда кўпинча ҳимояланиш чораси ҳисобланади. Бунда ҳам ўша уч ҳолатда туриш кузатилади.

Бетма-бет туриш. Полвоннинг гавдаси олдинга энгашиб, оёқлар кенг қўйилган, тиззалар ортиқча букилган ва қўлларни олдинга, юқорига узатиб ушлаган бўлади.

Ўнг туриш. Полвон ўша ҳолатда туради, фақат ўнг оёқ чапга 35-40° букилган бўлади.

Чап туриш. Полвон бетма-бет туриш ҳолатидагидай туради, фақат чап оёқ олдинга қўйилиб, тиззадан анчагина букилган, ўнг оёқ орқага унга 35-40° бурчак остида бурилган бўлади.

Полвон кураш жараёнида энгашиб, жуда паст ҳолатда туриши унга тезликда истаган томонига бурилишга ҳалақит беради, оёқлар билан рақибга хужум қилиш, рақибнинг хужумидан тезликда чиқиб кетиш ва ўзи қарши хужумга ўтиши учун тўсқинлик қилади.

Майдонда ҳаракат қилиш – кўчиш юмшоқ, судралувчи қадамлар билан қисқа бўлиши керак. Одатда полвон қайси томонга ҳаракат қилмоқчи бўлса ўша томондаги оёқни кўчиради, оғирлик маркази ўша оёққа ўтиши билан иккинчи оёқни маълум масофага силташ мумкин. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам оёқларни «кишан» қилиб ёки пойларни жуда яқин қўйиш тўғри эмас. Оёқ пойлари жуда қисқа вақт ичида ҳам бирданига гиламдан (майдондан) узилиб қолмаслиги зарур.

Олдинга ҳаракат қилганда аввал олдинга оёқда ҳаракатни бошлаб кейинги оёқни ўшанча масофага кўчириш мумкин. Орқага ҳаракат қилганда орқадан оёқ билан аввал орқага қадам ташлаб, кейин олдинги оёқни орқага олинади.

Ўнг томонга ҳаракат қилинса ўнг оёқдан бошлаб, чап оёқ яқинлаштирилади. Агар чапга ҳаракат қилинса аввал чап оёқдан бошлаб ўнг оёқ масофа даражасида кўчирилади.

Қайчи томонга ҳаракат қилйнишидан қатъий назар гавда ҳолати кўп Узгармаган бир пайтда жуда қисқа вақтда оғирлик маркази бир оёқдан иккинчисига қўчирилиши керак.

3. МАСОФА ВА УШЛАШИШЛАР

Беллашув жараёнида курашчилар ўртасидаги масофа ва ушлаш ишлар муҳим аҳамиятга эга.

Ушлашишга қараб масофа аниқланади. Курашда бешта масофа мавжуд.

1. Ушлашишга қадарли масофа бу полвонлар тутишиш олдидаги ҳолат.
2. Узоқ масофа полвонлар енгларида ушлаган ҳолати.
3. Ўрта масофа - полвонлар желакнинг олди қисмидан ёки олдидан белбоғдан ушлаган ҳолати.
4. Яқин масофа - полвон рақибининг қўлини елкасидан ошириб белбоғидан-ёки бир қўли билан желак билан қўшиб бўйнидан сиқиб ушлаган ҳолат.
5. Қуяма-қўлтиқ - полвонлар кучоқлашиб ушлашиш ёки биронтаси кучоқлаб отиш пайтидаги ҳолатлар.

Ҳар бир полвон ўзининг орттирган шахсий одатига кўра рақибини таш-лашда ўзининг ушлаш ва ўрганиб қолган масофасига эга бўлади. Ушлашиш учун курашда рақибни ташлаш (йиқитиш)га тайёрлаш ва уни амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Қўлланиладиган ушлашлар:

—бошланғич, асосий ушлашиш олдидан тайёргарлик ҳисобланади.

—асосий ушлашиш, буни ёрдамида рақибни ташлашни амалда бажарилади.

—жавоб ушлаш -рақиб ушлашга жавобан ҳужум қилиш ёки ҳимояла-ниш мақсадида, қарши ҳужумга ўтиш мақсадида бажарилади.

—ҳимояланиш, бунда рақибнинг ҳужум қилишини қийинлаштириш ёки бутунлай амал ишлатиш имкониятидан маҳрум қилиш.

Уқорида қайд қилинган ушлашишлар тўртала ҳолатда ҳам, яъни бошланғич, ҳимояланиш, жавоб ва асосий ушлашишда фойдаланиш мумкин. Ушлашишлар икки қўл билан икки енгдан, бир қўл билан енгдан бир ёқадан, бир қўл билан желакнинг тирсак қисмидан ва ёқанинг энса қисмидан, бир қўл билан тирсакдан, иккинчи қўл билан белбоғнинг олдидан, ортидан ва ён томонидан ва х.к.

Шулардан энг муҳимларидан икки ҳолатдагиси тўғрисида, яъни бундай ушлашишдаги амалда курашнинг барча амалларини бажариш ва рақибни ташлаш бажарилади.

Курашда кўпроқ чап қўл билан рақибнинг ўнг енгининг тирсакка яқин жойидан ёки учидан, ўнг қўли билан желакнинг ёқаси энса ёки кўкрак қисмидан ушлайди.

Ушбу қайд қилинган ушлаш усули ўнғай ушлаш ва туриш бўлиб, Унгдан ҳужум қилиш ҳолатидир. Агарда ўнг қўл билан рақибнинг чап енги ёки тирсаги яқинидан ушлаб, чап қўл билан желак ёқасининг ёки олди қисмидан ушлаб кураш тушса буни чапдан ҳужум ҳолати дейиш мумкин. Ана шу ҳолатлардан барча кураш амалларини истаган йўналишда бажариш мумкин.

Полвон рақибининг желадан ёки белбоғидан ушлаганда шундай мустаҳкам ушлашиш керакки, ҳар қандай вазиятда кураш амалини бажариш ёки ҳимояланиш пайтида қўллари бўшаб кетмасин.

4. МУВОЗАНАТДАН ЧИҚАРИШ

Ҳар бир курашчи полвон энг аввало кураш техникасини ўрганишга тўғри ва мустаҳкам туриш ҳолатини, майдон (гилам) бўйлаб ҳаракат қилиш кураш усулини бажариш учун қулай пайтни англаб етиш ва ўзи шундай пайт-ни яратишни тушуниб етмоғи зарур.

Ҳар бир полвон кураш жараёнида амал ишлатиши учун рақибни шунга тайёрлаш, яъни уни мувозанат ҳолатидан чиқариш, таянч нуқтаёсидан адаштирилганда усул ишлатиб ташлаш анча енгилашади.

Полвон рақибни амал ишлатиб, ташлашдан кура, шу усулни амалга ошириш учун рақибни тайёрлашни кўпроқ тайёрлашни кўпроқ ўрганиши ва машқ қилиши керак.

Полвоннинг маҳорати рақибни амал ишлатиб ташлаш учун қулай шароит ярата билишида ифодаланади. Ўзининг кескин ҳаракатлари билан рақибни бир зумга бўлса ҳам мувозанатини йўқотишга, яъни бир оёқда туриш ва оёғини жуфтлаши натижасида таянч нуқтасидан чиқиб қолишга маж-бур қилиш орқали ташлаш учун қулай шароит яратилади. Хужум қилаётган курашчи рақибнинг чалғиш ва адашувини яна кучайтириб қайси томонга энгашса ўша йўналишга қаратиб амал қўллайди ёки рақибнинг ўз мувозанатини тиклаш учун қарши ҳаракатидан фойдаланиб тескари томонга қаратиб ташланади.

Шундай қилиб, барча ташлашлар рақибнинг ҳаракатини ривожлантириб амалга оширилади ёки хужумда полвон ҳаракатига қаршилик кўрсатишидан фойдаланиб усул қўлланилади.

Рақибнинг кучидан, ҳаракат инерцияси ва тана оғирлигидан фойдаланиладиган ташлашни бажариш анчагина енгиллашиши шуни билан бир вақтда хужумчининг ўзи ҳавф-хатарсиз қолиши мумкин. Бажарилган кураш амали муваффақиятсиз тугаган тақдирда ҳам рақиб мувозанати тиклангунча киши усул ишлатиш имконидан маҳрум бўлади.

Полвоннинг ишончли туриш ҳолати деб, тананинг оғирлик марказидан ўтказилган перпендикуляр чизиқ таянчмайдонидан чиқмаган вазиятга айтилади. Хар ҳил туришда таянч майдони ўзгаради. Полвон бетма-бет (фронтал) туриш: а ён омонга нисбатан ишончли турса, олдинга ва орқа томонга нисбатан ишончсизроқ бўлади.

Курашчи тик турганда (чап ёки ўнг) томонларга, олдинга ва орқа йўналишда туради, олдинги ўнг ва орқадаги чап бурчакка нисбатан ишончсизроқ бўлиши мумкин, лекин бу йўналишдаги ишончсизлик шу томонга қараб олдинга ёки орқага қисқа қадам ташлаш билан бартараф қилинади.

Энгашган паст (чап ёки ўнг) туришда полвон учун олдинги ўнг ва орқадаги чап бурчаклар ишончсиз бўлиб, тезликда мувозанат тиклаш иложи бўлмайди, чунки пойлар бир-биридан узоқ жойлаш-

ган, шунингдек оғир марказидан ҳам анча узоқда. Ўз мувозанатини тиклаш учун катта қадам ташлаши ва рақибга осилиб қолишга мажбур, бу билан рақибга ҳужум қилиш учун яхши шароит яратади.

Шундай қилиб, айтилганлардан хулоса шуки, ўнг ёки чап тик туришда курашиш энг қулай бўлиб, кураш усуллари бажариш, ҳимояланиш ва ишончи туришда имкониятлари катта, яъни рақибни мувозанатдан чиқариш, ташлаш ва рақиб ҳужуми вақтида ўзининг ишончли ҳолатини сақлашга ўнғайдир.

Ҳар бир курашчининг учрашув пайтидаги вазифаси шундан иборатки, ўзи ўнғай ушлаб олиш, рақибни мувозанатдан чиқариш ва амал ишлатиб рақибни ташлаш. Аммо бу вазифани ҳар ким узиचा ҳал қилади.

Асосан уч усули қўлланилади:

1. Ўз кучидан фойдаланиш.
2. Рақибнинг кучи ва ҳаракат инерциясидан фойдаланиш.
3. Ўз кучидан рақибнинг кучи ва ҳаракат инерциясидан қўшиб фойдаланиш.

Биринчи икки услубдан фойдаланган курашчи, айрим учрашувларда ғалабага эришиши мумкин, лекин йирик турнирларда юқори спорт натижаларини кўрсатишга қодир эмаслар.

АМАЛ ИШЛАТИБ РАҚИБНИ ТАШЛАШ

Курашда ташлаш деганимизда у ёки бу полвон рақибини тик ҳолатдан амал ишлатиб йиқитишига тушунмоқ керак. Амал ишлатилганда рақиб бир зумда чиройли учиб келиб гиламга йиқилиш ҳолатини ташлаш деб аталади. Курашда жуда хилма-хил ташлашлар, унга қарши усуллар мавжуд. Биз ана шулардан бир қисмини техник жиҳатдан бажарилиш тартибини кўриб чиқамиз. Ёш полвонларга шуни эслатиб қўймоқ маъқул, яъни ҳар бир амални полвонлар ўзларининг шахсий хусусиятидан келиб чиқиб бажарадилар ва улар ҳеч қачон бир-бирига тўлиқ ўхшамайди.

ЧАЛИБ ТАШЛАШ

Чалиб ташлаш – бу хужумга ўтган курашчи рақибни унинг оёқлари орқасига қўйилган оёғи устидан ошириб ташлашга айтилади. Хужумчи рақибнинг оёқларининг қайси томонидан ўз оёғини қўйишига қараб, орқадан ёндан ёки олдиндан чалиш усули бажарилади.

Орқадан чалиш. Полвонлар ўнг туриш ҳолатида. Хужумчи ўз оғирлик марказини ўнг оёғи устида ўтказиб рақибни чап қўл билан олдинга-ўннга силкиб тортади, ўнг қўл билан орқага юқорига унга итариб, уни ўннга-орқага энгаштирилади. Рақиб ўз оғирлик маркази, яъни тана оғирлигини ўнг оёғига ўтказиши билан чап оёқ учларини чапга озроқ буриб олдинга рақибнинг ўнг оёғи ёнига қадам ташлайди. Ўнг оёқ билан депсиниб бутун гавда оғирлиги чап оёқ устига ўтказилиб, рақибни ҳам гавда оғирлигини қўшиб кўкрак билан ўнг қўлини сиқиб, ўнг оёқни рақиб оёқлари орқаси билан тизза орқасидан тақимга яқин қўйиб тезлик билан оёқни тўғрилаб рақибни орқага-чапга буриб юборилади. Хужумчи зудлик билан Узининг чап оёғи учига энгашиб, чап қўл билан чапга-юқорига тортиши, ўн қўл билан рақибни елкасидан итариб-бураб юборилади ва ниҳоят ташлашни амалга оширади.

Агар рақиб оёқларини кенг қўйиб турган бўлса, унда хужумга ўтувчи бир оёқ орқасидан, яъни рақибни ташлашга тайёрлагандан кейин ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёқ орқасига, тақимини рақиб тақимига қисиб қўйиб, оёқ учини гиламга тираб тиззани зудлик билан тўғрилаш ҳисобига рақибни оёғи устидан ошириб, чап томонга бураб ташлайди.

Агарда рақиб тик туриб оёқларини бир-бирига яқин қўйган бўлса, у ҳолатда хужумчи ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёғи тақимига яқин қўйиб, чап оёғининг пойига ўнг ёғининг пойи билан қисиб қўйган ҳолда тиззани зудлик билан тўғрилаш ҳисобига, гавда ва қўллар ҳаракатини қўшиб юбориш билан ташлашни амалга оширади. Хужум қилувчи ўз гавда оғирлигини чап оёқ устига ўтказаётганда рақибни кўкрак билан ўнг қўлига босиб уни ўннга-орқага қайтаради, ўнг қўли билан олдинга-чапга буради. Ана шу

пайтда рақибнинг бўйнидан қучоқлаб олиб бошини орқа-ўннга қайтариш мумкин. Курашчи ҳар қандай амални қўллаши пайтида бўлгани каби чалишда ҳам рақибни ташлаш мўлжалланган томонга гавда, елка ва қўллар билан гавда оғирлигини кўчиришга ва ўннга ўнгарилишга имкон бермаслиги керак.

ОРҚАДАН ЧАЛИШДАН ХИМОЯЛАНИШ :

1. Ҳанг оёқни орқага узоқроқ қўйиб, елка билан рақиб кўкрагини тўсиш.

2. Ҳанг қўлни бўшатиб, белбоғдан ушлаб тираб қолиш.

3. Ҳужумчи у-ул бошлаши билан тиззага ўтириб қолиш.

4. Ҳужумга ўтиш учун оёгини узатиши билан оёгини йиғиб олиб, хатлаб ўтиш ва ҳ.к.

Қарши ҳужум қилиш учун ҳимояланувчи оёгини йиғиб олиши билан агар рақиб тик турган бўлса, чапдан учага олиб ташлаш мумкин.

ЎНДАН ЧАЛИШ

Курашчилар ўннгакай туриш ҳолатида рақибни қўллар билан олдинга-пастрга қаратиб, уни оёқ учларига туришга мажбур қилади. У қаршилиқ кўрсатиб гавдасини тўғрилаб, тиззаларни букиб мувозанатини тўғриламоқчи бўлган вақтда ўннг қўл билан рақибни орқага пастрга ўннга итаради, ҳаракати йўналиши бўйича чап қўл билан тортишни давом эттиради. Бир вақтда ўннг оёқ билан депсиниб ўз гавда оғирлигини чап оёқ устига ўтказиши, шу зумдаёқ ўннг қўлига босиб, қўллар ва гавда билан уни ёнига-чапга бураб ташланади.

Рақибни ташлашда унинг устига йиқилмаслик керак, унинг устига йиқилмасдан енгидан ушлаб қолиб ҳимоялаш зарур.

Ҳимоя ва қарши ҳужумга ўтиш орқадан чалишдагидек бажарилади. Орқадан чалиш усулларини юқорида қайд қилингандан ташқари енгдан ва белбоғнинг олди қисмидан, енгдан ва шу томондаги ёқадан, енгдан ва елкадан ошириб белбоғдан ушлаб ҳам бажариш мумкин. Бундан ташқари рақиб орқага юрса ва ўзига тортса, оёқларни тиззадан, оёқларни букиб ёки оёқларни кишан қилиб

ҳаракат қилиш пайтларида орқадан чалиш усули учун яхши шароит яратилади.

ЁНБОШ АМАЛИ БИЛАН ТАШЛАШ

Полвонлар ўнг-тик туриш ҳолатида бир-бирининг ёқасини энса қисми-дан, чап енгининг тирсак қисмидан ушлашади. Хужумга ўтувчи ўнг оёғини олдинга, рақибнинг оёғи учларига яқин қўйиб тиззадан букади ва гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказди, гавдани чапга буриш билан рақибни чап қўл билан олдинга тортади, ўнг қўл билан уни орқага унга баландга итаради. Шу пайтда рақиб ўзининг мувозанатини сақлаб қолиш мақсадида ўнг оёғини тираб, гавдасини чапга буриб, олдинга-чапга энгашади. Шу пайт хужумчи ўнг қўлини озгина бўшатиб, тирсагини чапга-баландга кўтариб, рақиб қўлтиғи остига узатади ва ўнг оёғида рақиб томон орқаси билан бурилиб, ўнг оёғини рақибнинг чап тиззасининг усти билан ўнг оёғи бетига тираб усулни бажаради. Усулни бажариш пайтида рақибни чапга олдинга-ёнга қаратиб гавда қўллар ва оёқлар кучини қўшиб тортишни давом эттиради. Бир вақтнинг ўзида рақибнинг қўлтиғидан тирсак билан баландга олдинга суради. Ниҳоят рақиб хужумчининг тўсиқ қилиб қўйилган оёғи устидан айланиб ошиб, хужумчи оёғи учига йиқилиши керак.

Бу амални бажариш учун хужумчи рақибнинг енги ва белбоғидан, икки енгидан, қўли ва бўйнидан ушлаб амалга ошириш мумкин.

ҲИМОЯЛАНИШ УСУЛЛАРИ

- а) рақибни ўзига силкиб тортиб олиш.
- б) оёқларни тиззадан букаш.
- в) белни тўғрилаб, чалқайиш.

ҚАРШИ ХУЖУМГА ЎТИШ

1. Орқадан чалиш билан ташлаш.
2. Тизза устига ўтирғизиб орқага ташлаш.

3. Хужумчини ўз энергияси билан қучоқлаб олиб, олдинга қадам ташлаб орқага ташлаш.

4. Орқасидан чалиб орқага ёки ёнбошга ташлаш, бу амал эл орасида «Уроқ» усули деб аталади.

5. Рақибдан кўра тезкорлик билан тезликда бурилиб чап учага олиб ташлаш ва ҳ.к.

ТУҒАНОҚ

Туғаноқлар деб шундай ташлашга айтиладики, унда ҳужум қилувчи оёғи билан рақибнинг тақимидан ёки товонидан илдириб олиб, рақибни силкиб кўтариб, бир оёққа турғизади ва у ёки бу томонга қўл билан суриб йиқитади.

ИЧКАРИДАН ТУҒАНОҚ БЕРИШ

Ҳужум қилувчи ўнг тик туришда, рақиб тўғри тик туриш ҳолатларида бўлади. Ҳужум қилувчи рақибнинг ёқасининг энса қисмидан, чап қўл билан енгининг тирсак қисмидан ушлаб рақибни силкиб олдинга- юқорига тортади. У оёқ учларига туради, айрим ҳолларда олдинга-юқорига ва озгина чапга бураб силкинганда оёғи ердан гиламдан узилиб кетади. Рақиб қарши ҳаракат қилиб, мувозанатни тиклашга рақибнинг ўнг оёғи пойи яқинига қўйиб, ўнг оёқни оёқлар орасидан ўтказиб, тақими тагидан урилади, рақиб орқага суриб, пастга ташлайди, оёқ билан эса орқа-баландга кўтаришни давом эттиради.

ТУҒАНОҚ СОЛИБ БУРАБ ТАШЛАШ

Бу амалнинг ҳам бошланиши туғаноқ амалига ўхшайди, фақат олдинга чап оёқ билан қадам ташлаганда оёқ учларини янада кўпроқ ташқарига буриб қўяди.

Ҳужумчи туғаноқ солиши билан рақибни ўнг қўл билан орқага, ўнгга ва пастга итаради, чап қўл билан олдинга пастга тортади ва рақибни ўзининг чап оёғи учи томон энгаштириб туғаноқ солиб, бураб чап оёғи пойи ёнига ташлайди. Ҳужум қилувчи ўз мувозанатини

йўқотмай тик қолиши учун тўғаноқ солган оёқни кўпроқ орқага баландга кўтариб рақибни тўлиқ ташлагунча сақлаб туриши керак. Борди-ю, мувозанат бузилса олдингаён томонга қадам ташлаб чап таянч оёқни тиззадан букиш зарур. Рақибни қўллар билан таянч оёқ учлари йўналишига тортилади.

Бу усулни энг қулай пайт: рақиб тўхтаб, оёқларини кенг қўйиб турган, оёқларини тиззадан ортиқча букиб турган, ҳужумчига тик турган ҳолатда яқинлашиш ва ён томонга қадам ташлаб ҳаракатланаётган пайтларда бажарилиб, ундан ташқари рақиб орқага тисарилиб юрган пайтда рақибни амал бажаришга тайёрлашнинг энг қулай имконияти: рақибни олдинга бир силкиб, жавоб реакцияси билан уни орқа-ёнга силкиб, бир оёқ устига турғизиб, бураш орқали амалга оширилади.

Тўғаноқдан ҳимояланиш: Ҳужум қилувчини орқага итариб ташлаш, тўғаноқ солмоқчи бўлган оёқни зудлик билан йиғиштириб олиш ёки уни орқага қўйиш билан бажарилади.

Қарши ҳужум: Ҳужумга ўтган оёқ сиртидан сон билан рақибни уриб қайтариб ташлаш, сиртдан тўғаноқ уриш, қоқма бериш ва оёқни тўғаноқдан чиқариб олиб, рақибга ёнбош усулини ишлатиш орқали бажарилади.

ОРҚАДАН ИЛДИРИБ ҚАЙТАРИШ «ТУЯ ЧИЛ»

Полвонлар ўнг ҳужумкор тик ҳолатда ушлашади. Ҳужум қилувчи чап қўл билан рақибини силкиб олдинга настга чап ёнбошига ва ўнг қўли билан ўнгга-баландга итариб, рақибни ўнгга-олдинга энгашишга мажбур қилади. Рақиб тана оғирлигини ўнг оёқ устига ўтказиш билан ўнг қўл билан белидан кучоқлаб олиб, чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи сиртидан илдириб олиб тақимига урилади, чап оёғи билан орқага унга томон туртиб уни елкасига ташлайди. Йиқилаётган пайтда рақибнинг ўнг қўлини, чап қўл билан тортиб гавдага қисиб олиб, ўнг қўл билан орқага унга итариб, ҳужумчи чап ёнига йиқила туриб рақибни орқасига ташлайди.

Рақибни ушбу усулда ташлашни бошқа хил ушлашда, бошқа оёқ билан илдириб ҳам ташлаш мумкин. Тезкорлик билан ичкаридан

кириб белдан кучоқлаб кўтариб, бўйиндан кучоқлаб, бир қўл билан белбоғдан ушлаб ҳам бажарса бўлади.

Ҳимояланиш усули: Хужум қилинаётган оёғини орқага қўйиб олдинга энгашиш.

Қарши ҳужум: Илдириган оёқ томонга орқага отиш, ичкаридан тўғаноқ солиш ва ичкаридан илиб ташлаш.

ОЁҚ ПОЙИ (БОШ БАРМОҚ) БИЛАН ИЛДИРИБ ТАШЛАШ

Полвонлар ўнг ёки чап тик ҳужум қилиш ҳолатида туради. Хужумчи ўнг тик ҳолатда ўнг оёғи пойини унга буриб, рақибнинг оёғи учларига яқин чап оёқ билан қадам ташлайди. Рақибни ўнг қўл билан олдинга-чап томонга силкиб, чап қўл билан баландга унга итариб рақибни чапга олдинга энгашишга мажбур қилинади. Рақиб ишончли таянчини йўқотмаслик учун чап оёғи билан олдинга чапга қадам ташлаб оғирлигини чап оёғи устига ўтказди. Ана шу пайт ҳужумчи чап оёғи бети билан рақибнинг ўнг оёғининг товонидан илдириб олади. Ўз оёғини букиб, рақиб болдирини қисиб, оёғини олдинга-чапга кўтаради. Рақиб оёғини ердан ёки гиламдан узиб олиш билан елкани ва бошни чап томонга буриб, чап қўл билан чапга пастга силкиб, ўнг қўл билан ўнгга баландга итариб рақибни унга орқага энгаштириб ташланади.

Хужумчи ўз мувозанатини йўқотмаслик учун чап оёғини чапга орқага, учларини чапга буриб қўяди. Бу усулни ўтказиш учун энг қулай пайт: рақиб ўзига тортаётган пайт тана оғирлигини орқада турган оёғи устига ўтказиш пайти, ёнига бурила туриб ён томонга энгашган пайт ва тана оғирлигини бир оёқ устига ўтказиб, олдинга қадам ташлаб, оёғи ерга (гиламга) тегиши арафасида бажарилади.

Илдирмасдан ҳимояланиш: Хужум қилинган оёқни чиқариб олиш, ҳужумчини таянч оёғи ёки олдинга ён томонга силкиш билан.

Қарши ҳужум қилиш: ўз оёғини тиззадан букиб йиғиб олиб, рақиб оёғи сиртидан қоқма уриш ёки ўзи илдири болиши мумкин. Бундан ташқари зудлик билан ён томонга бурилиб ичкаридан илдириб ташлайди.

ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ

Орқадан ошириб ташлаш деганда рақибни орқадан ёки елкадан ошириб ташлашни тушунмоқ керак.

Орқадан ошириш жуда кўп кўринишда бўлади ва хилма-хил усулда бажарилади. Аммо асосан орқадан ошириб ташлаш ҳолати бир хил бўлиб қолаверади.

Хужум қилувчи рақибга орқаси билан бурилганда тиззалар енгил букилади, гавда тўғри, тана олдинга энгашиб, оғирлик маркази оёқ учларига ўтказилади. Рақибни қандай ушлаган бўлишига қарамай уни елкага тортиб кўкраги орқали кесиб олиб, рақиб хужум қилувчи орқасида диагонал ҳолатда, яъни чап учадан ўнг елка ёки ўнг учадан чап елка бўйлаб ётиши маъқул бўлади. Шундай ҳолатдан хужум қилувчи оёқларини тиззаларни тўғрилаш ҳисобига рақибни кўтаради ва орқадан тезликда энгашиб, қўл билан силкиб ошириб ташлайди.

ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШНИНГ АСОСИЙ КўРИНИШИ

Полвонлар ўнг хужумкор ҳолатда туриб, ушлашади. Рақибни олдинга-юқорига силкиб тортиб, ўнг қўл билан баландга ўнгга суриб, рақибни унга энгашишга мажбур қилинади ва у қайта тикланиш учун қилган ҳаракати пайтида ўнг қўлни рақиб қўлтиғи остидан ўтказиб, бир вақт ичида уча билан кириб, чап оёқни ҳам йиғиб олиб, тиззалар букилган ҳолатда рақибни орқага чиқариб, қўллар билан олдинга баландга тортишни давом эттириб, тиззаларни тўғрилаш ҳисобига рақибни кўтариб, ниҳоятда катта тезликда олдин энгашиб рақибни чалқанча қилиб ошириб ташлайди. Энг муҳими букилган тиззани ёзиш ҳисобига рақиб уча билан туртиб юборишдир. Рақиб орқадан ошиб йиқилиш пайтида ўнг қўл бўшатилиб, унинг ўнг қўлидан икки қўллаб ушлаб оғирлигини товонга ўтказиши ва рақибнинг қўлидан ушлаб тик туриб қолади.

УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ

Полвонлар ўнг ёки чап ҳужумкор туришда. Ҳужумчи рақиб жалагининг чап қўли билан ўнг тирсаги ёнидан ёқасининг энса қисмидан ушлаб турган ҳолатда рақиб қўлини елкадан ошириб белбоғдан ушламоқчи бўлса ёки шунга ўхшаш ҳаракатлар билан ҳужумга ўтмоқчи бўлганда, рақибни қисқа-қисқа олдинга силкитиб, ташланмоқчи бўлганда қўллар билан олдинга баландга силкиб, ўнг оёғи учини рақиб оёқлари орасига қўйиб, орқага бурилиб тиззадан оёғини букиб, иккинчи оёқни ёнига олиб келиб чап қўл билан олдинга чапга қаратиб, ўнг қўл билан бўйнидан қучоқлаб олиб тиззаларни тўғрилаш ҳисобига уча билан туртилади ва ошириб ташланади. Рақибни елкасига йиқилиши учун чап қўли билан тортишни давом эттириб, ўнг елка билан ерга (гилам)га суриб, қисиб икки курагини теккизилади.

ИККИ ЕНГ УЧИДАН УШЛАБ ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ

Полвонлар юзма-юз турганда ҳужумчи рақибнинг икки енги тагидан ушлаб, уни ўнгга ва пастга силкийди, натижада рақибнинг гавда оғирлиги оёқ учларига кўчади, шу пайт ўзининг ўнг оёғини рақиб оёқлари орасига панжаларини чапга буриб қўйилиб, оёқни буриш ҳисобига тезликда учани киритиб рақибни зарб билан орқага тортиб, кесиб олиб, энгашиб юбориш ҳисобига орқадан ошириб юборилади ва рақиб йиқилиб кетаётганда, ўз оғирлигини орқага-товонга ўтказиб, гавдани тиклаб, рақиб енгларини қўйиб юбормасдан уни икки курагига йиқилишни таъминлайди ва ушлаб қолиб ҳимоялайди.

Бу амалдан ҳимояланиш: Ҳужумчи орқасига тортганда ўзини ёнга олиб, оёқларни тиззадан букиб, ўтириб қолиш. Рақиб учасига суяниб, орқа дан туриб оёқ билан чалиб қолиш ва ҳ.к.

Қарши ҳужум: Орқага қайтариб тиззага ўтиргизиб қайтариб ташлаш.

РАҚИБ ҚҰЛИНИ ҚҰЛТИҚҚА ҚИСИБ, УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ

Полвонлар унг ҳужумда тик туриш ҳолатида, чап қўл билан гирсак тагидан, унг қўл билан ёқадан ёки унинг энса қисмидан ушлаб, рақибни олдинга-чапга баландга силкиб, чап оёғи устига утказиб, орқага қайтиб, тикланиш ҳаракати пайтида чап қўл билан олдинга баландга силкиб, унг қўлни елкадан ошириб, рақибнинг унг елкасини қўлтиққа қисиб, унг оёқ билан ёнбош уриб, шу пайт оёқни кўпроқ утказиб, учо билан чуқурроқ квриб борилади. Рақиб қўлини кўкрак билан қисиб олиб чап қўл билан ва гавдани айлантириш ҳисобига чапга буриб ташланади. Йиқилиб кета туриб ҳам ҳужумчи чапга айланма ҳаракатни давом эттиради ва рақибни елкасига ташлайди.

Рақибни орқадан ошириб ташлаш усулини бажаришга тайёрлашда рақибни олдинга силкиб букиб қўйиш, орқага ён томонга силкиш, олдинга энгашиш, айлантириб силкиш билан вазият яратилади.

Орқадан ошириш усулларида ҳимояланиш тартиби: Орқага кетиш рақибнинг энгашиб қолиш оёқларни букиб, гавда тўғрилаб олиш, пой билан ичидан ёки сон билан ташқаридан чалиб қолиш.

АМАЛ ИШЛАТИШ

Ҳужумчи белидан қучоқлаб олиб орқага ташлаш, рақибдан олдин ҳаракат қилиб олдига ўтиб учодан ошириб ташлаш, «Ўроқ» ёки белдан ушлаб қолиб айлантириш усуллари қўллаш орқали.

ҚОҚМА БЕРИБ ТАШЛАШ

Қоқма шундай ташлашки, унда ҳужум қилувчи рақиб оёғига қадам ташлаш пайтида таянч нуқтасидан чиқариб, оёғининг панжа қисми билан уриб, у ёки бу томонга силкиб бураб ташлайди ва йиқилиш пайтида қўллар билан елкасига йиқитишга ҳаракат қилади.

Оёқнинг қайси томонидан қоқма берилишига қараб, қоқмалар олдиндан, ёндан, ичкаридан орқадан бўлиши мумкин ва шундай номланади.

Олдиндан қоқма уриш. Полвонлар доимдагидай ўнг ёки чап тик туриш ҳолатида бўладилар. Ҳозир биз ўнг ҳужум тик туриш ҳолатида қоқма амалини бажаришни кўриб чиқамиз.

Ўнг тик ҳужум ҳолатида. Ўнг оёқ билан олдинга-ўнгга қадам ташланади, панжалар ичкарига қараб бурилади, тиззадан букилган оёқни рақиб пойининг ташқи томонидан чап оёғи ёнига қўйилади. Ҳужумчи чапга бурилади ва орқага эгилиб оғирлик марказини ўзининг ўнг оёғи устида ўтказди. Чап қўл билан олдинга пастга ўзининг чап биқини томон силкиб тортади, ўнг қўл билан эса унга-баландга олдинга тортиб, рақиб олдинга унга эгилишга мажбур этади. Қачонки рақиб ўз оғирлик марказини ўнг оёғига ўтказар экан, ана шу пайт чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи олдидан қоқма урилади.

Қоқма уриш билан силкиб тортиш, бутун гавда оғирлиги билан олдинга чап томонга буриб тортиш давом эттирилиб ташлаб юборилади, аммо чап қўлни қўйиб юбормасдан ушлаб елкасига тушишини таъминлайди.

ЁНДАН ҚОҚМА УРИШ

Полвонлар ўнгакай ушлашган ҳолатда, ўнг оёқнинг пойини ичкарига буриб, тана оғирлигини унинг устига ўтказилади. Икки қўллаб рақибни олдинга-чапга-баландга тортади. Рақиб чап томонга эңгашиб оғирлигини чап оёғи устига ўтказди. Шу пайт ўнг оёғининг товони ердан (гиламдан) узилади. Шу пайт чап оёқ учи билан рақибнинг ўнг оёғи пойига ёндан қоқма урилади. Ҳужум қилувчи чап оёғини тиззасидан букиш ҳисобига рақибнинг ўнг оёғини ўнгга-баландга, чап қўл билан рақибни олдинга-ўнгга-пастга силкийди, ўнг қўл билан эса ўнгга баландга. Бир вақтда бош ва елкани буриб, гавдани орқага эгиб қўл билан силкиш янада кучайтирилади. Шу пайт рақиб олдинга-унга эгилиб, ҳавода айланиб йиқила бошлайди. Рақиб роса ердан (гиламдан) узилиб йиқила бошлаши билан ҳужумчи чап

оёғини чапга орқага ташлаб, тиззадан букиб тик туриб қолишга ҳаракат қилади.

Бу кураш усулини юқоридида қайд қилинган тарзда, рақиб орқага тисарилиб юрган вақтда ёки ён томонда қадам ташлаб юрган пайтларда ҳам бажарилади.

Кураш пайтида рақиб ҳужум қилувчи ёни билан туриб олганда, ичкари томондан қоқма бериб юзига ташлаш усули ҳам полвонлар орасида кўп қўлланилади ва шу билан рақибни бошқа амалларни қўллашга тайёрлашда фойдаланилади. Қоқмадан ҳимояланиш усуллари: Оёқларни тиззадан букиш, кураш пайтида қисқа ва тез қадам босиш рақиб қоқма қилаётган томонга силкиб юбориш ва ҳ.к.

Қарши усул ишлатиш йўллари: Қоқма урмоқчи бўлган оёқни тиззадан букиб рақиб оёғини ўтказиб юбориб, сиртидан қоқиш, тезликда оғирликни шу оёққа ўтказиб, ўзи орқадан чалиш ва ҳ.к.

«Учодан ошириб ташлаш» (подхват). Бу шундай усулки, ҳужумчи рақибни оёқ ёки учога миндириб ташлайди. Рақибни қайси йўналишга қаратиб ёки қайси томондан усул ишлатишига қараб, учодан ошириш олдиндан, ёндан ва ичкаридан ташлаш деб аталади.

Бу кураш усулини жуда кўп ва хилма-хил туриш ва ушлаш орқали бажариш мумкин.

ОЛДИНДАН УЧОДАН ОШИРИШ

Полвонлар ўнг ҳужумкор тик туриш ҳолатида ушлашганда: Ҳужумга ўтувчи тиззадан енгил букилган ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёғи учига яқин ва оёқ учларини ичкари томон буриб қўяди.

Ўнг оёқ учларига таяниб чапга бурилади туриб, чап қўли билан силкиб олдинга баландга, ўнг қўл билан эса баландга-ўнга тортиб рақибни олдинга-ўнгга энгашишга мажбур этади. Ўз оғирлигини ўнг оёқ устига қўчиради. Чап оёқ айланма ҳаракат билан орқага букилган ҳолда ўз товони изидан қўйиб орқага тезликда бурилади ва ўнг учо рақибнинг ўнг сонининг ички томонига кириб боради.

Рақиб ўзининг ишончли туришини сақлаш учун ўнг оёғига таяниб гавдасини чапга энгаштиради. Ана шу пайт ҳужумчи ўз оғирлигини чап оёғига ўтказиб чап қўл билан олдинга тортишни да-

вом эттириб, ўнг елкаси билан рақибнинг чап елкасига таяниб, уни баландга-унга туртиб, ўнг ёнбошига қисиб олади. Бир вақтда чап оёғини тўғрилаб, ўнг оёқ сони билан рақиб ўнг сони ичидан кўтариб юборилади. Шу пайт қўллар билан силкиш яна кучайтирилади ва елкани, бошни чапга олиб, олдинга чапга энгашилади. Шундай қилиб ўзининг ўнг сони устидан айлантириб, чап оёғи учига орқасига ташланади. Хужумчи мувозантини сақлаш учун тиззаларни букиб, товонга туриб, рақиб енгидан тортиб, тик қолади.

Учодан ошириш амалини ҳар хил ушлашда, яъни чап қўл билан енгидан ва ўнг қўл билан белбордан, олдиндан ёки орқадан енгдан ва ёқадан, икки енгдан ушлаб бажарилади.

Полвон бу амални бир неча вариантда бажариши мумкин. Мисол, икки оёқ олдиндан, оёқлар орасидан ва болдирдан кўтариб юбориш билан.

Ўрама (бойпечак) солиб ташлаш. Полвонлар ўнгакай туришда, енгнинг тирсак қисмидан ва ёқадан ушлаб, силкиб тортиб ўрама ўнг оёқ билан чап оёғига солинади, ўнг қўл билан елкасидан кесиб ушлаб, чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тортиб гавда қисиб баландга кўтариб тортилади. Чап оёқ билан ичкарига қадам ташлаб оёқ учларини ичкарига буриб, рақибни кўтариб, ўрамани чиқармаси орқага ташланади. Бу усул «Норпуш» (қўл чил) солиб, ўнг қўл билан рақибнинг чап елкасидан ошириб белбоғидан ушлаб ҳам амалда жуда яхши бажариш мумкин.

Жавоб амали: Хужумчи оёғини ўрама солишга узатиши билан тиззага ўтиргизиб қайтариб ташлаш, хужум бошланиши билан бир вақтда, яъни ўрама солиниши билан рақиб белидан кучоқлаб, бўш оёқ олдинга хужумчи оёғи орасига қадам ташлаб, орқага қайтариб ташланади.

КУРАШ АМАЛЛАРИ

Курашда бир амални бажаришдан иккинчисига ўтишни комбинация деб аталади.

Кураш амаллари комбинациясини шундай тузиш керакки ҳимояланувчи бир амалдан сақланмоқчи бўлиб, хужумчи учун бошқа амални бажариш учун шароит яратсин.

Полвон бир неча амалдан комбинация тузар экан, биринчи амални қандай бажарса, иккинчисини ҳам худди шундай бажармоғи ёки ундан ҳам ортиқроқ амалга ошириши зарур. Бундай пайтларда иккала ташлаш (амал) ҳам бир хил ушлашда бажарилиши керак. Одатда такрорий ҳужум шунда чиройли чиқади, агар ҳимояланувчи биринчи амалга кучли қаршилиқ кўрсатган ҳолда.

Комбинациянинг иккинчи амали рақибнинг қаршилиқ кучи ва ҳаракат йўналишидан фойдаланиб бажарилади. Комбинацияни бошқача тартибда ҳам тузиш мумкин, яъни аввало ҳужумчи чалғитувчи атакага ўтиб, рақиб ҳимояланиши билан асосий амални бажариши мумкин. Аммо бундай комбинация панд бериши мумкин, агарда рақиб чалғитувчи ҳужумга жавоб реакция қилмаса, унда асосий амални бажариб бўлмайди.

III БОБ

КУРАШЧИ ПОЛВОНЛАР ТРЕНИРОВКАСИ

УМУМИЙ ТУШУНЧА

Полвонлар тренировкаси педагогик жараён бўлиб, ўз ичига жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик, руҳий иродавий ва назарий тайёргарликларни олади.

Бу вазифаларнинг барчаси ягона педагогик жараёнда ўзаро боғлиқ ва алоқада ҳал қилинади. Бироқ полвоннинг тайёргарлик даражасидан ва тайёргарлик давридан келиб чиқиб бу вазифаларни ҳал қилишга кўпроқ ёки камроқ эътибор берилади. Мураббийнинг устакорлиги, унинг полвоннинг жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан тайёрлигини тўғри баҳолай олиши, унда руҳий-иродавий фазилатнинг ривожланганлиги даражасини аниқлаб ва шунга мос ҳолда ўқув тренировка машғулотларини режалаштирсинки, полвоннинг иш пайтдаги эришган спорт маҳоратига мос келсин. Ёш полвонлар учун спорт даражасини (разрядини) оширишга мўлжалланган бўлса, тажрибали полвонлар учун туман, шаҳар ва вилоят мусобақаларда голиб чиқишни режалаштирилади, яъни спорт усталигига номзодлик, спорт устаси унвонига сазовор бўлиш мўлжалланади. Спорт усталари учун эса республика ва Халқаро мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш кўзда тутилиб режалар тузилади.

Спорт маҳоратининг ҳар бир босқичида ўқув-тренировка машғулотларининг ҳажми ва зичлиги ўзгариб туради, полвоннинг кураш техникаси такомиллашади, тактик усталиги ошади, янада мураккаброқ вазифалар қўйилади ва тренировка машғулотларида қўлланиладиган воситалар ўзгариб боради.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Спортчи курашнинг барча турларида бўлганидек, ўзбекча курашда ҳам юқори спорт кўрсаткичига эришиш жуда катта жисмоний-кучни ривожлантириш, ҳаракатлар тезлиги, учрашувни катта тезликда ўтказиш қобилияти, ҳаракатдаги чаққонлик ва эгилювчанлик билан узвий боғлиқдир.

Курашда ана шу жисмоний фазилатлар биргаданда намоён бўлади ва улардан биронтаси бўйича ривожланишда етишмовчилик бўлса, учрашув натижасига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Мусобақаларда жисмоний кучли полвон учрашув бошида анча-мунча ютуққа эришади-ю, аммо охирига келиб жисмонан заифроқ, лекин чидамли полвонга ютқазиб қўяди, чунки кучли полвон тез чарчаб, иш қобилиятини жуда сусайтириб юборади. Айрим ҳолларда унинг тескариси ҳам бўлиши мумкин, ўта чидамли полвонни кучли рақиб, жисмонан эзиб қўяди.

Шунинг учун курашчилар ўзлари учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантириш устида доимо ишлари, айниқса қайси фазилатини заифроқ сезса ўша устида янада кўпроқ ишламоғи даркор.

Жисмоний фазилатларни гармоник ривожлантириш учун полвон мунтазам равишда, аниқ мақсад бўйича махсус воситаларни танлаб шуғулланиб, ўзининг заиф томонларини тезликда бартараф қилиб бориши зарур. Жисмоний фазилатларнинг ривожланиш даражасини назорат қилишнинг жуда қулай воситаси махсус нормативлар бўлиб, улар терма жамоалар билан ишлашда кенг қўлланилади.

Мақсадга мувофиқ жисмоний тайёргарликдан ўтган курашчи натижада шундай қобилиятга эга бўлиши керак.

—Бир кунда 4-6 учрашув, ҳар бири 10 минутдан бўлиб, юқори тезликда кучли рақиблар билан ўтказиш керак.

—Жадвалда келтирилган нормативлар бўйича жисмоний тайёргарлиги тлабларини бажариш керак.

Республика терма жамоаси аъзолари учун жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш нормативлари.

Ушбу келтирилган жадвалдаги нормативлар юқори даражали курашчилар учун мўлжалланган. Уларни бажариш учун бир неча йил мунтазам тренировка қилган бўлиши керак. Буни бир намуна сифатида қабул қилиб, полвон тайёргарлик даражасига қараб тренер ва табиб биргаликда ўзларига мос норматив ишлаб чиқиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик нормативларини қабул қилиш ёки текшириш асосан тренировканинг тайёргарлик даври охирида, яъни асосий мусобақага тайёрланиш олдидан амалга оширилади.

Агарда спортчи жисмоний фазилат кўрсаткичларидан биронтасини бажара олмаса, у ҳолда ривожланишда камчиликлари бор фазилат устида ишлашни тренировканинг мусобақалашини даврида ҳам давом эттириш лозим.

Жисмоний фазилатни ривожлантириш устида иш пайтида машқларни туғри меъёрлаш, югуриш масофасини ва тезлигини, штанга оғирлиги ёки рақиб билан ишлашни аниқлаш муҳим аҳамиятга эга.

Машқларни такрорлаш сони аста-секин ўсиб боради ва шуғулланувчи кучига мос бўлиши шарт. Тренировканинг ҳаддан ошиқ кўплиги, машқларнинг спортчи имконияти даражасидан ортиқча ҳажмда ва шиддатли бўлиши, унинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

КУЧНИ ОШИРИШ

Полвоннинг жисмоний тайёргарлигида кучни ўстирувчи машқлар етакчи ўринни эгаллайди. Кучни ўстирувчи асосий воситалар, бу оғирлик-юк билан бажариладиган (штанга, гирлар, ўз оғирлиги, рақиб оғирлиги ва бошқа предметлардан) машқлар ҳисобланади.

Қайд қилинган машқлар алмаштириб туриш, бажариш тезлигини ёки ҳажминини ошириш билан ҳар қандай мускул гуруҳларининг куч қобилиятини ошириш мумкин.

Кураш турлари учун кўп учрайдиган хусусият, бу бир жойда туриб зўриқишдан тасодифан «портловчи» кучланишга ўтиш, яъни полвон рақибни ташлаш ёки қарши ҳужумга ўтиш пайтида содир бўладиган ҳолатдир. Одатда полвонлар бутун учрашув давомида жуда катта жисмоний куч сарф қилади. Бу курашчидан катта жисмоний кучни яхши билиши керак, чунки у штангачи ёки улоқтирувчилар сингари бирданда жисмоний куч намоён қилмай, учрашув бошидан охиригача куч сарф қилади. Демак полвон учун катта куч намоён қиладиган чидамлилиқ зарур бўлади.

Жисмоний кучни ривожлантириш учун курашнинг хусусиятидан келиб чиқиб, кучни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш

маъкул. Кучли чидамлиликини ўстирувчи асосий метод «имкон борича» деб аталувчи методдан фойдаланилади. Бу методнинг моҳияти шундан иборатки, полвон машқни кўп марта унча кўп бўлмаган оғирлик билан такрорлайди, яъни чарчаб тўхтаб қолгунча давом эттиради.

Ундан кейин 2-3 минут дам олгандан кейин ўша машқни яна чарчагунча такрорлайди. Машқларни такрорлаш сони ва жадаллиги полвоннинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқилиши керак.

Мисол, полвон 100 кг. Штанга билан ўтириб туриши мумкин бўлса, ўтириб туриш машқини бажариш учун 40 кг. оғирликдаги штанга билан 30-40 марта такрорланади. Ундан кейин озгина дам олиб яна такрорланади. Шундай қилиб бир неча марта қайтарилиши мумкин.

Бу машқни кўпроқ юк билан яъни мутлоқ оғирликнинг 60-70% даражасидаги юк билан ҳам бажариш мумкин, лекин бунда куч ошиши билан бирга тезкорлик сусайиши мумкин. Шунинг учун жуда катта оғирлик билан машқ қилишга эҳтиётлик билан ёндошмоқ керак. Ҳар доим шунга эътибор қилиш керак, куч машқлари бажаришда унинг тезкор ва портловчи хусусиятга эга бўлиши «имкон борича» деб аталувчи методнинг асосий моҳияти ҳисобланади, спорт кураш хусусияти талабидир.

Тезкор кучни ривожлантириш воситаси сифатида ҳар хил оғирликда тош, оғир тулдирилган копток, қум тулдирилган халта ва бошқа оғир нарсаларни ҳар хил йўналишда (олдинга, орқага, бурилиб, сакраб улоқтириш) улоқтириш машқларидан фойдаланиш мумкин.

Кейинги йилларда ҳар хил спорт турлари вакиллари кучни ўстирувчи изометрик машқлардан фойдаланмоқдалар, улар мутлоқ кучни ва узоқ вақт турғун ҳолатда зўриқиш қобилиятини ривожлантиради.

Изометрик машқлар моҳияти шундан иборатки, бунда полвон маълум миқдордаги (мутлоқ кўрсаткичнинг 50-90%) юкни кўтариб, гавда мускулларининг айрим гуруҳларига таъсир қиладиган вазиятда туриб бир неча секунд вақт сақлаб туради.

Мисол, полвон елкасига шгангани ёки ўзининг жуфтлигини қўтариб тиззаларини ҳар хил бурчақда букиб 12-15 сек. сақлайди. Машқ 20-30 марта қайтарилиши мумкин.

Изометрик машқларини бошқа кучни ўстирувчи машқлар билан қўшиб олиб борилади, шунингдек иш қобилиятини тезликда тиклаш учун ишлаган мускулларни юшатиш ва чўзилувчи ҳаракат машқларини қўллайди. Изометрик машқларни бажариш жараёнида уларнинг оғирлиги(юк) ва қайтарилиши сонини ошириб бориш зарур.

Кучни ривожлантирувчи машқлар кўпроқ тайёргарлик даврида қўлла-нилгани маъқул, чунки жисмоний тараққиёт айнан шу даврда амалга оширилади. Полвонларга катта ҳажмдаги куч машқлари берилганда, уларга керагича дам беришни, яъни тўлиқ тикланишни эрдан чиқармаслик керак.

Максимал куч юкланишини ҳар 7-10 кун оралиғида бир марта қўллаш мумкин. Курашчи тренер билан бирга мускулнинг асосий гуруҳлари учун махсус машқлар комплексини танлаб ва тузиб чиқишлари зарур. Бунда улар полвоннинг заиф томонларини ҳисобга олмоғи керак.

Танланган машқлар ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари эрталабки бадантарбия пайтида ҳам бажарилмоғи керак.

ТЕЗКОРЛИКНИ ОШИРИШ

Куч ва тезкорликни полвон учун энг муҳим эгизак жисмоний фазилатдир. Жисмоний куч егишмаганда амалини тез ва аниқ бажариш қийин бўлади. Ўз навбатида полвон катта куч ҳисобига амал ўтказмоқчи бўлса-ю тезлик етишмаса, ундай ҳолатда рақиб тезликда ҳимояланиб, мувозанатини тиклаб, ҳужумни пучга чиқаради.

Шундай экан, демак куч ва тезкорлик машқлари комплекс қўлла қўшиб олиб борилиши керак. Одатда ҳаракат тезлиги куч ва чидамликдан кўра секинроқ ривожланишини ҳисобга олмоқ керак.

Полвонлар тезкорликни учрашув пайтида аниқ вазиятлар туғилган вақтда намоён қилади, яъни юзага келадиган вазиятни пол-

сон зудлик билан аниқлаб, шу вазият учун зарур ва қулай ҳаракатни танлаб амалга оширади.

Беллашув пайтида бу у ёки бу амални бажаришда ифодаланади, мисол қоқма амали рақиб олдига, орқага ва ёнга юраётган пайтда, яъни тана оғирлиги марказини таянч оёғига кўчираётган, лекин тўлиқ кўчириб улгурмаган пайтда қоқма урилади. Ҳаракат кутилмаганда содир бўлиши шарт. Қоқмага қарши хужум, қоқма билан жаноб берганда ҳам тиззадан букиб оёқни йиғиб олиб, рақиб орқасидан қоқма урилади, бу пайт хужум қилувчи ўз мувозанатини тиклаб улгурмайди ва ҳаракат муваффақиятли бажарилади.

Полвонниг тезкор ҳаракати кураш амалларини ва бошқа ҳаракатлари чаққонлик билан кўз илгамас тезликда бажариш билан баҳоланади. Тезкорликни ошириш учун машқларни амалларни бажариш усулига яқин, ўхшашларни танлаб олиб учрашув пайтида дуч келиши мумкин ҳаракатлар қайта-қайта такрорланади.

Тезкорликни оширувчи асосий воситалар бу амаллар намунаси ва махсус тайёргарлик машқларидир. Амаллар намунасини бажаришда аста-секин уларнинг тезлигини ошириб, техникасини тўғри бажариш зарур, чунки ҳаракат техникаси нотўғри такрорланса, унга одатланиб қолиб кейинчалик учрашув пайтида амаллар техникаси бузилиб қолиши мумкин.

Курашчилар тезкорлигини ошириш учун шерик билан бажариладиган машқларга, яъни мувозанат чиқаришнинг ҳар хил усулларини, амални бажаришга тайёрлаш, амалнинг бошланғич фазосини ташламасдан қайтарилади, ҳаракат тезлигини истаган даражада бўлишига эришгунча давом эттиради, 30-40 марта такрорланади.

Бошда шериги қаршилик кўрсатмайди, кейинчалик бажарувчи анчагина ўрганиб олгандан кейин, аста-секин қаршилик кўрсатаверади, лекин тўлиқ қаршилик кўрсатиш даражасигача етказмайди.

Тезкор ҳаракатни янада мустаҳкамлаш мақсадида тренировка машғулотларида энгил вазндаги шериклар билан учрашув белгилаш маъқул бўлади.

Тезкорликни оширишда ёрдамчи спорт турлари билан шуғулланиш яхши натижа беради. Жумладан баскетбол ва футбол ўйнаш курашчилар учун тезкорликни оширишда яхши восита

ҳисобланади. Бундан ташқари акробатик ва айрим гимнастик унсурларида бажариладиган машқларни максимал тезликда бажарилаётганда яхши натижа беради.

Тезкорликни оширувчи машқларни эрталабки гимнастик машқларидан тортиб барча тренировка машғулотларида жисмоний махсус тайёргарлик машқлари киритилиши кўзда тутилмоғи керак.

Бундай машқлар одатда ўқув-тренировка машғулотининг бошланишида утказилади, чунки спортчи чарчагандан сўнг тезкор машқлар тавсия эти-майди.

Тезкорлик машқларини тавсия қилиш олдидан албатта танани яхшилаб қизитиш зарур, чунки жароҳатланиш ҳавфи туғилиши мумкин.

ЧИДАМЛИЛИКНИ ОШИРИШ

Беллашувларни тезкор суръатда утказиш ва мусобақанинг бошидан охиригача иш қобилиятини сақлаб қолиш чидамлилик даражасини ҳолатда юқори бўлган полвонга насиб қилади. Кейинги йилларда кураш мусобақалари бир кунда утказилиши беллашув сонини ошириб юборди, кураш суръати ошди ва анча кескинлашди.

Ҳозирги вақтда полвонлар катта турнирларда бир кунда 5-8 учрашув утказишга тайёр бўлиши керак. Финал учрашувига яқинлашган сари беллашув вақти қузилиб кетади ва кескинлашиб боради. Чидамлилик қобилияти паст полвон бундай мусобақаларда ғалабага эришиши қийин бўлади.

Полвоннинг чидамлилик даражасида камчилик бўлса, учрашув вақтида у тезда иш қобилиятини йўқотади, ҳаракат тезлиги сусаяди, кескин куч ишлатиш қобилияти бўшашиб, техник амаллар бузилади. Катта жисмоний ва асаб таранглиги учрашувдан кейин юрак-томир тизимида, нафас олиш ва киши организмнинг бошқа тизимларида ҳам чуқур ўзгариш содир бўлади, натижада полвон навбатдаги беллашувгача кучини тўлиқ тиклай олмайди ва янги учрашувни чарчок ҳолда бошлайди.

Катта мусобақаларда доимий равишда яхши натижага эришишни истаган полвон мунтазам мақсад сари чидамлилигини ошириш вақтида ишламоғи зарур.

Чидамлилиқ ҳам умумий ва махсус бўлиши мумкин. Умумий чидамлилиқ деганда бир меъёрда узоқ вақт ишлашни тушунилади. Умумий чидамлилиқни машқларни узоқ вақт бажариш орқали ошириш мумкин, яъни юриш, югуриш, сузиш машқларини узоқ, бир суръатда ва кичкина шиддатлар билан бажариш орқали эришилади. Бу машқларни бажариш пайтида одам организмидаги юрак-қон томир, нафас олиш, ажратувчи ва бошқа тизимлар функционал қобилияти ошади, тизим ва органлар функциясини мувофиқлаштириш такомиллашади, натижада одамнинг иш қобилияти орта-ошади.

Тренировканинг биринчи босқичида умумий чидамлилиқни оширишга организмни аста-секин катта ишга тортиш, яъни юриш, югуриш сузишнинг масофасини узайтириш ҳисобига ва бир меъёрдаги суръатни сақлаб қолиш натижасида эришилади. Кейинчалиқ умумий чидамлилиқ кўпроқ шиддат билан қисқа вақт ичида бажарилган ишга аста-секин ўтиш натижасида ривожлантиришга эришилади. Бунинг учун маълум нормативларни бажаришга тайёрланади (1500 м. югуриш, 1000 м. сузиш ва ҳ.к.)

Бир йиллик тренировка режасида умумий чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар тайёргарлик даврига мўлжалланади ва махсус чидамлилиқни ошириш учун замин ҳозирлайди.

Махсус чидамлилиқ деб полвоннинг беллашувни юқори суръатларда ўтказиб ва у тамом бўлиши билан тезда иш қобилиятини ошариштиришни тушунмоқ керак.

Махсус чидамлилиқни ошириш воситаси сифатида шерик билан ирилган қон, тулумлар билан кураш амалига яқин машқларни бажариш, тренировка беллашувлари, уларни хилма-хил суръатда ўтказиш, беллашув вақти ва дам олиш вақти ораллигини ўзгартириб боришдан фойдаланади. Махсус чидамлилиқни ошириш ҳам аниқ методик изишликка эга бўлади. Биринчи босқичда полвон ҳар хил рақиб билан 10 минутлик беллашувни ўртача суръатда ўтказиш қобилиятига эришиш бўлиши керак. Махсус чидамлилиқни ошириш учун аста-секин

тренировкадан тренировкага ҳар бир рақиб билан беллашув вақти оширилиб борилади.

Тайёргарликнинг биринчи босқичида учта шерик билан 3 дақиқадан ўртача суръатда курашган бўлса, мусобақа тушиш олдидаги тайёргарлик даврида беллашув вақти 5-6 дақиқага, ҳар хил рақиб билан беллашув сони тўрт ёки бешга кўпаяди.

Беллашувлар орасидаги дам олиш муддати муҳим аҳамиятга эга. Такрорий учрашувни белгилаш полвон тўлиқ дам олиб улгурмаган пайтда бошланса, 20-30 дақиқа дам олгандан кейин ўтказилган беллашувга кўра фойдалироқ бўлади. Беллашувни 3-6 дақиқадан дам олиш оралиғи 10-15 дақиқа бўлиши мақсадга мувофиқ бўлади. Юклянишни ошириш беллашув сонини ошириш, улар оралиғидаги вақтни қисқартириш ҳисобига оширилади.

Махсус чидамликни ошириш учун беллашув пайтида суръатни ошириш ва умуман ўқув-тренировка машғулотларининг зичлигини ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтиш мумкин, умумий ва махсус чидамликни ошириш: учун қўйидаги методларга амал қилиш тавсия қилинади.

Тайёргарлик даврида умумий чидамликка асосий эътибор қаратилади ва махсус чидамликни ошириш соҳасидаги кейинги ишлари учун асос яратади.

Махсус чидамликни оширишнинг бошланғич босқичида ба-жариладиган машқ ва беллашувларнинг давомийлиги ва суръати оширилиб борилади, кейинчалик эса тренировканинг интервал методи кўпроқ қўлланилади.

Курашчи организмга қўйиладиган талаб аста-секин ошиб бориши керак. Методик ва физиологик жиҳатдан юклянишнинг ошиб бориши «зинапоя» тарзида бўлгани маъқул бўлиб, бир неча тренировка машғулотидан кейин бошланади, организм шунга одатланиб, бериладиган юкланмага ўрганиб қолади. Зинапояларнинг ошиб, «чўққи» ҳолатга келиши спортчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Спорт кўрсаткичларининг ўсиб бориши тренировка машғулотларидаги юклянинг ошиб бориши билан узвий боғлиқ бўлади. Агарда машқ қилиш юклямаси узоқ вақт бир хил бўлиб, ўзга-ришсиз қолса, спортчи организми унга тезда мослашиб қолади.

ва спорт ютуқлари ўсмай қолади ёки бутунлай тўхтайдди. Бироқ машқ қилиш юкланмасини ҳаддан ташқари ошириб ҳам бўлмайди, у ҳам ўта чарчоқликка олиб келиши мумкин. Ҳозирги замон спорт тренировкасида юкланмани тўлқин-симон ўзгартириш методи асосида амалга оширилади, яъни бир неча кун максимал ва катта ҳажмдаги юкланма, бир неча кун ўрта ва кичик ҳажмдаги юкланма бериш билан алмаштириб турилади, шунингдек дам олиш кунлари ҳам алмаштирилади. Ҳар хил юкланмаларни тўлқинсимон алмаштириб туриш принциплари ҳафталик ва ойлик циклда сақланади. Бир ёки икки ҳафталик шиддатли тренировкадан кейин юкланмани тушириш даври бўлиб, шу даврда курашчи дам олади, кейинги тренировка циклида катта ҳажмда ва шиддатли иш бажаришга киришади.

ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Кўплаб йирик мусобақаларни таҳлил қилиш шунини кўрсатмоқдаки, курашчиларни тайёрлашдаги энг катта камчилик уларнинг техник тайёргарлигининг қолоқлигидир. Бу кураш амалларининг чегараланганлиги, бор амалларни ҳам куч тайёрлай билмаслик, қулай имкониятлардан фойдалана олмаслик, вақтида қарши ҳужум уюштира олмаслик каби муаммолар полвонларни техник ва тактик тайёргарлиги устида жиддий ишлашни талаб қилади.

Кураш амаллари шунчалик кўп ва хилма-хилдирки, ҳар бир полвон ўз имкониятидан, яъни бўйи, кучи, тезкорлиги, чаққонлиги ва бошқа хусусиятларидан келиб чиқиб ўзи учун маъқул ва мос амални танлаб олиб, мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши мумкин. Полвон спорт секцияларида мунтазам шуғулланиш даврида курашнинг барча асосий амаллари билан танишади, уларни ўқув-тренировка машғулотларида ҳар хил шериклар билан такомиллаштиради, мусобақаларда бажариб кўради.

Тренировка машғулотларида ҳар бир полвон ўзи севган, унинг шахсий хусусиятларига мос амалларни бир нечасини танлаб олиб, уларнинг қулайли-гини мусобақаларда текшириб, ундан ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш йўллари аниқлаб, шунингдек рақибнинг ҳимояланиш ёки қарши ҳаракатини ҳам белгилаб олиб иш тутишни

ўрганиш, қисқаси ўз севган ва танлаган амални бeнуқсон бажаришн ўрганмоғи зарур.

Кўпчилик полвонларда учрайдиган асосий камчилик, тренировка жараёнида ўрганилган кўпгина кураш амалларини кейинчалик такомиллаштириш ўрнига уларни асосан куч ва чидамлилиқ ҳисобига бажаришга ҳаракат қилишидир. Албатта бундай тажрибасиз ва техник-тактик тайёргарлиги бўшроқ полвонлар мусобақалашишда билинмаслиги, ютуққа ҳам эришиши ҳам мумкин, ammo катта турнирларда, жуда тажрибали ва ҳар томонлама тайёргарликдан ўтган полвонлар билан бўлган учрашувларда техник ва тактик камчиликлар панд беради, йирик натижаларга эришиб бўлмайди.

Курашчи техник ва тактик маҳоратини секцияга биринчи кундан бошлаб, кураш майдонида ташлаб кетгунча такомиллаштириб, уни ривожлантириб бориши шарт.

Машҳур полвонлар кураш амалларининг қандай гулдастасига эга бўлмоғи керак? Бу тўғрида икки хил фикр мавжуд.

Биринчиси: Агар қанчалик кўп кураш амалини ва вариантини билса, шунчалик маҳорати юқори бўлади, иккинчи фикр тарафдорлари машҳур полвон курашнинг бир неча амалларини чуқур билиши, ҳар қандай вазиятда уни бажара олиши ва нафислиги билан ажралиб турсин. Муаллиф ҳам иккинчи фикр тарафдори.

Курашнинг сонсиз кўп амалларидан полвон рақибни энгиш учун икки-учтасини амалда чиройли бажара олсин. Мисол ҳужумкор рақибга нисбатан қоқма ва елкадан ошириб ташлаш, ҳимояланувчилар, яъни орқага тисарилувчи полвон учун ёндан қоқма, тўғаноқ, ичкаридан илдирма каби амалларни қўллаш, шунингдек рақибни амални бажаришга тайёрлашни мукамал билиши керак. Полвон ўз танлаган амалларини доимо такомиллаштириб бориши, рақиб учун кутилмаганда тасодифан ҳужумга ўтиш ва амални бeнуқсон бажаришга тайёр бўлмоғи лозим.

Ҳар бир полвон тренер билан биргаликда ўзи учун энг қулай кураш амалини танлашда ўзининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигидан, ҳамда шахсий хусусиятидан келиб чиқиб иш кўриши лозим. Танлаган кураш амалини такомиллаштириш мунтазам равишда олиб борилади.

Ўрганилаётган амал бошда қаршилик кўрсатмаётган шерик билан ўрганилади. Тренер шогирди билан амални бажаришнинг энг қулай вариантини, курашчининг тараққиёт даражасидан келиб чиқиб аниқлайди. Полвонда мустақкам кўникма ҳосил қилиш учун тренер шеригининг қаршилигисиз амални 30-40 марта такрорлашни таклиф этади. Бу методдан нафақат ўрганиш даврида балки такомиллаштириш даврида ҳам кенг фойдаланилади.

Кейинчалик техникани такомиллаштириш шерикларнинг бир томонлама қаршилик билан амалга оширилади ва аста-секин қаршилик кучайтирилади.

Шундай қилиб, полвон кураш амалларини ўқув-тренировка машғулотларида, беллашувларда янада такомиллаштиришни давом эттиради.

Танлаган амални муваффақиятли бажариш учун ўзининг ниятини пинҳон тутиш жуда зарур шартлардан бири, амални шгу вақт бажариш керакки, рақиб учун тасодиф бўлсин. Чалғитувчи ҳаракатни шундай бажариш керак, унда қарф муқаррар бўлиб туйилсин, шунда рақиб эътибор беради, ҳужумчи кетганидай вазият пайдо бўлади. Полвон ўзи танлаган амалини такомиллаштириш жараёнида мустақкам эгаллаши ва уни жуда кўп марталаб такрорлаш ҳисобига амални бажаришни автоматизм даражасига етказиш зарур. Бунинг учун тренировка машғулотларида шерик билан бажаришда уларнинг бўйи, оғирлиги, туриш ҳолати ҳар хил бўлганларини танлаб машқ қилиш натижасида кураш амалини ҳар қандай шароитда бажаришга имконият яратади. Мусобақаларга тайёрланиш даврида тренировка машғулотларида ўз амалларини такроран машқ қилишда, айниқса тренировка ва назорат беллашувларида шерикларни тўғри танлаш муҳим аҳамиятга эга.

Мусобақага тайёрланаётганда ўзининг ишга солмоқчи бўлган жанговар амалларининг қандай натижа беришини текшириб кўради, шундай пайтда, яъни назорат учрашувида рақиб унинг ҳужумларини бемалол бартараф қилса, курашчида шубҳа туғилади: унинг амаллари мусобақада иш берадими ёки йўқми? Бундай ҳолат кўпинча ўқув-спорт йиғинларида учраб қолади.

Курашчилар ўзаро 15-20 кун биргаликда тренировка қилганларидан кейин бир-бирларини шунчалик яхши билиб олишади, натижада бирон амални бажаришнинг иложи бўлмай қолади. Шунинг учун мусобақа бошланишидан бир неча кун олдин, шу мусобақада қатнашмайдиган бошқа жамоа аъзолари билан ёки энгилроқ вазндаги, заифроқ тайёргарликка эга рақиблар билан машқ қилиш тавсия этилади.

Курашчи мусобақага тайёрланаётиб, албатта ўзи тайёрлаган янги амални синаб кўрмоғи керак, яъни рақибни тайёрлаш усули ёки комбинациясини амалда бажаришни текшириб кўроқ даркор. Уларни албатта тажрибали полвонлар билан учрашувда текширилади аммо, лекин мусобақада учрашиши мумкин бўлган рақиб бундан мустасно.

Юқори натижаларга эришмоқчи бўлган полвон бўлажак рақибларни кузатиши, уларнинг амаллари, кураш усули, хатти-ҳаракати, тайёргарлик даражасини чуқур ўрганиб, таҳлил қилиб ва шу асосда бўлажак учрашувлар режасини тузиб чиқиши зарур. Бунда рақибнинг туриш ҳолати ёқтирган ушлаш усули, амалларни, рақибга амал ўтказиш учун тайёрланиши, шунингдек кучи, чидамлилиги, чаққонлиги ва асосий кураш одати (усули) ўрганиб чиқилади. Ундан кейин тренер билан биргаликда рақибга қарши ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум амаллари тренировка машғулотлари жараёнида такрорланади, тайёрланади ва амалда кўп марталаб машқ қилинади. Беллашувларни бўлажак рақибга ўхшашлиги бўлган шериклар ўтказиб, ўз амал ва усуллари текшириб кўриш тавсия қилинади.

РУҲИЙ ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Иродавий тайёргарлик тузилишида: мақсадга интилувчанлик қатъий-лик, жасурлик, тиришқоқлик, мустақиллик ва ташаббускорлик сифатларини алоҳида кўрсатиш мумкин.

Иродавий сифатлар, мақсадга интилувчанлик сифатнинг барча тузилишини бирлаштиради. Иродавий сифатларнинг ичида мушак ишининг шиддатли иродавий қўзғолишига кўпроқ эътибор бериш керак. Изланишлар шуни кўрсатяптики, қисқа вақтли юкланишлар

иродавий сифатларга принцип жиҳатдан ҳар хил талаблар қўяди. Спортчи ўз олдига қўйган вазифаларни тушуниши, тренерга ишониши, спортнинг юксак чўққиларига қийинчилик-ларсиз чиқиш мумкин эмаслигини англаш, тайёргарлик методикасини яхши билиши керак. Агарда олдига қўйилган вазифаларни амалга ошириш мумкин бўлмаса, спортчидан ишончсизлик ҳиссиёти уйғониши ва спортчига фақат зарар келтириши мумкин. Бу қийинчиликларни машғулот жараёнига киритиш спортчига қўшимча жисмоний, руҳий юкланишларни оширибгина қолмай, балки спортчига шундай шароит тўғрики, бунда спортчидан қўшимча иродавий сифатлар талаб қилинади ва бу сифатлар спортчида ривожлана бошлайди. Иродавий тайёргарликни муҳим омилларидан бири, бу спортчини қилаётган ишини, ҳаракатини тушунган ҳолда ўз-ўзини тарбиялашдир. Бунда а) ҳаётда умумий режимда сақлаш; б) ўзини ишонтириш, ўзини қўзғата билиш, ўзини мажбур қила билиши; в) ҳиссиётларни бошқара билиш; г) ўз устида назорат олиб бориш.

Маънавий ва иродавий сифатларни тарбиялаш жараёнида куйидаги усуллар қўлланилади: ишонтириш, мажбурлаш, доимий қийинчиликларни ошириш ва мусобақа. Спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Спорт-турининг ўзига хослиги ёки спорт турининг алоҳида бўлимлари, спорт психологиясига қўйиладиган талабларга ўз изларини қолдиради. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Содир бўлиши керак бўлган башорат қилиш механизмини машқ ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган шароитларнинг ҳар хиллиги билан ажралиб турадиган ҳаракатлар орқали тузилади. Машғулот жараёнини режалаштиришда бундай шароитларни тузишга доим интилиш керак. Рефлекс фикрлаш қандайдир даражада курашнинг ички паузалигини кўрсатади. Рақиб ҳиссиётини юз ҳаракатларидан қайси ҳаракатлари ҳақиқий ва қайси ҳаракатлари қалбаки эканлигини билиб туриш спортчига ўз вақтида ҳимояга ўтиш ва қарши ҳужумга ўтиш имконини беради. Мусобақа беллашувини олиб бориш учун энг қулай

йўллари танлашдаги муҳим омиллардан бири бу рақиб ҳаракатларини кўра билиш қобилиятидир. Бу қобилият адаптация дейилади. Адаптациянинг икки тури мавжуд:

а) берилётган объект ҳаракатини назорат қилиш ва имкониёт бўлган-да уни тўхтагиш.

б) рецептор-объектни маълум нуқтада ҳаракат қилишини олдиқдан билиш

Адаптация диққатини тўплаш борасида ҳам тўртта турга бўлинади:

Биринчи тур—катта ҳажмда ички диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради.

Иккинчи тур—катта ҳажмда ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради, яъни спортчилар ташқи омиллар орқали маълум қарорга келиши мумкин.

Учинчи тур—унча катта бўлмаган ҳажмда ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради, бундай диққат бирданига бир нечта объектни ёки ҳаракатни кўра билиш ва тезда маълум бир қарорга келишга ёрдәм беради.

Тўртинчи тур—катта бўлмаган ҳажмда ички диққатни бир ерга тўплаш билан характерлидир.

ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ БИР ЙИЛЛИК РЕЖАСИ

Кураш мусобақаларида юқори натижаларга эришмоқ учун полвонлар йил бўйи мунтазам равишда аниқ мақсад сари интилиб, меҳнат қилиш зарур. Бундай меҳнат албатта ҳар томонлама ўйланган, илмий асосланган ва мусобақалар календар режасига мос келадиган узоқ муддатли режалар асосида бўлмоғи керак.

Полвон тренер билан биргаликда йил давомида қандай мусобақаларда қатнашмоқчи эканини аниқлайди. Ҳар бир мусобақада полвон олдида турган вазифалар, яъни жамоа манфаати нуқтаи назардан у қандай ўринларни эгаллаши кераклиги, шунингдек қайси оғирлик вазнида кураш тушади ва ким эҳтимол бўлажак рақиб эканлиги ҳам имкон борича аниқланади.

Ана шундан кейин бир йиллик шахсий тренировка режаси тузилади. Бу режа албатта туман ёки шаҳар, вилоят ва республика терма жамоаларининг асосий мусобақаларга тайёргарлик режалари билан узвий боғлаши шарт. Режа тузишда полвон меҳнат фаолияти, униўг ҳар ойда неча марта ўқув тренировка машғулотларига қатнашиши, мусобақалар олдидан ўтказиладиган ўқув тренировка йиғинлари давомийлиги ва сонини ҳисобга олади.

Полвонларнинг бир йиллик тренировка машғулотлари шартли равишда уч даврга бўлинади:

1. Тайёргарлик
2. Мусобақа
3. Ўтиш давлари

Ҳар бир давр ўзининг махсус вазифасига эга бўлиб, улар ҳар хил восита ва методларни қўллаш билан ҳал қилинади. Ҳар бир даврнинг тақвим муддати ва давомийлиги полвоннинг тайёргарлик даражаси (спорт формаси) қонуниятларига боғлиқ бўлади. Спорт усталари учун тайёргарлик даври яқинда бошлаган полвонларникидан анча қисқа бўлади, чунки улар йил давомида кўплаб мусобақаларда иштирок этади. Шунингдек, спорт усталари билан яқинда бошлаган полвоннинг тренировка давларида ҳал қиладиган вазифалар ҳам ҳар хил бўлади. Спорт усталари жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлганлиги учун махсус вазифаларни ҳал қилади, бошловчи полвон жисмоний ва техник тайёргарликка кўпроқ вақт сарфлайди.

ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Кейинги йилларда ўтказилган спорт тренировкаси соҳасидаги илмий текшириш ишлари натижаси ва терма жамоалар билан ишлаш тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, спорт тренировкасининг тайёргарлик даври камида уч-тўрт ой давом этиши керак. Бу муддат спорт мусобақаларининг тақвим режасига қараб тузилган тренировка циклларига бўлишиб, яъни қишда 2,5-3 ой, кейингиси эса ёз ойлари бошида 1,5-2 ойни ташкил этиши мумкин. Кейинги йилларда апрель ойида Халқаро турнир ўтказилса, куз ойлари бошида сентябрда Президент

кубоги ёки жаҳон биринчилиги ўтказилиб туришини ҳам албатта ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади.

Ҳамма мусобақалар ўтиб бўлгандан кейин бир ой (декабр) ўтиш даврига ажратилади.

• Сурхондарё, Қашқадарё ва Хоразм вилоятларида тўй сезонини ҳам ҳисобга олмасдан иложи йўқ, чунки айрим вақтларда полвонларга катта халқаро турнирлар тайёргарлиги, тренировка режасиги аниқ бажаришга халақит бериши ҳам мумкин.

Тайёргарлик даврида тренировка машғулотлари жараёнида асосан полвонларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, курашнинг янги амалларини ўрганиш ва такомиллаштириш, полвонларнинг кураш ҳақидаги билимини ошириш, шунингдек уларда ахлоқий ва иродавий фазилатни тарбиялаш масалалари ҳал қилинади.

Тайёргарлик даврида машғулотлар икки-уч марта кураш залида очиқ ҳавода ўтказилади. Машғулотларда жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида пойга югуриш, гимнастик снарядларда, гир, гантел ва резиналарда машқ бажариш, тўсиқлар оша югуриш, сузиш, баскетбол ва футбол каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Залда ўтказилган машғулотларда кўпроқ эътиборни умумий тараққий эттирувчи ва махсус жисмоний машқларга қаратиш зарур. Уларнинг барчаси курашчининг жисмоний фазилатларини ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак. Айниқса курашчи полвонлар учун жисмоний тараққиёт даражасидаги аниқланган етишмаслик ва камчиликларни бартараф қилиш учун машқлар беришга эътиборни кучайтириш керак.

Тайёргарлик даврида асосий эътибор курашчининг техник тайёргарлигини такомиллаштиришга, янги амалларни ва комбинацияларни ўрганиш ва уларни тўлиқ амалда қўллашга ўргатишга қаратилади. Бу даврда ўқув-тренировка машғулотларининг ҳажми ва шиддатлилиги ошиб боради, аммо максимал даражага чиқишга йўл қўймаслик тавсия қилинади.

Эрталабки жисмоний машқ машғулотларида кўпроқ югуриш машқлари билан шуғулланиш полвонда чидамлиликини оширишда энг яхши восита ҳисобланади.

Тайёргарлик даврида биринчи разрядли, С.У.Н.ва спорт усталари билан камида ҳафтада тўрт марта тренировка машғулотлари ўтказилади.

Тренировка машғулотларини қуйидаги тартибда ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ДУШАНБА

Эрталаб. Жисмоний тайёргарлик машқлари. Кураш залида ўқув тренировка машғулотли.

Кечқурун. Кураш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш, полвоннинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат. Юкланма ўрта меъёрада.

СЕШАНБА

Очиқ ҳавода тренировка машғулотли ўтказилиб, унда умумий жисмоний тайёргарлик (махсус гимнастик машқлар, оғирликлар ва шериклар билан бажариладиган машқлар, пойга югуриш ва ҳ.к.

ЧОРШАНБА

Умумий жисмоний тайёргарлик (акробатик машқлар, футбол, баскетбол ва регби ўйинлари).

ПАЙШАНБА

Залда ўқув-тренировка машғулотли кураш техникасини ва тактикасини такомиллаштириш. Ўқув-тренировка беллашувлари тренер кўрсатмасига биноан ўтказилади. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат, катта ҳажмдаги юкланиш.

ЖУМА

Умумий жисмоний тайёргарлик куч, тезкор ва чидамлиликини фазилатларини оширувчи машқларни бажариш.

ШАНБА

«Сауна» ҳаммоми, массаж (уқалаш).

Я К Ш А Н Б А

Фаол дам олиш, яъни оммавий спорт ўйинлари мусобақаларида қатнашиш, саёҳат, балиқ ови ва бошқалар билан шуғулланиш мумкин. Кураш тўгаракларига янгидан қатнашаётган ва III разрядли спортчилар учун ҳафтада уч марта машғулот ўтказилса кифоя.

Тайёргарлик даврида спорт залида, гиламда машғулот ўтказишга ортиқча қизиқиб кетмаслик керак, чунки бу даврда полвон жисмоний тайёргарлигининг мустаҳкам пойдевори қўйилади ва бу кейинчалик иш қобилиятининг юқори даражада бўлишини таъмирлайди.

Тайёргарлик даврининг бошларида гиламда машқ қилиш, тренировка машғулотлари учун сарф қилинган умумий вақтнинг 30 % ташкил этади. Беллашув асосан ўрганиш ва ўргатиш тарзида ўтказилади. Кураш амалларини ўзлаштириш ва такомиллаштириш учун беллашувларининг бир қисми шерикларининг кичкина қаршилиги билан бажарилади. Кейинчалик, мусобақалар яқинлашуви билан тренировкадаги беллашув ва унинг давомийлиги аста-секин ошириб борилади. Полвон кураш техникасини ҳар хил рақиблар билан аниқ такомиллаштиришга киришади.

Тайёргарлик даврининг охирларига келиб полвонни тренировка машғулотларида аста-секин катта ҳажмдаги иш бажариш даражасига етказилади. Бу эса тренировка машғулотлари вақтини ошириш, умумий ва махсус тайёргарлик машқлари сони кўпайтириш, шунингдек машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига машғулот шиддатини ошириш орқали амалга оширилади.

Мусобақа давридаги жуда катта ва максимал юкланмани бажариш учун курашчилар ҳар томонлама чуқур тиббий кўрикдан ўтади. Борди-ю ,шикастланиш бўлганда улар ўз вақтида даволанади.

Тайёргарлик давридаги охирида назорат учун белгиланган жисмоний тайёргарлик нормативлари топшириш ташкил қилинади. Буни тўгарак аъзолари ўртасида мусобақа тарзида ташкил қилса ҳам бўлади.

МУСОБАҚА ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Тайёргарлик ва мусобақа давридаги курашчилар тренировкаси восита ва методларини кескин фарқлаб бўлмайди, балки бу ажратиш шартли хусусиятга эга бўлади. Шунга қарамадан йил бўйи ўткази-

ладиган тренировкани аниқ даврлаш ишлари яхши ташкил қилишга қўмаклашади ва полвонларни олдинда турган мусобақага тайёрлашда имконият яратади.

Мусобақа даврининг асосий вазифаси асосий мусобақа олдидан спортчининг машқи чаққонлик, яъни тайёргарликнинг энг юқори даражасига эри-шиш ва спорт кўрсаткичининг максимал юқори даражасига эришиш учун полвонларни руҳий-иродавий жиҳатдан ҳам тайёрлашдир.

Бир йилда полвонлар 4-5 энг муҳим мусобақаларда қатнашади ва ҳар бирида 4-6 беллашув ўтказади. Узоқ давр мобайнида спорт формасини ҳар қандай полвон ҳам сақлаб қола олмайди. Бундай ҳоллар одатда мусобақага шошилинч тайёрланиш, бир йиллик тренировка циклини бузиш, юкланмаларни асоссиз ошириб юбориш, тайёргарлик даврида жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг пастлиги оқибатида рўй беради.

Мусобақа даври тренировка машғулотларини тўғри режалаштириш учун ҳар бир курашчининг олдида турган мусобақадаги имкониятларини аниқлаб ва унинг олдига қўйиладиган вазифа реал бўлгандагина белгиланган натижага эришиш мумкин.

Бундан ташқари мусобақаларга тайёргарлик кўрсатаётган вақтларда полвонларнинг тажрибаси, маҳорати ва бошқа хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда ишларни ташкил қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Мусобақа даврида курашчи ўқув тренировка йиғинида бўлмаса ёки қатнашмаса, ҳафталик тренировка машғулотлари умумий сони ортмайди, балки тренировканинг мазмун ва методикасида маълум ўзгариш бўлади. Асосий эътибор тренировка машғулотида гиламда беллашувга қаратилади ва курашчи ўз севган амалларини янада мустақкам такомиллаштиришга барча имкониятларини сафарбар қилади. Айниқса эҳтимол бўлажак рақиб билан кураш тушиш режалари тузилиб, амалга оширилади. Кўпроқ ушлашиш, ташлаш, комбинация тузиш ва уларни қўллаш устида иш олиб боради. Машғулотлар шиддати бир мунча ошади, ҳажми эса камаяди.

Мусобақа олдидан 12-15 кун бурун полвонлар ўзаро беллашув ўтказиб танлаб олади. Танлов вақтидаги учрашувлар мусобақа ша-роитидагидай ташкил қилинади. Мисол, ҳар куни 3-4 учрашув

Ўтказилиб, бу 2-3 кун такрорланиб, учрашувлар орасидаги дам олиш мусобақа қоидасига кўрсатилгандай 30 дақиқадан ошмаслиги керак.

Мусобақа даврида одатда полвонлар бир неча ўқув-тренировка йиғин-ларида қатнашиш мумкин. Бунлай пайтларда полвон хизмат вазифасидан, талабалар бўлса дарсдан озод қилинади. Шунинг учун бу даврда тренировка машғулоти хафталик тузилиши қуйидагича бўлиши тавсия қилинади.

ДУШАНБА

Спортзалда ўқув-тренировка машғулоти давомида танланган амалларини ва комбинация такомиллаштиради. Олдинда турган мусобақа пайтида уч-рашуви мумкин бўлган рақибга қарши тактик режалар устида ишлаш машғулоти 2,5-3 соат давом этади. Кичкина юкланишда ишлайди.

СЕШАНБА

Душанбадаги машғулоти такрорланади. Ўртача юкланишда ишлайди.

ЧОРШАНБА

Асосий жисмоний фазилатларни ривожлантириш мақсадида очиқ ҳавода ўқув-тренировка машғулоти ўтказилиб, унда махсус машқлар, оғирлик ва шерик билан бажариладиган машқлар, бир меъёردа 2-3 км пойга югуриш. спорт ўйини, баскетбол, футбол орқали вазифа ҳал қилинади. Машғулоти 1,5-2 соат давом этади. Ўртача юкланишда.

ПАЙШАНБА

Эрталаб. Гиламда назорат учрашуви 2-3 беллашув 5 дақиқадан бошқа-ёшқа рақиблар билан.

Кечқурун. Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув 10 дақиқагача ҳар хил рақиб билан 30-40 дақиқа дам берилади. Катта юкланмада.

ЖУМА

Эрталаб. Ўқув тренировка машғулоти жараёнида кузатув белгишувида аниқланган катчиликларни бартараф этиш устида ишлайди. Машғулот 1-1,5 соат давом этади. Кичик юкланиш.

Кечкурун. Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув 6-10 минутадан, ораликда 30 дақиқа дам берилади. Катта юкланиш.

ШАНБА

«Сауна» ёки буғли ҳаммом назарий машғулот.

ЯКШАНБА

Фаол дам олиш саёҳат сузиш ва спорт ўйини (волейбол, баскетбол ёки футбол).

Ушбу келтирилган ҳафталик тренировка циклининг тузилиши ўқув-тренировка йигини шароитидан ва полвонларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ўзгариш мумкин. Фақат мусобақалар эрталаб ва кечкурун ўтказилишини ҳисобга олиб, албатта ҳафтада 1 ёки 2 марта эрталаб ва кечкурун тренировка машғулотини ўтказиб курашчиларни мусобақа шароитига мослаштириш зарур.

Мусобақа олдидан 3-4 кун қолганда иш ҳажми камайтирилади, 1-2 кун қолганда тренировка умуман тўхтатилади ва полвонлар дам берилади. Бу кунларда эрталабки гимнастика машқлари бажарилади, кўпроқ очиқ ҳавода бўлиш тавсия этилади. Шу кунлар ичида мусобақа ҳақида гаплашишдан узоқроқ бўлиш, уларни бўлажак мусобақа ташвишлардан чалғитиб, асаб тизими энергиясини сақлаб қолишга эришиш керак.

Кун режими йигин вақтида қандай бўлса, шундай сақланиб қолгани маъқул.

Полвонлар оғирлик вазифаларини меъёрига келтиришга 10-12 кун олддан киришади, суюқлик қабул қилиш қисқаради, хамирли овқатлар камаяди, лекин овқатланиш режими оз бўлсада аввалгидай сақланиб қолиши керак. Мусобақа олдидан ҳаммомларга кириб бирданига бир неча килограмм вазнини тушириш ёш полвонлар учун зарарлидир.

Мушиқа тугагандан кейин полвонларга 2 кундан 7 кунгача дам берилади. Дам олиш муддати мусобақада ҳар бир бир курашчининг қанчалик чарчаганлик даражасига қараб белгиланади.

Мусобақа тугагандан кейин иккинчи куни одатда полвонлар «сауна» ёки буғли ҳаммомга тушадилар ва массаж қабул қилади. Дам олиш кунлари эрталабки бадантарбия машқларини тўхтатмаслиги керак.

Мусобақалардан кейин энг муҳими полвонларнинг мусобақада қатна-шувини диққат билан ҳар томонлама таҳлил қилиб, камчилик, хатолар аниқ-ланиб, кейин тренировка машғулотларида уларни бар-тараф қилиш вазибалари белгиланади.

ЎТИШ ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Кейинги йилларда кузатишлар шуни кўрсатмоқдаки, полвон йилнинг бош мусобақаларини ўтказгандан кейин умуман тренировка тўхтатиб қўядилар. Бу бутунлай нотўғри. Йил давомида катта ҳажмдаги жисмоний иш бажаришга мослашиб борган организм бир-дан жисмоний иш бажаришни тўхтатиб қўйса, унда организмда жиддий физиологик ўзгаришлар, яъни бузилишлар, яъни бузилишлар пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун организмга таъсир этувчи жисмоний юкланиш қандай оширилган бўлса, шундай аста-секин тушириб бориш маъкул.

Ўтиш даври бир йиллик ўқув тренировка машғулотларининг таркибий қисми ва юкломани аста-секин пасайтириб бориб, спортчи фаол дам олиш имкониятини яратади, шунингдек янги бир йиллик тренировка циклига юқори даражада киришишга тайёрлайди.

Ўтиш даврининг муддати йил давомида 5-6 мусобақада қатнашган полвонлар учун одатда 30-45 кунни ташкил этади. Агарда курашчи бирон-бир жиддий жароҳат олган бўлмаса.

Ўтиш даврида залда гилам устида тренировка машғулотларини бажариш бутунлай тўхтатилиб, саёҳат, туризм, спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, футбол) била шуғулланиш, туризм тавсия қилинади. Ўтиш давридаги машғулот жуда қизиқарли, кайфиятни кўтарадиган ва чарчоққа йўл қўймайдиган бўлиши керак.

Спортчи ва тренер бир йиллик ишларини яхши ўйлаб, ҳар томонлама тарозида горгиб баҳолаши ва кейинги йил режаларини ана шулар асосида ишлаб чиқмоғи, такомиллаштириш йўлиларини белгилаб олмағи даркор.

Тренировканинг йиллик циклини икки қисмга бўлишга, яъни баҳорда ва кузда муҳим турнирларга тушишга тўғри келса, унда баҳорги циклдан, яъни мусобақадан кейин ўтиш даври белгиланмайди. Спортчига бир неча кунлик дам берилади ва янги ярим йиллик циклининг гайергарлик даврига киришиб кетади. Шундай қилиб ўтиш даври кузги мусобақа тугаши билан бошланиб, бир йиллик тренировка циклини поёнига етказилади.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, ўтиш даври тренировканинг муҳим занжири бўлиб, янги тренировка йилида юқори натижаларга эришиш учун шарт-шароит яратади.

IV БОБ.

ЮҚОРИ ДАРАЖАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БОРИШИНИ КОМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

1. Ушбу иш олдинги бобларнинг мантқиқий давоми ҳисобланади ва тўрт йиллик циклда юқори даражали спортчиларни тайёрлаш дастурини амалда бажара олишни намойиш қилишга йўналтирилган.

2. Маълумки, назорат ҳар қандай мураккаб динамик тизим фаолиятини бошқаришнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Ана шу туфайли юқори даражали спортчиларни тайёрлаш тизимида назорат, ишлаб чиқилган режа ва дастурларни бажаришни таъминлашга қаратилган, чунки зарур бўлиб қолганда уларга ўз вақтида муҳим тузатишлар киритишга қўмақлашади. Бундан хулоса шуки, назорат тайёргарликнинг умумий тизимида бўлиши шарт ва шу билан бир вақтда ўзининг ички тизим характериға эға бўлади.

3. Юқоридаги ҳолатлардан келиб чиқиб, мазкур иш доирасида қуйидаги асосий масалалар таърифлаб берилиши лозим.

– Назорат тизим сифатида назарий маълумотлар.

– Назорат тизимининг тузилиши ва унинг асосий босқичлари.

– Назорат усуллари.

– Назорат асослари.

– Тренировка жараёни боришини бошқариш асослари.

4. Яқин вақтларгача назорат тизимининг асосий вазифалари бўларди:

– Спортча натижаларнинг ўсишини назорат қилиш.

– Спортчилар ҳолати динамикасини назорат қилиш (тезкор, жорий ва босқичли).

– Спортчининг техник тайёргарлигини назорат қилиш.

– Тренировка юкланмасини кузатиш.

70 йиллар охирида спорт фаолиятиға тизим асосида қараш назорат тизимида уч даражали кузатиш белгиланган.

– Мусобақалашиш фаолиятининг модель тавсифини назорат қилиш.

—Спортчининг айрим томонлари тайёрлигини модели тавсифини назорат қилиш.

—Спортчининг айрим функционал тизими ҳолатини назорат қилиш.

5. Ҳозирги вақтда ўтган йилларда эришилган ютуқларни таҳлил қилиш асосида ва тайёргарлик жараёни дастурини режалаштириш ҳақидаги замон тасаввуридан фойдаланиш билан назорат тизимига янги ҳолда қўшилиб, уни бошқаришнинг зарур функционал элементи сифатида ифодаланади. Бундай ҳолатларни кўриб чиқарканмиз назорат табиий тузилишга эга бўлиши зарур ва спортчиларни тайёрлашнинг аниқ вазибаларини бажаришга, яъни айрим микроцикл вазибаларидан бошлаб, то тўрт йилликнинг жуда муҳим вазибаларини ҳал қилишга йўналтирилади. Маълумки, бу вазифа муҳим характерга эга ва ўз ичига бир қанча масалаларни ҳал қилишни олади, яъни спортда ютуқларга эришишни режалаштириш, тайёрликнинг хилма-хил томонларининг керакли модел тавсифларини лойиҳалаш, гренировка таъсири ва тикловчи воситалар мақсадга мувофиқ жамоа таркибини тузиш, тайёргарликни моддий техник томондан таъминлаш ва кўпгина бошқа масалалар.

6. Қайд қилинганлардан келиб чиқиб, фақат тренировка жараёнининг дастурини тузиш ва режалаштиришга боғлиқ аспектларни ажратамиз, бундан сиёсий ва истиқболли иқтисодий аспектлар мустасно. Биринчи бобда айтилганидек спорт маҳоратининг тикланиши қонуниятини организмнинг узоқ вақт кучли ва оғир мускул ишига мослашиш қонуниятини билан белгиланади. Демак, тренировка жараёнининг асосий шаклининг тузилиши, аввал ҳисоблашиб келинган микроцикллар бўлмай, балки тайёргарликнинг катта босқичи бўлиб, 3 ойдан 5 ойгача давом этади.

Бу босқичлар йиллик цикл цикл доирасида спортчилар организмнинг узоқ вақт мослашуви қонуниятлари асосида ажратилади ва албатта мусобақалар календар режасини ҳисобга олади.

Шунга биноан бизга тренировка жараёнининг тузилишидаги марказий элементларни назорат қилиш методологияси масалалари

устида тўхташ мақсадга мувофиқ деган қарорга келишга имкон яради.

7. Тизимли талдиқ қилиш методологиясига биноан спорт фаолиятини ўрганиш кўп даражали табиатга эга бўлмоғи шарт ва уни биринчи навбатда уч бош даражага ажратиб зарур.

1. Спортдаги натижалари ва мусобақа фаолиятидаги кўрсаткичларни ўрганиш (функционал таҳлил).

2. Спортчи организми айрим функциялар тизими имконияти ва ҳолатини ўрганиш (Тузилиш таҳлили).

3. Тренировка қилиш имконияти ва таҳлил қилинаётган тайёрларнинг циклидаги юқланишни ўрганиш (функционал таҳлил).

Биринчи даража, ўз навбатида таъдиқот жараёнига босқичмас-босқич бўйсундирилган узаро боғлиқ 3 қисмга бўлинади.

а. Натижалар таҳлили ва мусобақаланиш фаолиятига интеграл таъсиф.

б. Мусобақаланиш фаолиятида техник-тактик кўрсаткичларнинг ўсиши таҳлили.

в. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари таҳлили.

Иккинчи даража ҳам қуйидаги 3 та босқичга бўлинади.

а. Руҳий қобилият ба спортчининг руҳий жисмоний ҳолати ва уларнинг ўсиши таҳлили.

б. Асаб мускул аппарати ҳолати таҳлили, чунки у организмнинг турли функционал тизими бўлиб, спорт фаолиятининг морфофункционал ихтисослашувини таъминлайди.

в. Ҳаракат фаолиятини таъминловчи, ёрдамчи функционал тизим ҳолати динамикаси таҳлили.

8) Шундай қилиб фаолиятнинг тизимли таҳлили, шунингдек унинг фойдалилигини мақсадга мувофиқ назорат қилиш 9 та кетма-кет ва узаро боғлиқ босқичда амалга оширилмоғи керак. Шундай методология ягона тизимнинг фаолият кўрсатиши фойдали эканлигини тўлиқроқ очиб беради. Шунингдек ҳозирги замон иш тажрибасида кўплаб мисоллар учрайдики, унда спорт фаолиятини тартибсиз таҳлил қилиш ва унинг фойдали томонини палапартиш комплекс назорат қилишни ташкил этадилар.

Бундай кўринишда бўлишига сабаб комплекс назорат муаммосини олдиндан мавжуд «Аналитик» методология ҳолатида туриб қал қилишга интилишдир.

9. Шу сабабдан ҳар бир босқичнинг йўналиш ва методини кўриб чиқамиз. Таҳлил қилишнинг биринчи босқичи натижаларни ва мусобақа фаолиятининг интеграл тавсифини таҳлил қилишга эришишдир. У тубандагича ўзига хос хусусиятга эга. Мусобақалашуш фаолиятининг таҳлили даражаси мусобақага қатнашиб эгаллаган ўрнининг ўзгариши якунига қараб аниқланади.

Спорт турларининг ўлчов бирлигига эга бўлганларида бу қийинчилик туғдирмайди, чунки мусобақа ҳакамлари томонидан ёзиб ҳисобга олинган натижаларни яъни метр, секунд, килограмм ва бошқа бирликларни якунлаш билан олиб борилади. Айрим спорт турларида баҳолаш кўрсаткичлари ҳакамларнинг субъектив баҳолаши асосида бўлгани учун, бунда кўрсаткичнинг интеграл сони баллар йиғиндиси билан аниқланади. Спортнинг ўйин ва яккама-якка кураш турларида бундай кўрсаткичларни аниқлаш энг кўп қийинчилик туғдиради, бу ерда асосан рақиблар устидан эришилган галабалар сони ва сифатини ҳисоблаш билан боғлиқдир.

Бу кўрсаткичларнинг ўсишини тайргарликнинг ҳар хил босқичи ва даврида назорат қилиш ва қиёслаш учун турли бирликларнинг математик тузилишидан олимпия тизимидаги баллар ҳолатига ўзгартириш лозим бўлади, шунга биноан спортчи биринчи ўрин учун 7 балл, иккинчи ўрин учун 5 балл, учинчи ўрин 4, тўртинчи ўрин 3 бешинчи ўрин 2 ва ниҳоят олтинчи ўрин учун 1 баллга эга.

Кўпчилик спорт турларида спортчи қандай мусобақада у ёки бу натижани кўрсатди ки у мусобақада қанақа энг кучли спортчилар қатнашгани муҳим аҳамиятга эга. Юқоридagi фактор муҳим аҳамиятга эгалигини ҳисобга олиб, мусобақалашуш фаолиятининг интеграл кўрсаткичларини баҳолаш-да туғри келадиган мослаштирувчи коэффициент киритиш зарур.

Бундай вақтларда микроцикл жараёнида спортчиларнинг турли хил мусобақаларда иштироки натижаларини жамлаш ва қиёслаш имконияти туғилади.

Бу технологик жиҳатдан куйидагича ҳал қилинади. Авваламбор, барча мусобақаларни моҳияти даражасига қараб турлаб чиқилади, яъни спортчиларнинг руҳий зўриқиши ва жавобгарлиги нуқтаи назардан. Кейинги йиллар тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, спортнинг хилма-хил турларида мусобақалар 3-7 даражага бўлинади. Аммо мусобақаларни турлашни майдалаб таҳлил қилиш белгилари шундай хулоса қилишга, яъни барча мусобақаларни энг муҳим белгиси турланишнинг беш даражасидан иборат бўлади.

1. Бош тури (Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати).

2. Асосийси (Осиё кубоги ва биринчилиги Жаҳон кубоги ва ш.б.).

3. Саралаш (Ўзбекистон чемпионати, йирик халқаро турнирлар, махсус саралаш турлари).

4. Ёрдамчи (Ўргача халқаро турнирлар, республика ва КСЖ биринчиликлари).

5. Назорат-тренировка (Танлов, назорат стартилари, ўқув-спорт йиғини биринчилиги).

Барча мусобақаларни турлаб бўлгандан кейин, уларнинг муҳимлиги даражалигига қараб ўз коэффиценти берилади. Биринчи даражалигига қараб ўз коэффиценти берилади. Биринчи даражали мусобақалар баҳоси коэффиценти-10, иккинчи даражалиси-0,8, учинчи-0,6, тўртинчиси-0,4 ва бешинчиси-0,2. Шундай қилиб 1-чи даражали аҳамиятга эга мусобақалар ғолиби 7 балл (Олимпия тизими бўйича), 5-чи даражали аҳамиятга эга мусобақалар ғолиби эса 1,4 балл олади.

Зарурат туғилиб қолган ҳолларда, мисол, баллар тенг бўлганда, мусобақа натижасини янада чуқурроқ таҳлил қилиниб ғалаба ва мағлубиятнинг сифат томонлари аниқланади, яъни тўплар нисбати, баллар рекорд кўрсаткичлар фоизи ва бошқалар.

Тайёргарликнинг якуний тавсифи маълум босқич ёки макроцикл балларини жамлаш орқали амалга оширилади, бундан ташқари ўргача катталикни аниқлаш билан аниқланади.

10. Мусобақалашини фаолияти техник-тактик кўрсаткичларининг ўсиш-ини таҳлил спорт турининг ўзига хос хусусиятидан келиб чиқилади. Қарама-қарши ҳурашда тактика ҳал қилувчи аҳамиятга

эга бўлган спорт турларида мусобақалашиш фаолиятини таҳлил қилиш қуйидаги тартибда амалга оширилади. Биринчида: мусобақаларда қарши курашнинг тактик йўналиши тавсифи кўрсаткичларини аниқлаш зарур, ундан кейин спортчининг техник-тактик маҳорати аниқ кўрсаткичлари тасниф қилинади. Мусобақадаги қарама-қаршилик тактик йўналиши тавсифини аниқлашда унинг озгаки шаклини яратиш зарур, имкони бўлса энг муҳим ва маъсадга мувофиқ вариантларининг миқдор математик ифодасини ва мусобақаларда қарши курашиш тактикаси схемасини аниқлаш зарур. Мисол, агар гандбол ўйинида структурали схема танлаб олинган бўлса: ҳужумда 3x3 ва 4x2 ҳимоя зонасида эса 5x1, 3x1 ва комплекс 5+1, аралаш ва 5+1 махсус, бунда таҳлил жараёнида шу даражада ҳар хил кўрсаткичлар аниқлаб олинади, қайсики танлаб олинган тактик схемани амалга оширишни ифодалайди. Спортча яккама-якка кураш мисолида бошқача Дзю-до ва кураш бўйича мусобақага тайёргарлик пайтида беллашувнинг шундай вариантларини танлаб олинса, яъни беллашувнинг биринчи ярмида кураш тушишда фаолликда устунликни таъминлаб ва иккинчи ярмида эса қарши ҳужумга ўтиш амалга оширилса, шунингдек ётиб курашишга ўтиш учун қаракат қилиш, табиийки айнан учрашувнинг тактик йўналишини шакллантириш ўз ифодасини топиши ва унинг миқдор кўрсаткичлари ифодаланади (ҳужум сони, қарши Ҳужум сони, ётиб курашиш сони ва ҳ.к.). Спорт гимнастикасида мусобақалашиш фаолиятининг тавсифи шу даражага етганда жамоа кураши тактикасини олиб бориш, жамоа аъзолари ўртасида вазифаларни ҳар бирига бўлиш ва кўп кураш муҳим турини аниқлаш орқали амалга оширилади. Чидамлилик билан боғлиқ спорт турларида мусобақалашиш фаолияти бу даражада масофани ўтиш графигини ифодаловчи кўрсаткич негизда ишлаб чиқилади. Мусобақадаги рақобатнинг техник-тактик ифодаси шундай кўрсаткичларни ўлчаш асосида амалга оширилади, мисол ҳар хил масофадан туриб «Саватча» ҳужум қилиш нисбати, ўйиндан ташлаш % жараима ташлаш, баскетболда коптокни илиб олиш; узатилган тўпни қабул қилиб олишнинг фойдали кўрсаткичи, ҳужум зарбасининг фойдали кўрсаткичи, волейболда тўсиқ қўйиш фойдали кўрсаткичи; тактик тайёргарлик коэффициенти, ҳужум коэффициенти, ишончли

ҳимоя коэффициенти, курашда техник ҳаракатларнинг ўртача натижалари; машқлар қийинлиги коэффициенти, гимнастикада машқларни ишончли бажариш; снарядда учиш бурчаги ва тезлиги, енгил атлетикада улоқтиришнинг айрим фазаларининг узоқлиги, циклик спорт турларида қадамларнинг қайтарилиш тезлиги ва узунлиги ва ҳ.к.

11. Спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсишини таҳлил қилиш мусобақалашини фаолияти боришидаги кўрсаткичларни ажратиш асосида амалга оширилади, яъни аниқ шахсий техник арсеналлар билан моҳиятига кўра боғлиқ асосий тактик ва техник-тактик ҳаракатлар.

Ҳар бир спорт турларида махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичини қайд қиламиз. Баскетболда бундай кўрсаткичга киради: Қўлларни кўтарган ҳолда сакровчанлик, 20 метрга отилиб чиқиш, ҳимоя туришида ҳаракат қилиш, тезкор чидамлилиқ кўрсаткичи.

Курашда бундай кўрсаткичлар учрашувда техник ҳаракатларнинг зичлиги ҳисобланади, ҳужумлар оралиғи, жуфтлик билан энгашиб туриш сони, махсус тезкор-куч машқлари айланма тренировка. Спорт гимнастикасида бундай кўрсаткичлар тўрт метрлик арқонга тирмашиб чиқиш, вақт ичида олдиндан горизонтал осилиб туриш, вақт ичида горизонтал суяниб туриш. Ўрнидан баландликка сакраш, 20 м югуриш ва ҳ.к. Енгил атлетиканинг улоқтириш турларида бундай кўрсаткичларга ядрони ўрнида туриб итқитиш 8,6,4,3 кг, ядрони бош орқасидан улоқтириш, гирни улоқтириш ва бошқалар, Енгил атлетиканинг туларида чидамлилиқ учун кўрсаткичлар ҳисобланади: белгиланган масофадан ортиқча югуриш, кам масофа югуриш, узунликка оёқдан оёққа 10 карра сакраш, осилиб турган ҳолатда оёқларни кўтариш сони, марта ва бошқалар.

12. Спорт фаолиятини системали таҳлил қилишнинг тўртинчи босқичи бўлиб, спортчи асаб тизимидаги шахсий интилиш сифати, шунингдек жисмоний руҳий ҳусусиятини ўз ичига олади. Қайд қилинган вазифалар туридан кўриниб турибдики, бу таҳлил ҳам ўзининг мақсадга мувофиқ тузилишига эга. Қайд қилинган вазифаларнинг ечимини топишнинг усул ва услубларини кўриб чиқамиз.

13. Ҳозирги замонда руҳшунослиқда шахс тушунчасини аниқлашда шу кўзда тути адики, аниқ тургунликка эга тавсифнома

мавжуд бўлиб инсоннинг ўзига бўлган муносабати, ижтимоий боғланиш, теварак-атрофни ўраб турган муҳит ўз ифодасини топади. Спортчи шахснинг ичига кириб бориш унинг келажақдаги фаолияти муваффақиятли бўлишида, аниқса мослашиш, мусобақа ва тренировка шароити, жунингдек умумий руҳий кайфияти учун муҳим аҳамиятга эга бўлади. Шахс хусусиятини кўп сонли махсус тест турлари ёрдамида ўлчаш мумкин, улар жумласига КЭТТЕМА ва Айзенкалар саволномаси, Компри шкаласи, Эдвард шкаласи, Тэйларнинг безовталик шкаласи Спилбергер шкаласи, ҳар турли лойиҳаловчи ва бошқа тестлар киради.

Бу тестлар хилма-хил турдаги ижтимоий ва руҳий хулқни тушун-тириб беради ва истиқбол тахминини қилади, шунингдек, энг муҳим мақсадга мувофиқ фаолият вариантини белгилаш имконини беради. Бу тестлар баллар ҳисобида шахснинг шундай хусусиятларини баҳолайди, яъни ўзаро тил топиш, қобилият, руҳий пишиқлик, илғорлик, кайфият, ижрочилик, бирганлилик, руҳий қатъиятлик, ўз қарорини хуш билиш, художўйлик, аниқ ҳисобли-лик, безовталик, янгиликка интилиш, ишончли хулқ, ўз-ўзини назорат қилиш ва бошқалар. Бундан ташқари айрим математик қайта ишлангандан кейин икки қатордаги факторларни чиқариш мумкин, яъни экстраверсия, ҳаяжон, мустақиллик ва босиқлик.

14. Шахснинг руҳият назарияси материалистик нуқтаи назаридан ривожлантирилса, вазиятдан чиқади, яъни инсон шахсининг реал негизи унинг ижтимоий муносабати ўзаро боғлиқлигида бўлади, у эса инсоннинг кўп қиррали фаолияти билан бирга рўёбга чиқади. Инсон шахснинг реал асоси ундаги генетик дастур билан киритилган эмас, шунингдек орғтирилган билим ва кўникмада ҳам эмас, балки фаолият тизимида қайсики шу билим ва кўник-малар орқали амалга оширилади. Ўз навбатида фаолият мотив билан мавжуд, уларни бош мотивларга ажратиш мумкин. Мотивларнинг кўпгина белгилари мавжуд. Спорт фаолиятига киришиш сабаблари муаммосини эксперимент ку-затиш орқали ҳал қилиш учун олимлар субъект концепциядан фойдаланишни таклиф қилмоқдалар. Субъект концепцияси-объектив боғланишлардаги, яъни шу нуқтаи назардан мотивация бу ички шароитнинг ташқиси бўлган нисбати. Бундан келиб чиқиб спорт фао-

лияти мотиви субъект-объектнинг биргалликда фикран боғланиши деб қаралади, қайсики субъект билан намоён бўлиб, мақсадга интилишнинг бошланиши ҳисобланади (В.А.Демин. 1974). Гап шундаки спортчининг аниқ мақсади ўз эҳтиёжини аниқ бир фаолият шаришароити ва факторларига ўтказиш натижасида шаклланади. Натijasида ўтиш шахсининг фаолият предметиға фаол муносабатидан келинчиқади, чунки спортчи ўз эҳтиёжини шу фаолият орқали қондиришни англаб етади.

Спорт фаолияти мотиви - бу маълум даврда энг юқори спорт натижасини кўрсатишнинг реал имкониятини англаш мотивини бундай кўриб чиқиш унда спортчи тасавурида спорт фаолиятининг асосий ва оралиқ мақсади ўз ифодасини топади, яъни спортчининг ўзини баҳолаши нуқтаи назаридан шу мақсадға етишда нима кўмаклашади ва нима тўсқинлик қилиши ҳақида тасаввурға эга бўлади. Спортчи мотивининг нимаға асосланганлигини билиш билан биз унинг мотивларини бошқаришнинг восита ва методларини аниқлаб оламиз.

15.Комплекс назорат тизими ҳақидаги масалаға қайтар эканмиз, спортчи шахси тавсифини, унинг мотивини ифодаловчи кўрсаткичлари билан тўлдириш жуда зарур эканлигига дуч келамиз.Бу мақсад учун коэффициентдан фойдаланилади, қайсики махсус тест ўтказини маълумотларини статистик қайта ишлаш натижасида олинади. Тест ўтказиш тадбирининг мазмуни ҳуйидагидан иборат. Спортчиға 104тадан карточкадан иборат жамлама таклиф қилинади, унда эса спортчи фаолиятини ифодаловчи ҳар хил ўзгариш кўрсатилган, улар жумладан руҳий ва моддий соҳадаги талабларни ифодалайди, шунингдек организм ҳолатини ва унинг маҳоратидаги ҳар хил компонентларни ифодалайди, рақиб ҳақида ахборот ва мусобақани ўтказиш шароитини ўз ичига олади. Шу билан бирға айрим факторлар мақсадға эришиш, мусобақада ғолиб чиқиш имконини яратса, бошқа бири унга ҳалақит беради, мисол касалланиб қолиш ва бошқалар. Спортчи барча карточкаларни 10 та гуруҳға, уларнинг муҳимлиги даражасига қараб, юқори натижаға эришишида ўзини қулай қилиб бўлиб чиқади. Шундай қилиб спортчи фаолиятининг мотив тўғрисида ҳукм чиқариш имкони ҳуғизлади. Натижада гуруҳ кўрсаткичларини шахсий қатордан моҳияти шкаласи бўйича даража-

ли баҳосини кўчириш ва даража баҳосини ўртачага келтиришнинг махсус тадбири коэффицентига мос ҳисобланиши қуйидагича ифодаланади.

К(1) – «Принципнал» чамалаш даражаси:

К(2) – «Моддий» чамалаш даражаси:

К(3) – Ижтимоий шахсий муҳит факторларига бўлган талаб даражаси:

К(4) – Оғриқ сезгиларига қизиқувчанлик даражаси:

К(5) – Рақиб тўғрисидаги маълумотларга қизиқувчанлиги даражаси:

К(6) – Психологик таъсирларга берилувчанлик даражаси.

Коэффициент К-нинг математик ифодаси қуйидагича тузилади. Суратда фактор гуруҳи бўйича ўртача даража олинади, у шу коэффициентни ифодаловчи сифатига киради. Маҳраж шу факторларнинг ўртача даражаси бўлади, лекин уларнинг ҳар бирининг аниқ даражаси жойининг ўртачасини топish йўли билан олинади. Шундай қилиб, коэффициентнинг олинган сон катталиги 0 дан 1 гача бўлган чегарада ашманини мумкин. Мотив тузилишини ифодаловчи шахсий маълумот таҳлили, тренерни қўшимча ахборот билан қуроллантиради, у курашчи фаолиятининг чуқур мазмунига тегишли ва спортчининг юқори натижаларга эришишида келажак истиқболини тахмин қилиш имконини беради.

Мотивлар хусусиятини ҳисобга олиш жиҳатидан қараганда юқори даражали спортчиларни ифодавий тайёргарлиги масаласи бутунлай бошқача ҳал қилинади.

Олий даражали спортчилар спорт фаолияти мотиви Осие, жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида максимум юқори натижа кўрсатишдан иборат. Бу натижага эришиш қатор моддий ва маънавий талабларни қондиради, улар орасида асосий ўринни ўзини намойиш қилиш истаги, талабага эришиш истаги муҳимдир. Истақ-ҳожининг характери ва катталиги юқори спорт ютуқларидан қониқиш ҳосил қилиш, спортчининг мотиви кучига кўпроқ боғлиқ бўлади. У қанчалик шу ютуққа интилади, энг муҳими, бунинг учун қандай қийинчиликларни енгишга тайёр. Спортчининг бир меъёрдати ҳушқў ҳисобини вазиятларда кўпинча икки гуруҳ мотивлари, икки

гуруҳ истаклари «кураши» натижаси билан аниқланади. Бир томондан бу истак, спортчида курашни тўхтатиш ҳиссини, фаолликни пайтириш ўзини эҳтиёт қилиш (оғриқ сезиш, шикастланиш ва ҳавфли ҳолатларда), чарчаганда дам олиш истаги, овқатланиш ва суюқликка бўлган талаб (оғирликни туширганда) ва ҳ.к. Бошқани томондан спортчида уларга қарши истак ҳис-туйғуси курашни давом эттиришга ундайди, ҳамма тўсиқларни енгиб, қўйилган мақсадга етиш, ўзлигини намоён қилиш, ғалабага эришиши истаги, мағлубиятдан сақланиш, кўпчилик олдида шарманда бўлишдан қўрқиш ва бошқа қатор маънавий ва моддий истаклар. Ҳаёт тажрибаси шуни кўрсатадики, агарда спортчида юқори спорт натижаларини кўрсатиш мотиви жуда кучли бўлса, у ҳатто биологик жиҳатдан энг муҳим истак-ҳолатини ҳам енгиш ва ўта чарчоқлик ҳолатида ҳам ўз фаолиятини яхши амалга ошириши, шикастланганда кескин вазиёт ва ҳавфли шароитда, ўзидан аниқ кучли рақибга қарши ва бошқа экстремал ҳолатлар учрайдиган йирик турнир пайтида ҳам барча тўсиқларни енга олади ва ғалабага эришади. Шундай қилиб спорт фаолияти тузилишида истак ва мотив тушунчалари деб аталган ҳолатининг юқори даражаси курашчиларнинг йирик турнирларда яхши қатнашиш учун жудаям муҳим роль ўйнайди. Мотив мусобақа фаолиятининг ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади. Ғалабага эришиш мотиви кучи ёки «ғалабага эришиш иродаси» деб аталувчи куч юқори даражали спортчининг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш учун биринчи шартлардан ҳисобланади.

17. Ички механизмларнинг энг муҳимларидан спорт фаолияти хусусиятларини ва унинг ҳулқини тўлиғича белгилайдиган шартлардан бири асаб тизими хусусияти ҳисобланади. Рухшунослик мактабидан (В.М.Теплов, В.Д.Небылицин В.С.Мерлин,) шундай концепция илгари сурилган, унга биноан асаб жараёнларининг намоён бўлиш динамикаси биринчи ва иккинчи хусусиятлари билан ифодаланиши мумкин. Биринчисига қўзғалиш ва тургунлик жараёнларининг ўзгаришига оид бўлади, иккинчисига эса асаб тизимини қўшимча ифодаловчи, яъни улар бир хил бошланғич хусусияти ни ўлчаш ва қиёслаш орқали олиниб, икки қарама-қарши асаб жараённи

қўзғалиш ва турғунликни ифодалайди. Натижада асаб тизими асосий хусусиятлари 4 га ажратилади:

– Куч иш қобилияти ёки асаб тўқималари чидамлилиги ифодаси сифатида:

– Ҳаракатчанлик, тезлик ва асаб жараёнида қўзғалиш ва турғунликнинг енгил пайдо бўлиш ифодасидир.

– Эркинлик қўзғалиш импульслари натижасида содир бўладиган ҳолатнинг учинчи тезлиги ёки кетма-кет берилган таъсирига қўзғалиш цикларининг алмашиш тезлиги и фодалайди.

– Концентрациялашув қўзғаткичлар таъсиридаги ҳолатда индукцион эффект белгиси ва давомийлиги

Асаб тизими хусусиятини таълил қилишда юқорида қайд қилинган тавсифларнинг ҳар бири қўзғаткич ва тормоз жараёни учун алоҳида баҳо олиши шарт. Икки мутлоқ ўлчамни ҳосиятларнинг ҳар бири бўйича алоҳида қиёслаш кучлар бўйича тенглик, ўзгарувчанлик, ўсиб бориш ва асаб тизимининг ҳаракатчанлиги, товуш ва ёруғлик қўзғаткичларига жавоб бериш (реакцияси) вақти баҳосига қараб амалга оширилади, реакция вақти баҳоси зарур бўлганда уларнинг ўзгариши танланади, вақтнинг микрооралигини англашнинг аниқлик даражасини баҳолаш орқали амалга оширилади. Берилган кўрсаткичларни ўлчаш махсус нейрохронометр орқали ишлаб чиқилади ва якунида имконияти ва мусобақа фаолиятида спортчининг эҳтимолга яқин хулқ-атвори тўғрисида хулоса қилишга ёрдам беради, унинг натижасини, ишончилиги, кайфиятнинг турғунлиги, фаолиятнинг ҳар қандай шароитда ўтишида функционал ҳолатининг аҳволи. Бундан ташқари, спортчилар асаб тизимини шахсий хусусиятининг моҳияти, уларга мусобақа фаолиятини бошқаришнинг энг фойдали усулини, шунингдек тренировканинг восита ва методларини тавсия қилиш имконини яратади. Мисол учун, ўқув-тренировка жараёнида сусткаш иш шароитини қўллаш методидан фойдаланиш «бўш» асаб тизимига эга бўлган спортчилар учун мақсадга мувофиқ бўлса, кучли асаб тизимига эга бўлган спортчилар учун тескариси, мақсадга мувофиқ бўлмайди ва ҳ.к.

18. Маълумки, энг муҳим компонентлардан бири спортчи фаолиятининг ютуғи руҳий функция ва қобилият юқори даражада тако-

миллатуви ҳисобланади. Шунингдек спортчи ҳолатининг ўзгаришини яхшироқ назорат қилиш, аввало психофизикавий функциясини бирма-бир майдалаб таҳлил қилиш керак, яъни спорт фаолияти қисм-ба-қисмлари аниқ вақтини таҳлил қилиш, undan кейин функционал вазифани ҳақ қилишга доир ҳолатни тадқиқ қилиш методини танлаб олиш зарур.

Ҳозирги вақтда ҳар хил илмий гуруҳлар тажрибасида спортчи ҳолатини тадқиқ қилишнинг жуда кўп турли хил методлари қўлланилмоқда, улар оралиқда руҳий ҳаракатчанлик ва шахс функцияси ҳолати, вегетатив функция қўзғалиши ва спортчининг ўзини ўзи баҳолаш ҳолати баҳоланмоқда.

Рухий ҳаракатчанлик ва шахс функция ҳолатини баҳолашда қуйидаги асосий методлар қўлланилади.

- соддий реакция вақтини ўлчаш;
- ҳаракат бошланиши вақтидаги реакция вақтини ўлчаш.
- кечикиб қолган ҳаракат вақтини ўлчаш.
- ҳаракатланган объектга реакциясини ўлчаш.
- тешиқ-тест ёки ҳичик амплитуда 10 секунд ичида ҳаракатнинг тадрорланганини ўлчаш.
- вақт оралиғини ҳис қилиш ва иш бажариш.
- бармоқ динамометрияси ва уни 50% куч билан ишлатилиши.
- қўлига 3,5 та тошлар қили, ўртача вақтда ечини баҳолаш.
- кинематометрия.

Вегетатив функцияларни баҳолаш учун қуйидаги асосий метод қўлланилади:

- электроддан ўтказгич қатламни ўлчаш.
- юрак уриш тезлигини ўлчаш.
- термометрия усулида ҳар хил хиссий қўзғалиш ҳолатининг ўзгариш тезлиги ва оқини баҳолаш.
- диюметрнинг брунлик тести оралиқда энергия тўпланиш ва ҳаракат қилиш оралиғини баҳолаш.

Спортчи ҳолатини ўзи баҳолаш учун «САП» ва «Спилбергу-Ханин бўйича безовзаник вазитини баҳолаш саволлари» методидан фойдаланилади. Улар ора математик ҳисоб-китоблардан кейин ўз ор-

ганизмнинг субъектив ҳолатини, инфодаловини, миқдорий баҳолашни беради, яъни кайфият, фазиллик, ҳис-туйғу ва безовталиклар бўлишади. Бу методларнинг моҳияти шундан иборатки, улар тадқиқотнинг объектив методларининг маълумотларини тўлдиришга қўмақланади, шунингдек спортчига ўзининг янги ҳолатини баҳолашни ўргатади, бу эса муҳим мусобақалар шароитида ўз ҳолатини болақариш учун биринчи қадам бўлади.

Иккинчи амойиб чамалани асосида тақдир қилниш учун тренировка жараёнининг кечиши ва назоратни таъкид қилиш ҳақида, шунингдек уларнинг ўртокларига ва тренерига муносабати туғрисида спортчиларга анкета саволларига жавоб олиш методи қўлланилади.

19. Спорт фаолиятини системали таҳлил қилишнинг беиништи босқичи организмнинг етакчи функционал тизими, ҳолати ўзгарувчанлигини таҳлили ҳисобланади. Спорт фаолиятида қўлани мумкин бўлган бундай тизим локомотор тизим бўлиб, суяк-бутини ва асаб-мускул аппаратларини ўз ичига олади.

20. а) Спорт антропологияси методининг асосийси гавада ҳажмининг антропометрик ўлчаш методи ҳисобланади. Ёки тираж одамили, саматометрик ўлчаш. Бундан ташқари ҳозирги вақтда рентгеноантропометрик, акс садо қайтиш, гистологик ва гистохимийвий методлардан фойдаланилади.

б) Спорт антропологияси ўрганилган кўп сонли объектлар орасида кўпроқ эътиборлиси тананинг умумий ўлчами (оғирлик, узунлик, юза бўйича ва ҳамми).

Бундан ташқари тананинг умумий ўлчамларининг нисбатини билиш муҳимдир. Мутаносибликни ўрганиш пайтида куйидаги кўрсаткичларни ажрата билиш зарур. Мутаносиблик тури, умумий узунлик ва тана қисмлари ўлчамлари, тананинг айрым бўлақларининг кўндаланг ва айланма ўлчамлари, уларнинг юзаси, ҳажми, оғирлигини ажратиш, шунингдек тана бўлақларининг ўзаро нисбати. Бу кўрсаткичларни ўрганиш ва баҳолаш спортчининг эскичасига қотиб қолганлиги ва кам ҳаракатлигини инфодалайди. Ушбу шахсатини аниқлашга ёрдамлашади. Бундан ташқари энг муҳими спортчи тана си миқдор кўрсаткичларининг метаболик фаолиятининг ўзгарувчан хусусиятидир. Ушбу кўрсаткичларга кирди: Мускуллар миқдори.

умумий ёғ қатлами, тери ости ёғи, суяклар миқдори, электролитлар, тананинг айрим бўлаклари оғирлиги, танада сақланаётган сув умумий миқдори тўқималардаги сув миқдори, тўқимадан ташқаридаги сув ва қон айланиш тўқималари ҳажми. Бу кўрсаткичларни аниқлаш спортчининг машқи чиққанлиги (тренированности) даражасини аниқлашга имкон яратади, уларнинг ўзгаришини таҳлил қилиш тренировка жараёнининг йўналиши ва унинг қай даражада фойдалилиги тавсифини беради.

21. Маълумки, мотор ҳаракат таъсирининг кўзғатувчанлик мазмунини ташкил қилиш локомотор аппарати механизмидан тўлиқ фойдаланиш ва асаб-мускул кучини мақсадга мувофиқ такомиллаштириш билан боғлиқ бўлади.

Локомотор аппарати ишчи механизми деганда функциялар бирлашиб организмни механик энергия билан таъминлаш ва ундан махсус фаолиятда фойдаланиш имконтняти деб тушунилади.

Тананинг асосий ишчи механизми қаторига киритиш маъқул:

– мускулнинг тортиш кучи.

– мускул энергияси (мускул кучининг пайма-пай таъсирида айрим бўғин ва бутун ишчи аппарати даражасида мутаносибли: 1).

– элементар ҳаракат ва позно-тоник рефлекслар, яъни туғма универсал вазифага эга ҳаракат механизмини ўз ичига олади.

– мускулнинг таранглик хусусияти, қўшимча механик энергиядан фойдаланиш ҳисобига фойдали иш натижасини оширишни таъминлайди.

– мускулларни ҳар хил функционал хусусиятлари билан пайма-пай тўлиқ ишга солиш (секин ва тезкор тўқималар).

– мускул тизимининг фаоллиги, мускул қайишқоқлиги ва унинг ишга тайёрлик ҳолати билан ифодаланади.

Асаб мускул аппарати аҳамиятини мувофиқлаштиришни аниқлар эканмиз, у инсоннинг ҳаракати а фаол иш бажаришига нисбатан факторларни тартибга, яъни тизимга солувчи сифатида намоён бўлишини белгилаб қўйиш зарур. Унинг функцияси ҳаракат вазифаси талабига биноан мускуллар қис-қаришини тартибга солиб туришни ифодалайди.

22. Ҳозирги вақтда клиник ва спорт амалиётида асаб-мускул аппарати ҳолати тавсифини кўйидаги методлардан фойдаланилади.

– асаб-мускул тизимининг кўзгалувчанлигини баҳолаш методи орқали хроноксия ва қайталаниши аниқланади.

– функционал ҳолатнинг мионеврал ва синантик узатишини баҳолаш методи.

– мускулнинг эркин қисқариш кўрсаткичлари бўйича асаб-мускул аппарати функционал ҳолатини баҳолаш методи. Бунга динамометрия методи ва диққатлик ва бўшашиш яширин вақтни ўлчаш методи ҳам киради.

– тонометрик методи ва мускулнинг ҳаракатчан-тиришқоқлик хусусиятини баҳолаш.

– асаб-мускул аппаратининг айрим томонлари бўйича функционал ҳолатини баҳолаш методи, яъни бир неча кўринишда электрик қўзгаткичлари таъсирида мускул қисқариши, айрим мускулларнинг максимал куч имкониятларини баҳолашга, асаб-мускул аппаратининг иш қобилияти ва тезкор-куч имкониятарини, шунингдек мускулнинг тезкорлик хусусиятларини баҳолашга кўмаклашади.

– орқа мия тўқималари функционал ҳолатини рефлектор Н-жавоби ёки пайлар рефлексини электромиографик таҳлил асосида баҳолаш методи.

– электромиография усули билан мускулнинг ишга киришиш ва чиқиш тартибini баҳолаш, шунингдек ўзаро боғлиқликдаги электрик даври ҳамда тебранишининг максимал катталиги, барчаси мускул бошқаришини ифодалайди.

23. Спорт фаолиятининг тизимли таҳлилининг олтинчи босқичи ҳаракат фаолиятини таъминловчи ёрдамчи функционал тизим ҳолати динамикасини таҳлил қилиш ҳисобланади. Маълумки, мускулларнинг иш қобилияти-ни организмдаги кўпгина тизимлар фаолияти таъминлайди. Улар қаторига нафас олиш тизими, қон-томир, вегетатив асаб тизими, эшитиш тизими, ажратувчи, гормонлар ишлаб чиқарувчи ва марказий асаб тизими кирди. Юқорида қайд қилинган тизимларнинг биронтасининг функцияси бузилса ёки қисман умумий фаолият талабига мос келмай қолса айрим шароитларда спорт фао-

лиятининг бутуч бир ҳолатига салбий таъсир қилиши ва охирида спортчи соғлиғига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Шу сабабдан ҳам юқорида қайд қилинган организм функцияси тизимлари ҳолатини доимий равишда назорат қилиб турмоқ зарур. Шу мақсадда тажрибада тажрибада спортчиларни тиббий кўрикдан ўтказишнинг турли хил усул ва системаларидан фойдаланилади. Умумий тиббий назоратнинг комплекс методлари жуда кўп ва хилма хилдир, шунинг учун уларнинг спорт тажрибасида қатъий ўрганиш олганларини тилга оламиз.

Тиббий кўрик бошида ва охирида терапевтик кузатиш ўтказилади. Терапевт табиб билан биринчи учрашувда умумий кўриш ўтказилиб умум маълумот тузилади ва ҳар томонлама текшириш ҳам маслаҳат учун аниқ соҳа мутахассисларига йўлланма беради. Терапевт-табиб билан якуний учрашувда барча маълумотларни жамлайди ва кузатув хулосасини қилади.

Табибларнинг маслаҳати қуйидаги мутахассислик бўйича ўтказилади: Жарроҳ, невропатолог, тиш касаллиги, тери касаллиги., кўз очки секреция безлари (отоларинголог), эндокринолог, гинеколог ва бошқалар. Бир вақтнинг ўзида спортчи ўзида спортчи қон ва сийдикнинг клиник текшириш, қонни биохимиявий текшируви учун топширади ва кўкрак қафаси рентгеноскопиясидан ўтади.

б) Маълумки, спортчи организмнинг иш қобилиятини таъминлашда нафас олиш ва қон-томир тизимлари муҳим роль ўйнайди. Шу сабабдан ҳам тиббий кузатишга қуйидаги усул ва тестлар киритилди:

Юрак уриш тезлигини ўлчаш.

- артериал қон босимини ўлчаш.
- Векторэлектроддиография.
- Электроддиография.
- Поликардиография.
- Фонокардиография.
- Юрак ўнг ва чап қоринчаларининг систодалари фазовий таҳлили.
- Ўпка реографияси (ўпка артерияларининг қон билан тўланиши тафсилоти)
- Кичик қон айланиш доирасидаги мўлжалдаги босимни аниқлаш.

Тихоосуиллография.

Асаб-муқкул хабари (сигнали) фаол меъёрини аниқлаш.

Комплекс велоэргометриқ намуна Р.С.-170, аэроб ҳолатда иш чиқариш тафсилоти (дақ). Максимал кислород истеъмол қилиш, юрак-томир тезлиги, ўпкада ҳаво алмашиш, нафас слиш коэффициенти, кислороддан фойдаланиш коэффициенти, юрак ҳажми ва кислородли томир уриши.

24.Энди тренировка юкланишининг техник таҳлили ва назорат қилиш асосий методологиясининг 7-чи, 8-чи ва 9-чи босқичларидаги спорт фаолиятини таҳлил қилиш мазмунининг таркибий ҳолатини кўриб чиқамиз.

Спортчи аҳволининг ўзгариши маълум тренировка ишларини бажариш билан боғлиқ бўлади. Бироқ муқкулларнинг машқ давридаги иши кўпроқ спортчининг жорий ҳолати ва унинг шахсий хусусиятига боғлиқ эканлигини аниқлаш билан боғлиқ эканлигини бирданига билиш қийин. Шундай экан спортчининг ҳолати ва тренировка юкланмаси ўртасидаги боғланиш кўп факторларга алоқадор, шунингдек юкланманинг характериға. Шунга биноан тренировка юкланмаси деган тушунчани гуруҳларға бўлиш зарур ва унинг машқи чаққонлиги натижасини аниқловчи асосий факторлар ажратилади.

25.Авваллар тренировка юкланмаси тушунчаси «тапқи», «ички» ва «руҳий» томонларға бўлиш қабул қилинган эди. Бундан ташқари спорт тажрибасида тренировка юкланмасининг икки асосий тафсилоти мавжуд эди. Ҳажм ва шиддатлилик. Ҳозирги вақтда бу тафсилотлар қўшимчалар, аниқ-ликлар ва тартибға солишни талаб қилмоқда.

Ҳозирги тасавуримизда тренировка юкланмасининг таъсири унинг машқи чиққанлиги натижасида ифодаланади, яъни спортчи ҳолатининг ўзгариши миқдорини баҳолаш орқали аниқланади. Тренировка самарадорлиги шошилинич, кечиктирилган ва йиғилиб таъсир этувчи гуруҳларға бўлинади. Шошилинич самара бу организмнинг жорий жисмоний юкланманинг таъсириға жавоби. Кечиктирилган самара организм ҳолатининг ўзгариш йиғилиб таъсир этувчи самара бу барча тренировка самараларини доимий равишда жамлаш натижасидир.

Бироқ бу тафсилотлар тренировка жараёнининг барча томонларини тўлиғича очиб бера олмайди, шунинг учун ҳам тренировка самарадорлиги қуйидаги мезонлар билан баҳоланади: муддат ва сифат белгиларига қараб, Табиийки, охиргиси миқдор жиҳатдан баҳоланиши кўзда тутати. Бундан чиқиб, тренировка юкланмаси уч асосий хусусиятга қараб баҳоланади: мазмунига, ҳажмига ва уюштирилишига қара.

26. Юкланма мазмуни унинг хусусияти ва тренировка қилиш имконияти билан аниқланади. Ўз навбатида ўзига хос хусусияти шаронтига мос келиши, юкланманинг тренировка қилиш имконияти спортчи ҳолатига таъсир кучи билан ифодаланади. Мисол, текисликда ва тоққа югуриш бўйича.

Юкланма ҳажми кўпроқ машқ қилиш таъсири жиҳати ифодаланади ва ўз ичига катталиги, давомийлиги ва шиддатлилиги томонларини олади. Юкланма ҳажми функцияси ўз ичига мунтазамли ва узоқ-вақт организм ичкимуносабатларининг турғунлиги барқарорликни олади. Шунинг учун йиллик циклда спортчи катта ҳажмдаги юкланма орқали ўтиши зарур, яъни у махсус иш қобилияти даражасини ошириш, шунингдек уни узоқроқ сақлашдир. Юкланма ҳажми катталиги бу бажарилган тренировка юкланмасининг оддий цифр ўлчови бўлмай, балки кўпроқ у ёки бу йўналиш аги иш ҳажми бўлакларини ифодалайди, мисол, техник-тактик тайёргарлик устида бажарилган иш фоизи ва ҳ.к. Тренировка юкланмаси зичлиги бу кучлар мезони ва унинг организмга таъсир қилиш хусусияти ёки ишларининг жиддийлик ўлчами. Зичлик машқ қилиш потенциали катталиги, кучли машқ қилиш воситаларини қўллашни такрорлаш тезлиги, дам олиш оралиғи шунингдек юкланма ҳажмининг катталигининг уни бажариш учун кетган вақт йиғиндиси нисбати билан ифодаланади.

Тренировка юкланмаси шиддатини (зичлигини) оширишнинг бош услубий қондаси жуда шиддатли юкланмани бошланғич тайёргарликдан кейин кичик ва ўга кичик шиддатдаги иш ҳажми асосида қўллашдан иборат.

Тренировка юкланмасини ташкил қилиш бутунлай янги ва ўрганилаётган тушунчанинг яқуний тавсифи ҳисобланади. У аниқ

вақт ичида уни тартибга солишни (цикл, давр, босқич) англатади, қайсики спортчининг махсус жисмоний таёргарлигининг белгиланган даражасига эришишни таъминлайди. Бундай тартибга солиш асосида машқ қилиш натижаси юкланишнинг ҳар хил муҳим йўналишда уларнинг машқ қилиш потенциалининг ижобий йиғиндисига эришиш устида ётмоғи лозим. Юкланишни ташкил қилиш икки хил мезон билан аниқланади: Юкланмани вақт бирлигига бўлиш тавсифи ва юкланманинг ҳар хил муҳим йўналишдагиларнинг принципиал ўзаро боғлиқлиги.

Юкланманинг ҳар хил йўналишдагиларининг ўзаро боғлиқлиги шуни кўзда тутадик, уларни вақт бирлигига қараб баб-баравар боғлиқлиги, талаб қилинган кумулятов натижага эришишни таъминлайди. Ҳар хил йўналишдаги юкланмаларнинг ўзаро боғланиши мақсадга мувофиқ бўлиши аниқ қону-ниятлари эксперимент йўли билан тасдиқланган, аммо бу иш эндигина кенг тарқалмоқда. Бироқ ҳозироқ бизга аниқ бўлгани мунтазам бир жойда тўпланиш механизми фақатгина шундай вақтда бўладик, ундан олдинги машқ қилиш натижаси нисбатан турғунлик ҳолатини эгалласа, яъни бу 4-6 ҳафталик тренировка талаб қилади. Бу ўз навбатида тренировка ишларининг йўналишини алмаштириб туриш учун асос бўла олади. Ҳар хил йўналишдаги машқ қилиш воситаларини қисқа алмаштириб турилса организм уни фарқлай олмайди ва унга бир турдаги тўпланиш реакцияси намоён бўлади.

27. Энди спортчини тайёрлашнинг йирик давр жараёнида тренировка қилиш юкланмаси таҳлил қилишнинг асосий технологиясини кўриб чиқамиз. Аввалам бор таъкидлаш керакки, тренировка юкланмасини режалаштиришда «Умумийликка» принципдан келиб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлса, лекин қилинган ишни таҳлил қилишда «Хусусийликдан умумийликка» томон борилади. Бошқача қилиб айтганда тренировка юкланмасини таҳлил қилиш микроцикл, мезоцикл кўрсаткичларини мунтазам равишда тўплаш асосида амалга оширилиши лозим. Тренировка юкланмасининг сифат жиҳатини таҳлил қилишда ҳам шу принципга риоя қилиш маъқул бўлади. Бу ишнинг технологияси кетма-кет учта босқични кўзда тутди.

1. Махсус жисмоний тайёргарлик даврида қўлланилган-тренировка воситаларини таҳлил қилиш.

2. Техник-тактик тайёргарликда қўлланилган воситалар таҳлили.

3. Умуман тренировка жараёнининг сифат ва сон кўрсаткичларини якуний таҳлил қилиш.

28. Ишнинг биринчи ва иккинчи босқичини бажаришда икки ўлчамли икки ўлчамли таҳлил қилиш мўлжалланади— айнан амалда бажарилган юкланма ҳажмини аниқ тренировка йўналишининг айрим машқлар ва воситалар бўйича аниқлаб ҳисобланади, ундан кейин шу воситаларнинг кучайтирилиш зоналари бўйича тақсимланиши таҳлил қилинади. Таҳлил қилиш бажарилган ишнинг мутлоқ моҳияти бўйича (вақт), шунингдек умумий ҳажмга нисбатан фоиз ҳисобида. Таҳлил қилинаётган бошланғич икки босқич юкланмаси ўлчамларини белгилашда биринчи навбатда ҳаракат ва техник-тактик қобилиятларнинг бош хусусиятини, яъни тўғридан-тўғри мусобақа фаолияти билан боғлиқлигини аниқлаш зарур.

Тренировка юкланмасини таҳлил қилишнинг учинчи, якуний босқичини бажариш пайтида, тренировка жараёнининг тузилиши ва йўналишига жуда яхши оғзаки таъриф берилади, ундан кейин тренировка жараёнининг умумий кўрсаткичларини ўрганилаётган давр ичидаги вақтдаги кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилади. Бундай кўрсаткичларга киради:

– мусобақалар ва стартлар сони:

– ҳар хил микроцикллар сони:

– мусобақа, тараққий этувчи ва тикланиш микроциклларнинг ўзаро нисбати фоиз ҳисобида:

– марказлашган ва марказлашмаган тайёргарликнинг ўзаро муносабати фоиз ҳисобида:

– ўрганилаётган микроциклдаги тренировка кунларининг сони ва фоизи:

– ўрганилаётган микроциклда тренировка машғулотларининг сони ва фоизи;

– тренировка ишларининг сони ва соати (дақиқа) фоиз ҳисобида:

– спортчини техник-тактик тайёрлаш воситалари % ҳисобида ва ҳажми (соат ёки дақиқада):

– спортчини махсус жисмоний тайёрлаш воситалари ҳажми ва фоизи:

– тренировка ишларининг анаэроб-алактат ҳолатдаги ҳажми ва % фоизи:

– тренировка ишларининг аэроб-анаэроб ҳолатидаги ҳажми ва % фоизи:

– тренировка ишларининг анаэроб ҳолати олдидаги вазиятда ҳажми ва % :

– тренировка ишининг аэроб ҳолатдаги ҳажми ва %;

– фаол дам олиш ҳажми ва %;

29. Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, назорат тренировка жараёнини бошқаришнинг ажралмас қисми бўлиб, тренировка жараёнини олдиндан мўлжалланган динамик хусусиятларини жамлаш асосида амалга оширади. Тренировка жараёнини назорат қилиш фақат шу вақтда яхши натижа бериши мумкин, агарда у доимо ва ўз вақтида амалга оширилса, шунингдек у ортиқча ташвишларсиз бўлса. Охириги вазиятда қўлланилаётган метод ва тестларни диққат билан танлаб олиш ва спортчи кузатишни ташкил қилиш оқилона бўлиш талаб қилинади. Кўпинча бундай назоратнинг натижаси олинган маълумотни қайта ишлаш усулига боғлиқ, шунинг учун ҳозирги замон талаби қайта ишлаш ва тренернинг ҳисоб-китоб ҳужжатлари шундай бўлиши керакки, улар компьютерда қайта ишлашга мўлжалланган бўлиши керак.

Жаҳон чемпионати олдида мамлакат терма жамоасининг мақсадга мувофиқ тайёрлаш жараёнини бошқаришининг илмий-методик асослари.

2.1. Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларини тренировка йигини шароитида тайёрлашни режалаштириш бўйича илмий-методик тавсиялар.

Спортнинг ҳозирги замон тараққиёти даражасида тренировка юкланмаларини режалаштириш масалалари энг муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, мезон ва микроциклларда тайёргарлик тренировка юклан-

маси тузилиши тўғрисидаги масала биринч. ўринда туради. Ўзбекистон терма жамоасининг ўтган давр ичида оғтирган тажрибаларини танқидий ўргачиб чиқиш натижасида тренировка юкланмасига бўлган талабни кейинги йилларда бирмунча оширишга эришилди. Шунини айтиш лозимки, агар авваллари тренировка йигинларини ўтказиш даврида бир ҳафталик микроциклда уч катта, икки ўрта ва икки кичик юкланма режалаштирилган бўлса, ҳозирги вақтда юкланма нисбати қуйидаги кўринишда бўлади: беш катта, битта ўрта ва битта кичик. Шундай тизимдаги юкланмалар шундай кўринишга, яъни жадвалдагидек кўринади:

ҳафта кунлар	Машғулот мазмуни	Умумий юкланма
1	11 ⁰⁰ Эт - 60 (ж) 17 ⁰⁰ — спорт ўйинлари	Катта
2	11 ⁰⁰ ЭТР - 30 17 ⁰⁰ ЭТР - 30	Катта
3	11 ⁰⁰ Эт - 60 17 ⁰⁰ УЖТ - 60	Катта
4	11 ⁰⁰ - 40 17 ⁰⁰ ЭТР - 40	Катта
5	11 ⁰⁰ Назария 17 ⁰⁰ УТ - 60	Ўрта
6	11 ⁰⁰ ТР. 5x6 17 ⁰⁰ УТ - 60	Катта
7	11 ⁰⁰ Ҳаммаси Маданий ҳордиқ чиқариш	Кичик

(ж) шартли белгилар: «ТР», «УТ», «ЭТР» - «Тренировка шакли восита ва методлари» бўлимида баён қилинган.

Шу билан бирга спортчи тайёрлаш тажрибаси кўрсатишича ҳафталик цикл тизими ҳам ўзида фойдаланилмаган имкониятлар борлигини кўрсатмоқда. Жумладан, нафақат умумий юкланмани режалаштириш тўғрисидаги фикрни илгари суришда, балки тренировканинг аниқ воситалари шиддати ҳам. Бу ҳолат шуниси билан ўзини

оқлаган, яъни ҳар бир юкланма кўп туркумга эга бўлиб, ҳар қандай юкланма 200 шартли бирлик атрофида ўзгариб туради, шунинг учун ҳам у аниқ сонларда ифодаланмоғи керак.

Мисол, икки полвоннинг юкланмаси бир машғулот кунинда 410 ш.б. ва 580 ш.б. Бундай аниқ вазиятда улар юкланмасини умумлаштириб, катта юкланма бўлди деб таърифлаб бермайди. Машқ чаққонликни ривожлантириш учун спортчи маълум вақтда қон уриш ҳолатининг ҳар хил режимида иш бажармоғи лозим:

1 зона , юрак уриш тезлиги 1 дақиқада 130 марта комфорт зонаси

2 зона – Ю.У.Т. 1 дақиқада 150 марта аэроб зона.

3 зона – Ю.У.Т. 1 дақиқада 180 марта аэроб анаэроб зона.

4 зона – Ю.У.Т. 1 дақиқада 180 ортиқ марта анаэроб зона.

Тренировка машғулоти шиддат зоналарининг ҳар бирида маълум вазифаларни ҳал қилади. Шунлай қилиб биринчи хонадаги машғулотлар организмни кейинги ўрта тезликдаги ишлар учун тайёрлашга йўналтирилган. Иккинчи зонадаги машғулот спортчининг аэроф имкониятини оширади ва спортчи организмни оширилган юкланмага мослашишига ёрдамлашади. Ниҳоят, тўртинчи зонада бажариладиган ишлар организмни мусобақалаш иш юкланмасига мослашишга кўмаклашади.

Тайёргарлик босқичига боғлиқ иш вақтининг фоиз нисбати бу зоналарда турланиб турилади. Тренировка ишлари тажрибасида қабул қилинишича 4 зона машғулотларига мусобақа босқичида умумий вақтнинг 5-10% ажратилади. Кураш турларида бу кўпроқ бўлиши керак, чунки мусобақа қондасига биноан полвон бир кунда мусобақалашиб, 5-8 тагача учрашув ўтказилади. Демак, бундай вазиятда шиддат зонасида машғулот вақтини бўлишда тренировка юкланмаларини режалаштириш ўз ифодасини топиш керак. Бундан ташқари ҳафталик цикл юкланмасини режалаштиришда разминка шиддатини режалаштириш зарур. Ўқув-тренировка машғулотларининг ҳар хил шаклларида разминка 1 дақиқада 120-130 марта томир уриш режимида амалга оширилмоғи керак. Бундай разминканинг асосий вазифаси спортчининг таянч-ҳаракат аппаратини қаршилик кўрсатмаётган рақибга усул ишлатиш учун тайёрлашдир.

Ўқув-тренировка машғулотларини ўтказишдаги разминка бир дақиқада 135-145 марта томар уриш режимида амалга оширилади. Яъни организмнинг барча системалари белгиланган темода иштирок этаётган бўлмоғи керак.

Тренировка машғулотларини ўтказиш вақтида ўрта темодан умумий разминка бир дақиқада 130-140 томар уриш режимида ўтказилади, ундан кейин бир дақиқада 150-155 уриш. Бундай разминкадан кейин спортчи организм амалда қайта тайёрланганга муҳтож эмас ва беллашувни истаган темода бошланиши мумкин.

Юқорида қайд қилингандек, ўқув-тренировка йитинининини ҳафталик цикли қуйидаги кўринишда, яъни иккинчи ҳафтадан кўрсатилгандир.

Жадвал 2

Тренировка ҳафталик микроцикли тузилгани тасвир қилинган.

Т №	Машғулотни ўтказиш вақти ва соати	машғулот мазмуни	Мақсадли мувофиқлиги ва шариқатлари	Ўқув вақти
1	Душанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т. 60 футбол	2 4 5	560
2	Сешанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т. - 30 разминка 10 к.т. 30	4 6 4 6	440
3	Чоршанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т. 60 спорт ўйна 60	2 4 5	506
4	Пайшанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т. 40 разминка 10 к.т. 40	4 5 4 5	480
5	Жума Эр. кеч.	Назорат тузилмиши	2	

		10 к.т: 60	4	260
6.	Шанба Эр.	разминка 10 т.р. 5x6 разминка 10 у.г.и. 6 8 10	5 7 4 7	443
7	Якшанба Эр. кеч.	Ҳаммом фаол дам		

Машғулот шиддатини бошқариш спорт маҳоратини ошириш учун қўйилган ҳар хил вазифалар орқали амалга оширилади.

2.2. ТРЕНИРОВКАНИНГ ШАКЛЛАРИ МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ

Ўзбекистон терма жамоасини амалда тайёрлаш 5 шаклда амалга оширилади:

1. Ўқув машғулоти (УМ):
2. Ўқув-тренировка машғулоти (У.Т.М.):
3. Тренировка (назорат) машғулоти (Т.М.):
4. Жисмоний тайёргарлик машғулоти:
5. Илмий-назарий машғулот.

Спортчиларни тайёрлашнинг бу шакллари нафақат терма жамоалари тренерлари назорати остида, балки жойларда мустақил ҳолда амалга ошириш мақсадида юқоридаги иш шакллари билан боғлиқ ҳолатини ва асосий томонларини очиб бериш ва янада аниқлик киритиш зарур.

Ўқув машғулотлари бу асосан полвонларни техник маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган ва қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш кўзда тутилади:

– Полвонларнинг ўзлари севган кураш усулларини такомиллаштириш:

– Курашда ўзлари севган усуллар комбинациясини такомиллаштириш:

Кураш жараёнида тик ётган ҳолатдаги усуллари боғланишларини такомиллаштириш:

– Қарши жавоб ҳаракатини такомиллаштириш.

Маълумки ҳозирги вақтда ҳар қандай спорт турида техника бир вақтда ва кетма-кет ҳаракатлар системаси бўлиб, аниқ ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилгандир. Шунга мувофиқ миллий курашда ва дзю-дода барча техник усуллар полвоннинг ҳужумга ва ҳимояга ўтиш ҳаракатлар системасидан ибсрат эканини ҳисобга олмақ зарур. Охиргиси усуллар техникасини та-комиллаштириш метод ва воситаларининг хусусиятини очиб беради ва ҳаракатларнинг йирик лизимини, яъни техник-тактик ҳаракат деб аталувчи, ўз ичига техник усулнинг тайёрлов ҳаракати ва ижро этилувчи ҳаракатларни олади. Ҳозирги даврдаги техникани такомиллаштириш учун қўлланиладиган машқлар учта турга бўлинади, асосий махсус ва махсус-ёрдамчи. Асосий машқларга мусобақа ва тренировка беллашувларида қўлланиладиган тўлиқ бажариладиган тактик-техник ҳаракатлар киради. Махсус машқларга тўлиқ куч билан қаршилиқ кўрсатмаётган рақиб билан бажариладиган машқ киради. Махсус машқларнинг узига хос хусусияти унинг бошқарилиши мумкинлигидир. Махсус-ёрдамчи машқларнинг махсус машқларидан фарқи шуки, спортнинг бошқа турлари воситалари ва ҳар хил анжомлар ёрдамида бажарилади. Шунингдек махсус-ёрдамчи машқлар умумий тараққий эттирувчи машқ-лардан фарқи улар махсус ва асосий машқларни бажариш вақтида намоён бўладиган ҳаракат ҳолати ва амплитудасига мос ҳолат ва амплитудасига мос ҳолат ва амплитуда бажарилишидадир.

Бундан ташқари махсус ва махсус ёрдамчи машқларнинг асосийларидан фарқи уларнинг тезлигини ва кучини бажарилиш пайтида ошириш мумкин.

Турли методик қўлланмаларда (ўзимизда ва чет элларда чиқарилган) техникани такомиллаштиришнинг кўп методларини келтиришган. лекин улар техник такомиллаштиришнинг метод ва воситаларини чалкаштириб юборишадилар. Бироқ охирги вақтларда мутахассислар бир фикрга келишганлар, у ҳам бўлса спортча кураш турларида техник махоратни такомиллаштиришнинг бир методи аниқ динамик вазиятда шароитни ўзгартириш методи мавжуд. Бу

ўзгариш айнан машқни бажариш пайтида ёки унгача бирон нарса воситасида амалга оширилади. Бу метод ҳар хил воситалар узвий боғлиқ ҳолда техник маҳоратни такомиллаштиришдаги барча вазифаларни ечишга кўмаклашади. Бироқ, бу метод тўғрисида нотўғри тасаввурга эга бўлмаслик учун ушбу метод ўз навбатида бир қанча хусусий методларга бў-линиб, такомиллаштиришнинг турли хил вазифаларини ҳал қилишда фойдаланилади. Юқорида қайд қилинган аниқ динамик вазият шароитида иккала полвоннинг ҳам аниқ бир вақтда олинган ҳолати ва хулқини ифодаловчи белгилар йиғиндисидан иборат бўлади. Бу шароитни ўзгартириш соддалаштириш ёки мураккаблаштириш сари бажарилиши мумкин.

Шундай қилиб ўзгартиришнинг энг муҳим икки усули бўлиши мумкин:

1. Ҳужум таъсир қилиш йўли билан:
2. Ҳимояга таъсир қилиш йўли билан.

Шу билан бирга вазият шароитини ўзгартириш бир вақтда ҳужум ва ҳимояга таъсир қилиш орқали бўлиши мумкин.

Вазият шароитини ўзгартириш ҳужумга таъсир қилиш йўли билан амалга оширилиши мумкин:

- Қўзғалувчанлик ҳолатини ўзгартириш:
- Функционал ҳолатини ўзгартириш:
- Тактика-техника вазифасини ўзгартириш.

Вазият шароитини ўзгартириш ҳимояга таъсир этиш йўли билан амалга ошириш мумкин:

– Бирон бир восита орқали руҳий ва қўзғалувчанлик ҳолатига таъсир этиш.

– Рақибни ҳар хил оғирликда, даражада, бўйи-баста ва техник тактик қобилиятига қараб та: лаш:

– Рақибларнинг техник ва тактик вазифаларини ўзгартириш.

Бундан кўриниб турибдики, қайд қилинган топшириқларни хилма-хил ўзгартириш ва бу ўзгаришлар учун зарур меъёрлар танлаб олиш кундалик машғулотлар учун турли хил мусобақалашув беллашувлари шароитини моделлаштириш мумкин.

Полвон ўзи севган усулнинг шахсий комплексини такомиллаштиришда махсус ва махсус ёрдамчи қўллаш пайтида олдиндан белгилаб олиши зарур:

- Танланган машқнинг айрим қисмини такрорлаш сони;
- Такрорлаш оралигидаги дам олиш вақти;
- Ўқув машғулотида такрорланиши керак бўлган машқ тури;
- Режалаштирилган сериялар ўртасидаги лақт.

Дзю-до «Кураш» бўйича машғулотларнинг муҳим вазифаси танланган кураш усули комбинациясини тик ва ётган ҳолатда такомиллаштириш ҳисоб-ланади, шунингдек иккала ҳолат оралигидаги усуллар боғланиши. Бундай ҳолатда методик томондан курашни шундай ташкил қилиш керакки, ҳимоя талаб қилинган вазиятни аниқ намоён қилсин, яъни биринчи (мураккаб) усулдан ҳимояланишини кўрсата олсин. Қарши ҳаракатларни такомиллаштириш икки хил усулда ташкил қилиш мумкин. Биринчи усулда рақибнинг туриш ҳолатидан (юзма-юз, ён билан, орқа билан) келиб чиқиб жавоб ҳаракати такомиллаштирилади. Иккинчи усул эҳтимол, бўлиши мумкин бўлган рақибни аниқ кураш усули (комбинацияси) ҳисобга олиниб жавоб ҳаракати такомиллаштирилади. Жавоб ҳаракатларини такомиллаштириш билан бир вақтда махсус тезликни машқ қилиш ва тарбиялаш вазифаси разминкадан кейин бирданга амалга оширилиши керак. Тик-ётиб курашишдаги боғланишларни такомиллаштириш билан бир вақтда яна бир вазифани, яъни ҳимояланувчи олдига гиламга йвқилиш биланоқ фаол ҳимоя ҳаракатини (ағдарилиш, қўлларни йиғиб олиш ва б) бажариш вазифаси юкланади. Бундай вақтда кураш усуллари орасидаги боғланиш беллашувнинг махсус модели шаклига киради, уни муваффақиятли қўллаш ҳимоя ва ҳужум ҳаракатининг мақсадга мувофиқлигига боғлиқ бўлиб, унда мусобақа элементлари тренер томонидан назорат қилиб борилиши лозим.

Ўқув машғулотларининг аниқ вазифасини режалаштиришда такомиллаштиришнинг аниқ вазифалари, воситалари ва методларидан ташқари. Ўз ичига аниқ ташкилий-методик кўргазмаларни олиши унда эса такомиллаштириш вазифасини ҳал қилишнинг энг кичик тамонларини аниқлаштириб олинади. Улар орасида энг муҳими такомиллаштириш методи ва воситаларини режалаштиришда

– Рақибга унинг энг яхши кўрган ушлашига йўл қўймаслик, балки ўзининг ёқтирган усулида ушлашга эришиш.

– Курашнинг биринчи дақиқаларидаёқ усул ишлатишга эришишга ўргатиш.

– Ҳар қандай ҳолатда ҳам ман қилинган усулни ишлатмаслик ва қўпол-лик қилмаслик қобилиятини ривожлантириш.

– Рақибни ҳар хил ҳолада бузишга мажбур қилиш учун зарур турли комплекс сифатларни ривожлантириш.

– Мусобақалашуш учрашувларида техника-тактика ҳаракатларининг мақсадга мувофиқларидан фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Қайд қилинган вазифаларни ҳал қилиш учун қисқа муддатли учрашувларни шундай ташкил қилиш керакки, унда бир ёки икки томонлама топшириқлар берилсин. Бундай учрашув формуласи жуда хилма-хил, яъни бир да-қиқадан олти дақиқагача бўлиши мумкин ва у бир ёки бир неча рақиб билан ўтказилиши мумкин. Бироқ шу учрашувлар максимал фойда келтириш учун қаттиқ ҳакамлик уюштирилиши зарур ва унда барча камчиликлар қайд қилиниб боради ва ниҳоят йўл қўйилган хато ва камчилик муҳокама қилиниб, хулоса чиқарилади. Ўқув-тренировка машғулотларининг турларидан бири «Эркин тренировка» деб аталади, бунда полвонлар ўз олдларига мустақил вазифалар қўяди, бунда полвон техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш вазифасини белгилаб, ўзи учун муҳим вазифани ҳал қилади.

Тренировка машғулоти ҳар томонлама тайёргарликни такомиллаштиришга қаратилган, яъни бир вақтда қуйидаги вазифаларни ҳал қилишни кўзда тутлади.

– Техник маҳоратни такомиллаштириш;

– Тактик маҳоратни такомиллаштириш;

– Махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш;

– Руҳий тайёргарликни такомиллаштириш.

Тренировка машғулотлари мусобақа типига ўтказилади. назорат ва тренировка беллашувлари ўтказишдан олдинда турган мусобақа андозасини яратиш мақсадга мувофиқ бўлиб, унда учрашув сони ва улар орасидаги дам олиш вақти оралиғи ҳисобга олинishi зарур.

Шундай қилиб учрашувлар ўртасидаги дам олиш оралиғи ҳисобга олинади. Ундан кейин ҳар хил учрашувлар орасидаги дам олиш оралиғи таълаб олинади ва ниҳоят тренер шундан келиб чиқиб полвонларга ҳар хил қийинчиликдаги дастурлар топширади. Жисмоний тайёргарлик бўйича машгулотлар умумий ва махсус жисмоний иш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Умумий иш қобилияти, махсус иш қобилияти учун база ҳисобланади ва ўрта тезликда бир текис югуришни қўллаш, яъни иш вақтида пульс режими бир дақиқада 140-150 марта уради. Бундай ишларни бажариш тайёргарликнинг барча даврларида зарур ва эрталабки тренировка вақтида ҳар куни 15-30 дақиқалик пойга югуриш керак. Пойга югуришни алоҳида тренировка сифатида мақсадга мувофиқ қилиб ўтказар эканмиз у шиддатли бўлиб, бир дақиқалик томир уриши 150-160 атрофида бўлиши керак. Махсус иш қобилият деганимизда биз махсус куч, махсус тезлик, махсус чидамлилиқ, махсус эгиливчанлик каби фазилағларнинг энг юқори даражад намоён бўлишини тушунамиз. Ҳозирги вақтда кучни ривожлантирувчи восита ва методлар жуда кўп. Бироқ уларни танлашда кураш турлари учун портловчи хусусиятга эга куч зарур эканини ҳисобга олмоқ керак. Шундан келиб чиқиб, жойларда ҳамма ерда кучни ривожлантирувчи ёки такомиллаштирувчи воситалар мавжуд. Шунинг учун биз аниқ машқлар рўйхатини тавсия қилмоқчимиз, қайсики полвонларнинг барчаси учун бажариш қулай ва улар ишчи мускул тизимининг функционал кучини ривожлантиришнинг умумий воситаси бўлиб хизмат қилади.

АСОСИЙ МАШҚЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ҳалқачаларга осилиб туриб максимал тезликда уч марта қўлларга суяниб туриш ҳолатига ўтиш, унда оёғига ёки белига ўз оғирлигининг 10-15% ҳажмида юк осиб олган ҳолда.

2. Гимнастик ўтиргичда ўтирган ҳолда ўз оғирлигининг 50% тенг оғирликдаги штангани беш марта тезликда кўтариш.

3. Колцо ёки турникда узоқ вақт ўз оғирлигининг 60-70% тенг оғирликдаги юкни осиб олиб туриш.

4. Чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни 5 марта максимал тезликда юқорига кўтариш ёки ўз оғирлигининг 10-15 миқдордаги юкни оёғига боғлаб олиб 45 марта кўтариш.

5. Тик туриб оёқларни елка кенглигидан кенгроқ қўйиб 5 марта максимал тезликда энгашиб туриш бунда ўз оғирлигига тенг миқдордаги штанга ёки рақибни елкасига миндирган ҳолда.

6. Оёқлар елка кенглигида турган ҳолда ўз оғирлигига тенг рақиб ёки штанга билан беш марта максимал тезликда ўтириб туриш.

7. Стул суянчиғидан қўллар билан ушлаган ҳолда ўз оғирлигининг 50% миқдордаги юк билан беш марта максимал тезликда ўтириб туриш (ўнг ва чап оёқда навбатма-навбат).

8. Стул суянчиғидан ушлаб туриб беш марта максимал тезликда оёқни орқага ёки олдинга-ёнга силтаб ҳаракат қилиш, бунда товонга ўз оғирлигининг 15-25% ҳажмидаги юк осилган ҳолда (ўнг ва чап оёқ билан).

Юқорида қайд қилинган машқлар махсус ёрдамчи машқ турига киради. Уларни қўллашда, албатта, юқоридаги методик тавсияларга риоя қилиш лозим.

Тезкорлик кураш турларида икки хил компонентлардан ташкил топади.

– Ҳаракат тезлигини режалаштириш:

– Ҳаракатни намоён қилиш тезлиги:

Ҳаракат тезлигини режалаштириш (тезликда қарор қабул қилиш) энг фойдали ва мақсадга мос такомиллаштириш моделлаштирилган махсус микро беллашув. Шароитда амалга оширилади. Бундан ташқари шеомотор тренировка методини қўллаш орқали (руҳий тайёргарлик бўлимига қаралсин). Ҳаракатларни тез амалга ошириш-ни такомиллаштириш полвонлар севган (танлаб олган) техник усулни бажариш жараёнида амалга ошириш мақсадга мувофиқдир, айниқса, унинг бошланиш ҳолатида методик нуқтаи назардан усул (приём)ни тезкор бажаришда махсус-ёрдамчи машқларни оғирлиги энгил вазндаги рақибдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ОДАТДАН ТАШҚАРИ ТРЕНИРОВКА МЕТОДИ

1. Мускул кучини электр таъсирида ривожлантириш методи.

Ҳозирги вақтда мускул кучини ривожлантирувчи янги метод ишлаб чиқилган ва қўлланилмоқда. Уни электр таъсиридаги метод деб аталади (қоц Я.М. ва б.) Физиологик нуқтаи назардан мускул кучи икки хил факторга боғлиқ бўлади. Мускул кўндаланг кесими ва ҳаракатланувчи малакасига (бу мускул ҳаракатини бошқаришда қатнашаётган асабни мувофиқлаштириш). Натижада асосий спорт ҳаракатининг мураккаб ҳаракат малакаси ёрдамчи машқлар таъсирида бузилиши мумкин.

Электр таъсири, кучни ўстирувчи метод сифатида, ўз имкониятига эга;

– Танлаб олиш имконини беради, яъни энг муҳим мускул гуруҳларини кучини ўстириш.

– «Электротренировка» эркин ҳаракатларни мувофиқлаштиришга таъсир қилмайди.

– Барча мускул аппаратларини максимал фаоллаштиришга имкон яратади ва бошқалар.

Курашчи спортчилар учун энг муҳими мускул кучининг ушлашдаги иштирокидир, айниқса, унда электр таъсирини қўллаш орқали мускул кучларини оширилади.

Электр таъсиридаги машқ методи қуйидагиларни ўз ичига олади: қўзғатгич электр пластинкаси 5x1 см катталиқда билакнинг қафт томонидаги яссисига қўйилади (ёки елканинг тирсак қисмига ва ўрталик асаб йўлига электродлар бу ҳолатда кичик катталиқда бўлади). Электр қўзғатгич махсус овоз частотасидаги ток орқали таъсир этади. Спортчи қўлида қафт динамометрини ушлаб туради. Электр қўзғатгич пайтида қўл қисқич мускуллари қисқаради, мускулларнинг таранглашишини ошиши динамометр орқали назорат қидади. Шунингдек кучнинг ўсиши максимал эркин куч ўсиш билан ҳам назорат қилиниши ҳам қафт динамометри кўрсаткичи орқали оширилади, 50 сек - дам олади (Қоц Я.М., Хвинон В.А.) «Электротренировка»дан 9 кун ўтгандан кейин эркин кучнинг максимал ўсиши бошланғич кўрсаткичга нисбатан 20-25% ташкил этади.

2.2. МУСКУЛЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШ МЕТОДИ.

Электр қўзғаткичлар мускул ёки бўгинлар асаб толаларининг иш қобилиятини оширишга олиб келади (иш пайтида қўзғаткич орқали таъсир этганда) ва мускул ишлаши натижасида ҳосил бўлган чарчоқнинг тикланиш даври қисқаради (Мартъяков В.А., Гнутов М.И.) Электрик қўзғаткич таъсирида мускулнинг иш қобилияти оғлиши ҳаяжонли табиатга эга ва у курашда учрайдиган ўзига хос иш бажаргандан кейин мускул-асаб системасининг тикланиш жараёнига ижобий таъсир қилади.

Ишлаб чарчаган мускулга қўзғатувчи электродлар уланади, электр қўзғаткич аппаратидан ток заиф ток боради, яъни мускул тўқималарини зўрга қисқартиришни таъминлайди. Электротаъсир 15 секундлик режимда қўзғаткич таъсир ўтказади, 15 сек - дам. Ўтказилган экспериментлар натижаси шуни кўрсатадики, мускулга жазолаш электрик қўзғаткич орқали таъсир қилиш мускул қисқаришини тиклаш воситаси сифатида фойдаланиш мумкин деган хулосага келиб, мусобақага тайёрлашнинг айрим босқичларида қўллаш мумкин.

Назарий машғулотлар тайёргарликнинг муҳим шакли бўлиб, тайёргарликнинг жуда хилма-хил вазифаларини ҳал қилишга йўналтирилган (техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлик). Назарий машғулот маъруза, суҳбат, вилдеоёзвларни ва киноленталарни кўриш тарзида ўтказилиши мумкин, шунингдек мустақил равишда илмий-методик адабиётлар устида ишлаш орқали амалга оширилади.

2.3. РУҲИЙ-ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Полвонларнинг психологик тайёргарлигининг асосий мақсади мусобақа турнирлари пайтида психологик жараёни бошқариш қобилиятини ўстириш ва такомиллаштиришдан иборат. Бу мақсадни амалга ошириш куйидаги асосий вазифаларни ҳал қилиш зарурати билан боғлиқ:

1. Турнир бошланиши олдидан полвоннинг асаб-руҳий ҳолатининг тиниқлигини сақлаш қобилиятини такомиллаштириш.

2. «Старт олди» ҳолатининг кўтаринкилигини ошириш.

3. Учрашув тугаши билан кучларни тиклаш.

4. Учрашувни муваффақиятли ўтказишга ёрдам берувчи комплекс психологик функцияларни такомиллаштириш.

Қайд қилинган вазифаларни амалга ошириш тренировканинг қуйидаги метод ва воситалари ёрдамида ҳал қилинади..

Биринчи учта вазифани амалга ошириш психологик ҳолатини ўзи бошқаришни такомиллаштириш йўли билан ҳал қилинади.

а) Функционал ҳолатини ўз назорат қилиш усулини такомиллаштириш.

б) Қизиққонлик даражасини тушириш усулини билиш ва диққатни бир нуқтага жамлаш.

Функционал ҳолатини ўзи назорат қилиш усулини такомиллаштириб бориш. Полвон ўз ҳолатини тўғри баҳолаш, мунтазам равишда ўз ҳолатини ёки айрим томонларини баҳолашни машқ қилиши натижасида эришилади, яъни кайфияти ва ҳис-туйғуларини назорат қила билиш орқали. Ҳар доим полвон ўз ҳис-туйғу ва сезгиларини диққат билан аниқлаб олишга ҳаракат қилиши ва уларни мумкин қадар аниқ ва табақалаштириб баҳолаши зарур. Аста-секин мана шундай ишлар натижасида спортчи онгида белгилар тизими тўпланади, уларга суянган ҳолда спортчи ўз ҳолатини тез ва аниқ баҳолай олади. Ўзининг функционал ҳолатини баҳолашни машқ қилиш учун тавсия қилинади: Ўз-ўзини баҳолашнинг табақалашган тести «САН» ва «Сифат белгилувчи» тест. Фаоллик даражасини баҳолашни билишни машқ қилиш учун қайта боғланиш машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, яъни объектив назорат ёрдамида кузатилади:

а) Юрак қисқариши частотаси (Ю.Қ.Ч.)

б) Терининг электр ўтказувчанлик даражаси (Т.У.Д.)

ҲАЯЖОН ДАРАЖАСИНИ ПАСАЙТИРИШ УСУЛИНИ БИЛИШ ВА ДИҚҚАТНИ КЕРАКЛИ ТОМОНГА ЙЎНАЛТИРИШ

Мустақил равишда танглик даражасини пасайтириш, салбий кайфиятни безовталиқ, кўрқинч ва ховлиқишни тугатиш учун полвонга махсус ўз-ўзини бошқариш усулини билиши зарур. Бундай усулларга аутоген тренировка деб аталувчи ва унинг кўп сонли кўринишлари киради. Ҳозирги вақтда энг кўпроқ ишлаб чиқилган ва экспериментал текширувдан ўтказиб асосланган варианти ўз-ўзини ишонтириш ҳисобланади. У «Психологик бошқариш машқи» номи билан маълум ёки ВНИИФКнинг спорт психогигиена лабораториясида махсус спорт амалиёти учун ишлаб чиқилган. П.Б.М.нинг доимий тинчлантирувчи машғулоти спортчиларнинг катта юкланишдан кейин тикланишини тезлаштиришга ёрдамлашади, асаб тизимининг жуда яхши дам олишини таъминлайди, ҳаяжон таранглигини туширади, психологик ҳолат ва иш қобилиятининг барқарорлигини ва турғунлигини таъминлайди.

Психологик бошқариш машқининг таъсир қилиш механизми тўртта таркибий қисмдан фойдаланишга асосланган бўлиб, улар организмда доимий равишда бўлиб турадиган психофизиологик жараён тизимига киради. Биринчи таркибий қисм (компонент) ўз диққатини танланган объектда тутиб тура билишни машқ қилиш (ўз организмда, унинг айрим қисмларида, аниқ операцияни бажаришда, рақибда, унинг ҳаракатида ва ҳ.к.).

Иккинчи таркибий қисм – ўзини ўзи ишонтириш формуласи ўз онгида тафаккур кучи ва тасаввур қилиб кўриш ва шу қобилиятни максимал аниқлик даражасида ривожлантиришдир. Мисол, ёруғ қиёфани тасаввур қилиш ва бўшашиш аниқ ифодасини такрорлаганда қўлида иссиқлик ҳис этиш. Учинчи таркибий қисм юз, қўллар, оёқлар, тана мускулларини тўлиқ бўшаштириш, яъни скелет мускулларини таранглиқдан тўлиқ озод қилишни билиш ва шу орқали мускуллардан марказий асаб системасига бош мияга оқиб борувчи асаб тўлқинларини камайтиради. Натижада бош мия ташвишлари пасайиб, киши мизғиш ёки уйқуга толиш ҳолатига киради. Бундай ҳолатда асаб марказлари ташқи муҳит таъсирига мантиққа зид жавоб беради.

Кучли қўзғаткичга озгина жавоб беришни ёки умуман жавоб бермаслиги мумкин, бир вақтда жуда кичик қўзғаткичга кучли жавоб бериш ҳам мумкин. Тўртинчи таркибий қисм – ўз-ўзини керакли сўзлар формуласи орқали таъсир қилишни бош мия сергаклиги сусайган ҳолатда ҳам билишдан иборат. Сўз бундай пайтда вегетатив функциясини бошқариш қобилиятига эга бўлади, чунки одатдаги сергак ҳолатда сўз орқали бошқаришга итоат қилмайди.

Ўз-ўзини ишонтиришга ўргатиш психиатор табиб ёки тренер раҳбарли-гида ўтказилади. Машғулот яккама-якка ёки гуруҳда ўтказилади ва тўртта кетма-кет босқичдан, тананинг айрим қисмларига диққатни тўплашдан иборат. Биринчи босқич («юз босқичи»)тўққиз сўз формуласидан таркиб топган. Иккинчи босқич («қўллар босқичи») ҳам саккиз формуладан иборат бўлади. Бошланғич уч босқични эгаллаб мустақил юз, қўллар ва оёқлар мускулларида бўшашни ва иссиқликни сезишни ўрганиб олганда, шуғулланувчи ўз асаб тизимини яхши ва тез тинчлантириш қобилиятини эгаллайди. Тўртинчи босқич («тана босқичи») 13 сўз формуласидан иборат бўлиб, «Мен дам олдим ва тинчландим» формуласи билан якунланади.

Барча, тўрт босқич ҳам ўқитувчи ёки тренер раҳбарлигида машғу-лот 18-20 дақиқани эгаллайди, мустақил машғулот эса ундан икки марта кам давом этади.

БЕЛЛАШУВНИ МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎТКАЗИШГА КўМАКЛАШУВЧИ ПСИХИК ФУНКЦИЯ КОМПЛЕКСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ҳимоя ҳаракатининг фойдали бўлиши кўпроқ шундай психик функция фазилатларни такомиллаштиришга боғлиқ бўлади.

а) мураккаб вазиятларда руҳий фаолиятни ўзи назорат қилиш ва бош-қариш.

б) ҳавфли, мураккаб ва оддий сенеомотор таъсирланиш.

в) ҳаяжоннинг турғунлиги.

Бу функцияларни умумий машқ қилиш ўқув-тренировка йигиналарида «Интеграл» нейрохронометрда тест модели ёрдамида

амалга оширилади, махсус машқ қилиш эса ўқув-тренировка маълумотларида ва мусобақаларда махсус топшириқ бериш йўли билан: Ўз учрашувларини майдалаб таҳлил қилиш ёки асосий рақибларнинг учрашувларини назорат қилиб бориш ва видеоёзув ёки учрашув стенограммасини кузатиш йўли билан аниқланади.

Агарда таҳлил мусобақадан кейин узоқ ёки қисқа вақтда қилинса, унда албатта, таҳлил қилинаётган учрашувнинг видеозаписини олдин кўриш керак. Таҳлил қилишни учрашувнинг ўзидан бошламай, балки ундан олдинги вазиятдан, яъни ўзининг «старт олди» ҳолатидан бошламоқ зарур: воситалар ва усуллар, қайсики унинг юқори даражага эришиши учун фойдаланилган, учрашувнинг тактик режасини аниқлашдан ва уни амалга ошириш усулларида бошламоқ зарур. Ундан кейин учрашувни майдалаб таҳлил қилишни пунктларда бажарилади:

а) Учрашувда белгиланган тактик режани амалга ошириш даражаси;

б) Ҳакамлар берган баҳоларга кўра эришилган ғалаба жараёнида учраган энг яхши вазиятлар.

в) Учрашув пайтида чеккан руҳий азияти ва динамикаси, шунингдек уларнинг учрашув натижасига таъсири;

г) Ютуқ ва мағлубиятнинг полвон руҳий ҳолатига таъсири, ўша ҳолатдаги унинг аҳволи.

д) Учрашувдаги ноқулай вазиятлар – хато, фойдаланилмаган имкониятлар, техник ҳаракатда ютқазилган, огоҳлантириш олиш.

Мусобақа тугаши билан ўтказилган таҳлил полвонда ўз-ўзини назорат қилишни ривожлантириш мақсадида ҳаракатларни онгли равишда бажариш қобилиятини оширишни кўзда тутаяди. Ўқув-тренировка йиғини даврида видеоёзувни кўриб чиқиб қилинган таҳлил полвон учун тактик фикрлашни ривожлантириш ва такомиллаштириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Ўзининг психик фаолиятини махсус иш шароитида бошқариш функция-сини машқ қилиш учрашув режасини аниқ бажариш бўйича қўйилган топшириқни кутилмаганда махсус тўсиқ тайдо қилиш орқали амалга оширилади.

Полвонларнинг ҳаяжонланиш даражасининг турғунлигини ошириш учун уч гуруҳ тадбирлар қўлланилади:

1) Шахсий хусусиятларни ҳисобга олиш.

2) Асосий рақиблар ҳақида маълумотларни кўпайтириш, унинг устидан ғалаба қозониш воситалари ва имкониятлари, бўлажак турнирнинг ўтказилиш шартлари ҳақида.

3) Ўқув-тренировка машғулотларида ҳаяжонланиш юкланмаси даражасини ошириш.

Бу тадбирларни янада майдалаб кўриб чиқамиз. Спортчини турнирга тайёрлашда ва унга қатнашиш вақтида хулқи ва фаолиятининг барқарор-лигига, айниқса, жуда катта таъсир кўрсатади:

а) асаб тизими хусусияти (айниқса кучи):

б) шахснинг фазилати (айниқса безовталиги):

в) важларининг катталиги ва тузилиши.

Мисол, асаб тизимининг бўшлиғи ва ҳаяжоннинг юқорилигида шахснинг турғунлиги бажарилаётган ишининг муҳимлиги даражаси боғлиқ бўлади. Демак, полвоннинг ҳаяжонланиш даражасини барқарорлаштириш воситаси ундай шахс хусусиятига кўра, унда мусобақага қатнашиш жавобгарлигини сусайтиради, вазифанинг моҳиятини пасайтиради.

Жуда кўп ҳолларда мусобақа шароитида полвоннинг ҳолатига кайфиятга, бемалоллигига бирдан салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган тасодифлар, яъни турнирни ташкил қилиш ва ўтказиш шароитлари, рақибнинг ҳатти-ҳаракати, ҳаттоки тренернинг ҳам. Бунга қарама-қарши турнирни ўтказиш шарт-шароитлари тўғрисидаги аниқ маълумотлар полвон психикаси барқарорлигини оширади.

Спортнинг ҳозирги тараққиёт даражасидаги тренировка машғулотидаги юкланиш ҳажми ва шиддати йирик турнирларда бўладиган юкланишлар ҳажмидан анча ошиб кетади. Шунга қарамай бизга маълумки, руҳий ҳолат, ҳаяжонланиш таъсирида турнирларда имкониятларга бой берилади. Турнирларда бой бермаслик учун унда юз бериш мумкин бўлган факторларни ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида бартараф қилиб бориш зарур, яъни мусобақа натижаси учун жавобгарликни ошириш мақсадида мусобақа пайтида учрайдиган келишмовчиликларни аниқлаб ғолибни рағбатлантириш ёки мағ-

лубни жазолаш каби тадбирлар қўлланилади. Табиийки, бундай воситалардан эҳтиёт бўлиб, тайёргарлик маълум бир қисмида фойдаланиш мумкин. Сўзсиз полвонни нафақат жисмонан, балки руҳий тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Шундай тадбирлар йирик турнирларда муваффақиятли қатнашиши учун ишонч туғдиради.

2.4. ТИКЛАНИШ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Катта ҳажмдаги тренировка юкланмалари спортчи организмда турли тизимлар иш фаолиятида маълум ўзгаришлар келтириб чиқаради. Иш қобилиятининг уч қирраси борлиги аниқланган: 1—иш қобилиятининг сусайиши, 2— тўлдириш, 3— ўта тўлдириш. Спортчиларни тайёрлашни режалаштиришда учта қонуниятни ҳисобга олмоқ зарур. Ҳозирги вақтда тренировка юклан-масининг ҳажми ва зичлиги анча ошиши билан боғлиқ, фаол тикланишни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Мавжуд турлашга бинонан барча тикланиш воситалари педагогик, гигиеник, тиббий биологик ва психологикага бўлинади.

Педагогик восита айрим машқларни бажариш орасидаги, айрим тренировка машғулотлари орасидаги ва мусобақалар орасидаги дам олиш даврини алмаштириб туришни кўзда тутади. Бунга айрим тренировка машғулоти юкланмаси, ҳафталик, ойлик, йиллик, олимпия цикли юкланмаларини режалаштиришда уларни алмаштириб туриш киради. Фаол дам олишдан фойдаланиш ва дала тренировкаси қилиш, бир ишни бошқа бири билан алмаштириб туриш, кун тартибидан оқилона фойдаланиш, спортчининг тезроқ тикланишига ёрдам беради. Спортчининг бўш вақтини тўғри тақсимлаш, жамоада яхши ўзаро муносабат шароити яратиш психологлар томонидангина бўлмай балки тренер ва барча жамоа аъзолари шунга интиломи керак.

Тикланишнинг психологик воситаси сифатида руҳни бошқариш бир кунлик тренировка, махсус ухлатиш орқали дам олиш, титралар билан тўсилган фильми кўриш, махсус танланган музика, спортчининг бўш вақтини яхши ташкил қилиш, психогигиена ҳолидасига риоя қилишни кўзда тутади.

Тиббий биологик тикланиш методига тўхталар эканмиз, унда биз полвонларнинг овқатланиши энг муҳим фактор ҳисобланишини унутмаслигимиз керак. Полвонларнинг бир суткалик овқатнинг калорияси 65-70 ккал.ни ташкил этади. 1 кг тонна оғирлигида оқсил ёғлар ва углеводларнинг нормал нисбатида (1,0; 0,8; 4,0). Катта юкланмада ишлаш даврида овқатланишни тўғри ташкил этишни таъминлаш, бунга оқсил моддалардан қўшимча қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Полвонларнинг овқатланиш рационини тузишда, албатта, уларнинг шахсий иштаҳаларини ҳисобга олмоқ керак, айниқса, полвонлар терма жамоаси одатда кўп миллатли таркибда бўлади.

Долзарб тренировка даврида ўртача тоғ шароитида машқ қилиш, баҳор фаслида қўшимча витаминлар ва таркибида минерал тузлари кўп бўлган моддаларни қабул қилиш тавсия этилади. Бироқ овқатланишда ҳар хил витаминлар, аминокислоталардан метьеридан кўпроқ қабул қилиш хавfli ва зарарлидир, улар спортчи организмига салбий таъсир қилиши мумкин.

Овқатланиш рациониди сув миқдори чой, сут, шўрва ва бошқаларни қўшиб ҳисоблаганда 2-2,5 л ташкил этиши керак. Долзарб тренировка ва мусобақа пайтида сувга талаб ошади. Оғиз қуриши, чаққонлик белгилари мускулларнинг шиддат билан ишлаши жараёнида сўлак ажратишнинг турғунлик вазиятидир. Бундай пайтларда спортчи бирданига кўп миқдорда суюқлик қабул қилиш билан чанқоғини бостира олмайди ва йўқотган сув миқдорини тиклай ҳам олмайди. Шунинг учун махсус углеродли минерал ичимликдан фойдаланса маъқул бўлади. Организм учун оғирликни тушириш 1-2 сутка ичида 3 килограммгача бўлса зарарли бўлмайди. Бунга эришиш учун овқатнинг калорияси камайди, яъни ундаги углеводлар, тузлар ва сув таркиби камаяди, лекин катта миқдорда оқсиллар сақлаб қолиниши лозим.

Организмнинг тикланиши учун таъсир қилувчи махсус истеъмол препаратлардан саноат ишлаб чиқарган турларидан фойдаланиш мумкин.

1. «Кўрик спортча ичимлик» шиддатли юкланма олдидан қўшимча овқатланиш учун тавсия қилинади. Узоқ давом этадиган

юкланмада ишлаш старт олдидан 10-15 мин. Колганда қисқа вақтли ишдан олдин 1-2 соат стартгача, Бир марталик мейёри 1/2 стакандан 1 стакангача. Кўп марталик тренировкаларда бир кунда қабул қилиш мумкин. Эрталабки тренировка тугаши билан куч тиклашни тезлаштириш ва кечки тренировкага тайёрланиш учун.

2. «Оқсил гидролизатли спорт ичимлиги» 20 аминокислотадан иборат мослаштирилган йиғиндидан ташкил топган ва дам олиш даврида биосинтетик жараёни яхшилади, иш бажаргандан кейин тикланишни бир мунча тезлаштиради. Бу айниқса, ҳар кунлик кўп марталик тренировка, мусобақада учрашув орасидаги дам олиш пайтида қабул қилиш тавсия этилади. Миқдори 1/2 дан 1 стакангача.

3. Оқсил глюкозали шоколад». Унинг одатдаги шоколаддан фарқи у бир- соат ичида тўлиқ ҳазм бўлиб кетади. узоқ давом этадиган оғир ишдан олдин ва катта ҳажмдаги иш бажаргандан кейин тикланиш даврида тавсия қилинади. Бир марталик қабул қилиш миқдори 50 граммдан 100 граммгача.

Энг муҳим факторлардан бири бу спортчининг иш қобилиятини сақлаш учун организмнинг витаминларга бўлган талабини қондириш. Шиддатли мускул фаолияти организмнинг витаминларга бўлган талабини анча оширади, қайсики фермент ва кофермент системани курашда фойдаланилади. «Ундевит», «Декамевит», «Аэровит» каби комплекс витаминларни қабул қилиш тавсия қилинади. Кўрсатилган комплексларда кўпроқ витаминларнинг яхши-лари танланган бўлиб, улар максимум таъсир кўрсатади. Қайд қилинган витаминларни қўшимча қабул қилиш суткалик талабнинг ярмидан ошиб кетмаслиги керак, чунки ортиқча қабул қилиш интоксикация, яъни организмни заҳарлаши мумкин. Спорт организм олдида жуда катта талаб қўяди, катта жисмоний ва руҳий юкланмага қарши гура оладиган қобилият муҳим аҳамиятга эга. Оғир ишдан кейин тикланиш ва иш қобилиятини қўллаб туришни биологик фаол ва фармокологик моддалар ёрдамида амалга оширилади. Юқори даражали спортчиларда бунга муҳим зарурат туғилади, чунки улардаги ўта чарчоқлик натижасида патологик ҳолатнинг олди олинади. Шундай препаратлар, булар калий оротати, инозин, папагинлар ҳозирги замон спортидаги оғир юкланмаларда жуда муҳим, улар айнан юрак мус-

кулларида модда алмашилишини яхшилайдиган «спорт анемияси» ривожланишининг олдини олади, кучли тренировка пайтида вужудга келадиган қон айланиш системасидаги гемоглобин хоссасининг ва эритроцитлар миқдори тинч қайишга камайиб кетишига ёл қўймайди.

Кейинги вақтларда бозорларда турли хил чет эл препаратларни пайдо бўлиши туфайли, янги фармакологик воситаларни табиблар тавсияси ва қатъий назорати остида қабул қилиш лозим.

Асосий даврда, мусобақалар бўлмаганда, қабул қилиш мумкин орогат калий 0,5 г дан кунда 1 марта, инозин 0,2 г кунда 1 марта панагин 1 таблеткадан кечасида. Панагин қабул қилиш курси 30 кун.

Ўртача тоғ шароитида тайёргарлик даврида тикланиш учун фойдаланилган препаратлар қаторига таркибида темир моддаси бўлганларини қўшиш лозим, чунки у қонга кислород ташишни яхшилайди: Темир глицерофосфати кунига овқатдан кейин 0,5 граммдан ёки темир лактати кунига 1 граммдан, ёки алоэ сиропи темирлик модда кунига 1 чой қошиқ. Бундан ташқари бу моддаларни қабул қилиш кучи тренировка даврида зарур ва текисликда «Спорт анемияси» олдини олиш, қайсики катта жисмоний иш бажаришнинг бошланғич босқичида ривожланиб кетади.

Об-ҳаво шароитининг жуда тез алмашилишида спортчиларга адаптоген препаратларини қабул қилиш тавсия қилинади. У шамоллаш касалликларига чидамлилиқ ва мускул чарчоғини енгил ўтказишга кўмаклашади. Адаптогенларга киради: Электерококк, жень-шень, левзия, хитой лимонниги ва бошқалар.

Полвонларнинг кучли ҳаяжонланишини бошқариш учун табиб асабни тинчлантирувчи дориларни танлашда шахсий хусусиятидан келиб чиқиши, яъни ўсимликлардан олинган моддалардан бошлаши (валерианлар илдизи, электерококк ва б.) Бунақа таъсир қилишидан мақсад доривор моддалар асаб мускул аппарати сезгисига кейинги тренировка ва мусобақа вақтида салбий таъсир кўрсатмаслигидир. Тез-тез оғирликни тушириб туришда гипокалнемия олдини олиш мақсадида спортчига кунига 1 граммдан 3 мартадан 6 мартагача хлорид калий буюриш лозим.

Тикланишни тезлаштиришда кислород коктейлисини қабул қилиш яхши ёрдам берали. Уни иложи бўлса ўқув-тренировка

Йиғинлари ва мусобақа шароитларида қабул қилиш маъқул. Бу марказий асаб ва қон-томир тизимларини нормаллаштирувчи таъсир кўрсатади. Физиотерапевтик муолажаларнинг таъсири шуниси билан муҳимки, улар умумий чарчоқни олади, мускуллар чарчоғини енгиллаштиради, асаб ва қон-томир тизими функциясини барқарорлаштиради, организмнинг қаршилик кучини оширади. Иш қобилиятини тиклаш учун полвонлар одатга кўра кўпроқ сув муолажалари, яъни «Сау-на» ёки бугли ҳаммомлар қабул қилишадилар. Қуруқ ҳаво ҳаммом «Сауна» эрталабки ва кечки тренировка оралиғида, мусобақа оралиғида қабул қилинади, чунки унда тез тикланиш имконияти мавжуд. Қуруқ ёки бугли ҳаммомда иссиқлик 100-120° бўлганда 3 марта 7 дақиқадан бўлиш мумкин. Ундан кейин совуқ душ ёки ҳовузда чўмилиш керак, сувнинг даражаси 13-15° бўлганда 20-40 сек. давомида чўмилиш мумкин. Ундан чиқиб иссиқлиги 37-39° бўлган сувда 1,5-2 дақиқа давомида чўмилишни давом эттириш мумкин. Иккинчи марта совуқ сувда 1 ёки ҳовузда 10-15 сек. аввалгидек 1 дақиқа давомида иссиқ сувда чўмилади. Ана шу тартибдаги тadbирни кечки тренировкадан ёки мусобақадан кейин қабул қилиш мумкин, айниқса эртасига оғир иш бажариш мўлжалланган тақдирда.

Катта ҳажмдаги юкланмадан кейинги танаффус 20 соатча бўлса иссиқ бугга кириш сони 5 тага ортиши, сув процедураси ҳам ўзгаради. Совуқ сувга тушиш 15 сек. бугдан чиқиш биланоқ. Иссиқ душ эса 3 дақиқагача кўпаяди. Иссиқ бугга кириш оралиғи 10 дақиқа узаяди.

Ҳафталик ва ойлик циклларнинг охирида, шунингдек, мусобақадан кейин (агарда юклангани пасайтириш кўзда тутилганда) ҳаммом кейинги кун эрталаб қабул қилинса мақсадга мувофиқ бўлади. Буг сони 7 марта кўпайиши мумкин, албатта спортчи кайфиятига қарайди, ammo бугда ўтириш вақти аввалгисича қолади. Ҳаммомга тушиш билан эрталабки нонушта оралиғи камида бир ярим соатни ташкил этиши зарур.

Эрталабки процедурада совуқ сувга чайиниб олиш ёки қисқа муддатли душ қабул қилиб, ўз-ўзини уқалаш (массаж)ни бажаради. Бу организмни чиқинтиради, вегетатив системанинг ҳолати яхшиланади ва ҳар қандай ноҳуш таъсирларга чидамлик ошади.

Тикланиш массажи ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятини, унинг асаб тизими, ҳаяжонланиш ҳолати, чарчоқлик даражаси, ишлар орасидаги танаффусларни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Қўл массаждан ташқари силкилаш (вибрационный) ва баромассаждан фойдаланиш мумкин. Баромассажни ҳафталик циклда икки мартадан ортиқ қабул қилиш мумкин эмас.

Физиотерапевтик восита аниқ таъсир қилиш хусусиятига эга бўлиб ҳар хил физислогик функцияларга ва бугун организмга тўлалигича таъсир қилади. Барча турдаги ҳаммомлар асосан тинчлантирувчи таъсир қилади, барча турдаги душлар жонлантирувчи. хилма-хил массажлар, диодинамик тоқлар, аниқ нуқталарни иситиш, «Сауна» мускул тонусидаги тарангликни олади.

Ультрабинафша нур билан умумий нурланиш кислород коктейли организмнинг ҳимоя мөслашиш механизмига нисбатан чидамлигини оширади:

Бироқ одам организми тикловчи воситаларга худди юкланишга мослашгандай, яхши мослашиб ҳолишини ҳисобга олмоқ керак. Мисол, силкилаш массаждек фойдали восита биринчи сеансда иш қобилиятини 20-30 % оширган бўлса, 10 та сеансдан кейин атиги 6% ортади. Шунинг учун тикланиш натижасини ошириш мақсадида мунтазам равишда хилма-хил восита ва методлардан фойдаланиб туриш, яъни бажариш миқдорини ўзгартириш ва қўллаш методини алмаштириб туриш лозим. Агар силкилаш (вибрамассаж) массаж бир неча сеансдан кейин таъсир қилмай қўйса, ҳаммом сув процедуралари билан қўшиб олиб борганда кўп йиллар мунтазам улардан фойдаланиш доимо ижобий натижа беради.

2.5. ПОЛВОНЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ШАКЛИ, ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Полвонларнинг машқи чаққонлиги даражасини назорат қилиш тренировка жараёнини бошқаришнинг асосий ва ажралмас қиёми ҳисобланади. Ҳозирги вақтда тажрибада Ўзбекистон терма жамоасининг тайёрлигини назорат қилиш асосий уч шаклда олиб борилади:

1. Чуқур тиббий кўрик (Ч.Т.К)

2. Босқичли комплекс кўрик (Б.К.К.)

3. Жорий кўрик (Ж.К.)

2.5.1. чуқур тиббий кўрик (Ч.Т.К.) – бир йилда 1-2 марта амалиёти оширилади ва бу спортчи соғлигини ҳар томонлама текшириб чиқиш мақсадида бажарилади. Ч.Т.К.нинг асосий вазифаси:

– саломатлик даражасини баҳолаш.

– жисмоний тараққиёт даражасини баҳолаш.

– организмдаги ҳар хил тизимларнинг иш фаолиятидаги камчиликларни аниқлаш ва уларни даволаш учун тавсиялар бериш.

– олий асаб фаолиятининг психофизик ва психологик хусусиятларини ҳар спортчида ва унинг шахси мисолида ўрганиш, шунингдек уларни ундаётган сабаб ва энг муҳим руҳий ва сенсомотор функциялари хусусиятлари.

Чуқур тиббий кўрик натижасида спортчининг қуйидаги тавсифи аниқланади. Антропометрик маълумотлар спортчининг жисмоний тараққиети тўғрисида, унинг тузилиши тўғрисида, суянч-ҳаракат аппаратининг аҳволи тўғрисида тушунча беради.

Юрак нафас олиш тизимини текшириш методи организм системаларининг катта тренировка юкланмасига чидай олиш қобилияти тўғрисида фикр юритиш имкон беради.

Қон, сийдикларни текшириш спортчи организмнинг физиологик, нейрогуморал ва биокимёвий жараёнларнинг ҳолати тўғрисида фикрлаш имконини беради. Мутахассислар (отодаринголог, стоматолог, окулист ва бошқалар) кўригидан ўтиш ҳам муҳим бўлиб, кўпдан сақланиб қолган инфекция ўчоғини аниқлашга ёрдам беради, чунки у спорт кўрсаткичига салбий таъсир қилади.

Чуқур тиббий ўтказиш комплекс методи спортчи саломатлиги тўғрисида фикрлашга имкон беради, ўз вақтида касалликни аниқлаш ва олдини олишга кўмаклашада, шунингдек спортчининг жисмоний иш бажариш қобилияти тўғрисида хулосага келиш мумкин.

Бирон бир касалликни аниқлаб қолган ҳолда тезликда уни даволаш имкони яратилади ва мумкин қадар жуда кам тренировка вақти йўқотилади.

Чуқурлаштирилган психофизиологик кузатиш натижасида қуйидаги маълумотлар олинади:

1. Ҳаяжонланиш жараёнига нисбатан асаб тизимининг куч тўғрисида;
2. Асабий жараённинг кўчманчилиги тўғрисида;
3. Асаб тизимининг тургунлиги тўғрисида;
4. Асаб марказлари ҳаяжонланиш даражасини иккинчи сигнал бошқа-риш меъёри тўғрисида;
5. Иккинчи сигнал бошқариш таъсирининг мўътадиллик даражаси тўғ-рисида;
6. Ўзини ўзи назорат қилиш ва ўз-ўзини бошқаришда ҳаракатга келтирувчи (сенсомотор) ҳисси даражаси тўғрисида;
7. Ҳар хил моделдаги ва тезликдаги кузатгичга оддий ҳаракат сезгисининг тезлиги тўғрисида;
8. Ҳар қандай модел ҳолатида танлаб олинган мураккаб ҳаракат сезгисининг тезлиги ва аниқлиги тўғрисида;
9. Йигирмата шахсга оид факторлар тўғрисида санокли маълумотлар турли вазиятда шахснинг хулқи ва ҳис этиш хусусиятларига боғлиқлиги, шунингдек полвоннинг ишонарли техник фаолияти;
10. Полвоннинг дафиллари тузилишининг хусусияти тўғрисида.
11. Фалабага эришиш иштиёқи ва мағлуб бўлмасликка интилишнинг катталиги, ҳар бир полвонда бу иштиёқларнинг нисбати тўғ-рисида.

Бундан ташқари чуқур ўрганиш жараёнида фон кўрсаткичлари маълумотлари олинади, улар кейинчалик босқичлардаги ва жорий кузатишларда фойдаланилади.

Ч.Т.К.ни ташкил қилиш ва ўтказиш ва спорт-тиббий марказ билан бирга комплекс илмий гуруҳ амалга оширади. Ўтказилган кўрик натижаси тиббий картага киритилади ва республика терма жамоа аъзоси учун юритилган спорт маҳорати ўсиши кўрсаткичларини ҳисобга олувчи махсус журналга ёзиб борилади.

2.5.2. Спортчининг тайёрлик даражасини назорат қилишининг асосий шакли босқичли комплекс текшириш ҳисобланади. Б.К.Т. ўтказиш бир йилда 5-6 марта амалга оширилади ва спортчи тайёр-лашнинг аниқ якунланиш пайтига мўлжалланади.

Босқичли комплекс текшириш дастури ўз ичига олади:
– Педагогик назорат.

- Руҳий назорат.
- Тиббий-биологик назорат.
- Интеграл назорат.

Педагогик назорат доимий равишда жисмоний тайёрлик, техник в тактик маҳоратлар даражасини аниқлаб бериш мақсадида амалга оширилади. Тезкор-куч тайёргарлиги даражасини аниқлаш 9 та норматив машқларини бажариш орқали амалга оширилади, «Тренировочни шакли, восита ва методлари» бўлимида кўрсатилган. Полвоннинг техник маҳоратини назорат қилиш кураш жараёнидаги техник ҳаракатининг сони ва сифатини ёзиб бориш орқали амалга оширилади.

Техник маҳоратларни баҳолаш қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқилади:

1. Турли техник кўрсаткичлар (Т.Т.К.)

2. Тик курашаётганда аниқ усул билан ишончли ҳужум кўрсаткичлари (И.Х.К.).

3. Тик курашда аниқ усулдан ишончли ҳимоя кўрсаткичи (И.Хим.К.). Кичик К– курашчи ёки дзю-дочи учрашуви давомида ҳар хил техник гуруҳ-даги усулларни бир текширув (мусобақа) жараёнида бажариш сони: Катта К– тизимидаги гуруҳларнинг умумий сони.

(2) (ишончли ҳужум кўрсаткичи)

сифатли бажарилган усуллар йиғиндиси, дзю-до ва курашда эсулар фоиз (%) га ўтказилади.

Ҳалол – 100% натижа

ёнбош – 50% натижа

чала – 25% натижа

техник ҳужум – 1% натижа

Бу ерда рақибнинг тик ҳолатда бажарган айрим техник усулнинг тескари баҳоси, фоизга (%) ўтказилганда.

Ҳалол – 0% ишончлилиги

ёнбош – 25% ишончлилиги

чала – 75% ишончлилиги

техник ҳужум – 99% ишончлилиги.

Зарур бўлганда ўртача ишончли ҳужум кўрсаткичи ва ўрта ишончли ҳимоя кўрсаткичлари аниқлаш мумкин.

Бу кўрсаткичлар ҳар бир техник усул бўйича ўрта ишончли ҳаракатлар йиғиндисини ҳисоблаб чиқиб аниқланади.

Техник жиҳатдан полвоннинг тайёргарлик даражасини баҳолаш ҳамма кўрсаткич бўйича чиқарилади.

– учрашувнинг ҳар қандай вазиятда тез ва аниқ қарорга кела олиш қобилияти.

-- ишончли тактик ҳаракат.

Биринчи кўрсаткич махсус моделлаштирилган учрашув шароитида радиотехник тизим орқали полвон хулқини бошқариш орқали аниқланади (Миронов В.Д. Акопян А.О.) Бу методика мумимий кўринишда тубандаги тарзда бўлади. Тренер (илмий ходим) олдиндан УКЕ дастури бўйича унинг ҳаракатларини эълон қилади, у ерда турли тактик топшириқлардан тузилган бўлади. ТОРМ, бу топшириқларни бўлмасдан, учрашувни «Худди мусобақадагидек курашасан» деган топшириқ бўйича бошлайди. Тренер УКЕга радионаушник орқали буйруқ беради: «Эпизод н.р. I (ёки аниқ топшириқни такрорлайди) ва шу билан бир вақтда секундомерни юргизади. Кураш шу вазиятда ТОРИ ҳужумга ўтмагунча давом этади, ҳужумга ўтиш билан секундомер тўхталиб ва ТОРИ қабул қилган қарорнинг тўғрилиги аниқланади.

Бу методика видеомагнитофонда:з фойланиб, қўлланилса янада натижаси яхши бўлади. Тактик ҳаракатларнинг ишончилиги мусобақа натижаларини қайта ишлаб чиқиш йўли билан аниқланади. Шу билан бирга тактик ҳаракатлар ишончилиги кўрсаткичлари аниқланади.(Т.Х.И.К.)

— Т.Х.И.К.

2. ТОРИ – ҳужумдаги ҳаракатлар системаси.

1. УКЕ – ҳимоядаги ҳаракатлар системаси.

Бу ерда тактик ҳаракат баҳосининг таскари йиғиндиси фоизга кўчирилган.

Ёнбош – 0% ишончилиги

Чала – 25% ишончилиги

Танбеҳ – 50% ишончилиги

Дакки – 75% ишончилиги

Тактик хато – 95% ишончилиги.

Бунда тактик хато деганда ҳаракат, учрашувни юқори савияда олиб бориш нуқтаи назаридан адашув бўлиб, лекин ҳакам томонидан жазоланмайдиган камчилик ҳисобланади.

Н – бир мусобақада йўл қўйилган хатолар сони.

Психологик назорат: Тренер ва полвон чуқур психофизиологик текширув жараёнида олинган маълумотларни амалий фаолиятларида фойдаланишларини энгиллаштириш учун нерв системасининг асосий хусусияти назарий тушунчалари тавсифини қисқача баён қиламиз. Невр системасининг асосий хусусияти (Н.С.Х.) шахсий асаб уюшмасининг табиий сифати, яъни асосий асаб жараёнининг намоён бўлиши қўзғалиш ва тормозланиш хусусиятидан иборат (И.П.Павлов, Б.М.Теплов). Невр системаси хусусияти (Н.С.Х.) куч, ҳаракатчанлик ўзгарувчанлик, эркинлик ва вазминлик инсон ҳаёти жараёнида кам ўзгарган. тургун сифатлар ва шахсий хусусиятдир, улар одам қобилиятининг ривожланиши ва шаклланиши учун манба ҳисобланади. Шундай қилиб Н.С.Х. спортчилар хулқи ва фаолиятига маълум таъсир ўтказиши. Биз учун энг қизиқарли факт, бу Н.С.Х.нинг таъсири спортчи экстремал (кутилмаганда, жуда қийин ва ҳавфли) шароитга тушиб қолишганда яна кучаяди ва ҳукмрон бўлиб қолади. Бундай шароитлар йирик турнирларга тайёрланиш жараёнида пайдо бўлиши мумкин ва турнирга қатнашиш жараёнида бўлиши эҳтимоли янада ошади.

Чуқур психофизиологик текширувнинг комплекс дастури нерв системасининг кучи тавсифини, асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги ва эркинлиги, шунинг иккинчиси сигнал (сўз) орқали асаб марказларининг қўзғалувчанлигини бошқаришни билишга мўлжалланган.

Ишончли кўрсаткичларга эга бўлиш учун ҳар бир хусусият бир неча методлар орқали. ташхис қилинади. Ўрганилаётган хусусиятлар нималарга қодир эканлиги ва уларнинг миқдор тавсифи дзю-дочи ва курашчи полвонлар спорт маҳоратини такомиллаштиришда қандай фойдаланиш мумкин?

Невр системасининг куч асаб марказлари иш қобилияти ва чидамлилиги қуйидагиларга нисбатан ифодаланади:

а) Жуда кучли экстремал қўзғатгичга нисбатан.

б) Узоқ вақт тўпланиб қолган қўзғатгичга нисбатан. Кучсиз асаб тизимида (ҳар турли бир хил шароитда) кучлисига нисбатан тезроқ чегарадан ортиқча ҳимоя турғунлиги бошланади. Шунинг учун одатда кучли асаб тизимига эга шахслар қизғин, оғир вазиятларда, тезкор иш оқимида, ҳаяжонли фаолият шароитида ғалабага эришиши мумкин. Бироқ кучли асаб тизимига эга кишида бир жиддий камчилик мавжуд бўлади, бу мутлоқ сезгининг пастлиги билан ифодаланади. Шунингдек чидамлилиқ даражасининг пастлиги кучсиз асаб тизими юқори мутлоқ сезгининг ўрнини босади, бу эса полвоннинг спорт фаолиятида катта роль ўйнайди. Шундай қилиб, кучли асаб тизимига эга полвон катта барқарорлик, юқори иш қобилиятига эга бўлса, кучсиз асаб тизимига эга полвон жуда сезгир бўлади. Яна бир полвонлар ҳам, тренерлар бўлиши зарур бўлган қонуният шундан иборатки, кучли асаб тизимига эга спортчилар одатда бемалолроқ шароитда ўз имкониятларидан паст ҳаракат қилади, кучсизроқ эса унинг тескариси имкониятларини тўлиқ ишга солади. Экстремал вазиятларда жуда кучли қўзғатгич таъсирида «Кучли» одатда фаолият натижасини оширади. «Кучсиз» эса синаб қолиши мумкин. Кучлиларнинг камчилиги хушёрликнинг бўшлиги, вакилликни бирмунча кечикиб ҳис этишидир.

Асаб тизимининг ҳаракатчанлиги асосий асаб жараёнининг тез ва енгил алмашинуви билан ифодаланади — қўзғалувчанлик тормозланиш билан ва тескариси. Асаб тизими ҳаракатчан полвон тез ва енгил уйқудан сергакликка ўтиш қобилиятига эга ва унинг тескариси, тинчликдан ишга, у тезроқ бир қарорга келади, унга сусткаш спортчига нисбатан ҳужумдан ҳимояга ўтиш ва унинг тескариси, айниқса, учрашувнинг тактик режасини ўзгартириши мумкин сусткаш спортчи ўз хулқи иш фаолиятининг мустаҳкам ва турғунлиги билан камчиликларини қоплаш мумкин ва ҳ.к. Умуман асаб тизимининг ҳаракатчанлиги табиатан берилган бир ҳаракатнинг иккинчисига алмашиб туриши тезлиги билан ифодаланади.

Асаб тизимининг ўзгарувчанлиги асаб жараёнининг тезликда пайдо бўлиши ва сўниши билан ифодланади. Ўзгарувчанлик (лабильность) табиатан берилган қобилият бўлиб ҳаракатнинг максимал

тезликда бажарилиши, ҳаракатларни максимал тезлик (темп)да бажариш қобилиятидир.

Иккинчи сигнал бошқаришнинг хусусияти спортчининг эркин имкони-яти — сўз ёрдамида «буйруқ» ёки «ўз ўзига буйруқ» орқали қўзғалиш даражасини ошириш ёки турғунлик жараёнини кучайтиришдир. Иккинчи сигнал бошқариш таъсирининг барқарорлиги «иккинчи сигнал қўзғаткичи» ва «иккинчи сигнал турғунлик даражалари нисбатини белгилайди. Олий асаб фаолиятининг бу хусусиятлари полвонлар тайёрлашда ва ўз-ўзини тайёрлаш жараёнида муҳим роль ўйнашини дарров сезиш мумкин, айниқса, унинг имкониятларини ҳар хил тўсиқларни енгил учун сафарбар қилиш, функционал ҳолатини эркин бошқариш жараёнида. Асаб тизими хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги шахсий фаолият услубининг шаклланишига олиб келади. (Ш.Ф.У.) — шундай кўринишдаги хулқ ва ҳаракатни ташкил қилиш у ёки бу полвоннинг табиатида у кўп даражада мос келади.

Асаб тизимларининг асосий хусусиятларига қисқача тавсиф берилиши шунини кўрсатмоқдаки комбинация ёки хужумкорлик услуби бўш, ҳаракатчан ва ўзгарувчан асаб тизими негизида муваффақиятли ривожланиши мумкин. «Куч» услубида биргина «Сараланган» усулига ишониб таъқиб қилиш, бу кучли, турғун асаб тизимига эга бўлган полвон табний услубидир. Бошқача сўз билан айтганда дзю-дочи ва курашчи полвонларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш натижаси яхши бўлиши учун уларнинг шахсий психофизиологик хусусиятини кўпроқ ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш восита ва методларини ва ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш зарур. Мисол, кучли ёки ҳаракатчан асаб тизимига эга полвонлар учун ҳаяжонли тезкор ўзгарувчан иш шароити кўпроқ мос келади, бўш ва турғун асаб тизимига эга кишилар кўпроқ тинч ўзгармайдиган паст тезкорликда ишни бажариши мумкин.

Босқичли психологик кузатишнинг мақсади — бу полвон фаолиятида муҳимроқ бўлган руҳий ва ҳаракат сезги функцияларининг ўсиши ва ҳолати устидан назорат қилиш.

1. Қарама-қарши таъсирланиш.
2. Модел вазиятларида танланган таъсирланиш.

3. Кучли ва кучсиз қўзгатгичларга оддий ҳаракат таъсирланиши.

4. Ҷзини-ўзи назорат қилиш ва руҳий фаолиятини бошқариш.

5. Ҷзини-ўзи назорат қилиш ва психофизиологик ҳолатини бошқариш.

Буларни қўллашда қуйидаги назорат методларидан фойдаланилади:

а) Таъсирланишни ўлчаш.

б) Тери ости ўтказгичларини ўлчаш.

в) Иссиқлик ўлчагич (треморометрия).

г) Ҳаракат ўлчагичини меъёрлаш.

д) Кинемотометрия.

Босқичли кузатишнинг методлар комплекси полвонларнинг фаолиятини психологик таҳлил қилиш орқали таянлаб олинган.

1) Қарама-қарши таъсирланиш ёки ҳаракатдаги жисмга жавоб сезгиси спортча яқка курашларда ўзига хос таъсирланиш сезгиси ҳисобланади. Бу методиканинг асосий кўрсаткичларидан бири таъсирланишнинг аниқлиги ёки электрик секундомер стрелкасининг берилган нуқтадан ўртача оғиш катталиги. Бу катталик юқори даражадали полвонларда секунднинг юздан 1,5 дан 5,5 бўлагига ўзгариб туриши мумкин.

2) Жиддий вазиятларда танлаш реакцияси қуйидаги тест нусхада текширилади:

Полвонга навбат билан 7 та ҳар хил қўзгатгич таклиф қилинади, улар шартли равишда учрашув пайтида рақибнинг ҳаракати деб эълон қилинади. Шу билан бирга 5 сигнал рақибнинг ҳақиқий ҳаракатини билдиради ва унга жавобан спортчи иложи борича тезликда тугмачани босиш билан жавоб бериши керак. Бошқа иккита қўзгатгич рақибнинг ёлғон ёки чалғитувчи ҳаракати эканини кўрсатади ва полвон уларнинг намоён бўлишига жавоб реакциясидан сақланиш керак. Полвоннинг бундай модел вазиятида мунаффақиятли ҳаракати ҳақиқий сигналга реакция вақти билан ифодаланади ва хатолар сони – «Чалғитувчи» сигналга жавоби.

3) Оддий ҳаракат (сенсомотор) реакция вақтини ўлчаш, ўзининг тўғридан-тўғри вазифасидан ташқари, полвоннинг асаб тизими сез-

гирлигини ўрганиш мақсадига эга, шунингдек тинч жиддий вазиятларда унинг хулқи хусусиятларини ўрганади.

4) Ўз-ўзини назорат қилиш ва фаолиятини ўзи бошқариш функцияси ўрганилади ва методлар ёрдамида машқ қилдирилади, қайсики, баҳолар сифатини ва вақтлар микрооралигини ўлчамини очиб беради, шунингдек зўр беришнинг миқдори белгиланган кинематометрияси ва бўшлиқ ўлчамини ҳис қилиш аниқланади. Бошқача қилиб айтганда, полвоннинг ўз ҳаракатини назорат қилиш ва вақт бирлигидаги куч ва бўшлиқ тавсифида бошқариш қобилиятини ўрганилади.

5) Руҳий ҳолатни ўзи назорат қилиш ЭКП ёки тренометр бўйича объектив ўлчовлар натижасини қўшиш ёрдамида ўлчанади. Ўз-ўзини бошқариш натижаси эса қуйидаги тажрибада ўрганилади. Фан кўрсаткичлари (ЭКП, тренометрия ва б.) олингандан кейин полвонларга маълум вақт (3-5 дақиқа) берилади, шу вақт ичида у ўзининг асосий рақиб билан бўладиган учрашувга ўзини тайёрлаши керак. Шундан кейин иккинчи ўлчов ўтказилади. Объектив кўрсаткичларида катта ўзгаришлар шу полвоннинг ўз ҳолатини бошқаришдаги катта имконият тўғрисида гувоҳлик беради.

ПЕРИФЕРИК АСАБ МУСКУЛ АППАРАТИ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Келажакда кўпроқ методик жиҳатдан спортчини периферик асаб-мускул аппарати функционал ҳолатини баҳолаш ва тест ёрдамида аниқлашга ёндошиш электрик қўзғатгич таъсирида вужудга келган мускул қисқаришининг механик ўлчамларини рўйхатга олиш орқали амалга оширилади. Охириги усул мускул аппаратининг қисқарувчанлик хусусиятини (функционал ҳолати) алоҳида баҳолаш имконини яратади, чунки электрик қўзғаткич натижасида вужудга келган қисқариш марказий асаб тизими (М.А.Т.) иштирокисиз бажарилади. Мускуллар қисқариш хусусиятини босқичли кузатиш шароитларида баҳолаш мақсадида мускулларнинг якка қисқариш механик ўлчамларини рўйхатга олиш энг қулай ҳисобланади (яъни мускул қисқариш-шини якка электрик импульс ёрдамида бажарилиши).

Якка қисқаришни намоён қилиш учун асаб ёки мускулни элек-
трик қўзғатиш токнинг якка импульси 2-3 м.сек. давомида таъсир
қилиш қўлланилади. Намоён бўлган мускул қисқариши махсус ди-
намометр ёрдамида, ўлчов аниқлиги 0,1 кг тенг.

Экспериментлар натижаси шуни кўрсатдики, якка қисқаришни
рўйхатга олиш пайтида энг кўп ахборот тавсифи якка қисқаришнинг
максимал кучи ҳисобланади. Оддий ҳаракат реакцияси вақтини ўл-
чаш методикаси, марказий асаб тизими функционал ҳолатини ифода-
лайди ва қуйидагича бўлади: ток-тук сигналга (болғача билан уриш)
кузатилаётган контактни узиб юборади, у милли секундомер тўхтади
(Ф-209). Эътиборлиси шуки, дзю-дочи ва курашчи спортчилр махсус
иш бажаришлари натижасида бир вақтда марказий асаб тизими ва
асаб-мускул аппаратида чарчоқлик пайдо бўлиши ҳолати камдан-кам
учрайди. Спортчиларда марказий асаб тизимида сезиларли чарчоқлик
белгиси пайдо бўлганда, периферик асаб-мускул аппаратида чар-
чоқлик асосан бўлмайди. Шунингдек, унинг тескариси асаб-мускул
аппаратида сезиларли чарчоқлик аломати бўлганда, марказий асаб
tizимида чарчоқлик аломати бўлмайди.

Бундан хулоса, асаб-мускул аппарати функционал имкониятидан
керагича тўлиқ фойдаланиш тўғри бўлади, агарда марказий асаб ти-
зими полвонларнинг махсус ҳаракат фаолияти жараёнида аниқ ишла-
са.

Кузатилаётган пайтда спортчи асаб-мускул аппарати функцион-
ал имкониятининг пасайиши, бир томондан бу тизимнинг чарчоқлик
даражаси тўғрисида белги беради ва асаб-мускул функционал
ҳолатини тиклашни керагича назорат қилишни талаб қилади. Шу
билан бирга А.М.А функционал имкониятининг пасайиши айрим гу-
руҳ мускулларнинг ижобий ҳодиса сифатида изоҳлаши мумкин, яъни
учрашув жараёнида А.М.А. функционал имкониятлари етарли дара-
жада фойдаланилмаганлиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Кўп босқичли назорат полвоннинг спорт маҳоратини бир вақтда
ҳар томонлама баҳўлаш зарурати туғилган пайтларда амалга ошири-
лади. Бу назорат тури айна моделлаштирилган мусобақа турлари ша-
роитида ташкил қилиниши мумкин.

Кўп босқичли (интеграл) назорат мазмуни педагогик, психологик ва тиббий-биологик назоратнинг ҳар хил кўрсаткичларини белгилаб боришни мусобақа турнири олдидан, охирида ва ҳар бир учрашув давомида амалга оширишдан иборат.

Босқичли комплекс кузатиш ўтказиш жараёнида олинган, уларни мусобақа олдидан тренировкада бажарилган иш ҳажми ва мазмуни билан солиштирганда эришилган натижалар полвонларни турнир мусобақаларига тайёрлашни тўғри режалаштирилганлигини баҳолаш ва навбатдаги тайёргарлик вазифаларини белгилаш имконини беради.

2.5.3. Жорий назорат полвонларнинг машқи чаққонлик ҳолатини кундалик тренировка машғулотлари жараёнида амалга оширилди, мақсад тренировка жараёнининг самарадорлигини ошириш ва спортчи организми зўриқишининг олдини олишдан иборат.

Маълумки, тренировка юкланмасини энг юқори чегара кўрсаткичидан ошириб юбориш чарчоқ тўпланиб қолишига олиб келади, спортчининг иш қобилиятига ва ренировка жараёнига салбий таъсир қилади.

Шунинг учун тренировка юкланмаси ўзгаришини ва функционал ҳолатини мунтазам назорат қилиш ўқув-машқ жараёнининг ажралмас қисми бўлиб қолади.

Ҳозирги вақтда республика терма жамоаси тренировка юкланмаси қуйидагича ўлчанади. Ўқув-тренировка даврида юрак қисқариш тезлиги (частота) ёзиб олинади. Айрим машқларни бажариш вақти аниқланади. Ҳар бир машқни зўр бериб такрорий бажаришга кетган вақт йиғиндиси бир кунлик тренировканинг умумий юкланмасини кўрсатади (Матвеев Э.А., Сьтник В.).

Кўп йиллик кузатишлар асосида аниқланишича бир кунлик тренировка юкланмаси 200 шартли бирликкача бўлса, у кичик ҳисобланади, 400 гача ўртача, 600 ш.б.гача катта ва 600 ш.б.дан юқори бўлганда максимал ҳисобланади.

Тикланиш самарадорлигини баҳолашни назорат қилиш спортчи организмда бир қатор тизим ва функциялар илмий ўрганишини тикланишнинг турли тезликда бўлиши билан боғлаб с. иб боришни кўзда тутаяди. Тикланиш самарадорлигини назорат қилиш фаол методли сифатида тинч ҳолатдаги комплекс методлардан, яъни терапевтик

кўриқдан ташқари, юрак-томир тизимини, нафас олиш, асаб тизими ҳолатини ўрганишни ўз ичига олади. Тикланиш воситалари самарадорлигини баҳолашда иш қобилиятини тадқиқ қилиш методи муҳим аҳамиятга эга. Назорат ва ўз-ўзини назорат қилишда қон-томир тизими фаолиятини томир уриш (пульс) ёрдамида ўрганишга алоҳида эътибор берилади. Спорт тренировкаси тинч шароитда организмнинг функционал ҳолатини ўзгартириш билан қўшиб олиб борилади, унда юрак қисқариш тезлиги (частота) бир дақиқада 40 уришгача секинлашган вазиятда. Қон босимининг салбий кўрсаткичи симоб устундаги 100/50-140/90 мм атрофида бўлиши керак. Томир уришини тадқиқ қилиш юрак-томир тизими ҳолати ҳақида фикрлаш имконини беради, ундан олинган маълумот бўйича спортчи ва тренер бутун жамоанинг жисмоний юкланмасини бошқариши керак, шунингдек ҳар бир полвоннинг шахсий имкониятидан келиб чиқилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пайтида спортчи эрталабки гимнастикагача томир уришини ўзи ётган жойида уйқудан уйғониш билан турмасданоқ ўлчаши керак. Спортчи томир уришини тинч ҳолатда барқарор бўлишини кузатиб бориши ва агарда бирдақиқада одатдагидан 10 уриш ортиб кетса, тезликда унинг олдин олиш, яъни табиб билан маслаҳатлашмоғи даркор. Ўз-ўзини назорат қилиши учун яхши натижани тургун ҳолатда олинган намуна беради. Мисол, томир уришни ётган ҳолатда ўлчаш, кейин эса тик ҳолатда ўлчанади. Ана шунда томир уришда маълум фарқ бўлса, организм тўлиқ тикланмаганлиги ҳақида фикр юритиш мумкин.

Стойда тургунлик ҳолатидаги ҳозиржавоблик баҳолашни ўзгартириш-даги баҳолаш яхши натижа беради: ётган ҳолатдан ярим тик ҳолатга ўтган пайтда томир уриши ва қон босимдаги ўзгариш ҳисобга олинади, яъни спортчи тик турган жойидан 30 см узоқликдаги суянчиққа суяниб туради, кураклари тагида валик жойлаштирилган бўлиб, 70 градус оғишган ҳолда тинч-ором туради. Шундай вазиятда ўлчанганда юрак тезлиги одатдагидан 10 кам ёки 30 уриш кўп бўлса спортчининг функционал ҳолати ёмонлашганидан дарак беради ва тренировка тартибини ўзгартиришни талаб қилади.

Ҳозирги вақтда юрак-томир тизими функционал ҳолатини баҳолашда тадқиқ қилишнинг электрокардиография усулини қўллама

эканмиз унинг нагижаси тўлақонли бўлмайди. Спорт тиббиётида электрокардиография юрак мускуллари функционал ҳолатидидаги ўзгаришларни, яъни ошиши ва тушиши туғрилидаги функционал ўзгаришни жуда эрта аниқлайди. Миокард патологик олди ҳолати ҳодисасида, спортчи ўзини яхши ҳис қилаётган бўлса ҳам электрокардиография кўрсаткичи организмнинг машқи чаққонлигини ски чарчоқ ҳолатга тушиб қолганлиги аниқ белгилаб беради. Бундай ҳолларда юрак қисқариш ритмидан ташқари эътиборни кўпроқ тишчаларнинг «Р» ва «Т» ҳолатига қаратиш, шунингдек оралигини кузатиш зарур (кўнгилсиз сезгирлик «Т» пасаяди ёки, у икки фазолик бўлади, «Р» оралиги айирув чизигидан паст бўлиб қолади.

Шундай қилиб полвоннинг тикланиш қобилиятини баҳолаш учун турли хил тизимлар ва органлар фаолиятини ўрганишга тўғри келади, ҳамма маълумотлар қўшилиб (саломатлиги даражаси, қон босими, электрокардиография ва х.к.) спортда катта юкланишдан кейин тикланишнинг бориши ҳақида ҳар томонлама ахборот олишга имкон яратади.

ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ДАСТУРИ

1. Миллий кураш бўйича спорт секциялари, жисмоний маданият ва спорт жамоалари, спорт клублари, ўқув юртлиари, спорт корхоналари, ташкилотлар, жамоа хўжаликлари ҳузурида, шунингдек ишбилармонлар томонидан пуллик ёки ташкилот ҳисобидан ташкил қилинади. Секцияларга кураш билан шуғулланишни истаганлар барчаси қабул пайтида ҳар бир кишидан жисмоний машқ ва спорт машғулотларида шуғулланиш учун рухсат берувчи тиббиёт корхонаси ҳақими маълумотномаси талаб қилинади.

2. Спорт секцияларига қабул қилиш август ойининг охири ва сентябр ойининг бошида ўтказилади. Қабул қилинган ёшлар билан спорт машғулотлари ўтказиш учун ёшларга жисмоний ва спорт тайёргарлиги даражаларига қараб гуруҳларга бўлиб чиқилади. Ўқув гуруҳининг сони шуғулланувчиларнинг умумий сонидан, уларнинг ёши ва жисмоний-техник тайёргарлик даражаси, шунингдек мавжуд юқо-

ри малакали тренерлар ўқитувчилар сонидан келиб чиқиб белгиладилар.

3. Ҳар бир гуруҳда секция янгидан келган ўсмирлар ёки ёшлар бир тренерга 20 кишидан ошмаслиги: III спорт даражасига эгалар - 12 киши, I спорт даражаси ва Ўзбекистон спорт усталари гуруҳида - 10 кишидан ошмаслиги керак.

4. Ўқув гуруҳларидаги курашчилар сони ва ўқув-тарбия ишининг тартиби.

Ўқув тренировка йили	Гуруҳда шуғулланувчилар сони	Дарс вақти (соат)	Ойлик ўқув соат сони	Йиллик ўқув соати

5. Ўқув-тренировка машғулотларини, тарбиявий ишлар ва шуғулланувчилар ўртасида оммавий спорт ишлари жисмоний маданияти спорт клуб кенгашининг раислари, муовинлари, тренерлар ва жамоатчи кадр томонидан ташкил қилинади.

6. Ушбу дастур асосида тренировка машғулотларини ўтказиш тренерлар ва жамоатчи тренерларга юкланади. Спорт секция машғулотларига қатнашувчиларнинг барчаси Ўзбекистон Республикаси Спорт Қўмитаси томонидан белгиланган тартиб бўйича камида ҳар 6 ойда врач назоратидан ўтказилиши зарур.

Спортклублар, ўқув юртлари ва ташкилотлар хузурида ташкил қилинган секцияларидаги машғулотлар умумий қоида асосида ишловчи ва ўқитувчи ёшларнинг бўш вақтларини ҳисобга олган ҳолда тузилган жадвалга асосан ўтказилади.

Ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари шуғулланувчиларга мустақил шуғуллантириш учун кураш техникасини такомиллаштириш, жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва организмни чиниқтириш бўйича вазифалар бериб бориш мақсадга мувофиқ.

Ўқув йили давомида тренер секцияга қатнашувчи полвонлардан спорт клуб ёки мактаб томонидан ишлаб чиқилган техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув нормативлари қабул қилиниб, муҳокамадан ўтгандан кейин болаларга етказилади ва янги вазифалар

берилиб борилиши зарур. Ўқув йили охирига бориб белгиланган нормативни бажарган полвонлар юқори разрядли спортчилар гуруҳига ўтказилади. Белгиланган норматив ва топшириқларни бажари олмаган спортчилар ўз гуруҳларида қолдирилади ёки ўзлаштирмончи, интизомсиз спортчилари сифатида секциядан четлаштирилади.

Миллий кураш секцияларидаги ўқув гуруҳлари олдида қуйидаги вазибалар қўйилади: янгидан шуғулланишга кирган гуруҳда миллий курашга қизиқиш уйғотиш шуғулланувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва болалар организмнинг чиниқтириш ҳар томонлама жисмоний тараққий этишни таъминлаш талаб нормаларини бажаришга тайёрлаш, энг муҳим жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик каби жисмоний ва ҳаракат фазилатларини ўстириш, техник ва тактик тайёргарлик даражасини ошириш, назарий маълумот ҳамда мусобақа қоидалари билан таништириш, мусобақаларга қатнаштириб I II спорт разрядига эга бўлишни таъминлашдан иборат. I II спорт разрядига эга бўлган болалар гуруҳида: ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, жисмоний ҳаракат фазилатларини яъни куч, тезлик, чаққонлик фазилатларини ривожлантириш жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик билимлар бўйича норматив талабларини бажариш миллий кураш техника ва тактикасини янада чуқурроқ қилиб ўзлаштириш, дастурда белгиланган даражада назарий билимларни ўзлаштириш, мусобақага қатнашиш тажрибасини орттириш, II разряд талабини бажариш, ҳакам тажрибасига эга бўлишдан иборат.

I-II разрядли гуруҳларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини янада ошириш, курашнинг техник ва тактик усуллари кенгроқ мустаҳкамроқ эгаллаш, II разряд нормасини тасдиқлаш ва I разряд талабномасини бажариш, мусобақага қатнашиш тажрибасини ошириб бориш, мустақил тренировка машғулотини ўтказиш мусобақалар уюштириш ва ўтказишни ташкил эта билишни ўрганиш, мусобақаларда ҳалоллик қилиш ва спорт ҳаками унвонини олиш, шунингдек жамоатчи тренер касбига эга бўлиш, халқаро миқёсдаги кураш турларининг бирортаси билан қўшимча шуғулланиб бориш.

Спорт усталари ва усталикка номзоддан ташкил топган спорт маҳорати гуруҳларда жисмоний техник ва тактик тайёргарлик дара-

жаларини ошириш спорт маҳоратини янада такомиллаштиришни давом эттирадилар. Спортчиларнинг назарий иродавий руҳий тайёргарлигини яна ривожлантириб жамоатчи тренер ва I даражали спорт ҳаками унвонларига сазовор бўлишдан иборат бўлади.

Ўқув-тренировка ишларини режалаштириш ва ҳисоб китоб.

Дастурда мунтазам равишда кўп йиллик ўқув тренировка ва тарбиявий ишларни режа асосида ташкил қилиш ва ўтказиб туриш кўзда тутилган. Бир йиллик тажрибаларнинг кўрсатишига қараганда амалдаги ишда қуйидаги энг муҳим томонларга эътибор бериш керак: тренировка жараёнини узлуксиз йил давомида ташкил қилиш, ўқув-тренировка машғулотларининг олдига қўйиладиган вазифалар ўқув йилининг давр ва босқичларига қараб аниқ белгиланади.

Спорт секцияларидаги ўқув тренировка машғулотларининг асосий шакллари: жадвал бўйича гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар, спорт мусобақаларида қатнашиш, машғулотни методик томондан мустаҳкам қилиш, мусобақа натижасини таҳлил қилиш ҳамкорлик ва йўриқчилик тажрибаларини ўтказиш, уй вазифаларини бажариш, шахсий тартибда тренировка қилиш. Ўқув дастурида бошланғич ва оммавий разрядга эга бўлган шуғулланувчилар учун назарий билим ҳар дарс бошида сўхбат тариқасида (15-20 мин) кўргазмали қурол ёки кинофильмларни намойиш қилиш ўтказилади.

1. Йиллик ўқув-тренировка жараёни 3 даврга бўлинади, яъни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларидан иборат.

Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари: назарий билим бериш, шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш, ахлоқ ва ирода сифатларини тарбиялаш, миллий курашни техник-тактик усулларини ўрганиш. Жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича норматив талабларини топширишга тайёрланади. Бу даврнинг давомийлиги секцияда нечанчи йил таълим олаётганлигига боғлиқ бўлади.

Мусобақа даври. Бу даврда асосий эътиборни курашнинг техник ва тактик ҳаракатларини ўрганиш кўзда тутилган. Календарь режа бўйича мусобақаларга қатнашиш. мусобақа давомийлиги 6-7 ойни ташкил қилади.

Ўтган давр. Фаол дам олиш умумий тайёргарлик даражасини сақлаб туриш, умумий тараққий эттирувчи ва махсус машқларни бажариш, спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш. Бу давр давомийлиги 1,5-2 ойдан ошмайди. Янги секцияга қабул қилинган болалар учун, яъни 1-чи йил шуғулланувчилар тренировка даврларига бўлибмайди, чунки уларнинг тайёргарлиги кўпинча умумий тайёргарлик хусусиятига эга бўлади.

Спорт секцияларида қуйидаги ҳужжатлар шарт: Ўқув дастури, секциянинг бир йиллик ўқув иш режаси, ҳар бир гуруҳ учун ўқув соатлари графиги, дарс жадвали, ҳар ойлик учун ўқув иш режаси, спорт тадбирларининг календар иш режаси юқори даражали спортчилар учун шахсий иш режаси, секция ишларини ҳисоблаш журнали. тренер ҳар дарсда шуғулланувчиларнинг қатнашувини белгилаб боради. Жисмоний маданият жамоаси ва спорт клуб кенгаши секция доимий равишда назорат қилиб боради ва ҳар уч ой ичида ишнинг аҳволини муҳокама қилиб туриши керак.

Йил бўйи ўтказиладиган ўқув тренировка жараёни ўқув дастури, ўқув режаси ва йиллик ўқув соатлари графигига асосан тузилади. Иш режаси тренер томонидан ўқув дастури, режа ва дарс соатлари графиги асосида ойма-ой ишлаб чиқилади. Иш режасида асосий машқ турлари ва вақт аниқ белгиланади.

Миллий кураш секциялари учун йиллик иш режаси (намун)

Т/г	Машғулотнинг мазмуни	Ўқув йили				
		I раз ряд	II раз ряд	III раз ряд	IV раз ряд	V раз ряд
1	2	3	4	5	6	7
	Назарий билим					
1	Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти	1	1	1	1	1
	Ватанимизда ўзбек миллий курашнинг тарихий ва ҳозирги даврда	1	1	1	2	2

3	Киши организмнинг тузилиши ва иш фаолияти. Жисмоний машқларнинг киши организмга таъсири	1	1	1	1	1
4	Жисмоний тарбия тизими ва унинг норматив талаблари	1	1	1	1	1
5	Полвонларнинг гигиенаси ва чиниқиши	1	1	1	1	1
6	Тиббий назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш, шикастланишнинг олдини олиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш	1	1	1	1	3
7	Миллий кураш техникаси ва тактикаси ва тактикаси асослари	1	2	2	3	4
8	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик	1	1	1	1	1
9	Ўзбек полвонининг маънавий ва иродавий кифаси. Психологик тайёргарлик.	1	1	1	1	2
10	Ўқув тренировка ишларини режалаштириш		1	1	1	1
11	Миллий кураш қоидалари, терминларни турлаш, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш	2	2	1	2	2
12	Машгулот ўтиш жойи, уни жиҳозлаш ва спорт анжомлари. Курашчининг кийими.	2	2	1	2	2
13	Синов назорати	1	1	1	1	1
	Жами:	14	16	18	18	20
	АМАЛИЙ МАШГУЛОТЛАР					
1	Умумий жисмоний тайёргарлик тест нормативлар топшириш	110	120	128	120	130
2	Махсус жисмоний тайёргарлик ва спортча курашнинг бошқа турлари билан танштириш	68	86	110	110	150
3	Миллий кураш техника ва тактикасини ўрганиш, уни такомиллаштириш	100	150	260	312	324

4	Мусобақаларда иштирок этиш.	Календарь режаси бўйича				
		6	8	12	18	
5	Хакам ва журиқчилар тажрибасини ўрганиш					
6	Назорат учун танлашган машқлар ва синов нормативлари тести. Махсус техник машқлар қабул қилиш	8	8	8	8	
ЖАМИ :		286	400	504	630	
ҲАММАСИ :		300	416	520	650	

Ўқув материаллари Назарий машгулотлар (ҳамма гуруҳлар учун)

I. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти.

Жисмоний маданият ҳақида тушунча. Жисмоний маданият ва спорт фуқароларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама тараққий эттириш воситасидир. Республика Президенти ва ҳукумати жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳақидаги муҳим қарорлари. Жисмоний маданият ва спорт ҳақидаги қонун.

Жисмоний маданият ва спорт ишига касаба уюшмаси ёшлар иттифоқи томонидан олиб бориладиган ташкилотчилик ишлари. Халқ маорифи интизомида жисмоний тарбия ва спорт ўрни. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг спортда юқори натижага эришишдаги аҳамияти.

Ягона спорт классификацияси, миллий спорт классификациясининг ўзбекча кураш тараққиётидаги роли. Миллий кураш бўйича разряд талабларини ва нормаларини таҳлил қилиш. Ўзбекистонда оммавий спорт тараққиёти, мамлакат ва вилоят спортчиларини спортдаги ютуқлари ҳақида.

Жисмоний маданият ва спорт ташкилотларининг юртимизда оммавий спортни ва спортчиларнинг маҳоратини оширишдаги вазифалари.

II. Ўзбекистонда спортча курашлар ва миллий курашимиз тараққиёти ҳақидаги маълумотлар.

Спортча курашлар тавсифи, унинг жисмоний тарбия тизимидаги ўрни ва моҳияти. Халқаро қизиқувчилар кураш федерацияси ФИЛА ҳақида.

Қисқача тарихий маълумот: Кураш Ўзбекистонда энг қадимий халқ ўйини, халқ оғзаки ижодида, йилномаларда, буюк мутафаккирларнинг ва давлат арбоблари кураши ҳақида. Ўзбек миллий курашининг тараққиёт таъсири. Машҳур ўзбек полвонлари ҳақида.

Юртимиз полвонларининг халқаро мусобақаларда қатнашуви, ютуқла-ри ҳақида.

III. Одам организми функцияси ва тузилиши ҳақида қисқача маълумот. Жисмоний машқларнинг киши организмига таъсири. Одам организми функцияси ва тузилиши ҳақида қисқача маълумот. Қон айланиши ва унинг моҳияти ҳақида маълумот. Организм фаолиятида нафас олиш аҳамияти. Модда алмашиши ҳақида, овқат ҳазм қилиш органлари, ажратувчи органлар (ичак, буйрак, ўпка, тери). Киши организмида марказий асаб тизими муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний машқлар таъсирида мушак тизимини, нафас ва қон айланиш органлари фаолиятини такомиллаштириш.

Спорт тренировкеси киши организми фаолиятини такомиллаштирувчи жараёнлар. Курашнинг анатомик физиологик тафсилоти.

IV. Полвоннинг овқатланиш кун тартиби, овқатланиш ва суюқлик истеъмол қилиш тартиби, тери, соч ва тирноқларни назорат қилиб туриш, сувда танани чиниқтириш қоидалари организмни чиниқтиришда табиий факторлардан фойдаланиш тартиби ва қоидалари. талабларига риоя қилиш. Фаол хордиқ чиқариш воситалари.

V. Ҳакам назорати ва ўзини-ўзи назорат қилиш. Шикастланишдан сақланиш. Биринчи ёрдам кўрсатиши.

Ҳакам назорати. Кураш билан шуғулланувчилар учун ҳакам назоратининг аҳамияти ва маълумоти.

Спорт формаси тушунчаси ҳақида, чарчаш ва ўта чарчаш ҳолатлари. Ўта чарчаш сақланиш чоралари. Курашчи ўзини қилиш қоидалари ва назоратнинг аниқ маълумотлари: вазн, куч, ўлчов аппарати кўрсаткичи, ўпканинг тирик сизими, томир уриш ва қон босими. Машғулотларни ўтиш ҳавфсизликни таъминлаш қоиди ва чоралари. Кураш машғулотлари пайтида учрайдиган шикастлар, уларни ол-

дини олиш ва биринчи ёрдам кўрсатиш. Шикастланиш тушунчаси ҳақида. Миллий курашда кўпроқ учрайдиган шикастлар ва уларнинг хусусияти.

КУРАШНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК АСОСЛАРИ

Кураш техникаси. Техника ва тактика ҳақида тушунча, уларнинг ўзаро алоқаси. Полвонларнинг кураш маҳоратини оширишда техника ва тактика моҳияти.

Курашнинг техник воситалари, полвоннинг туриш ҳолати, қўл ва оёқ гавда билан ҳаракат қилиш, ҳужум ва ҳимоя пайтида қилинадиган ҳаракатларда улар ўзаро алоқадорлиги. Кураш усулларини ўтказиш шароитлари. Усул қўллаш, ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш пайтларида рақибнинг ҳаракат кучидан, таянч ҳолати, оғирлик кучларидан фойдаланиш, Ҳар хил оғирлик вазнига эга рақиблар билан беллашув вақтида фойдаланадиган тактик усуллар.

УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг ўзаро боғлиқлиги. умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тушунчасини аниқлаш. Умумий жисмоний тайёргарлик спортчи жисмоний фазилатларини, қобилияти, ҳаракат малакаларини, курашчи иш қобилиятини оширишда асосий воситалар.

Тайёргарлик давр ва босқичларида умумий тараққий эттирувчи, бошқа спорт турларидан фойдаланиш. Ҳаракат барқарорлигини тақомиллаштириш учун махсус тайёргарлик ва унинг аҳамияти: сезиш тезлиги, атроф муҳитни мўлжаллаш, махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, яъни куч, чаққонлик, эгилувчанлик ва чидамлилики каби.

VIII. ЎЗБЕК ПОЛВОНИНИНГ МАЪНАВИЙ ВА ИРОДАВИЙ ҚИЁФАСИ. РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИК.

Полвонларни халқига ва ватанига муҳаббат, бошқа халқларга ҳурмат руҳида тарбиялаш. Спортчиларнинг маънавий сифатлари ва руҳий иродавий тайёргарлик даражаси ҳақида. Тренировка жараёнида иродавий тайёргарликни амалга ошириш йўллари. Курашчида фаллик, интизом, меҳнатсеварлик ва дўстона муносабатларини ривожлантириш. Спорт руҳияти ва унинг спорт амалиётидаги аҳамияти. Полвонларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш.

IX. МИЛЛИЙ КУРАШ ЎҚУВ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБ-КИТОБ ИШЛАРИ.

Режалаштириш ва ҳисоб-китоб ҳақида тушунча, режалаштириш ва ҳисоб-китоб юритишнинг мақсад ва вазифалари. Режа ва ҳисоб ишларининг бирлиги ўқув-тренировка жараёнини бошқариш муҳим шартидир.

Узоқ муддатли, жорий ва ўткинчи режалаштириш. Жорий, босқичма-босқич ва якун ҳисоб-китоб.

Режалаштириш ва ҳисоб ишларини гуруҳ ва айрим спортчилар ўқув-тренировка жараёни бўйича тузиш, уларнинг ўзаро алоқалари. Узоқ муддатли, йиллик дарслик режа ва шахсий план ёки курашчи кундалиги. Тренировка даврлаш, тайёргарлик, мусобақалаштириш ва ўтиш даври тренировка машғулотларининг вазифалари ва мазмуни. Тренерга циклар ва уларнинг мазмуни.

X. МУСОБАҚА ҚОИДАСИ. КУРАШ УСУЛЛАРИНИНГ ТУРКУМЛАРИ ВА АМАЛЛАРИ. МУСОБАҚАЛАРНИ УЮШТИРИШ ВА ЎТКАЗИШ

Мусобақаларнинг моҳияти, уларнинг мақсад ва вазифалари.

Биринчилик турлари: шахсий, жамоа, шахсий жамса, очиқ давра ва турнирлар (тўйлар курашлар). Миллий кураш мусобақаларини ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари.

XI. МАШҒУЛОТ ЖОЙИ, УНИ ЖИҒОЗЛАШ ВА ЗАРУР АСБОБ-АНЖОМЛАР

Миллий кураш машғулотлари ўтказиладиган жойларга қўйилдиган. Кураш майдонини жиҳозлаш, зарур асбоб ва анжомлар. Курашчининг либоси. Кураш машғулотини ўтказиладиган жойга қўйилдиган санитария гигиеник талаблар. Халқимиз орасидаги кураш мусобақалари ўтказиш учун жой танлаш удумлари.

БАРЧА БОСҚИЧДАГИ ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

1. Умумий тараққий эттирувчи машқлар.

а) Саф ва қайта сафланиш машқлари. Сафланиш (ёнма-ён, измаиз қатор бўлиб) қайта сафланиш 1 қатордан 2,3,4 ва ҳоказо қаторларга. Ўрнида бурилишлар, ҳаракатда бурилишлар ва қайта сафланишлар, тарқалиш ва жипсланиш.

б) Бутун ва пай боғламларини мустақамловчи машқлар. Оёқ учларида юриш, ёнга сакраб юриш, ярим ўтириб, айланиб сакраб юриш. Товонда оёқ учига ўтиб тиззада юриш. Оёқларни чалкаштириб ўтириб-туриш, оёқ учларида қўлга суянган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш. Югуришлар: ён томон билан, орқага, сонларни кўтариб, болдирни орқага отиб, товонни думбага тегизиб, ўнга ва чапга айланиб, оёқларни қайчи қилиб тезкорлик югуришлар.

в) Турли спорт турларидан танланган умумий тараққиёт машқлари. Гимнастика ва акробатика машқлари, енгил атлетика машқлари. Ҳаракатли ва спорт ўйинларидан олинган, копток, рақиб, гиря ва гантель машқлари.

II. Маҳсус машқлар

Спортча курашнинг гбошқа турлари билан таништириш. Ҳар хил предметлар ва тулем билан машқ. Рақиб қаршиликсиз, кичкина қаршилик билан бажариладиган машқлар. Курашда ташлаш намуналари такрорлаш ва бошқалар. Қум солинган халта, дарахтга боғланган арқон, резина Кайишлар билан машқ қилиш.

ЎЗБЕКЧА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ (БОШЛОВЧИЛАР УЧУН)

1. Полвоннинг туриш ҳолати (якка ва рақиб билан): баланд, ўрта, паст, ўнг, чап ва бетма-бет.

2. Майдонда кўчиш ҳаракати (якка, жуфтликда, ушлашиб ва уш-лашмасдан): ўнга чапга, олдинга, орқага, ён томонга, айлана бўйлаб изма-из кўчиш ва бошқа турлари.

3. Ушлашлар: қўллар билан икки енгдан, иккала елкадан, бир қўл билан енгдан иккинчи билан елкадан, бир томондаги елка ва енгдан, енг ва тўннинг орқа елкасидан ва белбоғдан орқадан, олдиндан, ёндан. Барча қайд қилинган ушлашлар ўнгакай ва чапакай бўлиши полвоннинг қулайига боғлиқ. Билак бўйин ва белбоғдан кучоқлаб ушлашлари мавжуд.

4. Полвонлар курашгандаги оралиқ масофа: узоқ, ўрта ва яқин.

КУРАШНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ

(Бошловчи ва III разрядли полвонлар учун)

1. Чалиб ташлаш:

а) Орқадан чалиш; Бунда полвон рақибни желлагининг енгини тирсагидан ва ёқанинг елка қисмидан (бош қўшиб) ушлайди, иккинчи ҳолатда ўнг ва ёқадан (бир томонлама) ушлайди. Енг ва қўлтиқ тагидан, белбоғдан орқадан ушлаш билан ҳам бажаради.

ҳимоя: рақибга қулай ушлатмаслик, оёқни чалишдан чиқариб олиш, юзма-юз тўғри туриш.

Қарши ҳужум: Қайтариб ташлаш, ичкаридан илдириб ташлаш.

б) Олдиндан чалиш, бунда рақибнинг енгидан ва елкасидан, икки енгнинг тирсак қисмидан ва енгдан орқадан белбоғдан ушлаб бажарилади.

ҳимоя: ҳужум қилувчи оёқ устидан хатлаб ўтиш, бир қадам орқага ташлаб рақиб томонга энгашилади.

Қарши ҳужум: ҳужум қилаётган рақибнинг таянч оёғига қоқма бериб ёки «чўнқайма» усулида қайтариб ташлайди.

«Эслатма чалишлар енгдан ва полвонларнинг қулайига қараб чап ва ўнгдан бажариш мумкин.

2. *Ўртача (пойпечак)* – рақиб энгининг тирсак қисмидан, елкасини орқа қисмидан, энгдан елкадан ошириб белбоғдан ушлаб бажаради, рақиб оёғига ўнг ёки чап оёқ билан ўрама солиб олдинга ёки орқага ташлайди.

Ҳимоя: Оёқни тўғрилаб кенг қўйилади ва рақиб кўтариб олинади, чунки рақибнинг таянч оёғи ерда бўлганда ҳужум давом эттириш мумкин.

Қарши ҳужум: Рақиб ҳужум ўтиш билан ичкарига бир қадам ташлаб, уни оёғи билан қўшиб кўтариб орқага ташлайди. Иккинчидан тезликда рақибнинг таянч оёғининг ичидан илдириб суриб йиқитади. «Чўнкайма» нихам қўллаш мумкин.

3. *Энгдан қоқма*-икки қўл билан тўннинг энгидан, икки елкада энгининг елка қисмини қўшиб ушлаб, энг ва белбоғдан ушлаб бажарилади. Бажариш қулай шароит; рақиб ён томонга юрганда, оёқларни қўшша қилиб ёки югуриб кўчиш пайтларида.

Ҳимоя: Оёқни тизза тез букиб ўтқариб юбориш, оёқни гилам билан босиб туриш ва рақиб оёғи устидан ўтказиб олиш.

Қарши ҳужум: Оёқни тиззадан букиб рақиб оёғини ўтқариб юбориб изидан қоқиш.

4. *Олдиндан қоқма*: икки энгининг тирсак ёки елка қисмидан, бир қўл билан энг ва елкадан ушлаб, оёқнинг бети-тубикдан ва болдир яъни тиззадан пастроқдан уриш билан амалга оширилади. Ҳимоя: Оёқни тиззадан букиб, рақиб оёғини ўтказиб юборилади. Қоқма бериладиган оёққа оғирликни ўтказиб туриш ҳисобига

Қарши ҳужум: Оёқни тиззадан букиб рақибнинг оёғини ўтказиб юбориб, сиртидан жавоб қоқма урилади.

5. *Сиртдан ва ичкаридан қоқма* Рақиб ён томонга ёки айланиб тез юриб оёғини чалкаштирган пайтда, ундан ташқари рақибни ёнбош ёки учага тортишни кўрсатганда ҳимояланиш учун оёғини олдинга қўйган пайтларда сиртдан қоқма урилиб, қўллар юқорига ўзга силкиб қоқмага қарши томонга ташланади.

Ҳимоя оёғини ўтказиб юбориш, оғирликни қоқма уриладиган оёққа ўтказиш ҳисобига

Қарши ҳужум: Олдиндан қоқма уришдаги ўхшаш бўлади

6. **Ёнбош:** Рақиб энгининг тагидан, желак елкасидан, яъни бир хил ўнгай ёки елканинг бош орқа қисмидан ушлаб. Бундан ташқари қўлни энг билан қўшиб ушлаб иккинчи қўл билан белбоғнинг орқа томонидан ушлаб, рақибни ўнг ёки чап оёғи усти оғирлик марказини кўчириб, икки оёқ ёки бир оёқ олдидан ўз оёғини қўйиб кўтариб ташлайди.

Ҳимоя: Оёқларни тиззадан бўкиб ярим ўтириш ҳолатига ўтади ва рақибни ўзига тортиб олади. Бир қадам рақиб томон ташлаб, белидан қучоқлаб суяниб қолади. Рақиб оёғини ўтқазиб юбориш ҳисобига.

Қарши хужумнинг рақиб томон тез қадам ташлаб, унинг узоқдаги таянч оёғига чалиб орқага ташланади. Таянч оёқ ичкарисидан чалиб, рақиб юзига ташланади.

7. **Учадан ошириб ташлаш**. Рақиб желаги энгининг тирсак қисмидан, иккинчи қўл билан бош орқасидан елкадан, қўлтиқ остига гавдадан, белбоғнинг орқа қисмидан ушлаб учага миндириб ташлайди. Ҳимоя: Оёқларни тиззадан букиб, рақибга осилиб-қучоқлаб ярим ўтириш ҳолатига ўтади. Рақибнинг учасига қўл билан таяниб туриш ва учасини ўтқазиб юбориш билан.

Қарши хужум: чўнқайма усул билан орқага қайтариб ташлаш, узоқдаги оёқ ичкарисидаги илдириб юзига ташлаш ва бошқа усул ҳолатдан келиб чиқиб бажарилади.

8. **«Туя чил»** рақибнинг белидан сиқиб кўтариб, таянч (ўнг ёки чап) оёғини чалиб ташланади.

Ҳимоя: рақибни тирсак билан тўсиб белдан қучоқлашга ўтказмаслик. Таянч оёқни чалишга имкон бермаслик ва рақиб оёғига ўрама (пой чечак) солиб туриш.

Қарши: хужум : рақиб : ўтариш пайтида тақимга товон билан уриб йиқитиш, ёнбош усулини қўллаб ташлаш бир номдаги оёғнинг говони ташқарисидан илдириб суриб йиқитиш ва х.к.з.

9. **«илдирма»**—бу усулни бажаришда бир томонлама энг ва ёқадан, энг ва бош орқаси ёқадан, қўш ёқа қилиб ушлаш билан рақибни ўзига қиска силкиб тортиш — қарши ҳаракат пайтида бир номдаги оёқнинг товонидан тақимидан хар хил номли оёқнинг товони ва тақимида илдириб тортиб ташлайди.

Қисқача қилиб айтганда илдирма 4 хил усулда бажарилади. Химоя илдирма берилаётган оёқни кўтариб чиқариб олиш ,яъни оғирлик марказини бошқа оёққа ўтказиш ҳисобига илдирмадаги оёқни бўшатиб,чиқариб олади.

Қарши ҳужум :оёқни бўшатиш билан рақибни ўз ҳаракат йўналиши бўйлаб қўл кучи билан бураб ташлаш.

10.«Туганоқ»:Рақиб желлагининг ўнг ёки чап энги ва шу томон ёқасидан ушлаб,чап энг ва ўнг ёқа ёки унинг тескарисидан ушлаб,рақибни ўзининг ҳаракат йўналишига тескари томонга силкиб,қадам ташлашга мажбур қилади ва қарши ҳаракат пайтида тақимнинг тагидан илдириб кўтариб орқага итариб ташлайди.

Химоя :оёқдан илдириш имкон бермаслик оёқни бўшатиб чиқариб олиш ёки оёқни тиззадан букиб,ичкарига олиб рақиб оёғини ўтказиб юбориш.

Қарши ҳужум: оёғи илмай кетган рақиб бураб ташлаб юбориш.

11.«Қучоқлаб кўтариб ташлаш»: олдиндан ва энгдан бир қўлини қўшиб белидан қучоқлаб кўтариб кўкракка чиқариб айлан-тириб ташлаш.

иккинчи тури – кўкракка кўтариб чиқаргандек бир қадам ёнга ичкарига ташлаб орқага кўтариб ташлаш.

Химоя: рақиб кўкрагига ёки иягига таяниб, оғирликни пастга босиш, ўрама ва оёқлари билан рақиб оёғини илдириб чиқармаслик қўлбелбоғ олдидан ушлаб турилади.

Қарши ҳужум: рақибнинг тақимига товон билан қоқиб ташлаш. Таянч оёқ ерга тегиши билан ёнбошдан ошириб ташлаш ёки ўрама солиб орқага қайтариб ташлаш.

12.Орқадан ошириб ташлаш: рақибни тирсагидан энг билан қўшиб, иккинчи қўл билан қўлтиқ остидан ўтказиб белидан қучоқлаб ёки белбоғдан ушлаб оёқни орасига кириб, учага миндириб айлантириб бошлайди.

Химоя: Чанокнит узоқлаштириб тиззаларни букиб рақибнинг белидан қучоқлаб олади.

Қарши ҳужум: рақибнинг оёғининг олдидан ёки орқа-ёғ томонидан чалиб қорнига ва ёнбошига ташланади.

13. Елкадан ошириб ташлаш: – бир неча усул билан бажарилади:

а) икки енг учидан, рақибга орқа билан бурилиб ташланади;

б) рақибнинг бир томонлама енгидан ва елкасидан ушлаб;

в) ўнг енг ва чап елка, тескариси ҳам бўлиши мумкин;

г) бир ёқадан ушлаб, иккинчи қўл билан енгдан, белбоғдан ва бутун ушламасдан, рақиб силкиб елкага тортиш пайтида елкадан ушлаб турган қўли томонидаги рақиб қўлини иккинчи қўл билан тирсагидан гавда қўшиб қучоқлаб кетиб ташлайди. Бу кураш техник усули тик ва тиззада турган ҳолатларда амалга оширилади.

Ҳимоя: пас туриш ҳолатида, рақиб силкиб ташлашга тайёрлаш пайтини сезиб қолганда қўл билан уни тўсиш, бурилиш томонига тизза куйиб қолиш ва рақибга осилиб белидан қучоқлаб қолиш.

Қарши ҳужум: тизза билан тўсиб қолиб учага олиб ташлаш. Орқа-дан олиб чалиш қайтариб ташлаш.

14. Норпуш (қўл чил). Рақибнинг ўнг ёки чап қўлининг устидан қўл билан ўраб тескари томонлари ёқадан ва тирсак атрофи енгдан ушлаб оёқ билан «ўрама», ёнидан чалиб ва болдир устидан айлантириб ташлайди.

Ҳимоя: рақибни ўз қулайига ушлатмаслик, қўлни «Норпушдан» чиқариб олиш.

Қарши ҳужум: ўнгай бўш қўлтиқ тагидан қўл солиб, учадан ошириб ташлаш. Кўтариб орқага қайтариб ёки орқадан «уриб» илдириб ташлаш.

15. Белдан ошириб ташлаш. Рақиб енгнинг тирсак қисмидан, бир ёқа ва бир енг қилиб ушлаган ҳолдан тезликда унинг қўлини қўлтиққа қисиб, ичкаридан чап ёки ўнг томонига қадам ташланади. Чаноқни ўтказиб, гўё умоқдан ошаётгандек, йиқма туриб айлантириб ташланади.

Ҳимоя: йиқилаётган томонга қарши томонга оғирликни ташлаб, қоринга йиқилади.

Қарши ҳужум: «Чўнқайма ва «Ўроқ усули билан қайтариб ташлаш.

16. Бўйнидан ошириб ташлаш (мельница). Бу усулни бажаришда рақиб желлагининг тирсак қисмидан енгларидан ёки енгдан

ушлаб, силкиб олдинга тортиши билан ўзи икки оёғи ўртасига уни ёки чап оёғини киритиб чўкаклайди.

Рақибнинг энгидан тортиши давом эттириб оғирлик маркази билан бўйнига чиқиши тик тура бориб, тезликда энгашиб, айлантириб ташлайди.

Ҳимоя: Оёқни узатиб қоринга ётиб олиш. Рақибни кўкрак билан суриб ташлаш.

Қарши ҳужум: Рақибни белидан тескари ушлаб айлантириб ташлаш.

17. «Қуема-қўлтиқ» Ҳар иккала полвон қўлларини қўлтиқ остидан ва устидан ўтказиб, белбоғининг орқа қисмидан ёки қўлларни «қулф» ва «кишан» қилиб тутишлари ҳам мумкин. Шу ҳолдан рақибнинг белидан силкиб тортиб, кўтариб олади, болдир устидан, сонга ўтиргизиб, ичкаридан ёки ташқаридан чалиб ташланади.

Ҳимоя: Елкани рақиб кўкрагига тираб, оёқни кенгроқ қўйиб, учани узунроқ қўйиб, кўтаришга имкон бермаслик.

18. «Бурама» рақиб желагининг икки елкасидан, елка қисми билан қў-шиб ушланади ва олиш пайтида тез ҳаракат қилган, чаноқларни қочириб етиб келган ва югуриб келиб рақибига ҳамла қилмоқчи бўлган пайтларда уни олдинга силкиб мувозанатдан чиқариб, қўли билан бураб ташланади.

Ҳимоя: Оёқларини кенг қўйиб, рақибини ўзига таяна билиш.

Қарши ҳужум: Ўзини тўхтатиш билан рақиб полвонидан, болдирдан илдириб ёки ёнбошга ўтиб ташлаш.

19. Тизза устидан кўтариб ташлаш. Рақиб энгидан ва елкасидан иккинчи қўли билан белидан қучоқлаб ёки белбоғининг орқа қисмидан ушлаб, тиззага ўтиргизиб орқага қайтариб ташланади. Иккинчи тури одатда рақиб ҳужум қилган пайтда юқорида қайд қилинган ушлашда бир қадам олдинга-ичкарига ташланиб, рақиб тизза устида кўтариб айлантириб ташланади.

Ҳимоя: Белдан ушлашга йўл бермаслик ва рақибни тирсак билан тўсиб қолиш.

Қарши ҳужум: рақибига юзма-юз бурилиб оёқ билан унинг болдири ёки тақимидан илдириб, ўзини ёпиб ташлаш.

20. *Белидан тескари ушлаб айлантириб ташлаш.* Рақиб паст туриш ҳолатида, бирор усулни ўтказишга ҳаракат қилиб, ёни билан бурилиб, энгашиб турган ҳолда белидан қучоқлаб олиб боши устидан айлантириб ёнга-орқага товон ташланади.

Ҳимоя: Хужум қилувчининг оёқларига илдириб олиш, орқага кергашиб, қўлларини ўтказиб боши юқорига кўтарилади.

Қарши ҳужум: Оёқлар билан ичкари ва ташқаридан чалиб, орқага суриб ташланади.

Қарши ҳужум: оёқлар билан ичкари ва ташқаридан чалиб, орқага суриб ташланади.

21. *«Ичкаридан чалиш»* Бир томонлама ёқа ва енгдан ушлаб, рақиб оёғи тубига ёки болдир ичкарисидан чалиб ташлашда рақиб кўкрагидан елка билан итариб пастга босиб товонларга оғирлик марказини кўчириш билан бир хил ва ҳар хил номли оёқнинг товонида товон ёки болдир билан илдириб орқага суриб ташланади.

Ҳимоя: Хужум қилинаётган оёқни бўшатиб чиқариб олиш, олдин оёқ-ларини кенгроқ ва орқароқда ушлаш.

Қарши ҳужум: Узатилган оёққа қоқма бериб қайтариб ташлаш. Рақиб қўлини силкиб тортиб олиб ёнбош солиб ташлаш.

ИККИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ПОЛВОНЛАР ГУРУҲИ (Мураккаб усул ишлатиб ташлаш)

Қўллар кучи ҳисобига бажариладиган ташлашлар.

Рақибни қисиб қўйиб ва силкиб мувозанат чиқариш ҳисобига-орқага, олдинга ва ён томонга.

Рақиб желаги, қўли ва гавдадан мураккаб ушлаш мураккаб ташлашлар.

Кўпроқ оёқ ишлатиш усуллари билан ташлаш:

Илдириб ташлаш – пой, товон, болдирлар билан ичкаридан, ичкари ва ташқаридан.

Чалиб ташлаш – олдиндан, орқадан ва ён томонлардан.

Ёнбош билан ташлаш – оёқлар остидан, икки оёқ олдиндан ва ёндан.

Елкадан ошириб ташлаш: икки енгдан ушлаб, бир томонлам 1 ёки енгдан ушлаб, ёки ва қўлни қўшиб ушлаб.

Гавда оғирлик кучини қўшиб бажариладиган ташлашлар;

– учадан, белдан ва орқадан ошириб ташлашлар. Бунда рақиб желаги, қўли ва гавдасидан ушлаб бажарилади.

– желакдан, қўллар, белбоғ ва рақиб белидан, бўйнидан қучоқлаб ташлашлар.

– Кўтариб ташлашлар – белдан қисиб ушлаб, елкага миндириб.

Қарши ҳужумлар:

Рақиб ташлашга тайёрланаётган ва бажарилаётган пайтда – тасодифан ҳужум қилиш. Аввал ҳимояланиб кейин жавоб ҳужумига ўтиш.

БИРИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ВА ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАЛАРИ ГУРУҲИ

Бу гуруҳнинг олдига қўйган мақсади – курашчилар техник ма-лакаларини янада такомиллаштириш ва маҳоратини ҳар хил услубда кураш тутувчи ва ўзига хос қобилият эгаси бўлган полвонлар беллашув ва машқ қилиш орқали ошириш; техник ва тактик тайёргарликда айрим камчиликларни, руҳий-иродавий ва жисмоний тайёргарликла-ридаги етишмасликларни бартараф этиш.

Тезлик, куч, махсус чидамлилиқ ва ҳаракатлар ихчамлиги каби жисмоний фазилатларни яна ўстириб, ривожлантириш.

Кураш бўйича барча катта турнирларга қатнашиб бориш, кураш мусобақаларини ташкил қилиш ва ҳакамлик ишларида иштирок этиш.

ТАШКИЛИЙ МЕТОДИК ТАВСИЯЛАР

Миллий кураш техник усуллари ўқув тренировка даврлари учун юқорида қайд қилинган ҳажмда йилма-йил, босқичма-босқич қилиб берилди.

Дастурда миллий курашда энг кўп учрайдиган ушлашлар, шунингдек беллашув жараён да ҳужум ва ҳимоя пайтида ушлаш вазия-

тини ўзгартириб туриш, қўлдан, енгдан, белбоғдан, бўйин ва белдан ушлашларнинг ўзгариб бориши тренировка машғулоти жараёнида таништириб, ўзлаштириб юборилади.

Курашнинг техник усуллари биринчи ва иккинчи йил шуғулланувчилар учун батафсил берилган ва кейинги йилларда улар мураккаблаштирилиб, ҳар хил вариантларда техник маҳоратни ошириб борилади.

Биз курашнинг техник усуллари атамалари асосан халқимиз орасида узоқ йиллар давомида ишлатилиб келган атамалар билан номланадиган, уларни бошловчи шуғулланувчиларга биринчи кундан сингдирилиб борилиши ва унинг қолиб кетган турларини топиб бойитиб бориш зарур.

Ҳимоя ва қарши ҳужум усуллари асосан биринчи ва иккинчи ўқув йилларида берилган бўлиб кейинги ўқув йилларида ҳаракатлар комбинациялаштирилиб ўрганилган пайтда вазиятдан келиб чиқиб ҳимоя ва қарши ҳужум турларини ўргатилади. Бунинг учун мураббий юқори малакали мутахассис ва касбини чуқур ўрганган бўлиши шарт.

Полвонларнинг спорт маҳорати ошган сари ўрганилган техник ва тактик усуллари такомиллаштирилиб, мураккаблаштирилиб, ўрганишни ҳисобга олиб, кейинги йиллардаги ўқув жараёнида айрим техник усулларнинг номлари кенг очиқлиб берилмади.

Бу ёғи тренер ва полвонларнинг шахсий қобилияти, кураш услуби ва мижозларнинг келиб чиқиб иш курашларини таклиф этамиз.

Бошловчиларга ҳужум техник усулларини ўргатишда унинг аниқ ва тўғри бажарилишига эришиш керак.

Машғулот жараёнида полвонларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини ривожлантиришга, айниқса улар орасида орқада қолаётганларга эътиборни кучайтириш, уларга қўшимча топшириқ ва вазифалар бериб туриш зарур.

Полвонларни ахлоқан соф қилиб тарбиялашда яхши ташкил қилинган машғулотлар, яъни қоидаларини бажаришни қаттиқ талаб қилиш ва тренернинг шахсий намунаси муҳим аҳамиятга эга бўлади. Тренер ўзининг ўқув иш режасини тузар экан, унда шуғулланувчилар ёшлик хусусиятларини, жисмоний ва спорт тайёргар-

тик даражаси. ҳафталик машғулотлар сони, ҳар бир машғулотнинг вазомийлиги, шуғулланувчилар ва бошқаларни ҳисобга олмоғи ниҳоят муҳим аҳамият касб этади.

Полвонлар катта ҳажмда иш бажариш натижасида чарчоқни бартараф қилиш мақсадида тиклаш тадбирлари ўтказилади. Булар 4 гуруҳга бўлинади: руҳий, гигиеник, тиббий-биологик.

Курашчи полвонлар учун тикланишнинг асосан педагогик усули тавсия қилинади. Бунда асосан машғулотларни ўтказиш ташкил қилинадик, унда бажариладиган иш ҳажми барча кўрсаткичлари билан шуғулланувчилар имкониятига мос ва машғулотлар орасидаги вақт чарчоқни тез ўтказиш учун етарли бўлмоғи лозим. Тикланишни тезлатувчи ёки яхшилаш воситалари спорт–иш фаолияти сусайган, тренировкадан бериладиган иш ҳажмидан қийналиш бўлган вақтлардагина қўллаш мумкин.

Ҳар доим тиклаш жараёнини тиббий воситалар ёрдамида ўтказиш маъқул, чунки сунъий тикланиш тадбирлари тренировка моҳиятини сусайтириш ҳам мумкин.

ҲАКАМЛИК ВА ЖЎРИҚЧИЛИК ТАЖРИБАСИ

Спорт секцияларидаги гуруҳларда шуғулланувчиларнинг барчаси учун ўқув дастурида ҳакамлик ва жўриқчилик тажрибаси кўзда тутилган бўлиб, мақсад ана шу соҳалар бўйича болаларнинг махсус билим ва малакаларини оширишданиборат. Жўриқчилик тажрибасини ошириш: гуруҳда навбатчилик қилиш, гуруҳни сафлаш ва ахборот бериш, машғулотнинг ташкилий қисмини таъминлашда тренерга ёрдамлашсин.

Дарснинг тайёрлов қисмида полвонлар билан машқ бажариш, ўқи-тувчи тренерга дарс ўтишда ёрдамлаш ва ҳ.к.

Ҳакамлик тажрибаси: миллий кураш қоидаларини ўрганиш, мусбақалар ташкил қилиш ва ўтказишда фаол қатнашиш, Ҳар хил тактик вазифаларни бажариб кўриб қунт билан ўрганиш. Кураш бўйича III, II, I спорт ҳаками даражаларига эришишга ҳаракат қилиш.

ТЕСТ ТАЛАБ – НОРМАЛАРИ ВА НАЗОРАТ УЧУН МАХСУС МАШҚЛАРНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ

Тренерлар методик кенгаши ёки спорт мактаб педагогик кенгаши гомонидан барча ўқув йилларида шуғулланаётган полвонлар учун босқичма-босқич ўқув-назорат таллаблари, тест синов нормативлар, махсус машқ тўпламидан иборат қабул нормалари ишлаб чиқиладди, йил бошида ва охирида комиссия иштирокида қабул қилинади.

ТИББИЙ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТНИ, ТИББИЙ МАЪЛУМОТЛАРНИ ҲИСОБГА ОЛИШ, МАКТАБДА, ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА ВА ИШДАГИ ДАВОМАТНИ КУЗАТИШ

Давоматни текшириш ва доимий кузатиб бориш баҳолаш, спортчининг кундалигини юритиш. Кундалик тутишда спортчи маҳоратини ошириш, ўқув материалларини ўзлаштиришдаги аҳамияти.

Жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини ошириш ва умуман ўз-ўзини назорат қилиш.

ПОЛВОНЛАРНИ БОСҚИЧМА-БОСҚИЧ ЮҚОРИ ГУРУҲЛАРГА ЎТКАЗИШ НОРМАЛАРИ

Учинчи разрядлилар гуруҳига ўтиш пайтида: жисмоний тайёргарлик та-лабларини бажариш, назарий билимлар бўйича 2-3 саволга жавоб бериш. Миллий кураш техникасидан 3-4 тасини кўрсатиш ва номларини тўғри айта билиш.

Курашнинг қоидалари ҳақида тасаввурга эга бўлиш.

Иккинчи разрядлилар гуруҳига ўтиш учун: назарий билим бўйича 2-3 соат жавоб бериш. Кураш 4-5 техник усулларидан кўрсатиб бериш ва номларини айтиб бериш. III разряд талабларини бажариш.

Жисмоний ва махсус таёргарлик бўйича белгиланган талабларни бажариш. Ўз гуруҳида мусобақалар уюштириш ва ўтказишда иштирок этиш, кураш қоидалари бўйича синовдан ўтиш. Бир йилда 2-3 мусобақада ҳакамлик қилиш ва III даражали спорт ҳаками деган унвонга эга бўлиш.

Биринчи даражали спорт гуруҳига ўтиш учун: назарий билимлар бўйича билимдан ўтиш. Камида 5-6 техник усулларни кўрсатиш ва

атамачарни тўғри айтиш. II спорт разрядларига эга бўлиш. Миллий курашнинг махсус машқларини 4-5 баҳога топшириш. 3-4 кураш мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишда қатнашиш. Район ва қишлоқ миқёсидаги мусобақаларда ҳакамлик қилиш. II даражали спорт ҳаками унвонига эга бўлиш.

Ўзбекистон спорт устаси гуруҳига ўтиш учун: назарий билимлар бўйича синовдан ўтиш. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик норма талабларини тўлиқ бажариш.

Курашда ҳужум техника ва тактикаларининг турларини кўрсатиш, айтиб бериш. Дастурда кўзда тутилган ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларини тушунтириш.

I спорт разряди талабларини бажариш. Миллий кураш машғулотларини мустақил ўтказиш. Жамоатчи тренер синови талабларини топшириш, спортчи кундалигини юрита билиш. I даражали ҳакам унвонига эга бўлиш.

КУРАШ СЕКЦИЯСИ ИШИ УЧУН ЗАРУР СПОРТ АНЖОМЛАРИ

Спорт асбоб ва анжомларининг номи	Миқдори
1. Спорт заллари учун кураш гилами ва очиқ ҳавода қум, ёғоч кепаси солган юмшоқ арена 10x10 м ёки Р.9 м айлана шаклида	1 комп
2. Гимнастика ҳалқа.	1 дона
3. Гимнастик арқон	1 дона
4. Гимнастик ўтиргич (скамейка)	3 дона
5. Пахта тикилган копток (оғирлиги 1, 2, 3 кг)	15 дона
6. Гантеллар	20 дона
7. Гимнастик тасқичлар	20 дона
8. Штатга прессировка учун	2 комп.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг конституцияси». Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли». Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
3. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни». Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
4. Исмоилов Р., Шоломицкий Ю. «Ўзбекистонда физкультура тарихи». Ўқув қўлланма. Т., «Ўқитувчи» 1969 й.
5. «Ўзбекистон халқлари тарихи». 1 жилд., «Фан», 1992 й.
6. Ўзбекистон тарихи ва маданияти. Т., «Ўқитувчи», 1992 й.
7. «История физической культуры и спорта». Учебник для ИФК. М., «ФиС», 1983г.
8. «Жисмоний тарбия тарихи». Дарслик (таржима). Т., «Ўқитувчи», 1968 й.
9. «Ўзбекистон СССР тарихи». Дарслик, «Фан», 1974 й.
10. Хидоятов Г.А., «Моя родная история». Т., «Ўқитувчи» 1990 й.
11. Ибн Арабшоҳ. «Амир Темур тарихи».
12. Тоймуродова Р. «Абу Али Ибн Сино таълим ҳақида». Т., «Ўқитувчи» 1967 й.
- 13 «Амир Темур тузуклари». Ф.Фулом нашриёти Т., 1991 й.
14. Рахимов С.Р., «Абу Али Ибн Сино таълимоти ҳақида», Т., «Ўқитувчи», 1967 й.
15. Норқобил .«Жалил чавандозлар ўтган бу юртда». «Спорт» газетаси, 8 январ 1991 й.
16. Жўраев М., «Кўпқари». «Кўк бўри». «Халқ сўзи» газетаси, 20 март, 1993 й.
17. Иброҳим Абдурахмон ўғли. «Кўпқари». «Спорт»газетаси, 18 ноябр 1992 й.
18. Абдумаликов Р. «Кўпқари халқ миллий от ўйини», метод. тавсиянома., Т., ЎзДЖТИ нашриёти 1991 й.
19. Усмонхўжаев Т.С.Хўжаев Ф. «Харакатли ўйинлар»,Т, «Ибн Сино», 1992 й.
20. Абдумаликов Р., Эшназаров Ж., Ақромов А.К. «Жисмоний маданият ва спорт тарихи». Дастурнома.Т., РУММ, 1993 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ	1
I БОБ ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШ ШИНИНГ ТАРИХИЙ ТАРАҚҚИЁТ ЙЎЛИ	
КУРАШ ҲАҚИДА ҲАЛҚ ОРЗАКИ ВА ЕЗМА МАНБАЛАРИДА	12
КУРАШ--МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТИМИЗ БИР БЎЛАГИ	16
МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНДА КУРАШ	19
АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН МИЛЛИЙ КУРАШ БЎЙИЧА I ВА IV ҲАЛҚАРО ТУРНИРИНИНГ ТАШКИЛИЙ АСОСЛАРИ	23
ТУРНИРНИ ЎТКАЗИШДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ТАШКИЛИЙ ИШЛАР	24
ЎРОЛ ТўРАЕВ БИРИНЧИ ТУРИНИНГМУТЛОҚ РОЛИБИ	25
АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН КУРАШ БЎЙИЧА III ҲАЛҚАРО ТУРНИР	29
ҲАЛҚАРО КУРАШ АССОЦИАЦИЯСИНИНГ ТУЗИЛИШИ	29
II БОБ	
КУРАШ ТЕХНИКАСИ КУРАШ АМАЛЛАРИ	37
МАСОФА ВА УШЛАШИШЛАР	38
МУВОЗАНАТДАН ЧИҚАРИШ	40
АМАЛ ИШЛАТИБ РАҚИБНИ ТАШЛАШ	41
ЧАЛИБ ТАШЛАШ	42
ОРҚАДАН ЧАЛИШДАН ХИМОЯЛАНИШ	43
ЕНБОШ АМАЛИ БИЛАН ТАШЛАШ	44
ТУҒАНОҚ	45
ОРҚАДАН ИЛДИРИБ ҚАЙТАРИШ «ТУЯ ЧИЛ»	46
ОБҚ ПОЙИ (БОШ БАРМОҚ) БИЛАН ИЛДИРИБ ТАШЛАШ	47
ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	48
УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	49
РАҚИБ ҚўЛИНИ КУЛТИҚҚА ҚИСИБ, УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	50
ЕНДАН ҚОҚМА УРИШ	51
ОЛДИНДАН УЧОДАН ОШИРИШ	52
КУРАШ АМАЛЛАРИ	54
III БОБ	
КУРАШЧИ ПОЛОВОНЛАР ТРЕНИРОВКАСИ	
УЧОДНИ ТУШУНЧА	54



Жума Тошпўлатов, 1939 йил Сурхондарё вилояти, Шеробод туманида туғилган. Педагогика фанлари номзоди, доцент, самбо ва ўзбек кураши бўйича спорт устаси. Ҳалқаро тоифадаги хакам, Ҳалқаро кураш академиясининг аъзоси. Кўп йиллардан буён жисмоний тарбия ва спортнинг ривожлантириш, уни тараққий эттириш масалалари бўйича изланишлар олиб боради. 9 та монография ва рисола, 50 дан ортиқ илмий мақолалари чоп этилган. Муносиб шогирдлар тайёрлаш ва ёшларнинг комил инсонлар бўлиб етишиши йўлида тинимсиз меҳнат қилиб келмоқда.

кучни ошириш	30
ТЕЗКОРЛИКНИ ОШИРИШ	58
ЧИДАМЛИКНИ ОШИРИШ	60
ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК	63
РУҲИЙ ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	66
ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ БИР ЙИЛЛИК РЕЖАСИ	68
ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	69
МУСОБАҚА ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	72
ЎТИШ ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	76
IV БОБ ЮҚОРИ ДАРАЖАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БОРИШИНИ КОМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ	78
ТРЕНИРОВКАНИНГ ШАКЛЛАРИ МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ	103
АСОСИЙ МАШҚЛАР РЎЙХАТИ	109
ОДАТДАН ТАШҚАРИ ТРЕНИРОВКА МЕТОДИ	111
ҲАЯЖОН ДАРАЖАСИНИ ПАСАЙТИРИШ УСУЛИНИ БИЛИШ ВА ДИҚҚАТНИ КЕРАКЛИ ТОМОНГА ЙЎНАЛТИРИШ	114
2.4 ТИҚЛАНИШ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ	118
2.5 ПОЛВОНЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ШАКЛИ, ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ	123
ПЕРИФЕРИК АСАБ МУСКУЛ АППАРАТИ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	132
Ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилиш дастури	136
VIII. ЎЗБЕК ПОЛВОНИНИНГ МАЪНАВИЙ ВА ИРОДАВИЙ ҚИЁФАСИ РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	145
XI МАШҒУЛОТ ЖОЙИ, УНИ ЖИҲОЗЛАШ ВА ЗАРУР АСБОБ-АҲЖОМЛАР	146
ЎЗБЕКЧА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ (БОШЛОВЧИЛАР УЧУН)	147
ИККИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗЯДЛИ) ПОЛВОНЛАР ГУРУҲИ	153
БИРИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗЯДЛИ) ВА ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАЛАРИ ГУРУҲИ	154
ҲАҚАМЛИК ВА ЖЎРИҚЧИЛИК ТАЖРИБАСИ	156



ЖУМА ТОШПУЛАТОВ
ЎЗБЕК КУРАШИ

Мухаррир
Тех. Мухаррир
Мусаҳҳих

М. Ойхўжаева
Ш.Бобохонова
Н.Абдуллаева

Босишга рухсат этилди 14. 12. 00. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 10,25 б.т.
Шартли босма табоқ 9,53. Шартли бўёқ нусхаси 9,64.
Адади 500. 134- рақамли буюртма.
Баҳоси келишилган нарҳда.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институниги
нашриёт-матбаа бўлими. 7000052, Тошкент, Окқўрғон кўчаси, 2-уй.