

75.1
T-61

A.R. TAYMURATOV, S.F. ATA JANOV

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(KURASH)**

TOSHKENT

758
408

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

A.R.TAYMURATOV, S.F.ATAJANOV

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(KURASH)**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'рта maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2017

TerDU ARM
№ 400213

UO'K: 796.8 (075)

KBK 75.1

T-61

T-61 A.R.Taymuratov, S.F.Atajanov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (*kurash*). –T.: «Fan va texnologiya», 2017, 272 bet.

ISBN 978-9943-11-655-9

Ushbu o'quv qo'llanmada kurash sport turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan. Qo'llanma ikkita qismdan iborat bo'lib, birinchi qismida kurashni o'rgatish jarayonida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borilishida uslubiy asoslari bo'lsa, ikkinchi qismida o'quv mashg'uloti jarayonida kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish bo'yicha amaliy asoslari tariqasida berilgan.

Это учебное пособие по борьбе спортивных спортсменов, учебно-тренировочного процесса на основе методологических и практических концепций. Руководство состоит из двух частей, первой части процесса обучения борьбы, чтобы привести организацию учебных сессий и методологической базы, вторую часть учебного процесса техники и боевая тактику подготовки выдается по практическим соображениям.

This manual on fight of sports athletes, educational and training process on the basis of methodological and practical concepts. The guide consists of two parts, the first part of process of training of fight to give the organization of educational sessions and methodological base, the second part of educational process of the technics and fighting tactics of preparation is issued for practical reasons.

UO'K: 796.8 (075)

KBK 75.1

Taqrizchilar:

I.B.Aliyev – Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, p.f.n.;

M.Sh.Dusumbetov – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, kurash bo'yicha terma jamoa bosh murabbiysi.

ISBN 978-9943-11-655-9

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2017.

«Farzandlari baquvvat elning
davlati qudratlidir».

AMIR TEMUR

KIRISH

Sport mamlakatimizning nufuzini oshiradigan omillardan biridir. Yurtimizda sportni rivojlantirish muammolarini kompleks tarzda hal etish, jismonan sog'lom, ma'naviy jihatdan yetuk shaxslarni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzi va sportga muhabbat tuyg'usini singdirish, shuningdek, sport sohasini boshqarishda davlat siyosatini amalga oshirishni muvofiqlashtirish darajasini ko'tarish, barcha tizimlar ish faoliyatini qayta ko'rib chiqishga birinchi darajali ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yuksalishida, sportga keng xalq ommasi, avvalo, o'sib kelayotgan yosh avlodni keng jalb qilishda sport va jismoniy tarbiya taraqqiyotini ta'minlaydigan bir necha qonun hamda farmon va qarorlar qabul qilinib, hayotga izchil tatbiq etilayotgani g'oyat muhimdir.

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko'rsatuvchi sport turlari bo'yicha yetishib chiqayotgan va mamlakat terma jamoalarida faoliyat ko'rsatayotgan iqtidorli sportchilardan Olimpiya va Osiyo o'yinlari hamda jahon chempionati va birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsata oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash, ularning sport mahorati ko'rsatkichlarini jahon talablari darajasiga yetkazish borasida tayyorlashga uzviy bog'liq bo'lgan yuqori malakali sport mutaxassislari bilan ta'minlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

Vatanimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridanoq xalq farovonligini oshirish, mamlakatimizni iqtisodiy ijtimoiy va madaniy jihatdan rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi.

Respublika rahbariyati tomonidan ko'rsatilayotgan barcha g'amxo'rliklar va talablar aholini, ayniqsa o'quvchi yoshlarning milliy qadriyatlarini o'rganishiga, ularning ma'naviy va ma'rifiy dunyo qarashlarini yangilashiga va bu borada vazifalarni bajarishda barcha

o'quv yurtlari, ayniqsa, oliy ta'lim tizimida yuksak g'oyaviylik hamda o'z ixtisosining yetuk xodimi bo'lish darajasida tarbiyalashni taqozo etadi.

Ma'lumki, har bir ixtisoslikdagi bo'lajak mutaxassislar fanning barcha sohalarini mukammal o'rganishlari lozim. Shu jihatdan olib qaraganda jismoniy madaniyatimiz tarixi va hozirgi kungi sportdagi istiqbollarni bilishlari ham talabga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini mustahkamlash va umrini uzaytirishdagi mohiyatlari uzoq yillardan buyon hayotiy tajriba, sinovlardan o'tib, u ilmiy va nazariy jihatdan amalda isbotlangandir. Chunki jismoniy tarbiya va sport insonlarning baquvvat, chidamli, sog'lom bo'lishiga ko'maklashuvchi vosita va tarbiyaviy jarayondir.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Jumladan, buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari Hakim at-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ularning qadriyatlarini e'zozlash borasida katta tadbirlar amalga oshirildi.

O'zbek xalqining qadimgi milliy urf-odatlari, ayniqsa jasurlik, mardlik, pahlavonlik va vatanparvarlikka da'vat etuvchi jismoniy madaniyat, uning asl mazmuni bo'lgan milliy kurash ifodalangan. «Alpomish» dostonining yaratilganligiga 1000 yil to'lishi, qadimgi ajdodlar hayoti va madaniyatini ko'rsatuvchi «Avesto» (o'g'uzlar qomusi) kitobining uch ming yilligini nishonlash haqidagi respublika hukumatining qarorlari ayni muddao bo'ldi. Shu tufayli o'zbek milliy kurashi yangi bosqichga, ya'ni muzum va mohiyat jihatdan o'z istiqboliga ega bo'ldi. E'tiborli tomoni shundaki, kurash bo'yicha Amir Temur, Hakim at-Termiziy va boshqa ulug' allomalarning xotiriga bag'ishlab xalqaro turnirlar, Prezident sovrini uchun xalqaro musobaqalarini har yili o'tkazilishi odat tusiga aylandi. Navro'z, hosil bayramlari, Mustaqillik kuni munosabati bilan yosh sportchi va nufuzli polvonlar o'rtasida milliy kurashlarimiz (Buxoro va Farg'ona usullari) bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

O'zbek kurashining xalqaro maydonida tan olinishiga keladigan bo'lsak, shuni ta'kidlash lozimki, hozirga kunda Xalqaro «Kurash» Assotsiatsiyasining bashqaruv manzili mamlakatimiz poytaxti

Toshkent shahrida joylashishi va dunyoning 70 dan ortiq davlatlarda O'zbek kurashi bo'yicha milliy federatsiyalari tashkil etilganligi jahon sport maydonida kurashimizning obro'sini olamshumul ko'tarilishiga erishildi. Jumladan, jahonning Amerika, Yevropa, Osiyo, Afrika qit'alari xalqlarining sevimli sport turlarining biri sifatida O'zbek kurashi ular aholisining turmush hayotida o'z o'rnini topdi.

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

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

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorati maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud.

Milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus kurash (sport) maktablari faoliyat ko'rsatmoqda. Ushbu maktablarda tarbiyalanuvchi sportchilarimizdan mustaqillik yillarda O'zbekiston, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionlari bo'lgan Toshtemir Muhammadiyev, Komil Murodov, Abdulla Tangriyev kabi iqtidorli sportchilar vatanimiz sharofini jahon sport maydonida munosib himoya qilib kelmoqdalar. Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligida o'zbek kurash ahillari, faollari (aktivlari) milliy kurashimizni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida sadoqat bilan ish olib borishmoqda. Shu bilan bir qatorda O'zbek kurashini ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy jihatdan isbotlangan holda barcha qit'alarda aholisi o'rtasida tatbiq etish va rivojlanishini ta'minlash maqsadida borgan sari yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bundan tashqari, 1999-yili 1-fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qoʻllab-quvvatlash toʻgʻrisida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni eʼlon qililib, bu farmonda milliy qadriyatlarini, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm gʻoyalarini oʻziga mujassam etgan oʻzbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mutahkamlash, uni har tomonlama qoʻllab-quvvatlash maqsadida: Jahoning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil etilganligi eʼtirof etilib, Kurash boʻyicha milliy va qitʼa federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolotxonalar ishini yoʻlga qoʻyish, qitʼa va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda oʻtkazish, oʻzbek kurashini Olimpiya oʻyinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida taʼkidlangan.

1998-yildan boshlab, Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida koʻrsatilgan xalqaro turnirlari va jahon birinchiliklari hamda chempionatlarining muvaffaqiyatli oʻtkazilib kelinmoqda. Shuningdek, oʻz navbatida Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va oʻtkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa Oʻzbekistonning shon-shuhratini oshirishga daʼvat etmoqda.

Taʼkidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha oʻquv yurtlari, koʻrgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, koʻp qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz boʻyicha sport toʻgaraklari tashkil etilgan.

Bolalar va oʻsmirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorati maktablari, olimpiya oʻrinbosarlari maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari tarkibida kurash boʻlimlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz boʻyicha barcha toifadagi maxsus sport maktablarida faoliyat koʻrsatmoqda.

Oʻzbek milliy kurashlarini omma orasida yanada rivojlantirish, kurashchilarimizning mahoratlarini oshirish yoʻlida Xalqaro kurash akademiyasi va uning Termizdagi filiali Respublika milliy kurash akademiyasi targʻibot ishlarini yuqori darajaga koʻtarmoqda.

Mustaqillik yillarida O'zbekiston Respublikasi, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari bo'lgan Toshtemir Muhamadiyev, Kamol Murodov, Abdulla Tangriyev, Davlat Choriyev, Dilshoda Hazratova, Zulxo'ja Xudoyarova, Olim Ravshanov kabi iqtidorli sportchi vakillarimiz milliy kurashlarimizni rivojlantirishda o'z hissalarini qo'shmoqda. Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligida o'zbek kurash ahillari, faollari (aktivlari) O'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida sadoqat bilan ish olib borishmoqda.

E'tibor etish lozimki, O'zbek milliy kurashlarini qayta tiklash va uning rivojini ta'minlashda professorlar J. Tursunov, A.K. Atayev (Buxoro Davlat universiteti), F.A. Kerimov (O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining «Sport fani va ta'lim muassasalari boshqarmasi boshlig'i»), J.T. Toshpo'latov (Termiz Davlat universiteti), dotsentlar A.R. Taimurdov va J.M. Nurshin (O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti), D. Yuldosheva (Xalqaro «Kurash» akademiyasi) va (Sport yutuqlarini rivojlantirish Markazi)dan pedagogika fanlari nomzodi O.U. Utenovlarning qo'shgan hissalarini olqishga sazovordir.

Pirovardida aytish kerakki, jahonda deyarli barcha millatlarning o'z milliy kurashlari bor. Ular bir-biriga u yoki bu darajada o'xshashda, o'zbek milliy kurashiga aslo o'xshamaydi.

Xalqaro miqyosda (qit'alar, Jahon chempionatlar, birinchiliklar, turli turnirlar va Osiyo hamda Olimpiya o'yinlari va h.k.) tan olinib, nufuzli musobaqalar o'tkazib kelinayotgan sport kurash turlarining soni bugungi kunda 20 dan ortiq. Ular orasida erkin va yunon-rum kurashlari, sambo, dzyudo, sharqona kurash turlaridan karate, taekvando, ushu, kikkboxing va h.k. mazmun va mohiyat jihatidan jahonning hamma burchaklariga tarqalgan. Ularning o'z tarixi, nazariy va amaliy hamda uslubiy asoslari, musobaqa qoidalari alohida mazmunga egadir. Ya'ni barchasi mustaqil sport turlari hisoblanadi.

xonining bahodirlari o'rtaga chiqib O'ratepa bahodirlarini yakkama-yakka kurashga chaqirishadi. O'ratepa xoni tomonidan Allanazar polvon o'rtaga chiqib ko'p qo'qonlik polvonlar ustidan g'oliblikka erishadi, natijada O'ratepa xonligi ushbu urushni yengib chiqadi.

O'zbek xalq dostonlarida azaliy xalqimizning urf-odati bo'lgan to'y-ma'rakalarni o'tkazishda sayillarda udum bo'lgan kurash bo'yicha bellashuvlar, qo'chqorlar o'rishtirish, nayza irg'itish, otda quvish kabi o'yinlarda katta ahamiyat berilgan.

Masalan, Xitoy xalqining «Tan-Shu» qo'lyozmasida yozilishicha, Farg'onada Navro'z bayramlarida aholi o'rtasida ikkita jamoaga bo'linib, o'zaro kurash bellashuvlari o'tkazilgan.

X asr arab geografi-sayohatchisi Maqdisining ma'lumotiga ko'ra, yangi yil arafasida Marvda, Samarqandda, Balxda shunga o'xshash kurash bo'yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X-XI asrlarda o'zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lishida jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosiy o'rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino «Kitobal-qonun fit-tib» kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib, tartibga solish to'g'risida yozgan. «Tib qonunlari» kitobida esa xalq hayotda sevimli mashqlari bo'lgan ikkita kurash turlariga ularning bir-biridan bellashuv uslubi jihatdan o'zgachalik xususiyatlariga egaliklari haqida ma'lumot beradi. Bu kurash turlarining birida, uning aytishicha ikki kurashchi bir-birining belbog'idan ushlab o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, ikkinchi turida esa biri ikkinchisi chakmonining yoqasidan, qo'ldan ushlagan holda raqibining oyoqlarini chalish, o'rama, qaytarma usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Shunday qilib, Abu Ali ibn Sino qo'lyozmalarida bundan 1000 yil ilgari ham ikki tur yoki ikki xil kurash bo'lgan to'g'risida ma'lumot beriladi. Shulardan birida bellashuv qoidasida raqibining belidan ushlashga ruxsat berilgan va polvonlar oyoq ishlatmasdan olishishgan bo'lsa, ikkinchidan esa qaycridan ushlay olsa, o'sha yeridan ushlab, oyoqlari bilan harakat qilishgan, ammo har ikkalisida ham qo'l bilan oyoqdan olish man qilingan.

Bu ikki tur kurash turi bellashuv qoidalarining o'zgachaliklariga e'tibor beradigan bo'lsak, respublikamizda rivojlangan kurash turlari bilan qiyoslasak, uning biri milliy kurashning farg'onacha, ikkinchisi buxorocha usullariga to'g'ri kelishini ko'rishimiz mumkin.

Bobokalonimiz Amir Temur davridagi mamlakat ish faoliyatini boshqarishda vatan himoyasini ta'minlashda askarlarni jismonan baquvvat bo'lishlari uchun jangarilikga taalluqli bo'lgan har xil mashqlardan foydalanishgan, nayza otishni, qilichbozlik mashqlarini o'rganishgan, ayniqsa, yakka olishishda katta imkoniyatga ega bo'lgan kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e'tibor berilgan. Natijada jangchilar yakka-yakka olishish va qo'lda jangi jarayonlarida raqiblari ustidan g'alabalarga oson erishish mahoratlarini egallagan. Bunga misol qilib, quyidagi voqeani ko'rsatish mumkin: Amir Temur tarjimaiy holida yozilishiga qaraganda, Qarshi uchun jangda Qarshi Amirning polvoni Muso O'zbek bilan Amir Temir polvoni G'ozu Burg'oniy o'rtasidagi jangda dushman tomonidan o'zining kuchi va botirligi bilan dong'i ketgan Bahodir O'zbek G'ozu Burg'oniy bahodirga yaqinlashadi-da, uning boshini mo'ljallab qilich uradi. Lekin G'ozu Burg'oniy bahodir chap berib uning qo'lini ushlab qoladi. So'ngra Muso O'zbekning qo'llarini orqasiga qayirib, qasr ichiga qushning qanotlaridan ushlagandek olib keladi. Shu voqeani ko'rgan va guvohi bo'lganlarning aytishiga qaraganda, G'ozu Burg'oniy bahodirning qahramonligi qadimiy Rustam va Isfandiyor botirlarning jasoratiga o'xshaydi. Bu voqeadan keyin dushmanning hamma lashkarlari jarliqlar, qirlar orqali qochishga tushishdi, lekin u yerda Amir Temurning bahodirlari ularni quvishadi. Dushman askarlari shu tariqa quvib yuboriladi.

O'zbek milliy kurashi haqida Firdavsiy «Shohnoma»sining kitobida Eron podshosi Bahrom Go'r bilan Hindiston podshosi Janguli polvonlari o'rtasida bo'lgan olishuvni shunday tariflaydi:

*Ikki dev qomatni chorlatdi Shanguli,
Kurashda baxtingiz sinang, - dedi ul.
Ul mardi maydonlar mahkam bel bog'lab,
Davraga tushdilar kurashni chog'lab.
Chirmashib ikki zo'r olishardilar
Bir-birlariga sherday chang solishardilar.
Shanguli dedi: Ayo Shaxriyor,
Buyur, men kurashni etgum ixtiyor.
Shanguli kulib dedi: «Mayli, turaqol,
Gar yiqsang, qonin to'k, boshini ol».*

XX asrning boshlarida milliy kurash musobaqalari nihoyatda keng quloch yozdi. Bundan qoʻrqan podsho hokimiyati bu musobaqalarni man qilmoqchi boʻladi. Lekin Toshkentdagi gubernator musobaqa oʻtkazmaslikning iloji yoʻqligini koʻrgach: «Mening ruxsatimsiz musobaqa oʻtkazish man qilinadi», - degan mazmunda buyruq chiqardi.

Ana shunday asossiz sabablarga koʻra, 1915-yilda milliy kurash boʻyicha musobaqalar man qilindi. Ammo shunga qaramasdan, oʻzbek xalqi – polvonlar bellashuvini davom ettiraverdi. Bu keltirilgan misolni N.S. Lokshinning ocherkidagi fikrlari ham tasdiqlaydi. U «Полжизни в Туркистане» – «Umrimning yarmi Turkistonda oʻtdi» kitobida «Bahorning birinchi yorugʻ kunlari boshlanishi bilan sart yoshlari juma namozdan keyin, shaharning chetiga koʻrkam bogʻlar ichiga kurash tushishar edi. Bunday yigʻilishlarga minglab tomoshabinlar borar edilar» deb yozadi.

1910–1916-yillarda kurashdan pul ishlash vositasi sifatida foydalanishga oʻtgan davrlari ham boʻlgan, oʻzbek polvonlari: Ahmad polvon, Azimxoʻja polvon, Haydar Ali polvon, Abdurahmon polvon Haitov, Tongi polvon Aʼloyevlar Toshkent sirkida Rossiyaning taniqli polvonlari I. Poddubniy, Zaikin, Vaxturovlar bilan tengma-teng kurashga tushib, oʻzbek tomoshabinlarining olqishiga sazovor boʻlishgan.

Ushu paytlari kurashchi polvonlarning maxsus tayyorgarlik mashqlarini oʻtkazish imkoniyatlari boʻlmagan, bellashuvlarning oʻzi mashqlar oʻrnini ham bosgan, polvonlar oʻtkaziladigan kurash musobaqasi joyi va vaqtini bilsa bas, musobaqa oʻtish vaqtini karnaysurnay sadolari yangraganidan bilib olardi.

Musobaqalarda kurashchining vazniga koʻp ahamiyat berilmasdan, koʻz bilan moʻljal qilib tashqi koʻrinishiga qarab, teng-tengini chamalagan holda oʻrtaga tushirar edilar. Olishish vaqti va bir kunda qancha polvon olishishi ham cheklanmasdan oʻtkazilib kelgan. Kiyim masalasi va bellashuv yoki musobaqa kurashlarining oʻtkazilish tartibiga kelsak, fargʻonacha usulda olishadiganlar toʻn kiyib, belbogʻ bogʻlab olishib kelgan boʻlsa, buxorochoa usulda kurashadigan polvonlar kalta toʻn kiyib, belbogʻ boylab yoki yaktakda oyoqlarida mahsida, balki boʻlmasa, yalang oyoq holda bellashib kelgan. Kurash bellashuvlari uchun maxsus joylar deyarli koʻpchilik vaziyatlarda

tayyorlanmagan, o'tkazilgan bellashuvlar xalq o'rtasida kurash tushilinmoqda. Milliy kurash musobaqalarida bir yoki ikki obro'li keksa hakamlik va tashkilotchilik qilib kelgan. Ularning vazifasi kurashni to'g'ri boshqarib borish edi. O'zbek milliy kurashi bo'yicha sayillarda yoki musobaqalarda yosh bolalarning olishishi bilan boshlanib, katta yoshdagi kishilar chiqishi bilan tugallanardi. Bunday qoida va an'analar hozirgacha saqlanib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ham shunday vaziyatlarda joylarda kurash musobaqalari yoki bellashuvlarining o'tkazilishini ko'rishimiz mumkin.

Buxorocha kurash azaldan Qoraqalpog'iston, Surxondaryo, Buxoro, Qashqadaryo, Samarqand va Xorazmda keng tarqalgan. Hozirgi vaqtda ham shu viloyat vakillari xalqimizning sevimli sport turining ko'p qirrali sirlarini chuqur o'rganib chiqqan holda respublikamizda faoliyat ko'rsatuvchi sambo, dzyudo, erkin va yunon-rum kurashlari sirlarini osongina o'zlashtirib, mazkur sport kurash turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari sifatida nufuzli musobaqalarda ishtirok etib kelmoqdalar. Masalan, Buxoro viloyatidan sambo kurashi bo'yicha Yevropa va Jahon chempioni, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi Sobir Qurbonov va sambo va dzyudo kurashlari bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalari aka-ukalar Komil, Nurmamat, Jo'ra Yusupovlar, Jizzax viloyatidan forishlik sambo kurashi bo'yicha uch marta jahon chempioni Bobomurod Fayziyev (hozir vaqtda ichki ishlar vazirligi xodimi, mayor) surxondaryolik Erali Mahmarasulov, qashqadaryolik Qodir Pirmatov, buxorolik Shuhrat Xo'jayevlar shular jumlasidandir. Bulardan tashqari, Qashqadaryo viloyatidan O'zbekistonda sambo kurashidan birinchi sobiq ittifoq chempioni va birinchi xalqaro sport ustasi Xushvaqt Ro'ziqulov ikki marta Jahon chempioni Sayfiddin Xodiyev, sobiq ittifoq chempioni, jahon kubogining sovrindori Erkin Xoliqovlar, Qoraqalpog'istondan sobiq ittifoqning kumush sovrindori Shonsizboy Yusupov va boshqalarni ham aytib o'tish mumkin. Kurashning buxorocha usuli texnika va taktika jihatidan farg'ona usuliga nisbatan murakkabroq va oyoq bilan bajariladigan turli harakatlar esa mukammalroqdir.

Shu jumladan, milliy kurashimizning Farg'onacha usuli bo'yicha Andijon, Farg'ona, Namangan, Sirdaryo, Toshkent viloyatlarida keng rivojlangan.

1920-yil 10-oktabrda Toshkent shahrida I O'rta Osiyo xalqlari olimpiadasi bo'lib o'tdi. Bu olimpiada dasturiga asosan milliy sport turlari va o'yinlari kiritilgan. O'zbek milliy kurashi bo'yicha o'zbekistonlik polvonlar olimpiada dasturida asosiy o'rinni egallab, yurtdoshlarimiz musobaqa g'oliblari bo'lishdilar.

1921-yilda II O'rta Osiyo olimpiadasida ham o'zbek polvonlari I o'rinni egallashib, O'rta Osiyoda eng zo'r kurashchilar, degan nomga sazovor bo'lganlar.

Respublikamiz sportchilari qo'lga kiritilgan tajribalari tufayli birinchi umumittifoq spartakiadasiga 1928-yilda O'zbekiston sportchi vakillari yaxshi tayyorgarlik bilan ishtirok etib umumjamoa hisobida 4 va 5-o'rinlariga Zakavkaze jamoasi vakillari bilan kurash olib bordilar.

O'zbekistonning eng yaxshi polvonlari spartakiadada milliy kurash bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar uyushtirib, bu chiqishlar o'zlarining mahoratlari bilan tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otdi.

Milliy sport turlarining rivojlanishi natijasida 1926-yilning oxirlariga kelib O'zbekistonda 2000 dan ziyod kishi sport bilan shug'ullanadigan bo'ldi.

1928-yilda Qo'qon shahrida birinchi O'zbek milliy jismoniy tarbiya va sport bayrami bo'lib o'tdi. Bu bayram dasturida milliy sport turlari bo'yicha musobaqada (kurash, uloq-poyga) asosiy o'rinlar ajratildi.

An'anaga aylangan nufuzli bayramda kurashdan musobaqa bo'lishini eshitgan shahar va viloyatlardan tomosha ko'rgani va o'z kuchlarini sinash uchun ko'plab kishilar ishtirok etganlar. Kurash bo'yicha musobaqada 39 polvon qatnashib, bu polvonlar respublikamizning turli viloyati va shaharlari vakillaridan iborat bo'lgan

Polvonlar o'rtasida 6 kunlik olishuvlardan keyin birinchi o'rinni Farg'ona viloyatidan 65 yashar Ilmadaqiqa Ilmi buva egalladi. Bu musobaqada birinchi marta polvonlar to'rt vazn kategoriyasiga ajratildi. Eng kuchli polvonlar faxriy yorliq bilan taqdirlandilar.

Bu vaqtda kelib tajribali o'zbek polvonlari fransuzcha kurashda ham ancha yutuqlarga erishishdi. 1930-yili O'zbekiston polvonlari Rizayev va Xo'jayevlar markaziy «Dinamo» jamiyatining birin-chiligida qatnashib birinchi o'rinni egalladilar.

1934-yilgi I-O'rtasi Osiyo xalqlari spartakiadasi dasturiga milliy kurash ham kiritildi. Musobaqada O'zbekiston va Qirg'iziston 2 komanda bilan qatnashgan bo'lsa, Tojikiston, Qozog'iston respublikalari komandalari esa kurashning faqat buxorocha usuli bilan qatnashdilar.

Birinchi O'rtasi Osiyo xalqlari spartakiadasida milliy kurash bo'yicha polvonlarimiz o'z mahoratlarini ko'rsatib, umumjamao birinchiligini egallashdi. Shaxsiy birinchilikda buxorocha kurash bo'yicha yengil vaznda Qurbonov, o'rtasi vaznda esa Mayliboyevlar g'olib bo'lishdi.

Milliy kurashning ommaviylashishi va rivojlanishi doirasida borgan sari respublika birinchiliklarida qatnashadiganlar soni yil sayin oshib bordi. Masalan, 1933-yilda respublika birinchiligida 25 kishi qatnashgan bo'lsa, 1936-yilga kelib, qatnashchilar soni 60 kishiga yetdi.

Davlatimiz tmonidan kurashning rivojlanishiga alohida e'tibor berilib, Toshkent shahrida 1936-yilda maxsus kurash maktabi ochildi. O'zbekistonning eng kuchli polvoni Oskar Otaboyev shu maktabning rahbari va bosh murabbiyi qilib tayinlandi.

1937-yilda milliy kurash tarixida birinchi marta Respublika birinchiligida O'zbekistonning viloyat va shaharlaridan 20ta jamoa ishtirok etib, 120 ta polvon qatnashdi. O'zbek milliy kurashidan birinchi marta sport tasniflagishi (klassifikatsiyasi) va 8 ta vazn toifasi belgilandi. 1939-yilda O'zbekistonda o'nlab turli xil musobaqalar o'tkazilib, unda sport jamoalari, ko'ngilli jamiyatlar, respublika vakillari g'oliblarini aniqlash an'anaga aylandi. Shunday qilib, milliy kurash omma ichida asosiy sport turiga aylandi.

Ikkinchi jahon urushida O'zbekiston polvonlari o'zlarining jismoniy tayyorgarligini qo'l urushida har tomonlama shiddatli namoyish qildilar.

Respublikamiz polvonlaridan Voloxov frontida 1943-yili dushman dzotini o'z ko'kragi bilan to'sib jangchilarimizga yo'l ochib bergan To'ychi Eryigitov, nemis tankining tagiga bir necha boylam granata bilan o'zini tashlagan Komiljon Po'latovlar to'g'risida xalqimiz she'rlar, ashulalar to'qib ularning qahromonliklarini madh etishgan.

Ikkinchi jahon urushidan keyin 1945-yilda Namangan shahrida milliy kurash bo'yicha birinchi marta O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu musobaqada ko'pchilik polvonlar qatnashmagan bo'lsa ham, u kelajakdagi respublika birinchiliklarining o'tishida muhim asos solib berdilar. 1945–1947-yillari esa mazkur sport turi bo'yicha O'zbekiston birinchiliklarda ko'p sonli polvonlar ishtirokida yangi tartibga tushirilgan musobaqalar namoyish etildi. Natijada bu sport turining rivojlanishi va ommalashishi tufayli 1947-yili milliy kurash butun o'zbek spartakiadasining dasturiga kiritildi.

1949-yilga kelib, O'zbekiston Respublika birinchiligida 77 ta polvon qatnashdi va shu yili kurash jamoa xo'jaliklariaro respublika spartakiadasining dasturiga kiritildi va birinchi marta kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi.

Keyingi yillarda bu birinchiliklar an'anaviy tus oldi. Xalq orasida asosan Paxta bayramida o'tkaziladigan kurash musobaqalarda katta imkoniyatlar yaratilib, o'z obro'siga ega bo'ldi.

Shu davrda eng yirik musobaqa 1957-yilda qishloq xo'jalik qurultoyi kunlari Toshkent sirkida bo'lib o'tdi. Bu musobaqada 80 ta polvon qatnashdi.

1974-yildan boshlab to hozirgi vaqtgacha O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida an'anaviy milliy kurash bo'yicha musobaqalar belgilangan Osiyo davlatlarida o'tkazilmoqda. Ularda g'olib chiqqan o'zbekistonlik polvonlarga davlatimiz rahbariyati tomonidan katta e'tibor ko'rsatilib, O'zbekiston sport ustasi va boshqa nufuzli unvoni berilmoqda.

Respublikamizda milliy kurashlarimizning rivojlanishi va jahon sport maydonida o'z obro'si ega bo'lishi yetuk barkamol avlod tarbiyasida yoshlarni jismoniy, axloqiy tarbiyalashda va ularning vatanga sadoqatli, jasur vatanparvarlik ruhda tayyorlashda o'zbek milliy kurashi katta ahamiyatga ega.

1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari

Umuman olganda O'zbek milliy kurashi mazmun va mohiyat jihatdan hayotda (Sport harakatida) o'z o'rnini hamda mavqeyiga ega bo'ldi. Bu jihatlar sobiq ittifoq (SSSR) davrida ozmi-ko'pmi faqat mahalliy aholi orasidagina emas, balki sport kurashi bilan aloqador

bo'lgan mutaxassislar, yosh sportchi va havaskorlar orasida ham o'z ifodasiga ega bo'ldi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach (31-avgust 1991-y.), davlatni ifoda etish, aholining milliy mafkurasini yangilash, ayniqsa o'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlarining eng ilg'or, foydali tomonlari bilan qurallantirishga jiddiy e'tibor berildi. Aholi, shuningdek o'quvchi yoshlarning ma'naviy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri qilib qo'yildi. Yoshlar tarbiyasi takomillashtirish va muvofiqlashtirish yuzasidan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari muhim ahamiyat kasb etdi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib 2000-yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga zamin yaratilgan bo'lib, asosan aholining keng qatlami, yoshlarni ommaviy sportga jalb etishning asosiy manbaiga aylandi.

Milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ularni yoshlar orasida keng yoyish maqsadida «Alpomish o'yinlari» hamda «To'maris o'yinlari» respublika festivallari har ikki yilda bir marotaba o'tkazilib kelinmoqda, ularning dasturlarida milliy kurashlarimiz munosib o'rin egallagan. Respublikamizda uzluksiz sport musobaqalarini ta'minlovchi umumta'lim maktablari o'quvchi-yoshlari o'rtasida «Umid nihollari», akademik litseylar va kasb-hunar ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida «Barkamol avlod» va oliy ta'lim talabalari o'rtasida «Universiada» sport musobaqalari dasturlarida ham milliy kurashlarimiz salmoqli darajada o'z aksini topgan.

1998-yili 6-sentabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongresida Respublikamizning Birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. Respublika hukumati rahbarligi va sport jamoatchiligi tomonidan O'zbek kurashini xalqaro sport maydoniga olib chiqishda anchagina mehnat qilinmoqda.

O'zbek kurashining xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etmoqda.

O'quv qo'llanma ikkita qismdan iborat bo'lib, kurash sport turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan. Birinchi qismda kurashni o'rgatish jarayonida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borilishida uslubiy asoslari berilgan. Ikkinchi qismda o'quv mashg'uloti tashkil etish va olib berish jarayonining amaliy asoslari tariqasida kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari berilgan.

Hurmatli o'quvchi-mushtariylar! Sizlardan ushbu qo'llanmani o'qib tanishganingizdan so'ng bizga taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni muallif tomonidan iltimos qilamiz. Sababi, biz keyinchalik kurash amaliyotida bugungi kunda nima narsalar yetishmaydi va qanday uslubiy qo'llanma, ko'rsatmalar kerakligini bilishimizga katta yordam beradi.

Muallif keyingi navbatda endi kurashga qadam qo'ygan yosh kurashchi polvonlar o'z ustida tayyorgarligini uslubiy to'g'ri tashkil etishlari uchun «Kurash alifbosi», kurashchilar bilan boshlang'ish o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi murabbiylar uchun «Kurash mashg'ulotlarini tashkil etish mezonlari» nomli o'quv qo'llanmalar yaratish ustida ish olib bormoqda.

1-bob. O'ZBEK MILLIY KURASHINING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI

1.1. O'zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixiy manbaalari

O'zbek xalq og'zaki dostonlari va ertaklaridan xalq botirlari va polvonlari o'zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirganlarini bilamiz.

Qadimgi yunon yozuvchisi Elian Klavdiyning ma'lumotlariga qaraganda, azaldan O'zbekiston hududlarida sak qabilalari istiqomat qilishgan bo'lib, ular aholisi hayotida jismoniy tarbiya vositasining negizi sifatida kurash nihoyatda keng tarqalgan. Sak qabilasining yosh yigitlari o'zlari uylanadigan bo'lg'usi qalliqlarini albatta kurashda yengishi kerak bo'lgan. Lashkarboshilar o'z askarlarining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi, sezgirligini kurash usullari bilan mashq qilish orqali rivojlantirgan va doimiy ravishda shug'ullanib kelgan.

Xalq og'zaki dostonlari va ertaklarida tarixiy ma'lumotlarni ta'kidlagan bo'lsak «Hasan va Zuhro» ertagida Hasan va Zuhro yil emas, oy sayin o'sib ulg'ayadilar. Hasan o'z tengdoshlari bilan otda yurish, nayza otish va kurash usullarini o'rganadi. Unga Hasan polvon deb nom qo'yishadi. U nihoyatda barkamol yigit bo'lib yetishib, kattalar bilan ham kurashga tushadigan bo'ladi va ular ustidan g'alaba qila boshlaydi hamda xalq orasida pahlavon sifatida jasur botir hisoblangan.

Bundan tashqari, mamlakatlar o'rtasidagi nizolarda bo'ladigan urushlarda ham urushdan oldin ikki tomon askarlari saf tortishib, o'rtaga o'z polvonlarini chiqarishgan. Qaysi mamlakatning polvoni zo'r chiqsa, shu mamlakat askarlarini kuchli deb tan olingan va mag'lubiyatga uchragan polvon tomonini esa yutqizgan deb tan olingan. Masalan, «To'lg'anoy» ertagida ta'riflangan Qo'qon xoni O'ratepa xoniga urush e'lon qiladi. Shunda O'ratepa xoni ularga qarshi o'z askarlarini yig'adi. Ikki tomon askarlari saf tortadilar. Qo'qon

2-bob. KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

2.1. Sport kurashini o'rgatishning pedagogik asosi

Sport kurashini o'rgatish—shug'ullanuvchilarda bilim, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan har tomonlama rivojlanish vazifasini bevosita amalga oshirishda pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi.

Sport kurashini o'rgatishda tanlangan sport kurashi bo'yicha o'quv mashg'ulotini jarayonini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy jihatdan ta'minlash hamda tegishli sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish lozim. Murabbiy—murabbiylik faoliyati bilimga chuqur ega bo'lgan holda siyosiy va tarbiyaviy jihatdan savodli bo'lishi darkor.

O'quv mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilardan vatanparvarlik, jamoatchilik, mehnatsevarlik, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, dadillik, qat'iylik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat. Ayni paytda shug'ullanuvchi sportchilarga ongli intizom, ish rejimiga rioya qilish, mashg'ulotilar, o'qish va dam olish tartibiga rioya qilish, gigiyenik talablarni bajarishni tartibli ravishda taqozo etiladi.

Murabbiyning vazifasi—sportchini boshlang'ich tayyorgarlik davridan boshlab to sport mahorati darajasigacha malakasini oshirib, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni ularning ongiga singdirish, sportchilarning mustaqil ravishda o'z harakat ko'nikmalarini boshqarish, qobiliyatlarini tarbiyalashdir. Sportchida yuksak sport mahorati shakllanishida kurash usullarini o'zlashtirish jarayonini texnika va taktika jihatdan to'g'ri o'rganish turadi. U buning uchun o'qituvchi-murabbiy rasmiy o'quv dasturi, shuningdek, o'z shaxsiy bilim va tajribasidan foydalanadi.

Sportchilarga tahsil jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinishi lozimdir:

1. Bilim to'g'risida ma'lumot.
2. Bilimni shakllantirish.
3. Bilimni takomillashtirish.

4. Ko'nikmani shakllantirish.

5. Ko'nikmani takomillashtirish.

Murabbiy o'quv mashg'uloti va shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy ishlarni tashkil etish va olib borishda ularning oila boshliqlari, yoshlar tashkiloti, maktab, mahalla mutasaddi xodimlari bilan birga mustahkam aloqada olib borishadi.

2.2. Kurashchi bilimi, ko'nikmasi va mahoratini shakllantirish va rivojlantirish

2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash

Maqsadi: O'rganilayotgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash.

Vazifalar:

a) texnik harakatlar mahoratini o'rganishni mustahkamlash;

b) har xil sharoitlarda texnikaviy harakatlarni bajarish diapazonini kengaytirish;

d) agar kurashchi shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sganligini bilsa, unda shaxsiy texnikaviy harakatlarni tugallashi kerak. Masalan, kurashchi yoki sportchi shaxsiy qobiliyatini rivojlantirish darajasini o'sganligini bilishi shart, chunki o'rganayotgan uslubini olishish vaqtlarida ko'rsatib yoki shu uslub bilan hujum qilib yiqita olsa, demak, shu uslubni detallab o'rganish mumkin;

e) jismoniy sifatlar asoslarining rivojlanishi natijasida texnikaviy harakatlarni qayta qurish va ularni takomillashtirishni ta'minlash lozim.

I. Shu bosqichda tuzilgan dinamik stereo, ya'ni mahoratni yoki bo'lmasa, malakani saranjomlash va shu qatori tashqi muhitga nisbatan o'zgarish yo'llarini ko'paytirish kerak.

Qayerda malakani yoki mahoratni mustahkamlash mumkin? Uni faqatgina o'quv, o'quv-mashg'ulotlari va olishuv mashg'ulotlarida mustahkamlash mumkin.

Qanday harakat malakasini oshirish uslublari bor?-degan savol tug'ilishi mumkin.

I. Standart holatdagi harakat: bunda kurashchi alohida-alohida o'z qobiliyatlarini jismoniy, texnikaviy harakatlarini mustahkamlaydi.

Buni biz mashqlarni standart qaytarish uslubi bilan mustahkamlash deymiz.

2. Har xil yo‘llar harakatini mustahkamlash. Bunga sharoitni keng o‘zgarishi natijasida bo‘ladigan standart harakatlarni qaytarishining uslubini vaqti-vaqti bilan mustahkamlash uslubi deyiladi.

II. Harakat yo‘llarini yoki bo‘lmasa harakatni o‘zgartirib turmoq. Har xil sharoitlarda ko‘p marotaba qayta-qayta qaytarish orqali erishishga olib keladigan harakatni o‘zgartirib turuvchi harakat deyiladi.

Bu qachon paydo bo‘lishi mumkin?

a) tashqi muhitni qiyinlashtirganda, masalan, kurashni og‘irligini chegaralaganda, og‘irlik markazini mustahkamlashda;

b) shug‘ullanuvchilarning psixologik va jismoniy holatlarini o‘zgartirganda, masalan, charchaganda, diqqatini chalg‘itganda, hayajonlanishda va h.k.;

d) jismoniy harakatlarni o‘sishi natijasida harakatni mustahkamlash va takomillashtirish etapida harakatni maksimal ta‘minlashda asosan jismoniy sifatlarini va texnikani takomillashtirish jarayonining yig‘indisini xarakterlaydi. Keyingi vaqtlarda texnik yurishlarni yoki harakatlarning qayta qurishning zaruriyatlari, asosan amaliyotda ikki vaziyat paydo bo‘ladi.

1-harakat shaklini o‘rganishda gavda-tana (organizm) qobiliyatlarining funksional sharoitlarga to‘liq munosib emasligi.

2-malakani to‘liq takomillashtirmasdan tashkil qilgani va asosan o‘rgatish uslublarining bilimsizlik bilan o‘rgatishlari. Masalan, ko‘p bolalarimiz viloyat (oblast)larda to‘ylarda ko‘rib o‘zlaricha o‘rganishgani.

Texnikaviy qayta qurish usublari o‘z ichiga ikki yo‘nalishni oladi:

– harakatni bajarishda oson sharoitdan foydalanish;

– malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatni aniq sharoitlarda to‘liq bajarishni baholaydi.

Malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatning aniq sharoitlarida to‘liq bajarilishini quyidagi ko‘rsatkichlari baholanadi:

a) yurishlarning avtomatlashgan darajasi;

b) malakaning charchoqqa chidashi (qayta-qayta qaytarishning texnikaviy qoidalarini buzmasdan ko‘rsatgan ko‘rsatkichlar);

d) malaka chidamliligining emotsional siljishi (texnik harakatning mashg'ulot va musobaqa sharoitlaridagi bajarilishini nazarda tutish lozim);

e) harakatning har tomonligi (har xil sharoitlarda harakatni bajarish qobiliyatlari);

f) texnik harakatlarning foydaligi.

Har bir o'rganish bosqichida bir-biriga o'xshamagan hollar va vaziyatlar kelib chiqadi va ularning mazmunlari har xil.

Kurashchilar ko'p uslublarni bilishlari mumkin, ammo musobaqada esa bir necha uslubdangina foydalanadilar. Bu degani tanishish va o'rganish bosqichida shu uslublarni to'liq o'zlashtirganu, lekin takomillashtirish va mustahkamlash bosqichida esa yuzaki o'zlashtirgan.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, uslubni to'liq o'rganish vaqtida ba'zi orqada qolgan bo'sh bolalar qismlarga bo'lib o'rgana boshlashadi. O'qish jarayonini ketma-ketlik bilan o'tishini o'zgartirish etap yoki bosqichlarga ajratishga yo'l qo'yadi.

Saflanish mashqlari. Qurolli Kuchlarning Ustaviga muvofiq tuzilgan saflanish mashqlari sport kurashida ham qo'llaniladi. Jamoa harakatlarning tuzilishida, kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda yordam beruvchi mashqlar saflanishdir. Saflanishdagi mashqlar asosan kurash tayyorlov va ba'zi vaqt mashg'ulotning yakunlovchi qismida ham ishlatiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM). URM asosan shug'ullanuvchilarga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Kurashchilar akrobatika mashqlarini bajarish, yugurish, sakrash, kanatga tirmashib chiqishlarni yaxshi bilishlari kerak.

Bu sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatishmaydi, ammo bu jismoniy sifatlarni mustahkamlashda yordam beradi.

Maxsus umumiy rivojlantiruvchi va saflanishdagi mashqlarni o'rgatish xususiyatlari. Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg'ulotlarda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Ularning tarkibi esa sport turiga qarab taqsimlanadi. Hamma mashqlar esa maxsus umum-rivojlantiruvchi (URM) va saflanish mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Mashqlar esa kurashda texnikaviy-taktikaviy tuzilishlarni osonlik bilan o'rganishni yengillashtiradi.

URM bilan maxsus mashqlarni bir-biridan farqi kamroq bo'ladi. Kurashda malakani oshirishda qo'llaniladigan mashqlar maxsus mashqlar deyiladi. Boshqa sport turlaridan foydalaniladigan mashqlar esa, umumrivojlantiruvchi mashqlarga kiradi. Yugurish, futbol, basketbol kabilar esa maxsus chidamlilikni oshiruvchi sport turlariga kiradi, suzish esa mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarga kiradi.

Kurashchilarni boshlang'ich o'rganishiga kiruvchi sport turlari masalan, yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlari xuddi umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'lib hisoblansa, bora-bora ular kurashchilarning suyaklarini mustahkamlashi natijasida organizmlarning umumiy rivojlanishi umumrivojlanish maqsadlaridan maxsus mashqlarga kirib keladi.

Maxsus mashqlar deganda, biz kurashchining asosiy mashqlarini nazarda tutamiz va bu mashqlar orqali maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiramiz va mustahkamlaymiz. Bu imitatsiya mashqlariga va maxsus tayyorlov mashqlariga bo'linadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari. Bundan asosan kurashchilarni maxsus jismoniy-texnikaviy harakatlariga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarini aniq bir yo'nalishini rivojlantirishadi.

Ko'p mashqlarning ma'nosi kurashchilarni shunga olib keladiki, hujum qiluvchi kurashchini tik holatdan parter holatiga o'tib kurashni o'rganishni taqozo qiladi.

Har xil do'mbaloq oshishlar, o'z-o'zini himoya qilib yiqilishlar asosan hujumchining harakatlarini o'z ichiga oladi. Kurashchining muvaffaqiyatli harakat qilishi uchun eng avvalambor uni to'liq jismoniy sifatlarini rivojlantirish kerak. Buning uchun murabbiy kurashchilar uchun maxsus mashqlarni tanlashi lozim. Masalan, qo'l, oyoq va gavda mushak kuchlarini rivojlantirish uchun og'ir atletika, o'z raqibi bilan o'tirib turish, engashish va boshqalar.

Bu mashqlar asosan og'irliklar bilan bajariladi. Masalan, yengil atletika mashg'ulotlarida, qisqa masofaga yugurish, akrobatika va boshqalar.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan egilishlar, burilishlar;
- chuchelani tezlikka (uloqtirish) tashlash;

– egilib tashlash uchun har xil orqaga yiqilishlar, ko‘prik (most) holatiga turish, tik holatdan, raqib bilan, chuchela bilan;

– boshni o‘z o‘qi atrofida aylantirish;

– har xil ushlar bilan qo‘l oyog‘idan ushlar.

Kurashni maxsus mashqlarni o‘rganishda quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Maxsus mashqlarga kiradigan hamma texnikaviy elementlar to‘liq o‘rganilgan bo‘lishi kerak.

2. Hamma maxsus mashqlarga kiruvchi texnikaviy elementlar aniq, hech qanday buzilmasdan bajarilishi kerak. Ikki to‘voni bir-biriga yaqin olib kelinsa boshqacha bajariladi.

Imitatsion mashqlar. Bu mashqlarni kurashchi alohida, o‘zi bajarishi mumkin yoki bo‘lmasa sherigi bilan bajarishi ham mumkin. Kurashchi imitatsiya qilishida uslubni bo‘lib-bo‘lib bajarishi yoki to‘liq o‘zini imitatsiya qilishi mumkin.

Imitatsion mashqlar texnik harakatlarni takomillashtirishda yordam beradi.

Sportchi kurashda raqib bilan mustahkam aloqada sport natijalariga erishadi. Raqib bilan hamkorlikda qatnashish faqatgina raqib qarshiligini yengishgina emas, balki shuningdek raqib harakatidan foydalanib, o‘z harakatlarini faol tashkil qilish va amalga oshirishga ham olib keladi. Kurashchilardan kimning hujum qilayotganligi yoki himoyalananayotganligiga qarab kurashchilar hujum qiluvchi va hujumga uchraganga bo‘linadi. Odatda, kurashchilarga raqibi, gilamga nisbatan turli holatda turishga to‘g‘ri keladi. O‘qituvchi nima uchun muayyan holatning to‘g‘riligini, mashqning eng foyda bilan qanday bajarish kerakligini, mazkur ushlar yoki usul qanday yutuq keltirishini va boshqalarini tushuntiradi.

a) O‘quvchi ikki yo‘l bo‘yicha o‘qituvchidan ma‘lumot olib, bilimni egallashi mumkin: 1-signal tizimi (ko‘rsatish uslubi) orqali; 2-signal tizimi (og‘zaki bayon etish uslubi) orqali.

Ko‘rsatish uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi: harakat obrazini namoyish etish, amaliy qo‘llanma, foto, kino lavhalar, video tasvirlar, rasmlar, mashg‘ulotlar, musobaqalarda bo‘lish va boshqalar.

Og‘zaki bayon uchun ma‘ruzalar; hikoyalar; suhbatlar; kitoblar va boshqalardan foydalaniladi.

b) Olingan bilim tegishli ko'nikma bilan boyitiladi.

Ko'nikma yangi harakatni mayda-chuydalariga e'tibor bergan holda avtomatik ravishda emas, balki to'g'ri bajarish qobiliyatidir. Ko'nikma yod olish yordamida tarbiyalanadi. Yod olish jarayoni o'qituvchining o'quvchi bajarishi kerak bo'lgan harakatni ko'rsatish va tushuntirishni ko'zda tutadi. Shuni ham aytish kerakki, bu harakat o'qituvchi kuzatuvda bajariladi.

Ko'nikmani tarbiyalash ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- harakat to'g'risida bilimni xabar qilish;
- kurashchining harakatni bajarishi.

d) O'rganilayotgan usulni, ko'nikmani ko'p marta qo'llash, uni avtomatik ravishda bajarishga olib kelishi mahoratga aylanadi. Bu o'quvchiga usulning mayda-chuydalariga qaratilgan e'tiborni bo'shashtirish imkonini beradi.

Mahorat mashg'ulotlar yordamida shakllanadi. Boshqacha qilib aytganda, o'qish jarayonida mahoratni shakllantirish vazifasi qo'yilsa, buning uchun mashg'ulot uslubi tanlanadi.

Mashg'ulot jarayoni yod olish bilan boshlanadi. Shunday ekan, mahoratning shakllanishi uch bosqichni o'z ichiga oladi:

- bilimni xabar qilish;
- ko'nikma hosil qilish;
- mahoratni shakllantirish.

Mahoratning takomillashuvi darajasini nazorat qilish musobaqalarda amalga oshiriladi.

Mahorat «harakatning bir xillik sur'ati» «harakat dinamik stereoyo'li» sifatida fiziologik belgilanishga ega ekan, shu asosda mashg'ulotning asosiy uslublari belgilanadi.

1. Stereolizatsiya, avtomatizatsiya yoki mahoratni mustahkamlash uslubi-mahoratni mustahkamlash standart sharoitlarda harakat ishlarini qilish yordamida bajariladi.

2. Mahorat jo'shqinligini (dinamizmi) o'zgartirish yoki takomillashtirish uslubi. Mahoratni takomillashtirish ikki yo'lda bo'lishi mumkin: sportchi imkoniyatlarini (texnik, taktik, jismoniy va ma'naviy-irodaviy) o'zgarishi va usullarni bajarish sharoitining (ag'natish faktori) o'zgarishi.

2.2.2. Kurashda harakat ko'nikmalarni o'rgatishdagi ta'siri

Kurashni o'rganishda ko'nikmalar munosabati yaqqol ko'zga tashlanadi. Yaxshi davomiy o'rganish maktabini o'tagan polvon yangi usullarni osonlikcha o'zlashtiradi. Chamasi bunday paytda generalizatsiya va uyg'onishni konsentratsiyalash jarayoni ham ma'lum o'rin egallaydi. Ammo ular yangi bo'laklarni o'zlashtirishda qiyinchilik uyg'otmay, birmuncha yengil va tez o'tadi.

1. Tushunib yetish va faollik qonuni. Kurash mashg'ulotlarini qoniqarli o'tishni asosan shug'ullanuvchi bolalarni shu mashg'ulotga qiziqishiga bog'liq. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni shunday olib borishi kerak-ki, shug'ullanuvchi bolalar o'zlari tushunib, faollik prinsiplarini namoyish qilishlari kerak. O'tilayotgan mashg'ulot faqatgina emotsiyaga, ya'ni o'quvchilarning xohishlariga qarab o'tiladigan bo'lsa, unda mehnatsevarlik darajalari kamayadi va tizimli ravishda mashg'ulotni o'tmasa, oladigan bilim mahorati pasayadi. Bora-bora shug'ullanuvchilarda maqsad va qiziqish paydo bo'la boshlaydi. Ular o'z oldilariga qo'yilgan maqsadlari, masalan, institut yoki Respublika chempioni bo'lish kabi.

2. Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy quyidagi tamoyillarga rioya qilishi kerak:

a) murabbiy shug'ullanuvchilarga aniq vazifani tushuntirishi va uni qanday qilib hal etish;

b) shu masalalarni asosiy yechilish yo'llarini ko'rsatish;

d) qanaqa vositalar orqali shu masalalarni hal qilishni ko'rsatib o'tishi (raqibni to'g'ri tanlash yoki yumshoq matolar, maxsus mashqlar).

Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy shug'ullanuvchilarga har xil topshiriqlarni o'zlari yechish uchun beradi. Masalan, bir xil kurashchilarga xarakteristika berish, ularning texnika va taktikasini o'rganish.

e) aniq raqiblar ustidan reja tuzishlarni aniqlash;

f) mashg'ulot yuklamalarini oshirish rejasi;

g) musobaqani oldindan bashorat qilish (prognoz).

Bu prinsipning muvaffaqiyatli o'tishi uchun o'qituvchi shug'ullanuvchilarga qattiqqo'l yoki har xil talablarni qo'yimasligi kerak, lekin bolalar o'zlari bilib ishlashlari kerak.

Takrorlash mashg'ulotida bolalar o'tilgan mashg'ulotni bilishi va kerak bo'lsa, har xil savollar berib uni kengaytirishi lozim.

Ko'rgazmali an'ana (naglyadnost). Shug'ullanuvchilarga uslub to'g'risida har xil kinogramma, kinolavhalar yoki biror bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni birov ustidan bajarish an'anasiga kiradi. Bu prinsipni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi. Masalan, murabbiy bir xil uslublarni o'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilarga uslubni ketma-ketlik tarzida bajari-lishini og'zaki bayon etadi. Agar og'zaki tushuntirish yetarli bo'lmasa, unda murabbiy ba'zi elementlarni qayta amaliy ko'rsatadi yoki boshqa ravshanlik vositalar bilan ishlashni o'rgatadi. Bunda video tasvirlardan foydalanish ma'quldir.

O'rgatish vaqtida aniqlik qoida-qonunini amalga oshirish uchun quyidagi shartlarga rioya qilish zarur:

1. Shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarligiga va ularning yoshlariga qarab, bu prinsip vositalari qay tarzda pedagogik masalalarni yechishda yordam bera oladi?

2. Aniqlik prinsipi vositalarini to'g'ri tanlash (ketma-ket o'rgatishni qo'llash prinsipi, bir uslubni ikkinchisi bilan bog'lagan holda o'rganish kabilar).

3. O'rgatilayotgan uslubni yoki boshqa bir predmetni har tomonlama shu davrdagi o'rgatishga bog'liqligi.

Izchillik an'anasi. Yil sayin o'quv mashg'ulotda beriladigan yuklamalarning o'sishi natijasida sport bilan ishni, o'qishni birga qo'shib olib borish, asosan tartib-intizom va tashkilotchilikni talab qiladi. Shuning natijasida mashg'ulot vazifalarini yaxshi o'ylab olib borish kerak.

Kurash mashg'uloti va tarbiyalashni o'rgatish natijalarini aniq rejalashtirish, vosita uslublarini to'g'ri tanlash shug'ullanuvchilar oldiga eng asosiy masalani to'g'ri qo'yish va ularni yechishni rejalashtirish kabi masalalarni qo'yishi kerak.

Izchillik prinsipda qiyinchilikni asta-sekin ko'paytirib borish ko'zda tutiladi. Yangi o'quv topshiriqlar o'tilgan oldingi topshiriqning

o'tilishidan iborat yoki boshqacha qilib aytganda, o'tilgan uslubni o'rganishga bog'langan holda keladi.

Uslubni o'rgatish vaqtida hamma bir xil o'rganishi mumkin emas. Shuning uchun yaxshi tushunmaydigan yoki o'rganishda qiynaladigan bolalar uchun yordamchi mashg'ulot o'tilishi shart. Agar unda ham o'rganmasa, ularni boshqa guruhga o'tkazish lozim.

O'quv-mashg'ulotida izchillik prinsipiga asoslanib, o'rganilayotgan harakatlarni ko'p marotaba qaytarib turish zarur.

Takrorlash esa shug'ullanuvchilarning holatiga, pedagogik masalalarni hal qilishga qarab bo'linadi va talab qilinadi.

Izchillik prinsipni quyidagi hollarda ko'rish mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarga o'rgatish davrlari malakasi va bilimi to'g'risida kompleks tushuncha berish kerak.

2. Hamma o'quv topshiriqlarini bir tizimiga qo'yish.

3. O'quv ishlarining natijasini nazarga olish.

4. Mashg'ulotni bir tekisda olib borishni ta'minlash.

Erishish mumkinlik an'anasi. Erishish mumkinlik prinsipi deyilganda biz shuni tushunamizki, ya'ni ko'rsatilgan dastur bo'yicha topshiriqni o'z vaqtida o'rganishga yordamlashish.

Umuman bizning prinsipimiz topshiriqni bo'lishda osondan qiyinga, yengildan og'irga, tanishdan notanishga erishish mumkinligini o'rgatadi.

O'rganish vaqtida ko'p shug'ullanuvchilar har xil qiyinchiliklarga uchraydilar, ya'ni bir qismdan ikkinchisiga o'tish davrida, masalan: burilishdan progibga o'tish davri. Bu qiyinchiliklarni kurashchilar oldindan biladilar. Shuning uchun nima qilish lozim? Birinchidan maxsus mashqlar bilan organizmni tayyorlash kerak. Ko'prik holatida turish, aylanish va shunga o'xshash mashqlarni o'rganish.

1. O'quv topshiriqlarini tanlashda o'quv dasturi asosida olib boriladi.

2. Shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga va yangi topshiriqni o'rganishdagi jarayoniga bog'liqligi.

3. Shunday qilib, yengildan og'irga, osondan qiyinga, tanishdan notanish prinsiplardan shug'ullanuvchilarning tashabbusini tushirmasdan va mashg'ulotga qiziqishini pasaytirmasdan rioya qilish kerak.

• **Umumiy harakat ritdaqiga tuzish.** Texnik harakatdagi qo‘pol yoki keraksiz harakatlarini oldini olish uchun ogohlantirish yoki yo‘qotish. Bularni yo‘qotishda murabbiy asosan tushuntirish, gapirish va ko‘rsatish uslublari orqali shug‘ullanuvchilarni ongida taassurot tug‘diradi.

Bu so‘z uslubiy harakatlarga ishora qilish bilan birga, texnikaviy uslubni to‘liq va to‘g‘ri bajarish lozim.

Ushlash, raqibni uzish, dumg‘aza (toz) bilan burilish, tashlash, gilamda ushlash. Bularning hammasini yig‘indisi esa to‘liq mashqni yoki uslubni bajarishga olib keladi.

Boshlang‘ich o‘rganishdagi qo‘pol xatolarning birdan-bir sababi quyidagi harakatlarning yetishmovchiligidan kelib chiqadi:

- jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi;
- qo‘rqish;
- harakat masalasini to‘liq tushunmasligi;
- harakatni to‘liq o‘zi nazorat qilmasligi;
- uslubni qismlarga bo‘lib o‘rganishda xatoga yo‘l qo‘yilganligi;
- charchash;
- harakatni bajarishdagi yomon sharoit.

Dam olish oralig‘i (intervali). Chuqur o‘rgatish bosqichi – bu o‘rgatish bosqichida qo‘pollik bilan bajariladigan texnik harakat mashqlarini iloji boricha mahoratli bajarish maqsadi qo‘yiladi. Agar birinchi o‘rganish bosqichida texnika asosini o‘rganishsa, bu o‘rgatish bosqichida esa uni detallari bilan o‘rganiladi.

Qo‘yiladigan masalalar:

a) o‘rganiladigan harakat yurishlarini chuqur tushungan holda ro‘yobga keltiriladi;

b) o‘rganuvchilarning individual qobiliyatlariga munosib harakat texnikasini aniqlash kerak. Bunga kurashchilarni kengligi yoki oralig‘idagi vaqti va dinamika xarakteristikasiga qarab aniqlanadi;

d) harakat bajarilishini to‘liq (slitno) bo‘sh holda harakat ritmi takomillashtirishga erishishi kerak;

e) harakatning bajarilish yo‘lini tuzish kerak. Bu bosqichda bilarmonlik harakatlarini takomillashtirishni davom ettirib asta-sekin malakaga o‘tishni ta‘minlaydi.

Bu bosqichda, o‘rgatish uslubining negizi bo‘lib, texnikani detallarini takomillashtirish mashqlari to‘liq uslublar bo‘lib qoladi.

To'liq uslubi bilan o'rganishda quyidagilarga murojaat qilish kerak:

1. Uslub imitatsiyasini bajarishni shug'ullanuvchilarga maydalab o'rgatish emas, to'liq mashqlarni o'rganishni ta'minlash kerak.

2. Shug'ullanuvchilarni uslubning asosiy qismi bilan bajarishini diqqatini jalb qilish lozim.

3. Uslubni birinchi bajarilishiga yengillik tug'dirish kerak.

4. Xatolarga yo'l qo'yiladigan harakatlarni chegaralab qo'yish maqsadida bajarishda yordam qilish lozim. Kurashda kamdan-kam uslublarni alohida-alohida yoki bo'lmasa qismlarga bo'lgan holda o'rgatiladi. Masalan, to'liq amalni o'rgatishda ba'zi bir qismlarni alohida ajratishga to'g'ri keladi va ularni albatta alohida-alohida o'rgatish lozim. Lekin bu alohida-alohida o'rgatilgan qismlar bora-bora qo'shib yakka bir harakatga yoki uslubga aylanib qoladi.

Chuqur o'rganish bosqichida uslublarni qo'llashga ham to'g'ri keladi.

1. *Musobaqa uslubi*. Bu uslub asosan texnik harakatlarni yaxshi bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Musobaqa uslubi asosan odam organizmining funksional qobiliyatiga yuqori talablar qo'yilishi va bu qo'yilgan talablarni ko'proq rivojlantirishni ko'zda tutadi.

2. *So'z uslublaridan foydalanish*. Bu uslub asosan texnik harakatlarning xatoliklarini aniqlashda ularning kelib chiqishi va harakatni takomillashtirish yo'llarini hisobga olinadi. Bu bosqichda quyidagi uslublarni amaliyotda (praktikada) ko'rish mumkin. Suhbat, gapirish, analiz, o'z-o'zini analiz qilish, xatosini ko'rsatish, har xil buyruqlar qilish kabi.

3. *Texnikaning o'sishi* natijasida odamda fikrlash mashg'ulotining o'sishi natijasida, ya'ni kurashchida harakat sezgilarining roli o'sa boradi. Ya'ni bu degani, kurashchi harakatni qabullashini fikr yuritish orqali bajaradi.

4. *O'rganilayotgan texnik harakatlarni aniqlash* maqsadida analitik uslublardan keng ravishda foydalaniladi. Bular kinogramma o'qish qo'llanmalari, kinolavhalardir.

2.3. Kurash ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish

Yuqorida aytib o'tganimizdek, kurashda ko'nikmalar doimo mashqlar bajarish jarayonida qo'lga kiritiladi. Bunda keyingi har bir bajariladigan mashq sifat borasida oldingisidan yaxshi bo'lishi muhimdir.

Ko'nikmaning yaxshilanishi doimo bir xil bo'lavermaydi. Ko'nikmani rivojlantirishda to'xtab qolish turli sabablar (o'rganish davomiyligining buzilishi, raqibni noto'g'ri tanlash, ishonmaslik yoki haddan ziyod ishonch va shu kabilar) bilan izohlanadi.

Kurashni o'qitishda ko'nikma shakllanish jarayonining uch bosqichi o'ziga xoslikka ega (generalizatsiya bosqichi; tormozuyg'otish jarayonining konsentratsiya bosqichi; avtomatizatsiya va stabimulizatsiya bosqichi).

1. Generalizatsiya bosqichi kurash texnikasini o'rganishda shug'ullanuvchilar ma'lum ko'rinishdagi tasavvurlar hissiyoti yig'indisi ko'rinishidagi yoki usullar to'g'risida aniq tasavvurni hosil qiladi. Bu bosqichda u faqat yuzaki tomonlariga emas, balki o'qituvchining usulini ko'rsatishdagi ko'plab boshqa detallarga e'tibor beradi. Yangi harakat to'g'risidagi bu ma'lumot bosh miyaning qobiq qismida ma'lum qismni egallaydi (irradiatsiyatarqalish). Sirdan bu holat usulni bajarishda qatnashmaydigan barcha mushaklarning torayishi va tarang turishida namoyon bo'ladi. Ayni paytda harakat amplitudasi pasayib, koordinatsiya yomonlashadi.

Mushakning qattiq turishi o'qituvchi uchun jiddiy signal. Odatda yangilar o'zlari o'zlashtirish kerak bo'lgan narsaning muhimini ajratib olo olmaydilar. Shuning uchun ham generalizatsiya bosqichida murabbiy shug'ullanuvchilarning haddan ziyod ma'lumot olishlaridan saqlashi kerak.

2. Konsentratsiya bosqichi usulini takrorlash tufayli irradiatsiya (uyg'onish jarayoni) o'rnini konsentratsiya (uyg'unlashuv) egallaydi. Shug'ullanuvchilar usulining asosiy qismini o'zlashtirib, ortiqcha harakatga barham beradilar. Avvalgi asosiy harakat, keyingi butun usulni bajarish uchun yanada osonlashuvga erishadi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilar harakatda xatoliklarga yo'l qo'ysalarda, ammo uni takomillashtirishga yaqinlashadilar. Harakat alohida davomiylik bilan bajarish zarurati ongli harakat bilan

almashadi. Bu bosqichda uygʻonish konsentratsiyasiga faol yordam berish oʻqituvchi ishida muhim payt sanaladi. U tezda barcha xatolarni koʻrib, ortiqcha harakatni bartaraf qilish, ayni paytda barcha ijobiy paytlarni mustahkamlashi lozim.

3. Avtomatizatsiya bosqichida usullarni bajarish harakat, koʻnikmalarning shakllanishi barqarorlashadi. Shugʻullanuvchilar umuman usulni yuqori sifatda bajarishda harakatning ayrim qismlarini kamroq sinchiklab kuzatish imkoniga ega boʻladilar.

Boshqacha qilib aytganda, avtomatizatsiya kurashchini usullarni bajarishni ikir-chikirigacha nazorat qilish zaruratidan asab markazlarini ozod qilib, taktik qurilishga eʼtiborni qaratish imkonini beradi.

Usullarning asosiy guruhlarini bajarishda dinamik stereoyoʻllar va avtomatizatsiya hosil boʻlganligi uchun bir usuldan ikkinchisiga osonlikcha oʻtish imkoniyati yaratiladi. Bu koʻnikma kurashda juda muhimdir. Chunki, kurashda texnik-taktik harakatlar ayrim usullar emas, balki kombinatsiyalar qoʻllashga asoslangan boʻlib, bir usul ikkinchi usulni qoʻllashga tayyorlaydi.

Butun boshli harakatlar davomiyligini xayolan ortda qoldirish qobiliyati **antitsipatsiya** deyiladi. Kurashchilarga ilgari oʻrganilmagan bogʻlamda usullarni bajarishga toʻgʻri keladi. Asab tizimining qobiliyati **ekstrapolatsiya** deyiladi

2.4. Oʻspirinlar va oʻsmirlarni oʻrgatish asoslari

Kurash mashgʻulotini oʻtadigan boʻlsangiz, avvalombor oʻspirin, oʻsmirlarning organizmidagi anatomo-fiziologik va psixologik asoslariga amal etishimiz lozim. 12-15 yoshlar bilan shugʻullanish eng bir yaxshi vaziyatdan darak beradi. Chunki shu yoshlarda ular bilan termin, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirishga yaxshi sharoit tugʻiladi. Lekin shu bilan birga, yana bir xil noqulay faktorlar bor, u ham boʻlsa, ularda tez charchoqlik boʻladi va diqqati bir holda boʻlmaydi hamda mushak kuchlari rivojlanmagan boʻladi. Shu bilan biz bilayapmizki, bolalarning organizmi doimo rivojlanish va tuzilishdan iborat boʻladi. Yosh bolalarda shuni koʻrish mumkinki, ularda 1 yilda 10 sm.gacha toʻlqinli tana paydo boʻladi. Ularning qobiliyati kattalarga qaraganda past vazifani bajaradi. Shuning uchun

kuchni va chidamlilikni oshirishda asosan ularga ketma-ketlik bilan yuklama yoki vazifa berish lozim.

Mashg'ulotlarda asosan ularning yurak tomir tizimlariga katta ahamiyat berishni unutmash kerak.

Bu yoshlarda shuni yana ko'rish mumkinki, arteriyalarni o'sishi sekinlashadi, bu degani yurak qon-tomirlari ish faoliyatini boshqarishda bosh miyada yetishmovchilik bo'ladi. Shu paytda bolalarning qon tomirlari yuqori bo'ladi va bosh aylanadi.

O'smirlar va o'spirinlar organizmi ko'p vaqt ish faoliyatini yuqori pog'onada olib bormasligini bilishlarning zarur. Shuning uchun bolalar tez charchashadi, lekin yana tez o'z o'rinlariga keladi, ya'ni tez tiklanadi. 12-15 yoshda bolalar o'z harakatlarini analiz qilish va fikr yuritish ish qobiliyatlari rivojlana boradi. Shuning uchun ular o'zlarini kattalarga o'xshatgisi keladi.

12-14 yoshdagi bolalarda asosan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik tez rivojlanadi; 15-16 yoshda esa kuch o'sa boshlaydi; 16-17 yoshda esa maxsus chidamlilik uchun bajariladigan mashqlarni rivojlantiradi. Mana shu tavsiyalarni kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga asos qilib qo'ysak bo'ladi.

12-14 yoshda bolalar kuchini oshirish uchun har xil qurollardan, ya'ni gantel, to'plar, raqiblari va gimnastik jihozlaridan hamda kurashning yengil shakllaridan foydalansa bo'ladi.

16-17 yoshda esa mashqlarni og'irlashtirish kerak. Vaqt oralig'ini kamaytirish va ko'tarish sonini ko'paytirish kabi.

Chidamlilikni oshirish uchun kurashning har xil shakllaridan foydalanish lozim. Masalan, bir tomonlama qarshilik qilish, ushlatib qo'yilgandan keyin qarshilik qilish kabi.

Jismoniy sifatlari bilan bir qatorda, irodaviy sifatlarni ham tarbiyalash lozim. Botirlik, o'z-o'ziga ishonch, tirishqoqlik va boshqalar. Bu sifatlarni tarbiyalash asosan qiyin holdan chiqish (og'ir vazni ko'tarish, mostdan ketish kabi).

Kurash bolalar uchun o'yin vazifasini o'tashi kerak. Shuning uchun ular bilan ishlashda ko'proq o'yin uslublaridan foydalanish lozim.

2.5. Usullarni o'rgatishning texnik manbalari

Usullarni o'rgatishda harakatlarni ko'rsatib o'tishdan tashqari, bevosita ta'sir qiluvchi retseptorlar orqali ham o'rgatiladi (terida tashqi muhitning ta'siriga javob beruvchi muhit joylashgan). Bu uslub shundan iboratki, murabbiyning ko'rsatganlari shug'ullanuvchiga yetib bormasa, unda murabbiy bolani olib o'ziga ko'rsatishi kerak. Bu uslub ba'zan o'qitish jarayonini tezlashtiradi, chunki uslublarda o'qituvchi tanasining ta'siri qatnashadi. Qo'li-90%, beli-3%, tosi-6%, kallasi-1%. Ba'zan o'qituvchining o'zi bolalar bilan birga kurash tushib, ma'lum soniyalarda mashqlarni qanday bajarilishini ko'rsatadi.

O'qitish jarayonida o'rganilayotgan uslubni tez o'rganishi uchun kurashdan, ba'zi texnik manbalardan foydalaniladi.

Har xil trenajyorlar. O'quv kinofilmida yozilgan musobaqalar, sport anjomlari, gimnastik jihozlar, kanat, shtanga, tashkiliy va jismoniy tayyorgarlik uchun qurilmalar.

3-bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari

Yuqsak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar–kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg‘ulotda yetakchi rol o‘ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman butun organizmning garmonik rivojlanishini ta‘minlaydi.

Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo‘llash uslublariga bog‘liq ravishda organizmda uch turdagi o‘zgarishlar ro‘y berishi mumkin:

1. Bir-biriga hamkor.
2. Neytral.
3. Aksi, bir-biriga xalal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo‘l kelsa – bu mashqlarning ijobiy ta‘siridir. Agar uchinchi ro‘y bersa-u, mashqlarning salbiy ta‘siridir.

Shu munosabat bilan UJT da ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to‘g‘ri tanlab olishning roli kattadir.

3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Uch karra jahon chempioni va XVIII olimpiya o‘yinlarining g‘olib Anatoliy Kolesov Tokioda g‘alaba qilganidan so‘ng UJT darajasini oshirish zarurligini aytdi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan yo‘q deb yozgan sportchining o‘z jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishidan UJT ning ahamiyatini tasavvur qilish mumkin.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlashtirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda sport kurashi xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga qo'l keladi. Kurashchi yugurishi, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlarini o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarni qila olishi kerak. Inchunun, bu turlarda kurashchi yuksak sport natijalariga erishishi lozim emas. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi (ular sportdan tashqari ishlarda ham qo'l kelishi mumkin).

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarini yuksalishida qo'l keladi.

3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy xislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilar ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Tezlikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddat ichida bajara olishidir. Agar kurashchining

tezligi haqida gapirgudek bo'lsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflanishi, tezda raqibini ushlab usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanishini istardik.

Tezkorlik xususiyatini ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi-harakat tezligi har xil shaklini tashkil qiladi.

Sport kurashi uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha bo'ladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi tahdid soluvchi harakatni kuzatadi va raqibning bu harakati signal bo'lib, u bunga javob berishga majbur. Hujum harakatlarida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, uning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruhida bo'lishdan qat'i nazar, yuzaga keladi deyish mumkin.

Nima uchun kurashchi tez yoki soniya sayin harakat signallarga e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyalarining tezligi nimaga bog'liq degan savol tug'ilishi mumkin.

Chamasi kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport shakli holatdan tashqari amaliy tajriba darajasi bilan aloqadorligini ham ko'zda tutish kerak.

Masalan, ko'zdan kechirmaslik, mazkur paytda raqib uning harakati yoki o'zini tutishi qanday xavf tug'ilayotganligini kurashchi tushunishiga va ulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

**Kurash to'garaklari guruhlari uchun yillik
taqsimot rejasi**
(o'quv soatlari hisobida)
1-jadval

№	Mashg'ulot mazmuni	Yangi o'rganayotganlar	III razryadli sportchi	II razryadli sportchi	I razryadli sportchi	Sport ustaligiga nomzod va sport ustalari
Nazariy mashg'ulotlar						
1.	Jamiyatimizda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati	1	1	1	1	1
2.	Kurashning rivojlanish taraqqiyoti va istiqboli to'g'risida qisqacha ma'lumot	1	1	1	1	1
3.	Jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'siri	1	1	1	1	1
4.	Sportchi gigiyenasi. Ovqatlanish rejimi.	1	1	1	1	1
5.	Shifokor nazorati va sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi.	1	1	1	2	2
6.	Kurash texnikasi va taktikasi asoslari	2	2	2	3	4
7.	Kurash taktikasini o'rganish usullari	-	2	2	3	4
8.	Kurash mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazishning uslubiy asoslari	-	-	1	1	2
9.	Kurashining psixologik tayyorgarligi	1	1	1	1	1
10.	Kurash musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, «Musobaqa qoidasi» haqida ma'lumot.	2	2	2	2	2

Amaliy mashg'ulot soatlari						
1.	Sportchilarning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligi	60	90	100	120	130
2.	Sportchilarning psixologik tayyorgarligi	60	90	100	120	130
3.	Kurash texnikasini va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	120	130	210	240	316
4.	Musobaqada qatnashish	Sport tadbirlarining asosiy tavgimiy rejasiga muvofiq.				
Jami		240	310	410	480	576

4-bob. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

4.1. Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi

Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

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

Kurashchining «psixologik tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishiga psixologik tayyorgarlik.

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

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqt va makonni his qilish» kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir

ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'uloti jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

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

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

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

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

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

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

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

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

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

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

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

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga

murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

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

4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi

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

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib,

murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'uloti mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

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

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

– autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

4.4. Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l: Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni

bajarayotgan vaqtida «qo'lga tushirish»ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo'l: Sportchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l: Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l: Kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki

mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

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

o'shiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

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

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

O'z-o'zini boshqarishning psixologik usublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotining (AAM) turli yo'llari hamda yangilangan shakllari-psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM), psixologik mushak mashg'uloti ((PMM)) keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'uloti yig'ini) davomida sportchilar PBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va

mashg'ulotini osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

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

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

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

4.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

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

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

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

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

oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM) va psixologik mushak mashg'uloti (PMM) ko'rinishidagi amaliyotda autogen mashg'uloti (AAM) o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotining eng oddiy va samarali yo'li – bu psixologik mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari (PMM) faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

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

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, (PMM)ning jamoalik davomiyliklari, psixologik terapevtik suhbatlar va h.k.

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

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

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtik samara beradi. U (PMM) ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

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

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

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

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

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

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari yordam berishi lozim.

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

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

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

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

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

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Muso-baqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorla-nayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'x-shash tamoyili zaxirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-raqib-lar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotida katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum hara-katlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'uloti keskin muso-baqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxas-sislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

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

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

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "Birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy psixologik o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va shifokor nazorati ostida bo'lishi kerak.

4.6. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil etish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushurishni

taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotini tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va musobaqa taqvimini, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'uloti yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar bajarilishi lozim:

– yetakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

– sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

– tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar taqvimiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotining amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotini tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek, sportchilar qo'llaydigan

mashg'uloti (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek, muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar taqvimiy, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

4.7. Mashg'ulotining katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviyligidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez

oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi «bloki» doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'uloti samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikrobosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita musobaqa mavzusini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotining muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

– mazkur sport turida mashg'ulotini tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;

– aniq musobaqalar taqvimini;

– sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;

– oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'uloti va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;

– sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy tadqiqoti.

4.8. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek ikkita turdagi mikrosikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrosikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrosikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, psixologik, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrosikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan

mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga (prinsiplari) asoslanadi. Uning zamirida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olishni amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrosikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrosikllar mashg'uloti davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'uloti yig'ini davomiyligi-14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi-3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotini va uni davrlashning uslubiy prinsiplari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo-mashg'ulotini dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

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

4.9. Kurashchilar mashg'uloti jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrosikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrosikl asosida yillik mashg'ulotini tuzish bir

sikli, ikkita makrosikl asosida – ikki siklli, uchta makrosikl asosida – uch siklli rejalashtirish deb ataladi.

Har bir makrosiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'ulot jarayonida «ikkitalik» va «uchtalik» sikllar, deb nom olgan yo'llar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrosiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi.

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z yo'llarini taklif etadilar.

Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda – ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (2-jadval).

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar

2-jadval

№	Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Tayyorgarlik davri								
1.	Bolalar	UJ T	-	TT T	-	UJ T	-	Ham- mom
2.	Kichik yoshdagi o'smirlar	UJ T	TT T	-	UJ T	TT T	-	Ham- mom
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	UJ T	TT T	UJ T	MJ TT T	UJ T	TT T	Ham- mom

Kurash texnikasini o'rgatish bo'yicha taxminiy yillik reja

№	Nazariy ma'lumotlar	Muxsus va umumiy rejalashtiruvchi mashqlar	O'rgatish texnikasi	Uslubiy ko'rsatmalar
1.	Gigiyena talablari. Shaxsiy gigiyena. Kurash mashg'ulotini o'tish joylari	Maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni harakatda bajarish.	Raqib yoqasidan va qo'lidan ushlab oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish.	Oyoqlar orqadan chalish usuli bilan bir tomonlama olishish.
2.	Kurashda man etilgan ushlashishlar to'g'risida mu'lumotlar.	Tezlikni oshirish mashqlari.	Dumg'aza (tos) ustidan burilib tashlash usulini o'rganish va takomillashtirish.	Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish holatida olishish.
3.	Kurash taktikasi	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib belbog'idan ushlagan holda oyoqlar yordamida oyoq orqasidan chalish usulini bajarish.	Shu usulni bir tomonlama oshilish vaqtida bajarish.
4.	Kurash tarixi bo'yicha qisqacha bayonnoma.	Chalishni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish.	Oyoq oldidan chalish usulini chiqarishda kombinatsiyalar tuzish.
5.	Mashhur polvonlar	Chaqqonlikni rivojlantirish.	Raqibning belbog'i va qo'lidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish.	Olishuv o'quv-mashg'ulotida raqib bilan

Musobaqa davri								
1.	Bolalar	-	TT T	-	UJ T	-	MJ T TT T	Ham- mom
2.	Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJ T	MJ T TT T	UJ T	TT T	MJ T TT T	Ham- mom
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TT T	UJ T	MJ T TT T	UJ T	TT T	MJ T TT T	Ham- mom
O'tish davri								
1.	Bolalar	-	UJ T	-	-	UJ T	-	Sayo- hat
2.	Kichik yoshdagi o'smirlar	UJ T	-	TT T	-	IJT	-	Sayo- hat
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJ T	TT T	-	UJ T	UJ T	Sayo- hat

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik, MJT, TTT – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

			yelkadan oshirib tashlash usulini o'rganish.	nilgan amallardan foydalanish usullari.
11.	Kurash taktikasi.	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash usulini takomillashtirish.	O'quv-olishuv mashg'uloti. Raqib oldinga yurganda va orqaga yurganda.
12.	Olishishning boshlanishi va oxiri.	Tosh va gantellar bilan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. Tizzada turib yelkadan tashlash usullarini takomillashtirish.	Bir tomonlama yelkadan oshirish usullari bilan olishish 2 x 2 x 2 daqiqa. Kombinatsiyalar tuzish.
13.	Nafas olish va qon aylanish tizimi.	Raqibni yelkaga olib oldinga, orqaga va yonlarga egilish.	Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib uloqtirish kombinatsiyalarini o'rganish.	O'quv-olishish mashg'uloti 4 x 3 daqiqa.
14.	G'alabaga erishish uchun kurash texnikasi ma'nosini kuchaytirish.	Balandlikka sakrash va joyda turib sakrash uzunlikka mashqlarini bajarish.	Bir qo'li va yoqasidan ushlab yelkadan burab tashlash uslubini o'rganishni takomillashtirish.	Shu usulni qo'llanishda olishuv o'quv-mashg'uloti. Kurashchi charchaganda dam olgan kurashchi bilan olishtirish.
15.	Kurash ust kiyimlarini toza ushlash to'g'ri-sida tushuntirish.	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib shiddat bilan bostirib kelishida va orqaga chekinishida yelkadan oshirib tashlash uslubini qo'llash.	5 daqiqa x 2 marotaba davomiyligida bittasi hujum qilsa, bittasida qarshi hujumlarni bajarish uslublari bilan olishuv.

	to'g'risida axborot berish.			bir tekis olishishda chiqarish.
6.	Kurashchilarimiz ning xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari va ularning kurash uslubi to'g'risida ma'lumot.	Chidamlilikni rivojlantirish.	Raqibning qo'llaridan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish usuli.	Olishish o'quv-mashg'ulotida raqibning qo'lidan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish usulini o'rganish. Raqiblarni o'zgartirish holatida olishish tajribasini o'rganish.
7.	Kurashda musobaqa qoidasi to'g'risida ma'lumot berish.	Qisqa masofaga yugurish mashqlarini bajarish. 20 x 6 marta.	Raqibning yoqasi va qo'llaridan ushlagan holda oyoqlaridan qoqish usuli.	Olishish o'quv-mashg'ulotida raqib oyoqlari oldindan qoqish usulini takomillashtirish.
8.	Kurash taktikasi.	Kuchni rivojlantirish mashqlari.	Raqib oyoqlarining orqasidan va yon tomonidan qoqish usullarini har xil kombinatsiyalarda bajarish.	Olishuv uslubini kombinatsiyalash usullari.
9.	Kurashchilar gigiyenasi.	Egiluvchanlikni rivojlantirish.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda tovonini ichki qismidan qoqish usulini o'rganish va takomillashtirish.	Musobaqa qoidasida olishish. 2 x 2 x 2 x 2 daqiqa.
10.	Musobaqa qoidasini tahlil qilish.	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda.	Olishuv o'quv-mashg'ulotida oldin o'rga-

	masofada chapga, o'ngga, orqaga va oldinga yurishlar, olishish va ushlashlar.	rivojlantirish. Musobaqa oldidan beriladigan tavsiyalar. Vazm og'irligini tushirish masalasida maslahatlar.	tuzish. Oyoqlar yordamida ikki oyoqqa qo'sha usulini qoqish usuli bilan kombinatsiyani takomillashtirish.	O'quv-olishuv mashqlar, raqib orqadan ushlagan vaqtda qanday usul ishlatish lozimligini ishlab chiqish.
21.	Musobaqa qoidasi: Jamo va shaxsi birinchiliklarda musobaqalarida g'olibni aniqlash.	Tosh va gantel bilan ishlash va shu orqali kuchni rivojlantirish.	Oyoq yordamida oldindan tizzaga qoqish usulini takomillashtirish	Shu usullarga olishuv tarzida o'quv-mashg'ulot 6 x 2, 4 x 2.
22.	Charchog'lik to'g'risida tushuncha.	Egiluvchanlikni takomillashtirish.	Oyoqlar yordamida oyoq orasidan chalib yiqitish usulini oldindan chalish usuli bilan kombinatsiya qilish.	O'quv mashg'uloti: Orqadan chalish usulida olishuv 2 x 4-4 x 2.
23.	Shikastlanish to'g'risida tushuncha.	Maxsus kurashchilar mashqlari «Oyog'imni bos» o'yini.	Oyog'idan, oyog'i yordamida oldidan qoqish usulini yondan qoqish usuli bilan kombinatsiya qilish.	O'quv mashg'uloti: Qoqish uslubida olishish 6 x 2.
24.	Chaqqonlikni rivojlantirish uslublari.	Chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarini takomillashtirish.	Oyoqlar orasidan, oyoq tovonini tovon yordami bilan ilib orqaga tashlash usuli va yelkadan oshirish usulini kombinatsiya qilish.	Shu uslublarga o'quv olishish mashg'uloti 4 x 2 x 2 x 4.

16.	Yurak tizimini ish faoliyati haqida ma'lumotnoma.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	O'ziga yoqqan uslublarini 3 marotaba davomiyligida x-10 soniya, 20 soniya va 30 soniyalik vaqtga qarab necha martadan tashlashini tekshirish.	Musobaqa qoidasiga amal qilgan holda 4 daqiqadan-4ta raqib bilan olishish. Agar polvon sof g'alabaga erishganda olishish to'xtatiladi.
17.	Jarohat olishga majburlaydigan sabablarga tushuntirish berish.	Chaqqonlikni rivojlantirish.	Raqib yutayotganda himoya qilish taktikasini qo'llashni o'rgatish. Qanday qilib u himoyani yengish lozimligi taktikasini tuzish usullari.	Shu taktika bilan o'quv mashg'ulot bellashuvlari. 4 daqiqa - 3 marotaba davomiylikda.
18.	Shifokor nazoratidan o'tish va o'z-o'zini nazorat qilish.	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib orqaga yurgan chog'da ishlatiladigan uslublar: a) qoqish; b) oyoq ichidan oyoq yordamida ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish.	O'quv-mashg'uloti jarayonida yutqazgan chiqib ketish, yutgan kurashni davom ettirish tizimida olishish (puika)
19.	Kurashga taalluqli anjomlar. Gilam va uning o'lchami, mashg'ulotga gilamni tayyorlash.	Raqibni yelkaga olish har tomonga egilish mashqlari.	Qo'li va yoqasidan yoki bo'ynidan ushlagan holda sherigining qo'li ustidan ushlagan holda yelkadan burab oshirib tashlash usulini takomillashtirish.	Shu usulda o'quv-mashg'uloti bellashuvi 2 x 4 x 3 martadan.
20.	Kurashish paytida yaqin, o'rta, uzoq	Kuchni rivojlantirish. Egiluvchanlikni	Yonbosh va yondan qoqish usullari bilan kombinatsiya	Musobaqa tarzida 4 x 4 daqiqa olishish.

29.	Gilam chetida kurashish yo'li-lari. Kurashdan chetlantirish holatlarini o'rganish.	Irodani mustahkamlovchi mashqlarni takomillashtirish.	Yonbosh usulga qarshi usul qo'llash usullarini takomillashtirish.	Beldan oshirib ushlab yonbosh usulini amalga oshirish. Raqib hujumi jarayonida oyog'idan ilib orqaga ko'tarib ko'k-rakdan tashlash.
30.	Vazn og'irligini kamaytirish yo'llari. Musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar.	Yelka usulini bajarishda raqib oyoqlari orqasidan qoqish.	Qo'li va qo'ltig'ini tagidan ushlab o'rama usulini bajarish va uni har xil yo'lini takomillashtirish.	Shu usulda o'quv mashqlari bellashuvi: 4 x 4 marta.
31.	Kuchni rivojlantirish mashqlari.	Kurashchi kuchini shakllantiuvchi har xil imitatsion mashqlar.	Qo'li va yoqasi yoki bo'yndan ushlagan holda raqib oyoqlari ichidan tos bilan ko'tarib tashlash usulini takomillashtirish.	Shug'ullanuvchilarning yarim kuch ishlatish holatida o'quv mashg'ulot bellashuvi.
32.	Musobaqani tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf qilish borasida tavsiyalar.	Qo'l va oyoqlar mushaklariga mashqlar berish.	Qo'l va belbog'dan ushlab oyoqlarining orasidan ko'tarib tashlash usulini o'rganish.	Shu usul bilan bir tomonlama olishish 2 x 4 karra.
33.	Musobaqa jarayonida olishishlar vaqtida	Maxsus jismoniy tayyorgarliklarga mos mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan oldidan ko'tarib tashlash.	O'quv- olishuv mashg'uloti: Raqibga imkoniyat berib o'z

25.	Chidamlilikni rivojlantirish uslublari.	Maxsus sezgirlikni rivojlantirish uchun ishlatiladigan mashqlar. Chavandozlik o'yini.	Raqibning o'ng oyoq tomonidan, o'ng oyoq bilan ilib orqaga tashlash usuli va yelkadan oshirish usuli bilan kombinatsiya qilish.	O'quv mashg'uloti olishuvi: Raqiblar o'rtasida raqobatlik tarzida (Yutqazgan chiqib ketish sharti bilan).
26.	Irodani rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibni yelkada ko'tarib yugurish.	Raqib tovonidan oyoq tovonini bilan ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish.	Shu usul ustida kombinatsiya qilib tashlash usuli bilan ishlash.
27.	Mashg'ulot sharoitlari, ovqatlanish, shug'ullanish va dam olish.	Eguluvchanlikni takomillashtirish mashqlari. Gilam ustida orqaga engashgan holda bir oyoqda kurashish.	Bir tomonlama ushlab holatidan tizzada turib oldindan chalish uslubini takomillashtirish.	2 x 4 karra bir tomonlama kurashish.
28.	Musobaqa qoidasi: shaxsiy, shaxsiy jamoa, jamoa, olimpiya tizimlari turkumidagi musobaqalar mohiyati ularning maqsadi va ahamiyati.	Kuch sifatini rivojlantirish mashqlari. Oyoqlarda mashqlar qilish.	Raqibning ikki yengidan ushlab oldindan chalish uslubini takomillashtirishda kombinatsiyalar qilish.	Shu usul bilan o'quv mashg'ulot bellashuvi: 2daqiqqa x 4 karra.

			orqaga ilib yon tomonga yiqitish.	
38.	Raqibni taktik holatlarini o'rganish uslubiga tayyorlash yo'llari.	Qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab oyog'i yonidan qoqish usuli bilan cho'chitib oyoqlar orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash kombinatsiyalari o'rganish.	Shu usul bilan o'quv mashg'uloti: 2 daqiqa x 6 marotaba.
39.	Kurashchi o'z harakatlarining takomillashtirish jarayonida raqibning harakatlarini o'rganishni qo'llab-quvvatlash.	Akrabatik harakatlar. Boshni gilam ustiga qo'yib qo'llar yordamida aylanish.	Kombinatsiya: Raqib orqaga yurgan holatida raqibning bo'yni va qo'lidan ushlab oyoqlaridan qoqish usulini qo'llash.	Qoqish usullarida o'quv mashg'ulot olishuvi: 6 x 2 daqiqa.
40.	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibga «30 soniya» mobaynida tez harakatda usullarni bajarish.	Kombinatsiyalar qilish: Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab tovonidan ilish va ilingan oyoqni gilamdan uzishi bilan shu oyoq oradan oyoq bilan ko'tarib tashlash.	Tovondan ilish usuliga, qarshi hujumni bajarish o'quv mashg'uloti bellashuvi.

	beriladigan ko'rsatmalar.			mahoratini amalga oshirish.
34.	Darsni rejalashtirish.	Musobaqa vaqtida kurashchi o'zini tayyorlash paytida o'z-o'zini qizdirish yo'llari.	Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan otish usulini o'rganish yo'llari.	Shu usulni o'quv-mashg'uloti bellashuvi mashqlari bilan takomillashtirish.
35.	Kurashchilaning mashg'ulot sirlarini o'rganish jarayonini takomillashtirishda murabbiyning roli.	Gilamdan o'zish o'yini. Sportchilarning o'zlari sevgan usullarini qaytalash.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoqlari orqasidan chalish usulini takomillashtirish.	Shu usulda o'quv-mashg'uloti bellashuvi
36.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 x 5 marta tepalikka ko'tarilish yugurishi.	Raqibning bir qo'lidan ikki qo'llab ushlagan holda uning oyoqlari orqadan chalish usulini tizzadan yelka qilish usuli bilan kombinatsiya qilish.	4 daqiqa x 4 marotaba olishish. Shaxsan yelkadan oshirish usullarida.
37.	Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari.	Kurashchini gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib oyoqlari orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usulidan keyin, hujum qilishda oyoq bilan raqib oyoqlari orasidan	Raqibning oyoqlari orasidan ko'tarib tashlash usulida o'quv-mashg'uloti bellashuvi 4 x 4 daqiqa.

	va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni mutahkamlash.	yuklamalarini rejalashtirishi.		
46.	Chalish usuli bajarilish yo'llarini tahlil qilish.	Oyoq qo'llarga kuchni oshiruvchi mashqlar.	Raqib oyoqlar oradan oyoq bilan ko'tarish yoki oyoqlari orasidan olib itarib tashlash.	Shu usullarni qo'llanish so'li bilan olishish 4 x 6 daqiqa o'quv mashg'uloti bellashuvi.
47.	Musobaqa vaqtida dam olish. Raqibni charchash holatlarini o'rganish.	Musobaqada olishi taktikasi. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib qo'lining ustidan qo'l bilan o'rab(chil qilib)va qo'lni qo'lingizdan chiqarib olish vaqtida yelkadan oshirib tashlash, o'sha usulni ishlatish va hokazo usullar bajarish kombinatsiyasini qilish.	Shu usullarda o'quv mashg'uloti bellashuvi: 2 x 2 x 2 x 4 daqiqadan.
48.	Raqibning qo'llari va yoqasidan ushlab harakatlarini takomillashtirish va mustahkamlash.	30 soniyadan hujum qilish va kurash natijasini o'z tomoniga hal qilish.	Raqibning ikki yengidan ushlab yelka usulini oyoqlari orqasidan qoqish usuli bilan tugatish usullariga kombinatsiya qilish.	O'quv mashg'uloti olishuvi: kurashchilarning br tomonlama bellashuvi 3 x 5 daqiqadan.
49.	Kurashchining taktik holatini tayyorlash turlari, raqibni	Raqibni yelka olib ko'tirib turish, o'ngga, so'lga engashish mashqlari	Raqibning bir qo'lini ikki qo'llab ushlab hujum qilib, raqib qarshiligidan foydalanilgan holda oldinga	Shu usullarda o'quv mashg'uloti bellashuvlari.

41.	Kurashchining musobaqada olishish taktikasi.	O'yin: Raqibni kurash paytida koordinatsiya holatidan chiqarish mashqlari.	Qoqish usuli harakatlarini takomillashtirish kombinatsiyalarini qilish.	Musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda 6 x 4 karra olishish.
42.	Sportchilarning sport mashg'uloti kun tartibi	Kurashchilarning bir oyoqda yurib kurashishi.	Qo'ichil holatda oyoq bilan raqib oyog'ini o'rab oldinga tashlash kombinatsiyasini qilish.	O'quv-mashg'uloti bellashuvi: Shu usulni bajarish uchun har vaziyatda kurashish.
43.	Musobaqa oldidan beriladigan topshiriqlar to'g'risida ma'lumot.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Kurashchining usullar ustda kombinatsiyalar tuzib uslublarni o'rgatish: yon-bosh va oldinga qarab dumbaloq oshish jarayonlarini takomillashtirish.	O'quv mashg'uloti olishuvi: Shu usullarga taalluqli harakatlarda olishuvlar.
44.	Mashqlarni o'rgatish va og'irliklarni ko'rsatish usullari.	Raqiblar kurash harakatlarini takomillashtiruvda kurashish jarayonida qo'llari bilan bir-birini doiradan chiqarish harakatlari.	Gilam chetida kurashish usullarini o'rganish: Raqib hujum qilib, himoyachi chetda kurashadi va o'z navbatida o'rin almashish doirasida 2 x 5 daqiqa kurashish.	Shu uslubda kurashish o'quv mashg'uloti bellashuvi: 2 x 5 daqiqa. Kim ko'p yutuqqa erishadi vazifasi qo'yiladi.
45.	Musoboqa oldida ko'rsatmalar berish. Vazn og'irligini muvofiqlashtirish.	Eguluvchanlik uchun akrobatika mashqlari. Sportchining musobaqa oldidan tayyorgarlik	Raqib oyoqlar orasidan oyoq bilan o'rab ko'tarib tashlash usulini bajarilishini mustahkamlash.	Shu usul ustida o'quv mashg'uloti bellashuvlari.

	chalg'itish, vaziyatdan chaqirish, hujumga o'tish va boshqalar.		yelka uslubni bajarish. Shu uslubni raqib qo'lini qo'ltiqqa qisib oldinga harakat qilish usullariga kombinatsiyalar qilish.	
50.	Gilam chetida kurashish taktikasini o'rganish.	Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar.	Bellashuv jarayonida raqibni gilam chetiga olib borish va harakatidan foydalanib asosiy usullarni ishlatish. Oldindan chalish, yelka, oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usullari.	Shu usullarda o'quv mashg'uloti bellashuvlari 2 x 5 daqiqadan.

5-bob. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

5.1. Kurashda zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

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

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotini sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, kurashda tayyorgarlikni boshqarishning tarixiy xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

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

Birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

Ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

Uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

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

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

Kurash amaliyotida shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab

oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

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

Birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

Ikkinchi – mahorat modeli;

Uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'Ichaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'uloti jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari:

I – musobaqa faoliyati;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

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

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o‘rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog‘lanishlarga asosiy e‘tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko‘proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o‘yinchi, kuchli va sur‘atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o‘zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o‘ringa chiqariladi.

Ko‘p yillik mashg‘uloti jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg‘uloti;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Mashg‘ulot bosqichlarining davomiyligi shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q.

Uch pog‘onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg‘ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e‘tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg‘ulot jarayonini oqilona tuzish mashg‘ulot maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

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

5.2. Ko'p yillik mashg'uloti jarayonining usuliy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'uloti jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim.

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

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

– bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'uloti vazifalari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

– umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

– sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa–yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

– mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'uloti jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'uloti hamda musobaqa

yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik trenirovka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

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

– ko'p yillik mashg'ulotining hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'ulotini obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish-o'quv-mashg'uloti jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotini yanada samarali boshqarish uchun uni to'rtta bosqichga bo'lishni tavsiya etamiz, ya'ni

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

5.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori darajaligi xosdir. Musobaqa

faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, milliy kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'uloti uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombi-natsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'uloti jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda yuklamalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 3-jadvalda keltirilgan.

Kurash bo'yicha

3-jadval

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
1	2	3	4
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy

3-jadvalning davomi

Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari		II o'smirlar razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryaddagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosida
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2-2 daqiqa	2-2 daqiqa	3-3 daqiqa.
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta

Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma	yosh guruhlari uchun ikkita	musobaqa

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

5.4. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

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

Kurash mashg'uloti vositalari: o'quv-mashg'uloti bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli, ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'uloti bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo'llari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

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

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

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

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

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

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;

4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;

5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'uloti bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulotlar va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

5.5. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashda katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligi bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (4-jadval).

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

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

4-jadval

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	2	3	4	5
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-mashg'uloti takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari	
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqur sport ixtisoslashtirilgan bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchilar, maktabda yaxshi o'zlashtiruvchi, shifokor tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadli, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatli, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar.	16-18 yosh, I kattalar razryadli, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, psixologik mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va psixologik yuklamalarni ko'tara oladiganlar.
Murabbiylar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va	Mashg'ulotini rejalashtirish tamoyillari va	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori

a) Maxsus-psixologik tayyorgarlik.		musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlikni tarbiyalash.	mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish.	psixologik holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash.
b) Texnik tayyorgarlik.	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari.	Texnikani egallashni chuqurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash.	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini takomillashtirish «yaxshi ko'rgan» harakatlar to'plamini shakllantirish.	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samaradorligini oshirish va «yaxshi ko'rgan» harakatlar, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish.
d) Taktik tayyorgarlik.	Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.	Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni

	kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar.	razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.	ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar.	malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish.	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish.	Sport natijalarini keyinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish.	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish.
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'laqonli guruhlarni tashkil qilish.	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish.	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash.	SU va XTSU me'yorlarini bajarish.
O'quv-mashg'uloti jarayoni:	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish.	Sabab, javobgarlik, onglilik va mustaqillik darajasini oshirish,	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish, musobaqa sharoitlariga psixologik	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda

			qilish hamda pedagogik nazorat).	
g) Musobaqa faoliyati.	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish.	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish.	O'qitish va mashg'ulotning yalpi uslubi.	O'qitish va mashg'ulotning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillashtirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi.
Tiklanish vositalari.	Dush, hammom.	Dush, hammom, o'z-o'zini uqalash (massaj) qilish, faol dam olish.	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya va psixologik-gigiyenik vositalar, faol dam olish.	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya, psixologik-gigiyenik, farmakologik vositalar, faol dam olish.
Kutilayotgan natija.	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan	JT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egallash. Sport tay-	Shahar, viloyat terma jamoalari tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalariga qabul	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning

4-jadvalning davomi

		borish asosini egallash.	mustahkamlash, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash.	olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash.
e) Jismoniy tayyorgarlik.	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish.	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish.	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlari bilan UJT va MJT ni individuallashtirish.	Yetakchi sifatlarini keyinchalik rivojlantirish va qoloq sifatlarini yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish.
f) Nazariy tayyorgarlik.	Kurashchi mashg'uloti tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish (mashg'uloti vositalari va uslublarini qo'llash masalalari, mashg'uloti samaradorligini tahlil	Mashg'ulotining yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash.

4-jadvalning davomi

	<p>o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazish.</p>	<p>yorgarligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish.</p>	<p>qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish.</p>	<p>mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash.</p>
--	--	---	--	--

6-bob. MILLIY KURASH TO'GARAKLARI ISHINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

6.1. Kurash to'garagi

Kurash to'garagi – o'quv mashg'uloti va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta'lim muassasalari qoshidagi sport jamoalarida tashkil qilinadi.

Kurash to'garaklari oldiga yoshlarning jismonan barkamol bo'lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi.

Kurash sport to'garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to'rlanadi. Yoshlarni kurash to'garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko'rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Mashg'ulotning birinchi kuni 3-5 kishidan iborat to'garak byurosi tuziladi. Ular murabbiy bilan birgalikda jamoa ishiga rahbarlik qiladilar. To'garakka yangi a'zolari jalb qilib, turli ommaviy tadbirlar o'tkazib, musobaqalar tashkil etadilar. Shu bilan birga to'garak byurosi ish rejalarini, dastur va musobaqalar Nizomiga asosan tuzadi, «Barchinoy va Alpomish» nishondorlari va razryadli sportchilarning hisobini olib boradi. Murabbiyning asosiy yordamchisi byuroning raisi hisoblanadi.

To'garakning eng yuqori organi umumiy majlis hisoblanadi, u byuroning ish faoliyatini baholaydigan birdan bir katta tadbirdir.

Kurash to'garagiga yozilishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tiladi. To'garakka qatnashishni xohlovchi maktab bolalarida esa otanasining va maktab direktorining roziligi to'g'risida ma'lumotnoma bo'lishi shart.

O'quv mashg'ulot guruhlari to'garak a'zolarining yoshi, jismoniy va maxsus tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil qilinadi. Katta tashkilotlarda va o'quv korxonalarida to'garak mashg'ulotlari

boshlang'ich va razryadli sportchilar guruhlarida alohida-alohida o'tilishi lozim.

Sportchilarning malakasiga binoan o'quv guruhlarining soni quyidagicha bo'lishi kerak:

Boshlang'ich guruhda 14-16 ta kishidan; III razryadli sportchilar uchun esa 12-14 kishi;

I-II razryadli sportchilar uchun 10-12 kishi;

Sport ustalari va ustaligiga nomzodlar esa bir guruhda 6-8 kishi bo'lishi kerak.

Sportchilarni mashqlar va musobaqalarda qatnashtirib turish jarayonida bir guruhdan ikkinchi guruhga o'tkazish mumkin.

Guruhlarning faol a'zolaridan jamoatchi sport nazoratchilari tayyorlanadi. Bu jamoatchi sport instruktorlari kelajakda murabbiyga mashg'ulotlarni olib borishda eng yaqin va ishonchli yordamchi bo'lib qoladilar.

Milliy kurash to'garagining ishini rejalash. To'garakda ish asosan kelajak yillik va oylik ish rejasi bo'yicha olib boriladi. Kurash to'garagining kelajak rejasi bir necha yilga mo'ljallanib tuziladi. Reja tuzishdan oldin shuni hisobga olish kerakki, kurash to'garagining rivojlanishi asosan shu tashkilotning faoliyatiga bog'liq bo'ladi.

Bu reja shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish, faollarni tarbiyalash, razryadlilar sonini ko'paytirish, jamoa bo'lib musobaqalarga qatnashish va mavjud sport maydonchalarini qimmatbaho sport jihozlari bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi.

6.2. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan kurash mashg'ulotlaridagi mezosikllarni tuzish xususiyatlari

Hamma kurash turlari bilan hozir erkaklar qatori xotin-qizlar ham tengma-teng olishib kelmoqda. Shular qatori bizning o'zbek kurashchilarimizda ham bu kurashlar bo'yicha Jahon, Yevropa, Osiyo birinchiliklari va chempionatlari muntazam ravishda o'tqazilmoqda.

Shuning uchun xotin-qizlar bilan ishlash joylardagi ustozlardan ayollarimiz tana a'zolari to'g'risida bilimga ega bo'lish talab qilinadi.

Bir yillik tuziladigan ish rejasini oylar mezosikllariga ajratgan holda ayollar organizmining xususiyatini nazarda tutish lozim.

Ayollar organizmi erkaktarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa-onalik bilan bog'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarda (kichik yosh—7 dan 11 gacha, o'rta yosh—12 dan 15 gacha, katta yosh—16 dan 18 yoshgacha va yetuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomic-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11 yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdani uzunlikka o'sishi vaznning oshishiga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning har yili oshishi o'rtacha 3–4 kg ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4–5 sm ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proporsiyalaridan farq kuzatilmaydi.

O'rta maktab yoshidan qiz bolalar, o'g'il bolalarga qaraganda, intiluvchan, intizomli, harakat texnikasiga e'tiborini osonroq jalb qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlarning jismoniy rivojlanishi avvalgi davrdagi rivojlanishidan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy yetilishi davri boshlanadi.

Jismoniy yetilish sababli endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jismoniy bezlarning o'sishi boshlanadi, qalqonsimon bezlarning faolligi gipofiz orqa qismining garmonal funksiyasi oshadi. Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik va funksional rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishidan namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual siklning boshlanish davri odatda 12–15 yoshga, bir qator hollarda esa 16–18 yoshga to'g'ri keladi. Menstruatsiya paydo bo'lishi vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'liqning ahvoriga umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik sikl (60 %) eng ko'p uchraydi, u 4–5 kun davom etadi.

Jismoniy yetilish davrida nafas olish tizimini o'sish va rivojlanish sur'ati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimining jismoniy qisqarishi tezligi (Yurak) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. Yurak 5–15 ur/min ga, AB 8–

10 mm. sim.ust ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

OMS ning kechishi va ayollar organizmining unga reaksiyasi xususiyati bo'yicha to'rt guruhni belgilash mumkin.

1-chi guruhda (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ular siklning hamma fazalarida yaxshi kayfiyat va umumiy holat (funksional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

2-chi guruh sportchi qizlarda (34,5%) menstruatsiya davrida umumiy kuchsizlik, tez kuchayib boruvchi toliqish, uyquchanlik trenirovka qilish istagini yo'qolishi bilan ifodalanadigan gipotonik sindrom yuzaga keladi.

3-chi guruh, sportchi qizlar (5%) o'ta g'azablanadigan, ba'zan harakat bilan ifodalaniladigan gipertonik sindrom belgilarga ega bo'ladilar. Ba'zan qizlarda qorin ostida, kamdan-kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh, sportchi qizlar (4.9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynishi, bo'g'imlar va mushaklardagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual sikllar davrida trenirovkada yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'risidagi masala trener va shifokor tomonidan taqablashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMSning nagruzkalarga moslanish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshdagi jismoniy farqliklar hajm va proporsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rina boshlaydi. Katta yosh guruhdagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 sm ga, gavda og'irligi bo'yicha 5-8 kg ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13 % ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10 % ga kam bo'ladi.

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyatlariga asosan kechadi, Bu organizmning ish qobilyati biror davrda yuqori, boshqa davrda past degandir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati-

bu ovarial menstrual sikl (OMS) vaqtida organizm funksional imkoniyatlarning to'liqinsimon o'zgarishidir. OMS deganda, ayollar organizmidan jinsiy yetilish davrida (menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan siklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi. Hozirgi paytda OMS beshta fazaga ajaratiladi:

1. menstrual;
2. postmenstrual;
3. ovulyator;
4. postovulyator;
5. menstrual oldi.

Menstrual faza sportchi qizlarda o'rtacha 3–4 kun davom etadi. Bu davrda ular tushkunlik yoki qo'zg'aluvchan holatda bo'ladi, ko'pincha ular, qorni ostidagi og'riqlar, yomon uyqu, ishtahaning yo'qolishidan nolishadi. Menstruatsiya davrida organizmning katta jismoniy nagruzkalar va infeksiyalarga mustahkamligi buziladi, uning immunitetni himoya qilish vazifalari pasayadi, yurak qon-tomir tizimi faoliyatining buzilishi kuzatiladi.

Postmenstrual faza menstruatsiya tugashi bilan boshlanadi, o'rtacha 5 kundan 10 kungacha davom etadi. Bu fazada murakkab fiziologik jarayon–follikulada tuxum hujayraning yetilish, so'ngra follikula devorchasining yorilishi hamda tuxum hujayraning chiqishi (ovulatsiya) sodir bo'ladi.

Ovulyator faza–sportchi qizlar biologik siklning o'rtacha fazasi taxminan 2–3 kun davom etadi. Sportchi qizlarda ovulatsiya davri o'ta alohidadir. U sportchi qizlarning fiziologik imkoniyatlarida aks etadi va trenirovka jarayonini tashkil qilishda albatta e'tiborga olinishi lozim.

Postovulyator faza darhol ovulyator fazadan so'ng boshlanadi va sportchi qizlarda 9 kundan 12 kungacha, biologik sikl davomiyligiga qarab davom etadi. Bu sportchi qizlarning yuqori ish qobiliyati fazasi hisoblanadi.

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3–4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azablanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqalarga qo'yilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiyligi qisqartiriladi.

Shu davrda jizzakilik, qorin ostida umurtqa pog'onasi doirasida og'riqlar, bosh og'riqlari yuzaga kelganda, shuningdek, kayfiyat yomonlashgan hollarda sportchi qizlar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod etiladi.

Sog'lom, yaxshi mashqlangan sportchi qizlar shifokor ruxsati bilan menstruatsiya davrida ham musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. Aynan shunday kunlarda sportchi qizlar odatdagi, ba'zan esa o'zi uchun eng yaxshi natijalarni ko'rsatadilar.

Sport natijalarning o'sishi ayollarda, erkaklarda, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini me'yorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMS ning to'liqsimon tebranishlarini hisobga olgan holda nagruzkalarni rejalashtirish trenirovka jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMS fazalariga muvofiq holda trenirovka nagruzkalarining oylik siklni tuzish sxemasini taklif qiladilar.

OMS fazolarini hisobga oluvchi mezosikl tuzilmasi

OMS fazalari	Trenirovka nagruzkasi (hajmi va shiddati bo'yicha)
Menstruatsiya fazasining 1-2 chi kuni	kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5 chi kuni	o'rta
Postmestrual faza	katta
Ovulyator faza	o'rta
Postovulyator faza	katta
Menstrual oldi faza	o'rta

Sport kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning

organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavdani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarda voz kechish lozim, chunki ularda bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaktarini (qorinning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlantirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan ham kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng kam samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga taalluqlidir:

Ayollar bilan shug'ullanishda tibbiy va pedagogik nazorat, shuningdek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, shifokor bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib, o'quv-trenirovka tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

6.3. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi

Sport ommaviy targ'ibot va xo'jalik ishlari, «Barchinoy va Alpomish» o'yinlari bo'yicha tadbirlar, shifokor nazorati kabi ishlarni yoritadi.

1. Ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'lim ma'ruzalar, dokladlar, ijtimoiy-siyosiy tadbirlar o'tkazishni rejalashtiradi. Bu tadbirlarda (ekskursiyalar, madaniy sayillar uyushtirish), to'garakning barcha a'zolari qatnashishi shart.

2. O'quv-tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'limda asosiy e'tibor guruhlar sonini aniqlash, o'qituvchilarni va jamoatchi instruktorlarni guruhlarga birlashtirish, mashg'ulot jadvalini tuzish, o'quv guruhlarini

ko'rgazmali o'quv qurollari bilan ta'minlash, tashkiliy masalalar bo'yicha majlislar o'tkazishga qaratiladi.

3. Sport ishi rejasi. Bu bo'limda sport taqvimini tadbirlari, nizomlar tuzish, hakamlar jamoasini tanlash va tasdiqlash, terma komandani, razryadli sportchilarni va hakamlarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

4. Ommaviy tashviqot ishi rejasi. Bu bo'limda sport kechalari va ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilish, ma'ruzalar o'qish, devoriy gazetalar chiqarish, fotovitrina, afishalar va plakatlar tayyorlash ko'zda tutiladi.

5. «Alpomish va Barchinoy» kompleksi bo'yicha ish rejasi. Bu bo'limda «Alpomish va Barchinoy» nishondorlarini tayyorlash va komissiya tuzib, «Alpomish va Barchinoy» normalarini qabul qilish rejalashtiriladi.

6. Shifokor nazorati ishi rejasi. Bu bo'limda meditsina ko'rigi tashkil etiladi, shifokorning sportchilar bilan jismoniy mashqlarning odam organizmiga, o'z-o'zini nazorat etishiga ta'siri kuzatib boriladi.

7. Jamoatchi kadrlarni tayyorlash ishi rejasi. Bu bo'limda jamoatchi instruktorlar va turli kategoriyadagi hakamlarni tayyorlash rejalashtiriladi.

8. Xo'jalik ishi rejasi. Bu bo'lim har xil jihozlar va sport zallarining ta'mirlash uchun xarajat loyihagini tuzishni ko'zda tutadi.

Kurash to'garagining 20-yilga mo'ljallangan ish rejasi

Ish mazmuni	Bajarish vaqti	Bajarishga javobgarlik	Bajarish bahosi

To'garak ish rejasi shug'ullanuvchilarni to'g'ri hisobga olish va jamoaning qobiliyatini sustlashtirmasligi va oshirmasligi lozim. Har bir ko'rsatkichga aniq bajaruvchilarning ismi-sharifi va vaqtini belgilash lozim.

Mazkur rejadagi yuqorida qayd etilgan 8 bo'lim mazmunan o'z ifodasini topgan.

6.4. Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish

O'quv rejasi—bu o'quv ishlarining tashkil etilishi va mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi va bajarilishi vaqtini belgilovchi hujjat bo'lib hisoblanadi. Bu hujjatda kasbning mazmuni, asosiy bo'limlarini, mashg'ulot temasini, soatlar sonini va har bir mashg'ulotning izchilligi hisobga olingan.

Soatlar soni quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garaklarida mashg'ulotlar:

– yangi o'rganayotganlar uchun haftasiga 2-3 marta, o'rtacha 2 soatdan; III razryadlilar uchun 3 marta 2 soatdan; II-I razryadlilar uchun 3-4 marta 2-3 soatdan o'tkaziladi.

Sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun haftasiga 4-5 marta, o'rtacha 3 soatdan mashg'ulot bo'lishi kerak.

O'quv rejasi asosan nazariy va amaliy bo'limdan iborat bo'lib, ikki qismdan tashkil topgan.

Tajribali kurashchilar shug'ullanadigan guruhlarda o'quv mashg'ulotlari vaqtida va asosiy musobaqalarga tayyorlanish davrida soatlar sonini ko'paytirish mumkin.

Jismoniy tarbiya jamoa milliy kurash to'garagining taxminiy o'quv rejasi jadvalda ko'rsatilgan.

6.5. O'quv rejasi tartibi

O'quv rejasi tartibi—tashkiliy-uslubiy hujjat hisoblanib, yillik o'quv mashg'ulot ishining mazmunini aniqlaydi hamda eng foydali topshiriqlarning uslubini birin-ketin o'tishni davrlarga, oylarga, soatlarga, rejaga va har bir ishni bo'limlarga ajratadi. Bu hujjat rejalashtirishning asosi hisoblanadi.

O'quv rejasining tuzilish tartibi

Mashg'ulot mazmuni	Tayyorlov davri				Asosiy musobaqa davri									O'tish
1. Respublikada kurashning rivojlanishi va istiqboli to'g'risida qisqacha ma'lumot	1													1
2. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar						1								
3. Kurashchi gigiyenasi. Ovqatlanish rejimi														1
4. Kurashning texnika va taktikasini takomillashtirish uslublari				1										1
5. Sportchilarining axloqi, xulq-atvori, uning irodaviy xususiyati									1		1			1 1

6. Musobaqa qoidalari							1						1
Jami	1			1			1		1	1			6
Nazariy mashg'ulotlar	I X	X	X I	X II	I	I	II I	I V	V	V I	V II	V II I	Jami
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini topshirish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	30
3. Kurash texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillash-tirish	18	17	16	17	18	19	20	19	22	22	15	12	20
4. Sport dasturining tashkiliy taqvimiga muvofiq musobaqalarda qatnashish	26	25	24	24	26	25	26	25	26	26	25	36	300
Jami soat	4	25	24	25	26	26	27	25	27	27	25	36	306

6.6. Ish rejasi

Ish rejasi ba'zi o'quv mashg'ulotlarining sikllarini yoki tavqimi vaqtini va mazmunini aniqlaydi.

Bu hujjatda o'qish va bilimlarni takomillashtirish yo'llari, dastur va o'qish tartibini belgilash ko'zda tutiladi. Bu hujjatda nazariy va amaliy topshiriqlarni uslubiy izchillikda o'tish ko'rsatiladi.

Ish rejasi tarbiyaviy ish bo'limi ko'rsatilib, ommaviy sport tadbirlarida qatnashish hamda mustaqil mashg'ulotlar aniqlanib, mashg'ulotlarning vazifasini, keyingi mashg'ulotlar izchilligini rejalashtiriladi. O'quv topshiriqlari ish rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garagining bir oylik ish rejasi.

O'quv topshiriqlari	Mashg'ulot kunlari												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Kurash to'garagining mashg'ulotbay ish rejasi.

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Nazariy bo'lim	Turgan holda kurashish texnikasi	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
1	2	3	4

Mashg'ulot – mashg'ulot konspekti

1. Kunlar
2. Mashg'ulot vazifalari
3. Inventar
4. O'tiladigan joyi

Mashg'ulot bo'lagi va uning davom etilishi	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlar vaqti	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmadan	O'tilgan mashg'ulot to'g'risida mulohazalar	O'qituvchining imzosi
1	2	3	4	5	6

6.7. Ommaviy sport tadbirlari tavqimi

Sport musobaqasi—o‘quv mashg‘uloti jarayonining uzluksiz qismi bo‘lib, sportchi musobaqada o‘z qobiliyatini tekshiradi.

Har bir musobaqada o‘quv mashg‘ulotiga yakun yasaladi. Ommaviy sport tadbirlari yuqori tashkilotlar musobaqasining tavqimiga muvofiq tuziladi.

Tavqimida birinchilik bilan bir qatorda har xil o‘quv musobaqalari (guruh ichida, to‘garakda va jamoalar orasida) ko‘rsatiladi.

Kurash bo‘yicha ommaviy sport tadbirlarining tavqimi rejasi:

Tadbirlar	O‘tkaziladigan vaqt	O‘tkaziladigan joyi	Ishtirokchilarning tarkibi	O‘tkazishga javobgarlar
-----------	---------------------	---------------------	----------------------------	-------------------------

Tavqimi reja texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning asosiy masalalarini o‘z ichiga oladi, kurashchilarning yillik sport musobaqalarida qatnashishini belgilaydi.

Sportchilarning musobaqada qatnashishi ularning maqsadga erishishda katta ahamiyatga ega. Bunda to‘g‘ri tuzilgan yillik musobaqa tavqimi rejasi yordam beradi. Yuqori razryadli kurashchilar yillik tavqimi rejasiga ko‘ra 7-9 marotaba musobaqada qatnashish mumkin, bunda musobaqalararo davr 20 kun bo‘lishi kerak.

Butun sport yili tayyorlov, asosiy va o‘tish musobaqalari davriga bo‘linadi.

Har bir davrda mashg‘ulotlar tizimi, mazmuni aniqlanadi, umumiy mashg‘ulotlar kuni, dam olish hamda umumiy soatlar soni amaliy tayyorgarlikning to‘liq shakli, har bir asosiy mashg‘ulotlarni bajarish vositalari belgilanadi.

Tayyorlov va musobaqa davrlari normativ talablarning bajarilishi, shifokor va pedagog nazorati vaqti aniqlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o‘smir sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zaxira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligini, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

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

6.8. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni

Mashg'ulotning asosiy davri. Tayyorlov mashg'ulotlari davri taxminan 5 oy davom etib, unda asosan faol dam olish, shijoat bilan ishlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va kurashning texnika hamda taktikasini mukammallashtirishga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrida kurashchi bo'ladigan musobaqaga zamin yaratadi. Asosiy tayyorlov davrining vazifasi: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uning ishchanligi, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va ba'zi jismoniy sifatlarini rivojlantirish, amaliy uslublarga qarshi amallarni, himoya va texnik-taktik harakatlarning yangi ko'rinishlarini o'rganish, o'ziga ma'qul texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va uni bajarishdagi kamchiliklarni bartaraf etishni, bilimni kengaytirish, kurash taktikasi va musobaqaga tushish texnikasini takomillashtirish, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

O'quv mashg'ulotlarida olib boriladigan mashqlar kurashchini har tomonlama tayyorlashning asosi hisoblanadi. Haftasiga bir yoki ikki marta jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti tashkil qilinadi.

Tayyorlov davrida ayrim vaqtlarda, masobaqalar o'tkazish mumkin, lekin bu musobaqada sportchidan alohida tayyorgarlik talab qilinmaydi.

Kurashchi shu musobaqada o'zining tayyorgarligini tekshiradi.

Ishchanlikni oshirish asta-sekin mashg'ulotning tezligini va hajmini hamda maqsadini ta'minlaydi. Shu davrda mashg'ulot tezligi o'rtacha, hajmi katta bo'lishi kerak.

Asosiy mashg'ulot vositalariga:

- umumiy rivojlantirish mashqlari;
- asosiy musobaqa mashqlari, rivojlantiruvchi va yondashtiruvchi mashqlar va o'quv mashg'ulot kurashlari kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan asosiy musobaqa mashqlarining aloqasi va hajmi bir xil emas. Tayyorlov davrining ikkinchi yarmida (musobaqa davrining mashg'ulotlari yaqinlashgan sari) maxsus mashqlar salmog'i ko'payaveradi.

Tayyorlov davridagi mashg'ulotning haftalik rejasi

Haftaning kunlari	Mashg'ulot mashqlarining mazmuni	Yuklamaning hajmi
Dushanba	O'quv mashg'ulot mashg'uloti, texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish.	O'rtacha
Seshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti	Kichik
Chorshanba	O'quv-mashg'uloti, o'quv-mashg'uloti texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirishga, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga qaratiladi.	O'rtacha
Payshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti. Futbol	Kichik
Juma	O'quv-mashg'uloti, o'quv-mashg'uloti texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirish. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
Shanba	Hammom, massaj	
Yakshanba	Faol dam olish	

Haftalik sikl taxminan besh kunlik mashg'ulot hisobida tuziladi. Bundan uch kun (1, 3, 5 kunlar) texnika va taktikani o'rganishga va takomillashtirishga, qolgan 2 kun esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Haftaning oltinchi kuni hammomga tushiladi va massaj qilinadi. Yettinchi kun faol dam olinadi.

I Tayyorlov davri vazifalarining bajarilishini ikki marta tekshirish kerak:

- 1) davrning o'rtasida;
- 2) davrning oxirida.

Buning uchun me'yoriy mashqlarda va obyektiv uslublardan foydalaniladi. Har bir kurashchining shaxsiy rejasi, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi. Shu maqsadda tayyorlov davrining ikkinchi yarmida musobaqa o'tkazishni rejalashtirsa bo'ladi.

6.9. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri

Bu davrdagi mashg'ulotlarning maqsadi musobaqalarda muvafaqqiyatli qatnashishga qaratilgan bo'ladi. Bu davr 5 oydan 8 oygacha davom etadi. Kurashchi bunda eng kerakli musobaqaga yaxshi tayyorlanishi kerak. Bu musobaqalarga har bir viloyat ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ) va idoralari birinchiligi, Respublika birinchiligi, KSJ lar Markaziy viloyatlarning birinchiligini Osiyo va Jahon birinchiliklari kiradi.

Musobaqa davrining asosiy maqsadi: kurashchi tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish uchun texnika va taktikani mukammallashtirish, keyingi bosqichlarini mustahkamlash va yangicha yo'llarni o'rganish, kurashga tushish va uni olib borish taktikasini kengaytirish, bilim va amaliy ishni mustahkamlash, kurashchi uchun eng zarur jismoniy, irodaviy va axloqiy sifatning yuqori darajasiga erishish, bilim doirasini kengaytirish va boshqalardir.

Mashg'ulotlar musobaqa soniga ko'ra quyidagi bosqichlarga bo'linadi.

1. Dastlabki musobaqalarga tayyorlanish.
2. Bevosita tayyorlanish.
3. Musobaqada qatnashish.
4. Musobaqadan keyin faol dam olish.

6.10. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish

Faol dam olish davri yil davomida mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi. Yillik siklda faol dam olish davri asosiy musobaqalar davridan keyin keladi.

O'tish davri organizmning yuklamadan keyin faol dam olishiga xizmat qiladi. O'tish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish masalalari yechiladi.

O'tish davri asosan 25-30 kun davom etadi. Bu davrni iloji boricha kanikulga to'g'rilash kerak. Yuklama bu vaqtda bir necha bor kamaytiriladi. O'tish davrida mashg'ulotlarni qiziqarli va qoniqarli ruhda o'tish kerak. Shu maqsadda o'tish davrida kurashchi doimo ertalabki zaryadkani, boshqa sport turlarini umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarib turishi kerak.

Yozda – suzish, sport o'yinlari, poxodlar, ovga chiqish.

Qishda chang'i, konkida uchish kerak, bu vaqtda yuklama katta bo'lishi mumkin emas. Mashg'ulotni yoki mashg'ulotni haftasiga uch martadan oshirib bo'lmaydi. Kurashchi boshqa sport turi bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamani kamaytirish bilan birga asab tizimiga ham dam beradi.

Bu vaqtdan juda unumli foydalanib organizmga dam berish va sog'liqni mustahkamlash zarur. Agar kurashchi lat yegan bo'lsa, davolanishi kerak. O'tish davri to'g'ri olib borilsa, organizmning keyingi o'sishiga kurashchining asosiy tayyorgarligi yaxshi bo'ladi.

6.11. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi

Yillik shaxsiy reja bir yillik musobaqa tavsifi asosida tuziladi. Bu quyidagi bo'limlardan iborat: Mashg'ulot sikli bosqichlarining maqsadi va asosiy masalalari, tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar; asosiy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, shifokor va pedagogik nazoratni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy yillik mashg'ulot rejasi murabbiy va sportchining o'zi bilan birgalikda tuziladi.

**Kurashchining mashg'ulot kundaligi.
Shifokor va pedagog nazorati**

1 daqiqada dam olish vaqtida tomir urishi	Kurashchining vazni, kg.	O'zini his qilishi	Mashg'ulotlar to'g'risida ko'rsatmalar va musobaqalarga qatnashish
Ertalab kechqurun	Mashg'ulotdan keyin	Shifokor ogohlantirishi	Rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmini va vazifasini bajarish

Kurashchi kundaligiga har kunlik mashg'ulotni yozib borishi kerak. U o'zini-o'zi nazorat qilishi, tomir urishini kuniga 2 marta tekshirishi va yozib borishi kerak.

Murabbiy va shifokor doimo kurashchining kundaligi bilan tanishib borishi kerak.

7-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI

7.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sifdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

– xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

– sport mashg'ulotining uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

– BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'uloti ishida izchillikni amalga oshirish;

– shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'uloti ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zaxirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

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

7.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'uloti guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 1-jadvalda keltirilgan.

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'uloti guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'uloti guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'uloti va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o'quv-mashg'uloti guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish

yo'li orqali to'ldiriladi. SIMI da o'quv-mashg'uloti guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ishi tartibi

1 - jadval

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa bolalar soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		Guruhlar	O'quvchilar	Haftada	Yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'uloti guruhlari						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhlari						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhlari						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Sport maktablarida o'quv yili 1-sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 2-jadvalda keltirilgan.

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik
tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi**

(soatlar hisobida)

2 - jadval

GURUHLAR													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlan-g'ich tay-yorgarlik			O'quv-mashg'uloti				Sport tako-millashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jis-moniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jis-moniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10

8.Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9.Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104	1144	124	145	156	1560	1560

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimidagi daqiqaning ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zaxira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg'uloti yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

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

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (3-jadvalga qarang).

Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

3-jadval

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlan-g'ich	O'quv-mashg'uloti		Sport takomil-lashuvi
		1-3 -yillar	1-2-yillar	3-4-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhlari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 4-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M)da o'quv-mashg'uloti mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video va kinolavhalari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining tavqimi rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

BO'SM, IBO'OO'M ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'uloti guruhlari uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari

Sport maktablarning kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni sarflash uchun testlar

4-jadval

T/ r	BOSQIHLAR													
	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						O'quv-mashg'uloti guruhlari							
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	3-yil	2-yil	1-yil	2-yil	3-yil		
1.	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda	Qabul qilishda	Ko'chirishda
	10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8					
2.	60 m.ga yugurish (s) 100 m(s)													
	1000 m.ga yugurish (daqqa.,s)	5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	4,4	8,2	14,2	13,6	13,4
	2000 m. (daqqa, s) 3000 m. (daqqa, s)											8,0	7,4	
3.	Tennis koptogini uloqtirish (m)	30	32	34	36	37	38	39	40	28	30	32		
	granata 700g. (m)								26					

4-jadvalning davomi

4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50m. (s)	-	qayd-siz	-	qayd-siz	-	qayd-siz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7.	Yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) 10 s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	4	48	49	53
8.	10 s. ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Bosh atrofida yugurish 5 ta chapga 5 ta o'ngga (s)		2	3	4	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Ko'prik holatida to'ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)		3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
11.	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10s. ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13

5-jadvalning davomi .

6.	Oyoqlar yordamisiz 4m. li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Yotib, qo'llarni 10s. ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
8.	10s. ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish 5 marta chapga, 5 marta o'ngga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
11.		18,0	19,0	24,0	22,0	21,0	20,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s. ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
14.	Test manekenni (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

Izoh: O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga binoan yosh guruhlariga qarab me'yorlar 10 % gacha kamaytirilishi mumkin.

8.2. Yiqilishdan saqlanish usullari

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o'rganishi lozim. Bu o'zini-o'zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

I. Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga albatta orqaga, yoniga dumalashni tushuntirib o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45-50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi.



3-rasm.

II. Yon tomonlarga yiqilish.

Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.



a



b



d



E



f



g



h



i

4-rasm. Yonga yiqilishdan saqlanish uslublariga oid mashqlar.

III. Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarining gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'rgangandan keyin shug'ullanuvchi bu mashqni bir oz egilib turgan holatda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



5.1-rasm.



5.2-rasm.



5.3-rasm.

8.3. Taqiqlangan usullar

Milliy kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- d) raqibning burni va og'zini berkitish;
- e) qo'l bilan bo'ynini burash;
- f) boshni raqibning betiga tirash;
- g) barmoqlardan ushlash;
- h) qo'lini orqaga burash;
- i) to'nining etaklaridan ushlash.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda uni amalda ko'rsatib o'tish ham zarur.

8.3.1-mashg'ulot

Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

«Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati» mavzusi-da suhbat.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Orqaga yiqilib o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (orqadan chalish texnikasini o'rganish):

- a) raqib yoqasi va qo'lidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qo'lini ikki qo'llab ushlab turib bajarish;
- d) qo'lidan va belbog'ining oldidan ushlagan holda bajarish;
- e) qo'lidan va belbog'ining orqasidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat: jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati.

Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan taqdirdagina sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarni qat'iy hisobga olib borishini ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko'rigidan to'liq o'tishlari shart.

Bir xil kurashchilar haddan tashqari holdan toyib, kurashga yaramay qolishlarini ham sezmay qolishadi. Shuning uchun har 6 oyda bir marta shifokorlar nazoratidan o'tish zarur.

8.3.2. Orqadan chalish usuli

Bu usulni milliy kurashdan tashqari sambo kurashi va dzyudo kurashida ham qo'llash mumkin. Milliy kurashdagi bu amalni Qashqadaryo viloyatidan sambo kurashi va milliy kurashdan sport masteri Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. 6 marta sobiq ittifoq chempioni moskvalik (Genrix Karlovich Shilo') sambo kurashida shu amalni bajarib, gruziyalik ko'plab polvonlarni dog'da



6.1-rasm.



6.2-rasm.



6.3-rasm.

qoldirgan. Shu amalni bajarishda u raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalar edi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, oxirligini tovonlariga tashlar, Shelo'esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitardi.

8.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib sherigini o'ziga tortadi.

2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa: masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa va siz agar o'ng oyog'ingiz bilan unga hujum qilsangiz (4, 5-rasmlar).

3. Qo'llar yordamida raqibning og'irligini yo'qotib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning choponi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap qo'li tirsagidan ushlaydi.

2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.

3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.

4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

8.3.4. Uslubni bajarish texnikasi

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi (1-rasm).

8.3.5. Uslubni bajarayotganda uchraydigan xatolar

1. Usulni bajarayotganda kurashchi polvon gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'ya-yotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.

3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'llari mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, biri bo'lsa faqat qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi qanday qulay bo'lsa, shunday ushlashi mumkin. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiniladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1-2 daqiqa ichida kimning ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p tashlasa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

8.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1-mashq: gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. Shu mashqni 20-30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning uchini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz (4-5 rasmlarga qarang).

8.3.7. Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini to'voni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini yelkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chaladi.

8.3.8. Usulni bajarayotganda o'zini himoya qilish

a) Raqib chanog'iga yoki hujum qiladigan oyog'ining soniga qo'l bilan tirash.

b) Turish holatini o'zgartirish.

8.3.9. Qarshi usullar

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan o'zini chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.

2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.

3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krigidan tashlash kerak.

4. Hujum raqibiga burilishi bilan raqib uning tovonlariga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, siltab tortib yiqitadi.

8.3.10-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan tanishtirish.

2. «Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi» mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'lidan ushlab, oldidan chalish:

a) bir yo'la ikki qo'llab ushlab bajarish;

b) o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlab bajarish;

d) belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

8.2.11. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi – uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari

faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarini ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish yana ham muhim.

Demak, sportcha takomil topishning obyektiv qonunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

8.3.12. Oldidan chalish usuli

Milliy kurashdagi bu usulni sambo va milliy kurash bo'yicha sobiq ittifoq va O'zbekiston sport masterlari qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov yaxshi bajarar edi. 1974-yil Toshkent shahrida O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida milliy kurash bo'yicha musobaqa bo'ldi. Shu musobaqada Ahmanov 1-o'rinni oldi, hamma polvonlarning yelkasini yerga tekkizdi.

1972-yil sobiq ittifoq chempioni, O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib qo'rqitardi. Raqib chap oyog'ini ilmoqdan chiqarish uchun ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i

oldidan o'ng oyog'ini qo'yib qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan tortib yiqitar edi.

Respublikamizda sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masterlari Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxandaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Daminov, Buxoro viloyatidan milliy va sambo kurashi bo'yicha masterlari yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edi. Jo'ra Yusupov bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan. Toshkent shahar birinchiligida kurash akademiyasining rektori marhum Jo'raqul aka Tursunov bilan finalda uchrashganda shu amalni juda chaqqonlik va mohirlik bilan bajarib, hammani qoyil qoldirgan edi. Jo'ra aka bu amalni shunchalik takomillashtirib olgan ediki, raqib o'ziga kelolmay gilamda anchagacha cho'zilib yotardi.

Samarqand viloyatidan O'rol To'rayev (og'ir vaznda), Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil (ushlash) holatlarda ushlab bir-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar. Masalan, Yusupov Jo'ra aka o'ng qo'li bilan raqibining o'ng yoqasidan ushlab tez harakat qilar, o'ng qo'li esa o'ng oyog'i bilan birga harakat qilar edi, ya'ni o'ng qo'lli raqibining chap qo'li tagidan borib pastga va yoniga tortardi, shu vaqtda o'ng oyog'i ham raqibni o'ng oyog'ini oldindan urar edi. Rustam Yo'ldoshev esa chap qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, o'ng qo'li bilan chap qo'li tirsagidan ushlagan holda bu amalni bajarar edi.

Komil Yusupov esa chap qo'li bilan raqibining yoqasidan va o'ng qo'li bilan raqibning chap qo'li yenglaridan ushlab bajarar edi. Keling, siz ham shu ajoyib, oldidan chalish usulini o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlash yo'llari bo'yicha o'rganing!

8.3.13. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.
2. Raqibni orqaga itarish.
3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

8.3.14. Uslubni bajarish taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.

2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.

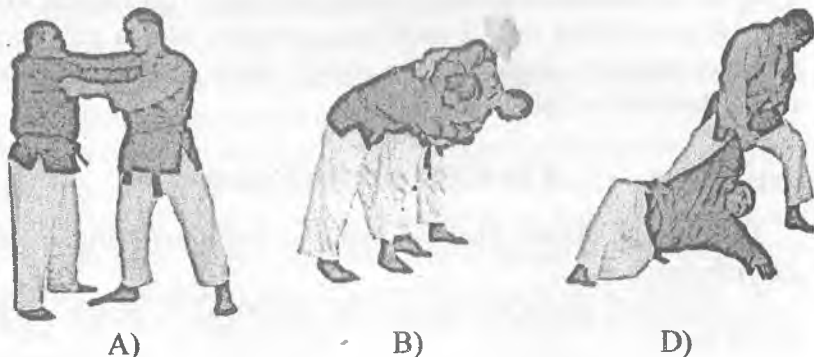
3. Raqibni qo'rqitish yo'li.

a) Raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llari bilan pastga-chap tomonga tortib yiqiladi.

4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

8.3.15. Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish

Oldidan chalish usulini o'rganishda asosan hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa oyog'ining o'rtasiga bukkan holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi (7-rasmga qarang). Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi (rasmlarga qarab hujumchi oyoqlarining turishiga ahamiyat bering). (7-rasm).



7-rasm. Oyoqlar oldidan chalish.

8.3.16. Uslubni bajarishdagi himoyalar

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.

2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i soniga, qo'li bilan tirab, harakatga to'sqinlik qiladi.

3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.

4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qildi deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orasiga qo' yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'ygan chap oyog'ingizga o'tkazasizda, qo'llaringiz bilan raqibni shu oyog'ingizga tortasiz.

8.3.17. Qarshi usullar

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.

2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.

3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

8.3.18. Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar

Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

8.3.19. Xatolarni to'g'irlash

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.

2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.

3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog‘i gilamda qattiq turishi kerak, ya‘ni gilamdan xuddi sakragandek bo‘lsin.

8.3.20. Usulni o‘rganish uchun bajariladigan mashqlar

1. Rezina lenta yoki belbog‘ni daraxtga bog‘lab, ikki uchidan ushlang-da, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o‘ng oyog‘i orqasidan chap oyog‘ingizni chiziqqa, o‘ng oyog‘ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to‘g‘ri qo‘ying. Bu mashqni o‘ng va chap tomoningizga 20-25 marta qaytaring.

2. Raqib oldida o‘ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib uni qo‘llar bilan chap oyoqqa torting (20 marta).

3. Frontal holatda turing. Raqib tomon o‘ng oyog‘ingiz bilan yurib, chap oyog‘ingizni orqadan uning chap oyog‘iga parallel qo‘ying (20-25 marta).

8.3.21-mashg‘ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (raqib ustidan orqaga yiqilib, o‘z-o‘zini himoya qilish).

4. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish):

a) yoqasi va yengidan ushlab bajarish;

b) ikki qo‘ldan ushlab bajarish.

Suhbat: uslub deb birga-bir olishuv va musobaqalarda raqibga qarshi ishlatiladigan amalga aytiladi.

Harakat rejasi amallar yig‘indisidan iborat bo‘lib, uni tuzish uchun kurashchiga bilim va malaka zarur bo‘ladi. Kurashchi buning uchun avvalo raqiblari ahvolini bilib, kurashish yo‘lini tanlaydi va uni amalda qo‘llash yo‘lini qidiradi. Musobaqada ko‘p kurashchilar qatnashishi mumkin. Har bir kurashchining o‘ziga yarasha uslubi bo‘ladi. Har bir kurashchi raqibiga qarshi kurashish rejasini oldindan o‘ylab qo‘yadi.

Kurashchilar milliy kurashda har xil taktik usullardan, foydalana-dilar:

- a) hujum uslubi;
- b) himoya uslubi;
- d) hujum va himoya uslubini birga qo‘llash.

Hujum uslubini qo‘llash kurashchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, kurashchi chidamli bo‘lsa, olishuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib g‘alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o‘z raqibiga nisbatan mahoratli bo‘lsa, hujum uslubini tanlay oladi.

Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan kurashchi tanlaydi. Bunday taktika bilan olishish uchun asosan o‘zining kuchliligini yoki bo‘lmasa, chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomonidan foydalanib, bellashuv rejasini tuzadi.

Ba‘zi kurashchilar ham himoya, ham hujum uslubini qo‘shib kurashish rejasini tuzishadi. Masalan, bunda raqib hujum qilganda unga qarshi hujum bilan javob beriladi.

Kurashda faqat hujum qilgan kurashchi yutuqqa erishiladi deyiladi, ammo yaxshi tayyorlanmagan polvon himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

Kurashchilar olishuvi ularning fikr olishuvidir. Masalan, bir kurashchi hujum qilsa, ikkinchisi himoyaga o‘tadi. Ma’lum vaqt o‘tgandan keyin ular o‘rin almashishlari mumkin.

Shuning uchun kurash uslubini takomillashtirishda ikkalasiga ham birday ahamiyat berish kerak. Kurash uslubini takomillashtirish uchun kurashchilarning biri hujum qilsa, ikkinchisi esa faqat himoyalaniishi kerak va ma’lum vaqt o‘tgandan keyin joylarini almashtiradi. Kurashchilar shu tarzda hujum hamda himoya uslubini takomillashtirib borishlari lozim. O‘quv olishuvlarida, mashg‘ulot vaqtida bu taktikani qo‘llash kerak. Himoya va hujum taktikasini puxta o‘zlashtirib olgandan keyin musobaqalarda bemalol qo‘llash mumkin.

8.3.22. Himoyalaniish turlari

Yondan siltab tortish usulidan himoyalaniish uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

- 1) hujum qilayotgan oyog‘iga og‘irligini o‘tkazishi kerak;

- 2) og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi lozim;
- 3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

8.3.23. Qarshi hujum

1. Raqib oyog'ingizga qoqish vaqtida qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibning o'zini oyog'iga qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'iga qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqib yiqitishi mumkin.

8.4.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. «Tezkorlikni tarbiyalash» mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish.

(Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish).

8.4.2. Tezkorlik

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar kompleksiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy elementi yoki shakli mavjud.

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi.

3. Harakatlar tezligi.

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

8.4.3. Harakatlar tezligi

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Kurashchining tezligi deyilganda qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarini

bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlar holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini, himoyalanihi va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, kurashchining raqibi hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni tushunmoq kerak. Shuning uchun biz asosan kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz.

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

1. **Oddiy reaksiya** oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. Bunga yugurishda start olish, to'punchadan rasmlarga qarab tez otish va boshqalar ham misol bo'la oladi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220-260 minut sekundga to'g'ri keladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir. Masalan, murabbiyning signali bilan kurashchi aniq vaziyatni egallaydi, kurashga xushtak chalinishi bilan holatini o'zgartiradi.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. To'pli o'yinlarda esa darvozaga to'p tepilgan vaqtdagina darvozabonning harakatlari murakkab reaksiyaga misol bo'ladi. U: a) to'pni ko'rishi; b) to'pning yo'nalishi va uchish tezligini baholashi kerak.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga ko'ra mumkin bo'lgan javob harakatlaridan keragini tanlab olishdan iborat. Masalan, himoyalani b turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab,

himoyalanişning mumkin bo'lgan yo'llaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o'zgarishiga bog'liq. Masalan, boksda olishuv vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta, raqibi hech kutilmaganda ham chap, ham o'ng qo'l bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

8.4.4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar

Qoqish deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.

2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.

3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.

4. Sakrab-sakrab yuradi.

8.4.5. Uslubni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurishni to'xtatmasin. Agar raqib yurishni xohlamasa sal «ayyorlik» qilish kerak, ya'ni raqibga tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'iga bo'ladi.

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llari bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqibi oyog'i oldidan qoqishi kerak (1, 2, 3, 4-rasmlarga qarang). Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.



a



b



d



e



f

9-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish.

8.4.6. Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyoq'ining yoni bilan qoqadi.

2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.

3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

8.4.7. Qoqish usulidan himoyalalanish

Raqib himoyalalanish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

1) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;

2) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;

3) hujumchining oyog'i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

8.4.8. Qarshi uslublar

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish uslubiga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib uning oyoqlariga qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga qoqayotganda hujumchini qo'llari bilan orqasiga itarishi kerak.

8.4.9. Uslubni o'rganish uchun mashqlar

1. Rezina bintni yoki belbog'ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish uslubidagi harakatlarni o'ng va chap oyog'ingiz bilan bajarishni o'rganing.

2. Stulning suyanchig'idan ushlab, chap va o'ng oyoqlaringiz bilan qoqing.

8.5.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish. Mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: mavzu-musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Yonga yiqilish himoyasini o'rganish.

5. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):

- a) ikki qo'lning tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;
- b) belbog'idan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

8.5.2. Suhbat

1. Murabbiy kurashchilarga asosiy qoida va nizomlarni eslatadi, musobaqa o'tkaziladigan joyga qanday borishni tushuntiradi va quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya qiladi:

1) Raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo'lish.

2) Hakamlarning hamma ko'rsatmalariga amal qilish.

3) Qizil yoki ko'k belbog'larni bog'lab gilamga chaqirishga shay bo'lib turish.

Agar gilamda kurashchi birinchi bo'lib chaqirilsa, qizil belbog'da qizil burchakda, ikkinchi bo'lib gilamga chaqirilsa, u holda ko'k belbog'da ko'k burchakda turishi lozim.

4) Bosh hakamga komanda rahbari, kapitani yoki murabbiyi orqali murojaat qilish kerak.

5) Dam olish vaqtida kurashchilar, qayerda bo'lishlarini va qaysi joyga borib ovqatlanishini murabbiyga aytib qo'yishlari lozim.

6) Kurashchi uchrashishlar tartibini bilishi kerak.

7) Olishishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish lozim.

8) Hamma olishuvlar tugaganidan so'ng murabbiyning ruxsati bilan uyga ketish kerak.

8.5.3. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli va tarixi

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, katta-katta viloyat sayillarida polvonlarimiz bu usulni bajarishadi. Bu usul raqibni chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Masalan, milliy kurash, sambo va dzyudo bo'yicha sobiq ittifoq sport masteri Komiljon Yusupov bu usuldan keyin raqibning qarshiligidan foydalanib, yelka amalini bajaradi. Surxondaryolik sobiq ittifoq sport

masteri Durdiyev Tohir polvon ham xuddi shu kombinatsiyani bajarar edi.

Sobiq ittifoqning 5 marta g'olibi moskvalik Yevgeniy Glarizov 86 kg vaznda kurashib, bu amalni yaxshi bajarar edi. Ammo raqiblari orqaga yiqilmaslik uchun oldinga engashishar edilar. Xuddi shu paytda u shu amalni bajarib raqibini qarshiligidan foydalanib o'sha uslubni ishlatar edi.

8.5.4. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubi

Bu uslubni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi (10-rasmga qarang).

Uslubni bajarishda ushlar hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

8.5.5. Uslubni bajarishdagi qulay sharoit

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'yganida yoki orqaga qarab borganida og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, uslubni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik: o'z harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi uslub qo'llayotgandek harakat qililib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash uslubini bajarish kerak.

8.5.6. Ushlash hamda turish hollari

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, uslubni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki bo'lmasi qo'ltig'i ostidan ushlab ham uslubni bajarish mumkin. Rasmlarda hujumch asosan o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda uslubni bajaryapti.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turibdi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.

8.5.7. Usulni bajarish texnikasi

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan oladi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga yaxshi ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari raqibini tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavgasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi (10, 11-rasmlarga qarang). Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.



a



b



d



e



f

10-rasm.

8.5.8. Kurash himoyasi

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi (11-12-rasmga qarang). Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.

2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.

3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.

4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi bilan raqibining chap yelkasiga tegizmasdan qorni bilan qorniga yiqiladi.

8.5.9. Himoya va qarshi usullar

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibining oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina lenta yoki belbog'ni bog'lab ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.

2. Gilam ustida sheriging oyoqlari keng holatda tursin, siz unga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

8.6.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: o'pkaning sig'imi.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyog'ini chirmab tashlash):

a) yoqasi va qo'lidan ushlab turib bajarish;

b) belidan va qo'lidan ushlab bajarish;

d) belining ustidan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

8.6.2. Suhbat

1. Odam normal nafas olgan vaqtida o'pkaga 500-600 sm³ havo kiradi va nafas chiqargan vaqtda shuncha havo tashqariga chiqariladi. Bu nafas olish havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin qo'shimcha 1500 sm³ havo olish mumkin – bu qo'shimcha havo deyiladi. Shunigdek normal havo chiqargandan keyin yana qo'shimcha 1500 sm³ chiqarish mumkin. Bu – jamg'arma havo deyiladi. Agar chuqur nafas olib, so'ngra uzoq nafas chiqarilsa va bu vaqtda

chiqarilgan havo miqdori maxsus asbob-sporometr bilan o'lchab qo'yilsa, o'pkaning hayotiy sig'imi kelib chiqadi. Chuqur nafas chiqarilgandan keyin chuqur nafas olgan vaqtda o'pkaga kirgan havo miqdori o'pkaning tiriklik sig'imi deyiladi. O'pkaning hayot sig'imi nafas olish, qo'shimcha va rezerv havolar yig'indisidan iborat bo'lib, $500+1500+1500=3500 \text{ sm}^3$ ga teng. O'pkaning hayotiy sig'imi jinsga, yoshga, bajariladigan ishga va sog'liqqa qarab o'zgaradi.

Qanchalik chuqur nafas chiqarilmasin, o'pkadagi havoning batamom chiqib ketmaydi, birmuncha havo o'pkada qoladi. Bu qoldiq havo deyiladi, uning miqdori taxminan 100 sm^3 bo'ladi.

8.6.3. O'pka ventilatsiyasi, o'pkada havo almashinuvi

Bir daqiqada o'pkaga kirib chiqadigan havo miqdori o'pkada havo almashinuvi deyiladi.

O'pkadagi havo almashinuvini aniqlash uchun har safar nafas olganda o'pkaga kiradigan havo miqdori, bir daqiqadagi nafas olishlar soni odam va hayvonlarda turlicha bo'ladi. Masalan, odam 1 daqiqada 15-20, ot 8-16, sigir 10-30, qo'y va echki 12-20, tovuq 40-50 marta nafas oladi. Odam o'pkasida havo almashinuvi 5-8 l ga teng bo'ladi. O'pkada havo almashinuvi bajariladigan ishga qarab o'zgaradi. Og'ir ish qilganda u ancha ko'payadi. Masalan, 6 daqiqa kurash tushgandan keyin, badanni qizdirish uchun ozroq mashq qilgandan keyin va hokazo.

8.6.4. Ichidan o'rab tashlash uslubi ta'rifi

Bu usulni respublikamizning bir necha bor chempion, milliy va sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masteri Olim aka Sulonov bajargan edi. U raqibning yoqasi va qo'lidan ushlab, so'ng oyog'ini raqibning chap oyog'ini ichidan o'rab, orqaga yoki bo'lmasa oldinga tashlar edi.

Usulni bajarishga tayyorlanishda Olim aka Sulonov raqibini o'ziga tortib, uni egilishga majbur qilar va shu vaqt ichida o'ng oyog'ini uning chap oyog'iga o'rab, ko'tarib tashlar edi. Keling, biz ham shu usulni Olim akadek bajarib ko'ramiz.



a)



b)



f)



e)

13-rasm. Qarshi hujum uslublari.

Bu ikkita qarshi hujum uslublari, o'rganilayotgan barcha uslublar uchun qo'llansa bo'ladi.

8.7.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat. Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan-oyoq yordamida ko'tarib tashlash):
 - a) yoqa va qo'ldan ushlagan holda bajarish;
 - b) belbog' oldidan va qo'ldan ushlab bajarish;
 - d) beldan ushlab bajarish.

8.7.2. Suhbat kuchni tarbiyalash

Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar.

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda nafas olish kerak. Zo'riqish quvvatni oshiradi. Lekin shu bilan birga zo'riqqan vaqtda yurak tomir tizimining faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan holat yuzaga keladi. Ortiqcha zo'riqish ko'krak qafasidagi bosimni oshirib yuboradi, bu esa klapanlarni siqib qo'yadi va yurakka qon kelishini qiyinlashtiradi.

8.7.3. Kuch ishlatiladigan mashqlar

Bu mashqlarni bajarishda ko'ngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir nechta asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Faqat zarur bo'lgan hollarda, ya'ni qisqa vaqtli qattiq kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin. Yangi shug'ullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarda ham, masalan, kam kuch talab qiladigan mashqlarni takror bajarish vaqtida nafasni to'xtatib qoladilar.

2. Yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak.

3. Kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishdan oldin iloji boricha chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu ko'krak qafasidagi bosimni va zo'riqish vaqtidagi o'zgarishlarni oshirib yuboradi.

4. Shug'ullanuvchi shtangani iloji boricha harakat bilan ko'tarishi kerak. Shtangani ko'rish vaqtida bo'yin muskullarining jumladan to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon o'simta muskullarining uyqu arteriyalarini haddan tashqari qattiq siqib qo'yishi shok holati paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun shtangani ko'tarish vaqtida iyakni pastga tustarmaslik kerak.

8.7.4. Kuchni rivojlantirish usullari

Kuch deb, raqibning harakatlariga qarshi tura bilgan va shu harakatlarni yenggan kurashchining mushaklariga aytiladi. Kuchni rivojlantirishda asosan ikki usul qo'llaniladi. 1. Dinamik mashqlar. 2. Statik mashqlar.

1. **Dinamik mashqlar** harakatlarni yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar raqibni yoki og'ir narsalarning

harakatlarini yoki qarshiligini yenggishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar har xil bo'lishi mumkin.

a) ko'taradigan og'irlik og'ir bo'lmasa ham, uni to charchaguncha bajarish;

b) katta yuklamani 1-3 marta charchaguncha bajarish;

d) almashib turish, ya'ni kichkina yuklamadan boshlab, o'rtacha va eng oxiri katta yuklama bilan yakunlash. Masalan, o'z vaznidan boshlab, unga og'irlikni qo'shib to kuch yetgancha ko'tarish (57 kg-90 kg gacha) yoki bo'lmasa buning aksi, ya'ni katta hajimdan 90 kg dan boshlab, 1-2 martadan keyin 57 kg og'irlikni mushaklar (muskullar) charchaguncha ko'tarish.

2. **Statik mashqlar** vaqtincha qandaydir kuchga qarshilik qilib turishi mumkin.

Asosan shug'ullanuvchilar turnikda ma'lum vaqtgacha bir vaziyatni, masalan, burchak holatida turish yoki o'zidan og'ir bo'lgan narsani ko'tarib turishi kerak.

Kuchni rivojlantirishda asosan og'irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanamiz. Bular shtanga, tosh, gantel yoki bo'lmasa, o'z vazni bilan.

8.7.5. Tosh bilan bajariladigan mashqlar

1. Toshni ko'krakdan ikki qo'llab ko'tarish.
2. Bosh orqasida toshni ikki qo'llab ko'tarish.
3. Tosh bilan o'tirib turish.
4. Toshni bo'yinga qo'yib, qo'l bilan ushlab turib, gavnani aylantirish.
5. Ko'prik holatida turib toshni qo'llar yordamida ko'tarish.

8.7.6. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash

Bu usulni milliy kurashda dong'i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarmoqdalar. Shulardan ayrimlarini sizlarga eslatib o'tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, O'rta Osiyo va Qozog'iston musobaqasining g'olibi surxondaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar.

Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Ahmanov, Jobir polvon Yazdanov, sobiq ittifoq Xalqlari VII Spartakiadasini bronza sovrindori, 1985-yil sobiq ittifoq birinchiligining oltin medal sovrindori Erkin Holiqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarganlar. Shu polvonlar qatori sobiq ittifoqning bir necha marta g'oliblari moskvalik Oleg Stepanov, V.Dorashkevichlarni eslamasdan bo'lmaydi.



a)



b)



d)



e)



f)

14-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.

8.7.7. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash uslubi

Bu uslub o'ng oyoq, chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir nechta turga bo'linadi. Quyidagilar sizlarga o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligida keng bo'lsa;
- d) raqib past turib, sizni qo'llari bilan tirasa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- d) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga qo'llari bilan tortadi va o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling.

Raqibingizni ko'targaningiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'irlashga harakat qiling.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

8.7.8. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina lentada ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3-mashq. O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180° ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib, siltang.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qiling.

Raqibga 180° ga burilganda, oldinga qarab o'ng qulog'ingiz va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib dumbaloq oshing.

8.7.9. Himoya va qarshi usullar

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) ushlab, hujumchi ushlagan qo'lni uzib o'shatish.

8.7.10. Qarshi usullar

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish;
- d) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

8.8.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

8.8.2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish

Komanda va har bir komanda a'zosisining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma'lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun o'zini-o'zi tekshirib turishi, ya'ni mashg'ulotlarning organizmga ta'siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug'ullanishda rejimning buzilishi, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o'rganishlar yuz beradi. Sportchi buni o'zi sezib bu o'zgarishlarning oldini olishi lozim. O'z-o'zini nazorat qilishda eng asosiy kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi o'z vaznini doimo tarozida tekshirib ko'rishi shart. Masalan, 74 kg vaznda olishadigan kurashchi mashg'ulot boshlangunga qadar 77-78 kg, mashg'ulot tugagandan keyin 75-76 kg bo'lishi kerak. Har kuni shu tarzda o'z vaznini bilib borish lozim.

Odam organizmi 21-23 yoshgacha o'sishi mumkin, shuning uchun uning toshi (vazni) ham albatta oshadi. 21-23 yoshdan o'tgandan keyin odam organizmida o'sish birmuncha sekinlashadi, ya'ni og'irlik ham bir me'yorda bo'ladi. Yosh murabbiylar asosan shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo'yini 325-375 gr. ga ko'paytirish kerak.

Masalan, bo'yi 170 sm erkak kishining og'irligi 60-68 kg bo'lishi kerak. Ayol kishining bo'yi 160 sm bo'lsa, og'irligi 52-60 kg bo'lishi kerak.

Kishining vazni asosan ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg'ulot vaqtidagi yuklamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga

bog'liqdir. Antropometrik kuzatishlar, ya'ni og'irlik, bo'ying balandligi, yelka, qo'l va bel dinomometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab yurak faoliyatini baholash mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar asosan tomir urishning ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog'liq bo'lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda, tomir bir daqiqada 60-90 marta urishi kerak, daqiqasiga 90 tadan ortig'i tez hisoblanadi. Sportchilarning tomiri soniyayin uradi, yaxshi mashq qilgan sportchining tomiri 1 daqiqada 30-32 marta uradi, o'z-o'zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib tomir urishini o'lchaydi. Agar farqi 6-12 marta bo'lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13-18 marta bo'lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi. Bu sportchining kasalligini yoki ortiqcha mashq qilganini ko'rsatadi. Shunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojaat qilish kerak.

Ma'lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, ish qobiliyati tiklanadi, tetik bo'ladi. Binobarin, sportchi 7-8 soat uxlashdan tashqari, ma'lum vaqtda yotib, ma'lum vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin yeyish kerak. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo'lsa sportchi mashg'ulotlarni to'xtatib, boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishi kerak. Baribir albatta shifokordan maslahat olishi lozim.

8.8.3. Oyoq yordamida yonboshdan tib tashlash

Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruziya Respublikalarida keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usul qo'llashi yoki himoyalanihi juda qiyinlashadi.

Dong'i ketgan polvonlar shu amalni asosiy amal hisoblashadi. Qashqadaryo viloyatidan Nortoji polvon, Abdurahmon Ochilov, Rustam polvon, Surxondaryo viloyatidan Chori polvon, Xurram polvon va boshqalar shular jumlasidandir. Bu polvonlar 85-110 kg

gacha vaznda kurashib, tez harakat qilish natijasida raqiblarni yuti-
shar edi. Tojikistonda Jahon va sobiq ittifoq chempioni Saidmo‘min
Rahimov (100 kg), gruziyalik sobiq ittifoqda Olimpiada g‘olibi
bo‘lgan Shota Chochashvili va boshqalar ham shu uslubni
qo‘llaganlar.

8.8.4. Oyoqlar bilan yonboshdan ko‘tarib tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo‘li va belidan oshirib ushlaydi.
Ikki kurashchi faqat o‘ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho‘zilib egilganda usulni bajarishga
tayyorlanish kerak.

Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish.

8.8.5. Yonboshdan ko‘tarib tashlash usulini bajarish

Bajaruvchi o‘ng holatda turib, o‘ng qo‘li bilan raqibni belbog‘idan
oshirib ushlab, chap qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li tirsagidan ushlab
o‘ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog‘i bilan chap yoniga bir
qadam yuradi, raqibini tortadi va o‘ng oyog‘ining tizzasidan
yuqorisiga o‘zining o‘ng oyog‘i bilan uradi-da, ko‘tarib gilamga
tashlaydi (rasmlarga qarang).



a)



b)



d)



e)



f)

14-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash.

8.8.6. Himoyalar

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lni birinchi bo'lib, ushlab olish va qo'yib yubormaslik kerak.
3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan chog'da ham xuddi unga o'xshab burilib belidan ushlang. Masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, beldan ushladi deylik. Siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang.

8.8.7. Qarshi usullar

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak? (3-rasm).

Chap tomondagi polvon burilib, hali o'ziga yaxshi tortmagan, sizning og'irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog'i tovonlariga chap oyog'ingiz tovonini qo'ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog'ingiz bilan osiling. Qo'llaringiz bilan o'zingizga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkazingda gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi deylik. Siz o'ng qo'lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan chap qulog'i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap yelkangizni bo'shating. Keyin chap qo'lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog'idan ushlab o'ng oyog'ingiz tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o'ng oyog'i bilan sizning o'ng oyog'ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o'ng

oyog'ingiz bilan (shu vaqtda qo'llaringiz bilan umi albatta o'zingizga yaqinroq torting) dast ko'tarib chap oyog'ingizni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqasiga tashlang.

Milliy kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko'proq to'xtalib o'tdim.

8.8.8. Usulni bajarishga tayyorgarlik

Hujumchi raqibiga oyog'ini orqasidan, tovonidan ilmoqchi bo'lib qo'rqitadi. Raqibi esa qo'rqqanidan chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o'ng oyog'iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

8.8.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibining belbog'idan va qo'lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak, chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Iloji boricha bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibining o'ng oyog'ini uchi tomonga ko'tarishi kerak.

8.8.10. O'rganish uchun mashqlar

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog'lab chap oyog'i bilan chapga qarab yurish va qo'llari bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh uslubini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

8.9.1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: Kurashchining chidamliligini tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yelkadan oshirib tashlashni o'rganish).

8.9.2. Suhbat

Agar kishi biron bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, tabiiyki bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qarab bu kishi holatining ancha o'zgarganini sezish mumkin. Bu o'zgarishni mimika, mushaklari zo'riqishidan bilib olsa bo'ladi. Shu bilan birga uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchilik ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish tezligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni o'rni to'ladigan charchoqlik bosqichi deyiladi. Agar sportchi butun irodasi bilan mashq qilishiga qaramay, ish sur'ati pasaya borsa, endi qattiq charchab qolish bosqichi boshlanadi. Kishi ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoqlik, deb ataladi. Ana shu charchoqlikka qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Kurashchining chidamliligi musobaqada a'qullanadi. U musobaqa mobaynida harakatini susaytirmasdan olistuvlarga chidasa va musobaqani oxirigacha yetkazsa, bunday kurashchini biz chidamli, deb ayta olamiz.

8.9.3. Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif

Bu usul asosan milliy, sambo va dzyudo kurashida ko'p qo'llaniladi. Yelkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori tojikistonlik va gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. 1972-yilda Belorusiya poytaxti Mnsk shahrida sambo

kurashi bo'yicha «Burevestnik» jamiyati talabalari Olimpiadasi bo'lib o'tdi. Olimpiada ochilishidan oldin kechqurun rahbarlar va polvonlar bilan uchrashuv va katta bayram konserti bo'ldi. Shu uchrashuvda bosh hakam, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport masteri bosh murabbiyimiz A.A. Xarlampiyev shunday degan edi: «Nima uchundirki, yelkadan oshirib tashlash usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani aytingchi, o'rtoq kurashchilar, shu gap to'g'rimi?».

Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana gapni davom ettirdi: «O'rtoqlar! Bu amal o'zimizda tug'ilib, rivojlangan milliy kurashlardan paydo bo'lgan usuldir. O'zbekiston, Gruziyaga borib sayillarni tomosha qilsangiz, 7-8 yoshdagi bolalarning ham shu amalni bajarishini ko'rasiz. Qani, endi aytingchi, bu amalning nimasi yaponlarniki. Bu amal haqiqiy o'zimizniki».

Haqiqatan ham, Qashqadaryo, Surxondaryo, Xorazmdagi sayillarda qatnashgan kurashchilarning ko'pchiligi shu amalni bajarishini ko'rish mumkin.

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozovning shu amalni bajarganlardan biri sifatida tilga olsak bo'ladi. U raqibini chap yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini tizzasidan bukib tepaga ko'taradi va ko'tarib turib, o'ng oyog'ini tezlik bilan o'z o'qi atrofida aylantirib, chap oyog'ini yoniga qo'yadi-da, raqibini yelkasidan oshirib tashlaydi.

Odil polvon amalni umuman raqibi kutmagan tomonga bajaradi. Bu amalni bajaruvchi polvonlar viloyatlarimizda ko'p, shular qatoriga qashqadaryolik polvonlarimizdan Rustam polvon (100 kg), Eshmurod Mamaraim polvon, Surxondaryo viloyatidan Daminov Xolmamat, Durdiyev Tohir polvonlar, buxorolik Chori polvon Ostonayevlarni eslatib o'tish lozim. Bularning hammasi vazni 90-100 kg bo'lgan haqiqiy polvonlardir. Dzyudo kurashi bo'yicha bir necha bor Yevropa va sobiq ittifoq chempioni Anzor Kibroiyashvili 100 kg vaznida olishar edi. Anzor bu amalni shu qadar oson va chaqqon bajaradiki, polvonlar yelkasidan uchib ketishardi. Anzor chap qo'li bilan raqibini o'ng yoqasidan ushlab, raqibi oldida u yoqdan bu yoqqa sakrab o'ynar va birdan burilib, yelkasidan tikkasiga tashlardi. Spartakiada va Olimpiada g'olibi Nevzorov V. (Maykop) shu amal bilan 1973-yili Krosnoyarsk shahrida sobiq ittifoq chempionati final olishuvida bir necha bor sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Rudman

David ustidan g'alaba qozongan va sobiq ittifoq chempionatining g'olibi bo'lgan edi.

8.9.4. Qo'llar bilan qo'ldan ushlab yelkadan tashlash

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib, bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

8.9.5. Usulni bajarish

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'ldan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.



a)



b)



d)



e)



f)

15-rasm.

8.9.6. Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.

2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart.

3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab tos chanog'i bilan ko'tarib oldinga harakat qiling-da, raqibni yelkadan oshirib tashlang.



a)



b)



d)



e)



f)

16-rasm.



a)



b)



d)



e)



f)

17-rasm.

8.9.7. O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llarni o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina lentani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 marta chiqaring. Qancha ko'p burilsangiz shuncha ko'p o'rganasiz.

2. Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib, o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, qopni yelkangizda burilib ko'taring.

3. Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan

oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini yelkangizga qo'yib tortingda, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15-20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

8.9.8. Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar

1. Himoya.

a) raqib yoki bajaruvchining xohlaganicha ushlashiga yo'l qo'ymasligi lozim;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlash orqaga qornidan tirab turishi lozim;

d) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamogchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

e) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning qo'lidan uzadi;

f) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

g) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

2. Qarshi amallar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o'zining oyog'i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yoniga qulatiishi mumkin.

8.9.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibiga burilib tizzasini bukmay tik holatda uslubni bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo'lini yelkasiga tortgan vaqtida o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqib yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

8.10. 1-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: musobaqalashish usuli.
3. Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar.
4. Kurashning uslubini o'rganish.

8.10.2. Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash

Musobaqa – pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi kuchli sportchi va komandalarni aniqlash, yuqori sport natijalarini namoyish qilish, sportchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va ularning irodasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqishdir. Musobaqalashishni birmuncha ravshan ifodalovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Kurashchi o'zining texnik va taktik tayyorgarligini musobaqa jarayonida tekshiradi. Musobaqa kurashchining texnika va taktikasidagi kamchiliklarni, mashg'ulotlarda nimaga ko'proq ahamiyat berish kerakligini ko'rsatadi.

8.10.3. Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuliga ta'rif

Bu usulni viloyatlarimizdagi kurashchilar qo'shsha nomi bilan bilishadi. Qo'shsha usuli milliy kurash bilan bir qatorda sambo, dzyudo va erkin kurashda ham qo'llaniladi.

Milliy kurashda dong'i ketgan polvonlar: qashqadaryolik Abdumavlon Ahmonov, O'zbekistonda birinchi marta sambo bo'yicha sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Xushvaqt Ro'ziqulov va boshqa polvonlar bu usulni qo'llashgan. Bu usul murakkab amallar turiga kiradi. Shunga qaramay, ko'plab polvonlar uni bajarishga harakat qiladilar. Mamlakatimizning besh marta g'olibi moskvalik Yevgeniy Glariozov (75 kg) bu uslubni bajarganda tomoshabinlar qoyil qolishardi. U qo'llari bilan raqibini oldinga, orqaga, yonga siltab, so'ngra usulni bajarardi.

8.10.4. Tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.
4. Raqib past holatda tursa.

8.10.5. Usulni bajarishga tayyorlanish

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim.
2. Qo'llari yordamida raqibni o'ziga tezda tortib og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.
3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib albatta oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

8.10.6. Usulni bajarish

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan esa doimo raqibini o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Men sizga bu uslubni raqibining bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etaman.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibining chap oyog'ini tizzasini yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.



a)



b)



d)



e)



f)

18-rasm. Ikki oyog'ining oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.

8.10.7. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib rezina lentani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

8.10.8. Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar;

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va o'rganish uchun mashqlar 8-mashg'ulotdagi kabi.

8.11-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: Egiluvchanlikni tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yenglaridan ushlab yelkadan tashlash).

8.11.1. Suhbat

1. Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini tadqiqlaydigan darajada egiluvchan bo'lishga erishmoq lozim. Umurtqa pog'onasi, tos-son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2

guruhga: faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indagi muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda cho'ziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashg'ulotda sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish kerak. Og'riqning paydo bo'lishi mashg'ulotni to'xtatish kerakligidan darak beradi.

2) Egiluvchanlikni rivojlantirish.

1. Ko'prik. Bu mashq bo'yin mushaklarini rivojlantirishda va ba'zi amallarni bajarishda yordam beradi.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo'llari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo'llari bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko'tarilib ko'prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Belingizdan birov ushlab turgan holda ko'prik qiling.

6-mashq. Tik turgan holda ko'prikka turish va qo'llar bilan tik holatiga qaytish.

8.11.2. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash uslubi va tarixi

Bu usul respublikamiz va qardosh respublikalarda ham keng tarqalgan. Bu usulni kuchli polvonlar bajarishi mumkin. Ular qatoriga Surxondaryo viloyati va milliy kurash va sambo kurashlaridan sport masterlari Norqul, Nurmamat va Komiljon Yusupovlarni misol qilib olsak bo'ladi.



a)



b)



d)



e)



f)

19-rasm. Yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.

Sambo kurashi polvonlari ham bu usulni juda chiroyli va ustalik bilan bajaradilar. Shular qatorida sobiq ittifoq, Yevropa va jahon chempionlari, xizmat ko'rsatgan sport masterlari Buxoro viloyatidan Sobir Qurbonov, leningradlik V. Kyulenin, moskvalik E. Soloduxinlarning nomlarini aytsa bo'ladi. Har birining o'ziga xos va betakror usullari bor. Masalan, Qurbonov raqibini o'ng yoqasi va chap qo'lining yengidan ushlab bajarsa, Kyulenin esa ikki yengidan ushlab yelkasidan tashlardi. Bu amalni yaxshi bajarish uchun eng avvalo polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'lishi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina lenta yoki belbog'ini biror narsaga

bog‘lab chaqqonlik bilan raqibga burilishni takomillashtirib borish lozim.



a)



b)



d)



e)



f)

20-rasm.

8.11.3. Usulni bajarish texnikasi

Raqib o‘ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o‘ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. Shuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o‘rgansangiz shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga bajarishni xohlasangiz, unda raqibning chap qo‘lini tepaga ko‘tarib, chap oyog‘ini oldiga chap oyog‘ingizni

qo'yib, o'ng oyog'ingizni yoniga bukib turib olib kelasiz. Gavgangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: Raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo'li tagiga kirishi shart (19,20-rasmga qarang).

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to'g'rilab tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo'llar bilan chap oyog'ingizni panjalariga tashlaysiz (18,19, 20-rasmga qarang).

8.11.4. Himoya

1. Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib yengingizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

8.11.5. Qarshi usullar

1. Raqib uslub bajarishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

8.11.6. Usulni o'rganish uchun olishuv

Shug'ullanuvchi kurashchiga quyidagi topshiriq beriladi:

Bajaruvchi raqibining yengidan ushlab 2-3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan faqat himoya qilib, yiqilmaslik sharti bilan olishadi. Murabbiy ko'rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

8.11.7. O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llari bilan raqib qo'llarini uzish (tortish).

Bu harakatni o'rganish uchun rezina lenta yoki belbog'ingizni yelka balandligida biron narsaga bog'lab, raqibga orqa bilan burilishni o'rganing (har tomonga 20-25 marta).

2. Harakat asosan bir oyoqni (chap yoki o'ng) raqib oyoqlari o'rtasiga qo'yish, ikkinchi oyoqni uning yoniga olib kelish bilan boshlanadi. Bu yerda asosan ikkita harakatni to'g'ri bajarish kerak.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yish va tos bilan raqib oyoqlari burilgandan keyin urish.

3. Raqibni yelkadan oshirib qo'llar bilan tashlash. Buning uchun sherigingizga to'g'ri turib gavda bilan himoya qilishni buyurasiz va yiqilmaslik sharti bilan usulni 10 martadan bajarasiz, kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

8.11.8-mashg'ulot

1. Saflanish salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (qo'lidan ushlab o'z-o'zini himoya qilish uslubini qaytarish).

1. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish.

2. Bir xil oyoq boldir bilan raqib oyog'ini boldiri ichidan ilib tashlash.

6. Belini ustidan oshirib belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

7. Bir qo'lidan ikki qo'llab ushlab bajarish.

8.11.9. Itchil usuli

Bu usul har xil kurashlarda keng tarqatilgan usul bo'lib hisoblanadi.

Asosan bu uslubni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi, chunki milliy kurashda keng tarqalgan uslub bo'lib, polvonlar to'y, sayil va marosimlarida ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasini ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlaganda raqib yotib past holatga turib oladi. Ya'ni ilmiy tilda aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubini bajarish texnikasi.

Bu uslubni ikki xil ushlashda bajarisa bo'ladi.

1. Kurashchi sherigining yelkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi sherigining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.



a)



b)



d)



e)



f)

21-rasm.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap

oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerakki, qaysi holda bajarmasa baribir bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart.

Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga, chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, chap oyog'iga o'tkazilishi shart.

8.12.1. Bajarishda uchraydigan xatolar

1. Raqibini tik turgan holatida bajarganda.
2. Raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan.
3. Raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

8.12.2-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (yonga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish)

3. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ko'krakdan otish uslubini o'rganish).

a) Qo'li va beldan ushlab tashlash.

b) Ikki qo'llab quchoqlab tashlash.

8.12.3. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi

Ko'krakdan tashlash uslubi o'zining kordinatsion yo'nalishi bilan bajarishga og'ir va qiyin uslub hisoblanadi, ammo juda kerakli va samarali hisoblanadi.

Ko'krakdan tashlash uslubi kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarda ishlatiladi.

8.12.4. Bajarish texnikasi

1. Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda.
 2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda.
1. Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lganda uslubni bajarish yaxshi.



a)



22-rasm. Ko'krakdan tashlash uslubi.

Bu uslubni bajarish uchun, bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib,

uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadida, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'irlashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga orqaga tortib raqib oyoqlarini gilamdan uzib o'z ko'kragi ustidan tashlaydi.

2. Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan ushlab raqibining oldida turgan oyog'ining orqasiga o'zining yaqin turgan oyog'i bilan yurib raqibining oyog'ini orqasidan to'sadi-da, ikkinchi qo'li bilan esa gavdasini quchoqlab gilamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: Bu uslublarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi o'zini-o'zi yiqilgandan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishdan ko'p narsa bog'liq, birinchi sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, uslubni o'rganish va uni shartli bajarish asosan o'zini-o'zi yiqilishdan saqlash uslublariga bog'liq. Rasmlarga ahamiyat bering.

8.12. 5-mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

3. Kurash texnikasini o'rganish.

O'z o'qi atrofida aylanish uslubini o'rganish:

1) Qo'li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi.

2) Qo'li va yoqasining oldi qismdan ushlagan holatda.

3) Qo'li va yelkasining ustidan qo'lni o'tkazib belbog'idan ushlagan holda.

8.12.6. O'z o'qi atrofida aylanish uslubini bajarish texnikasi

Bu uslubni bajarishdagi eng xarakterli tomon shundan iboratki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanadi. Shu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o'zi bilan qo'llarini oldinga tortib yiqilib tashlaydi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari.

Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng chapaqay bo'lsa, chap oyog'ini qo'yib o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda dumalab tortib yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining ustidan olgan holatda (yonbosh uslubining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh uslubini bajaradigan holatidan raqibining qo'lini ushlagan tomonga burilib oyog'i bilan raqib oyog'ini to'sib chapga burulgan holda dumalab o'zi bilan raqibini tortib yiqitadi.



a)



b)



d)



e)



f)

23-rasm. O'z o'qi atrofida aylanib tashlash (360°).

Uslubning eng foydali tomoni shundaki, ko'p uslublarni bu uslub bilan kombinatsiya qilsa bo'ladi. Masalan: yonbosh uslubini ushlab holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo'llaydi deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish uslubini bajarishga tayyorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa bundan himoyalaniib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi uslub harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy uslubi bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib raqibini oldinga tortib dumalaydi (rasmlarga qarang).

Uslubni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu uslub bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech biror baholovchi harakat o'lolmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib gilamga yiqiladi.

8.12.7. Ba'zi bajariladigan uslublar texnikasi



a)



b)



d)



e)



f)

24-rasm. Tosdan burilib tashlash uslubi texnikasi.



a)



b)



d)



e)



f)

25-rasm. Raqibning qo'lini, qo'ltiq ostiga qisib bajariladigan uslub.



a)



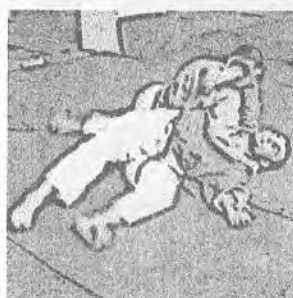
b)



d)



e)



f)

26-rasm. Qarshi hujumlar.



a)



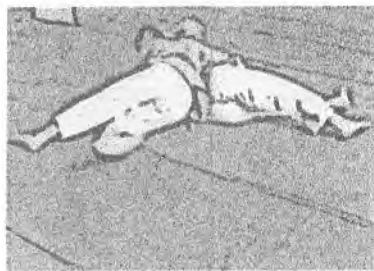
b)



d)



e)



f)

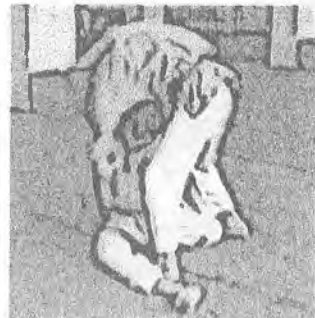
27-rasm. Qarshi hujim.



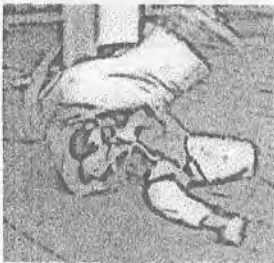
a)



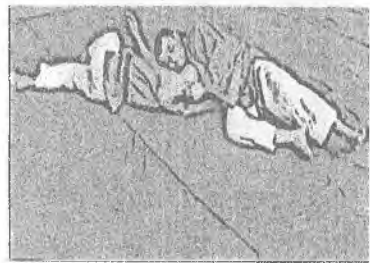
b)



d)

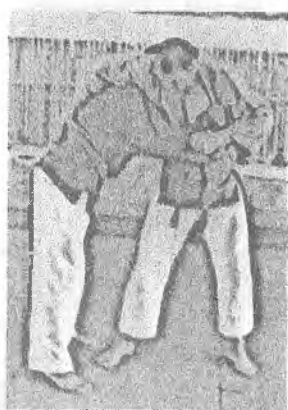


e)



f)

28-rasm. Qo'l va yelka ustidan ushlab qo'ltiq tagiga boshni kirgizib tashlash.



a)



b)



d)



e)



f)

29-rasm.



a)



b)



d)



e)



f)

30-rasm.

**9-bob. O'QUV MASHG'ULOT YIG'ILISHDAGI
MASHG'ULOTLARNING 3 (UCH) HAFTALIK ISH REJASI
REJALASHTIRISH**

9.1. Kunlik ish tartibi (taxminiy reja)

1. Ertalabki uyg'onish 7⁰⁰ soatda
2. Ertalabki badan qizdirish 7¹⁵-7⁴⁵ soat
3. Yuvinish va nonushta qilish 8⁰⁰-9⁰⁰ soat
4. Ertalabki mashg'ulot 11⁰⁰-13⁰⁰ soat
5. Tushlik 14⁰⁰-15⁰⁰ soat
6. Dam olish 15⁰⁰-17⁰⁰ soat
7. Kechki mashg'ulot 17³⁰-19³⁰ soat
8. Kechki ovqat - 20⁰⁰-21⁰⁰ soat
9. Kechki sayr qilish 21⁰⁰-22³⁰ soat
Uyqu- 23⁰⁰ soat

O'quv mashg'ulot yig'ilishdagi texnika va taktikani o'tish mashg'ulotlarining ish rejasi
(20 yil)

Kun va hafta	Vaqt	Mashg'ulotni asosiy yo'nalishi	Bajariladigan topshiriqlar	Mashg'ulotni mazmuni
Du-shanba	7 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Ertalabki bajariladigan yuklanishlar. Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar va bajariladigan ishlar.	Raqib bilan qo'illarda ishlasa, har xil burilish uslublarni raqib bilan imitatsiyasini bajarish va hokazo.	Bu harakatlar mashg'ulotda bajariladi. Vaqt bilan.
	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Harakatlar-20 daqiqa, maxsus kurash mashqlari, harakatsiz texnika uslublarni takomillash. Takomillashtirish texnika uslublarni bajarish. Texnika-taktika harakatlarni takomillashtirish.	Umumiy harakatlar murabbiyni buyrug'i bilan hamma bajaradi. Tezlikka 3-5 daqiqa raqiblarni almashtirib olishi.	20 daqiqa 5-7 daqiqa 10, 20, 30,40 soniyada o'z-o'zini har xil raqib bilan tekshirish.
	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Badan qizdiruvchi mashqlar maxsus mashqlar. Texnika-taktik mashqlarni va uslublarni takomillashtirish maxsus topshiriqlar.	Murabbiy boshchiligida doira shaklida turib bajarish. Har bir kurashchi raqib bilan amalga oshiradi. 2x2q4 marta	20 daqiqa 5-7 daqiqa
Seshanba	7 ⁰⁰ -8 ³⁰	Kross-3 km. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Ko'prik holatdan aylanishlar, oyoqlar bilan peshanani qo'yib yurish. Shpagatlar qilish.	Jamoa bilan bajarish	40 daqiqa.

	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Jamoa bilan badan tarbiyalash mashqlar. Harakatda o'zi sevgan uslublarni takomillashtirish. O'quv olishuvlar 4 x 4 3 marotaba davomiyligidan 10", 20", 30", 40", iborat tashlashlar.	Bu mashg'ulotda iloji boricha noqulay raqiblarni olib ishlash kerak. Har bir marotaba davomiyligida boshqacha uslublar.	20-25 daqiqa 40 daqiqa 60 daqiqa 30 daqiqa
Payshan ba	7 ⁰⁰ - 8 ³⁰	Oqsilli ovqat, ichimliklar. Sok va hokazolar. Kross 3 km Futbol	Jamoani ikkiga bo'lgan holda amalga oshirish tarvuz, qovun va hokazolar.	30x30 daqiqa
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Badan tarbiyalovchi mashqlar. Texnika-taktika tayyorgarlik, aylanma murabbiylik 2 x 2 x 3 x 3, 1 x 4, 4 x 2, 1 x 3, 3 x 2, 3 x 4, 4 x 3 o'rtacha yuklama.	Jamoa bilan murabbiy uslublarni takomillashtirish doira sifatida bo'ladi. Tizim bo'yicha mashg'ulot olib borish. Iloji boricha taktika yo'li bilan almashtirish.	20-25 daqiqa 40 daqiqa 60 daqiqa
	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Badan tarbiyalovchi mashqlar, maxsus mashqlar. Texnika va taktikani takomillashtirish modellashtirish.	Har kim o'zicha kombinatsiyani takomillashtirish. Har kim o'z raqiblariga qarshi	20 daqiqa 30 daqiqa 60 daqiqa

	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Futbol	Jamoa 2 ga bo'linib yoki 2-gol bo'lgandan uch-to'rt jamoa o'ynaydi. Tarvuz-qovun va boshqa narsalardan.	80 daqiqa
	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Toza havoda dam olish. Hammom.	Yengil kröss 3-4 km. Masalan, o'z-o'zini bo'shatuvchi harakatlar	120 daqiqa
Yakshanba		Ertalabki badan tarbiyalash mashqlari – futbol.	Havoda dam olish	60 daqiqa
	7 ⁰⁰ -8 ³⁰	Yordamchi ovqat berish har xil sharbatlar berish. Alohida-alohida badan qizdirish egiluvchanli rivojlantiruvchi mashqlar. Tezlikni oshiruvchi maxsus harakatlar.	Raqib bilan bajarish kerak.	20 daqiqa 20 daqiqa
Dushanba	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Musobaqa shaklida alohida alohida badan qizdiruvchi mashqlar. Tezlikka usullarni tanlashlar-10s, 20s, 30x4. Kombinatsiyani takomillash-tirish o'quv olishuvlar asosiy raqiblar ustida. Badan mushaklarini bo'shsh-tiruvchi mashqlar.	Har kim o'zini o'zi badan qizdiruvchi mashqlarni amalga oshiradi. Iloji boricha ko'p uslublarni qaytarish lozim modellash-tirish.	20 daqiqa 20 daqiqa 40 daqiqa

	17 ⁰⁰ . 19 ⁰⁰	Jamoa bilan badan qizdiruvchi mashqlar. Har kim uslublariga ta'luqli bo'lgan elementlarni. ya'ni bir harakatlanish yo'llarini takomillashtirish, model-lashtirish.	O'z uslub uslubga o'tishdagi qo'shimcha harakatlar	20 daqiqa
Chor-shanba	7 ⁰⁰ -8 ³⁰	Ertalabki badan tarbiyalash. Sport o'yinlari sharoitga qarab.	Yugurish marotaba davomiyligidalar bilan 300 m-30 metr-tezlikkax5marta futbol, regbi basketbol	40-50 daqiqa
	11 ⁰⁰ . 13 ⁰⁰	Jamoa bilan badan tarbiyalash mashqlari. Har xil topshiriqlar bilan bajariladigan uslublar. 2x4 marta raqib qizil chiziqda raqib yutayapti, chala, yonbosh. Raqib yutqizayapti va hokazo. Kuch bilan bajarish usullar.	Ko'proq kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga ahamiyat berish kerak. Raqibni yelkaga olib bajarish mashqlar. Chiziqdan chiqish yoki bo'l-masa chiqmasdan qarshi harakatga usul ishlatish. Raqibni tortish siltash va boshqa harakatlar bilan usul bajarish.	20 daqiqa 20 daqiqa 60 daqiqa

	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Badantarbiya mashqlar usullarini texnik harakatlarini takomillashtirish. Topshiriqlar bilan olishish seriyalar bilan hujum qilish (maksimal temperaturada)	Ko'krakdan tashlash usullarini takomillashtirish orqadan chalish usulini har xil variantda bajarish. Bu topshiriq har bir kurashchi o'z uslubini kombinatsiyalar bilan bajarish.	20 daqiqa 60 daqiqa 40 daqiqa
	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Shaxsiy badan tarbiyalovchi mashqlar 3 marotaba davomiyligida tashlashlar olishuv-musobaqa shaklida 6x4	Har bir kurashchi o'zini-o'zi badanini qizdiruvchi mashqlar bilan shug'ullanadi. Yutqazgan chiqib ketish.	20-25 daqiqa 100 daqiqa
Shanba	7 ⁰⁰ -8 ³⁰	Har bir kurashchi o'zini-o'zi qizdiruvchi mashqlar	Yugurish. Maxsus mashqlar. Chidamlilikka qarashli mashqlar.	40 daqiqa
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Uyqu. Kitob o'qish. Qoidalarini o'rgatish.	Nazariy bilim, ma'ruza. musobaqa qoidasi.	40-50 daqiqa
	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Hammom. Massaj	Dam olish.	60 daqiqa
Yakshanba	7 ⁰⁰ -8 ³⁰	Ertalabki badantarbiya mashqlari.	Faol harakat.	40 daqiqa
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Dam olish.	Kino-teatr, uyqu va hokazo.	
Du-shanba	8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Ertalabki badan qizdirish mashg'ulotlari.	Yurish, yugurish, umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar. Kurashchini maxsus tayyorgarlik mashqlari.	Yengil yugurish har xil mashqlarni qo'lda bajarish.

	11 ⁰⁰ . 13 ⁰⁰	Shtanga ko'tarish.	Har kim o'z vaznida ko'tarish.	
	17 ⁰⁰ . 19 ⁰⁰	Sport o'yinlari.	Futbol.	
	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar.	Yurish, yugurish. Umum rivojlantiruvchi mashqlar.	
Juma	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Musobaqa 4x4	Hakamlar bilan o'tkazish.	
	17 ⁰⁰ . 19 ⁰⁰	Musobaqa 5x5	Hakamlar bilan o'tkazish.	
	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Ertalabki badan qizdiruvchi mashqlar.	Sayr qilish 3 km.	
Shanba	11 ⁰⁰ . 13 ⁰⁰	Tana mushaklarini charchoq holatidan chiqarish.	Hammom. Massaj, dam olish.	
	17 ⁰⁰ . 19 ⁰⁰	Nazariy bilimlar. Hakamlilkn o'rganish.	Shaxmat, shashka, o'yinlar.	
Yak-shanba	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Ertalabki badan tarbiyalash.	Kinoga kirish. Uxlash.	
	11 ⁰⁰ dan	Dam olish.	Kitob o'qish.	

10-bob. XALQARO MILLIY KURASHCHILARNING OLISHISHDAGI TAKTIKASINI OLIB BORISH YO‘LLARI

Kurashchi musobaqa olishuvlarida quyidagi vaziyatlarga erishishga harakat qiladi:

a) raqibni ustidan erishilgan yutuqni yanada ko‘paytirishga va sof yoki ochkolar bilan g‘alabaga erishishga;

b) erishilgan ustunlikni saqlay bilish, juda bo‘lmasa ochkolar soni bilan yutuqqa erishish;

d) agar raqib yutayotgan bo‘lsa, uni ustunligini qisqartirishga erishish.

Mana shu uch xil voqea munosabati bilan kurashchilar olishuvni olib borish taktikasi ularning qobiliyatiga aniq hollarga qarab o‘zgaradi (maskirovka va razvedka).

Lekin hamma sharoitda kurashchi oldida turgan masalani yechishda uch xil asosiy olishuvni olib borish taktika vositalaridan foydalaniladi: siquv, iskanjaga olish va raqibni harakatini kutish (yoki shu vositalarning kombinatsiyalari).

10.1. Shiddat ostida siquv

Shiddat taktik vositaning asosiy maqsadi – raqibini ketma-ket hujum qilish yo‘li bilan charchatish, qo‘rqitish, uning nafasini bo‘g‘ish va shu orqali uslubni bajarishdir.

Siquvni vositalari har tomonlama bo‘lishi mumkin, ya‘ni uni qo‘llashda hamma taktik qobiliyatlarni va kombinatsiyalarni qo‘llashda ishlatiladi.

Totalniy – umumiy siquvni butunlay olishuv jarayonida faqatgina maxsus chidamlilikka ega bo‘lgan kurashchilargina olib bora oladi.

Siquv taktikasi hozirgi zamon kurashchilarning eng asosiy taktik turlaridan hisoblanadi. «Agar kurashchida maxsus chidamliligi yetishmasa-chi?», -degan savol tug‘ilishi mumkin. Unda bolalar siquv taktik vositasini iskanjaga olish yoki kutish taktik vositasi bilan qo‘shgan holda olib boriladi.

10.2. Iskanjaga olish

Iskanjaga olish taktik vositasining asosiy maqsadi raqibga har xil ushlar yo'llarini bermasdan turib erishilgan yutuqni boy bermaslik.

Iskanjaga olish taktik vositasini amalga oshirishda har xil, raqibni itarish, tortish, qimillatib-qimillatib qo'yish, manevr qilish, muvozanatdan chiqarish kabi taktik hollaridan foydalaniladi.

Asosan iskanjaga olish taktikasini amalga oshirishda chidamli kurashchilar texnikasi zo'r, ammo jismoniy tomondan zaif bo'lgan kurashchilarga qarshi qo'llashadi.

Undan tashqari iskanjaga olingan kurashchi sudyalari ko'ziga passiv harakatchan kurashchiga o'xshab qoladi. Shuning uchun kurashchilar iskanjadan chiqish yo'lini axtarib nima qiladi? Har xil tayyorlanmagan ushlar bilan hujum qiladi va yutqazadi. Iskanjaga olish taktikasini ahamiyati yo'q, shuning uchun uni doimo siquv taktikasi bilan birga olib boriladi.

Ko'p musobaqalarda shunday olishuvni guvohi bo'lasiz. Yuta-yotgan kurashchi iskanjaga olishga harakat qilsa, yutqazayotgani esa siquv taktikasini qo'llaydi. Agar birinchi kurashchi siquvni orqasidan chidamay yutqazib qolsa, darrov o'rin almashadilar. Iskanjaga olish taktik vositasi siquv taktik vositasi bilan qo'shilgan holda ham keladi.

10.3. Kutish

Kutish taktikasi vositasining asosiy maqsadi erishilgan ballar hisobidan yutuqni qo'ldan boy bermaslik va raqibni hujumlarini qarshi ushlar bilan qaytarishi, kutish taktikasining vositalariga, manevr qilish, raqibni o'ziga chaqirish, bexosdan hujum qilish, chalg'itish va siqib qo'yish kabi taktik yo'llar hisoblanadi.

Bu yerda ham kutish taktika vositasi xuddi iskanjaga olish kabi siquv taktikasi bilan qo'shilgan holda keladi.

Siquv taktikasi bilan kutish taktikasi olishuv vaqtida bir-birini ko'pincha almashib turadi. Nega? Chunki ko'p kurashchilar umumiy olishuvga kuchi yetmasa, o'rta-o'rtada kutish taktikasini qo'llashga majbur bo'lishadi va shu bilan oz bo'lsa ham dam oladilar, to'g'rimi!

Bilasizlar hakamlar olishuvni oxirgi daqiqalarida juda ham talabchanlik qilishadi va kutuvchi kurashchilarni jazolaydilar.

10.4. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari

Taktika tayyorgarligining qo'llash yo'llari deganda, biz ataylab harakatlar birligini yo'nalishini tayyorlashda o'ziga o'ng bo'lgan ushlar orqali amalga oshiradigan sharoitni aytamiz.

Shuning uchun kurashchi qancha ko'p texnika va taktikaga boy bo'lsa, unga shuncha oson yo'l bilan har bir olishuv davrida qo'llaniladigan umumiy taktika masalalarini tashlashda va ularni yechishda oson bo'ladi.

Hozirgi zamon tushunchasi bilan olganda 9 xil tayyorgarlik usullari ishlatiladi. Ammo kurashchilarni o'rgatishda va takomillash-tirishdagi mazmuni har xil.

1. To'satdan – bu shunday taktik tayyorgarlikka, raqib kutmaganda to'satdan bajariladigan hollar. Ko'pincha bu taktika bilan har xil texnikaga ega bo'lgan va a'lo darajada rivojlangan kurashchilar hujum qiladi. Masalan: ko'krakdan otish.

2. Qo'rqitish asosan taktika tayyorgarligining qo'llashini asosiy maqsadi raqibni bir amal bilan qo'rqitish va boshqa bir usul bilan yiqitish, lekin iloji boricha qo'rqitish tomonga o'zingizni rejalagan usulingizni qo'llasangiz yaxshi bo'ladi.

3. Takroriy hujumning asosiy maqsadi raqibni doimo bir uslub bilan hujum qilib chalg'itasizda, uning ishonchini tug'dirasiz, u shu uslubdan himoya yo'llarini qo'llaydi, siz esa bundan foydalanib bor kuchingiz bilan hujum qilasiz. Asosan takroriy hujumni oz miqdorda chegaralangan, uslublari kam bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

4. Raqibni himoyasini ochish (chaqirish)–bu tayyorgarlik asosan raqib yutayotgan vaziyatda qo'llaniladi. Olingan ochkolarni oxirigacha yetkazish uchun o'zini har xil taktik tayyorgarliklar bilan berkitib qo'yadi. Bunday taktik tayyorgarlikni ochish uchun, raqibni har xil ushlar va chapdastlik bilan chalg'itib, uslub ishlatish lozim. Buni asosan uslubga boy va har tomonlama olisha oladigan kurashchilar qo'llashadi.

5. Muvozanatdan chiqarish – bu shunday tayyorgarlikki, ya’ni har xil harakatni qo‘llash yordamida raqibni himoya qilishga majbur etish, bundan foydalanib uslub ishlatish lozim.

6. Chaqirish – asosan raqibga psixologik ta’sir qilish, ya’ni raqibni qo‘llayotgan uslubga ishontrish, agar bajarilsa qo‘llash. Chaqirish shuni talab qiladiki, oz kuch bilan xohlayotgan natijaga erishish. Asosan kurashchidan chaqirish taktika xili psixologik ta’sirga qaratilgan bo‘lib, bir nechta uslubning yo‘llariga asoslanib, yaxshi natijali kurashchilar qo‘llashadi.

7. Siqib qo‘yimoq – raqibni harakatini siqib qo‘yish, asosan unga umuman amal bajarishga imkon bermaslikdir. Shuning natijasida siquvdan o‘zimni ozod qilaman deb harakat qiladi va xatoga yo‘l qo‘yadi. Shundan foydalangan polvon uslub ishlatadi. Raqib umuman siquvdan ozod bo‘ldim deganda hujum qilish lozim, chunki raqib ozod bo‘ldim deb siquvdan bermalol bo‘ladi, oz bo‘lsada, o‘zining tana muskullarini bo‘shatadi va hujum to‘g‘risida umuman o‘ylamaydi.

Erkin kurash va kasallik kurashlarda 10-15 daqiqadan ortiq uslub bajarmasdan siqib qo‘ysangiz, o‘zingizni passiv kurashchi deb jazolashingiz mumkin.

8. Manyovr qilish – bunday tayyorgarlik raqibni atrofida har xil harakatlar bajarib hushyorligini chalg‘itish. Manyovr qilishni yana bir afzalligi shundaki, yutayotgan bo‘lmasangiz himoya vazifasini ham o‘taydi.

Manyovr qilishni bazan to‘satdan hujum qilish bilan qo‘shilgan holda olib borishadi. Bu taktik tayyorgarligini asosan yuqori texnikaga ega bo‘lgan kurashchilar ishlatadi.

9. Diqqatini chetga tortmoq – bu taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi raqibini diqqatini haqiqiy korona uslubi bilan bajariladigan hujumdan chetga tortish. Bu harakatlarni har xil qo‘shimcha taktik tayyorgarliklar bilan qo‘shgan holda olib borishi lozim. Bunday taktik tayyorgarlikni qo‘llashning asosiy yana bir xislati shundaki, ya’ni sudyalarning ko‘ziga faol olishayotgan kurashchiga o‘xshab ko‘rinishi.

10. Kurashchilarning musobaqada qatnashish taktikasi deganda, biz kurashchining (yosh komandaning) olishish vaqtida optimal natijaga, o‘zining qobiliyati va malakasini ishlata bilishiga aytamiz.

Har bir olishish masalasi, musobaqaga qatnashishning umumiy maqsadidan, jismoniy texnikaviy va taktik vositalaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Mana shu musobaqaga bog'liq bo'lgan vositalardan to'g'ri foydalangan kurashchi, musobaqada muvaffaqiyatli o'rin olib qatnashishi mumkin.

Kurashchi tarozidan o'tgandan keyin har bir musobaqaga qatnashuvchi sport qura (jerebyovka) qilinadi va shundan keyingina musobaqaga og'irligidan qancha odam qatnashmoqda, qanaqa razryadli sportchilar va boshqalar to'g'risida to'liq ma'lumot oladi. Shularni bilgandan keyin kurashchi shu musobaqada taxminan nechanchi o'rin uchun kurashishi mumkin yoki bo'lmasa, kimga asosan yaxshi tayyorlanishi kerak, degan reja tuzadi.

Bundan tashqari, birinchi doirada (krug) qaysi bir raqiblar bilan uchrashishni bilsa bo'ladi va uchinchi hamda to'rtinchi doiraga taxminan qaysi kurashchilar bilan uchrashish xavfi borligini aniqlab, reja tuzadi. Bu rejani qanday amalga oshirishni aniqlaydi va hal qiladi. Kurashchining musobaqada qo'ygan maqsadini uning har bir olishishiga ta'sir qilishi lozim, shuning uchun kurashchi rejasida qaysi bir raqibi bilan uchrashganda sof g'alaba bilan yutishi kerak yoki bo'lmasa qaysi biri bilan uchrashganda ochkolar yoki ba'zan yutqazish kerakligini belgilash lozim. Ba'zan olishuvlarda iloji boricha maksimal kuchni sarf qilishga to'g'ri keladi. Hammasi tabiiyki, tuzilgan oldindagi rejalar musobaqaning sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun har bir (krug) doiradan keyin o'zining asosiy raqiblarining holini, vaziyatini aniqlash kerak. Buning uchun har bir kurashchi musobaqa qoidasini yaxshi bilishi kerak. Undan tashqari musobaqa protokolini juftlarini tuzishni bilishi zarur.

Shunday qilib, umumiy musobaqaga tuzilgan rejani chiqarish uchun tug'ilgan sharoitlardan olishuvni shunday rejalash lozimki, oxirida qo'yilgan maqsadga erishilgani ma'lum bo'lsin.

O'z uslublarni yashirish amaliyoti. Kurashchi bu usul yo'li bilan o'z kurash sirlarini raqibidan yashiradi. Asosan yashirish qachon kerak? –degan savol tug'ilib qolishi mumkin. Albatta, kurash maydoniga chiqqanda, polvon o'z kurash sirlarini raqibi nazaridan yashirishi lozim. Masalan, mening asosiy uslubim qo'sha yoki Melnitsa bo'lsa, men uni raqibimni bo'lishligidan foydalanib

bajaraversam, asosiy raqibim meni olishimni raqib uslublarini o'rganish qilib turadi-da, keyingi uchrashuvlarda shunga qarab tayyorlanib chiqadi. Shunday bo'lmazligi uchun men o'zimni uslublarimni yashirib, boshqa texnikaviy amallar bilan yutishga harakat qilaman.

Raqib uslublarini o'rganish taktikasi – bu raqibning bajaradigan uslublarini oldindan kuzatib o'rganish. Agar ko'rmagan bo'lsangiz, unda u bilan kurashgan kurashchilardan surishtirish, gazeta, foto va videofilmlardan o'rganib tayyorlanish kerak.

Modellashtirish – bu ham olishishning taktik turi.

Sport kurashida ko'p uchraydigan hol, ya'ni ko'p kurashchilar bir-biri bilan tez-tez uchrashgani uchun, bir-birini uslublarini yaxshi biladi. Shuning uchun mashg'ulotlarda yoki olishishga chiqish oldidan o'rtog'i bilan xuddi shu raqibining olishishini o'rganish lozim.

11-bob. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

11.1. Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutlaq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;

d) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;

e) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

f) mutlaq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (Bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

11.2. Hakamlar hay'ati

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

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

- b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- d) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- e) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- f) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
- g) tablodagi hakam;
- h) e'lon qiluvchi hakam;
- i) musobaqa komendanti;
- j) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab bo'yin egib ta'zim qiladilar.

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

11.3. Kurash shakli

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

2. Kurash shakli paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda

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

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

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

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

11.4. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70. + 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46,50, 55, 60, 65, 71, 77, 83. + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh)-42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. +90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100. + 100 kg.
36-45,46-55,56-60,61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60,70,80,90, + 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, = 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.
Ayollar- (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'i nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutlaq vaznda kurashishlari mumkin.

11.5. Bellashuv vaqti

– musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;

- o‘smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo‘lishi kerak.

11.6. Kurashning umumiy qoidalari

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

– Baholar teng bo‘lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi.

– Kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi.

– G‘oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo‘llanilmasdan teng holat bo‘lsa hakamlarning ko‘pchilik fikriga ko‘ra beriladi. Hakamlar g‘olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

– Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo‘lsa, g‘oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa («TENGA»), g‘olib hakamlarning ko‘pchilik fikri bilan aniqlanadi.

– Musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha qayta bellashuvlarsiz o‘tkaziladi.

– Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

12-bob. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR

1. «TA'ZIM» – kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



31-rasm.

2. «KURASH» – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



32-rasm.

3. «**TO‘XTA**» – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o‘ng qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.



33-rasm.

4. «**HALOL**» – kurashchilarda birovni sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki «**YONBOSH**» bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- d) raqibiga «**G‘IRROM**» berilsa;
- e) «**YONBOSH**» olgan holda raqibida «**DAKKI**» bo‘lsa;
- f) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



34-rasm.

5. «YONBOSH» – hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga «DAKKI» e‘lon qilinsa beriladi.



35-rasm.

6. «CHALA» – baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa, ishlatiladigan ibora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘lig‘icha bajara olmasa;
- b) raqibiga «TANBEH» e‘lon qilinganda beriladi;
- d) nechta «CHALA» bahosi berilishidan qat‘i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- e) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan «CHALA» bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.



36-rasm.

7. «TANBEH» – birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

«TANBEH» – ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

d) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

e) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

f) ushlab olgandan keyin 20-25 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa.



37-rasm.

8 «DAKKI» –ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak.



38-rasm.

9 «**G'IRROM**» – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

«**G'IRROM**» – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki **DAKKI** jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatsa, baqirsar har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga «**G'IRROM**» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «**HALOL**» beriladi.



39-rasm.

10. «**BEKOR**» – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



40-rasm.

11. «VAQT» – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo‘lning yuqoriga ko‘tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.

Izoh: ishoralar o‘rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o‘ng yoki chap qo‘l bilan ko‘rsatiladi. O‘rtadagi hakam qo‘l bilan ishoralarni ko‘rsatish bilan bir vaqtda gilam o‘rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.



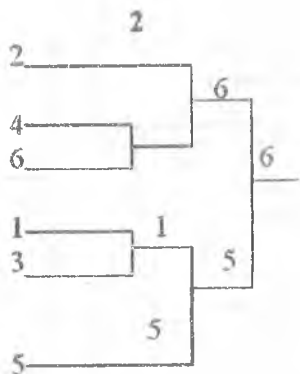
41-rasm.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5,3,1,0) bilan e‘lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

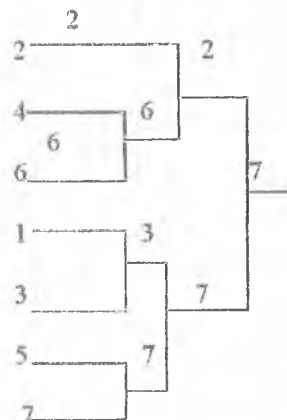
BELLASHUV NATIJALARI

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G‘IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0

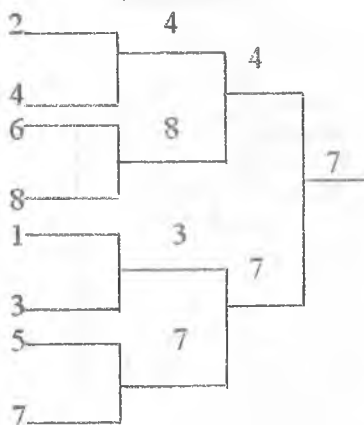
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(6 kishilik)



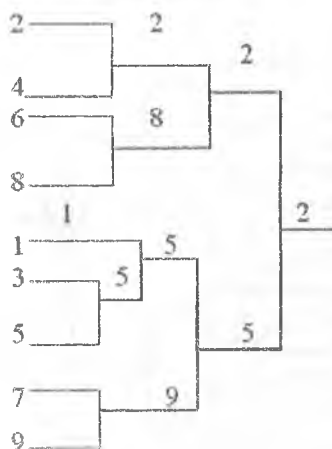
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(7 kishilik)



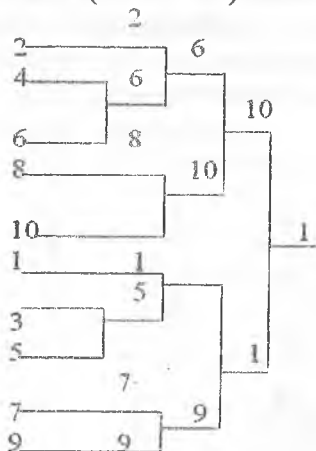
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(8 kishilik)



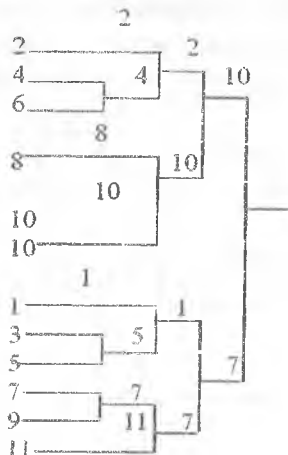
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(9 kishilik)



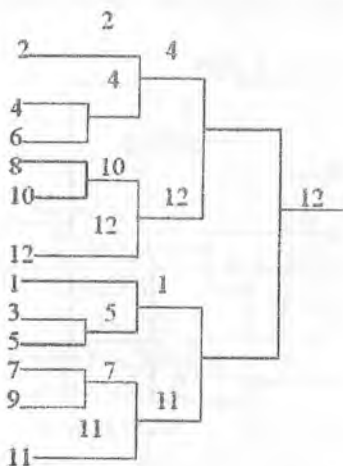
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(10 kishilik)



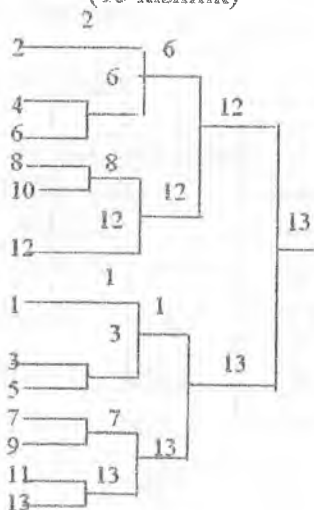
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(11 kishilik)



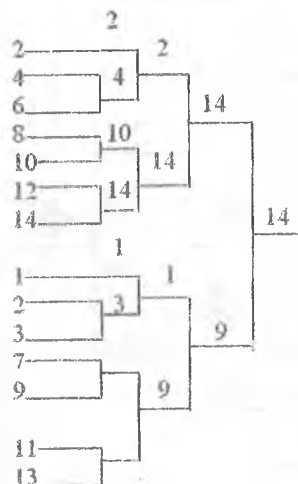
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(12 kishilik)



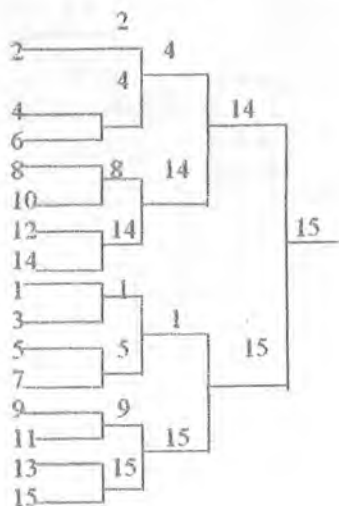
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(13 kishilik)



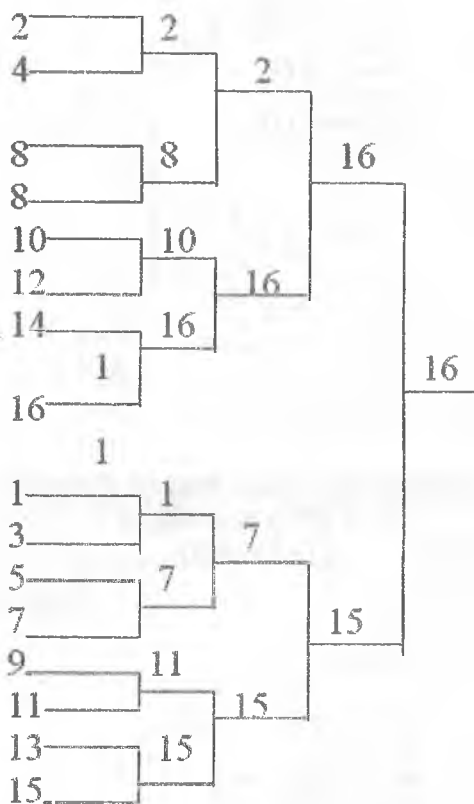
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 BAYONNOMASI
 (14 kishilik)



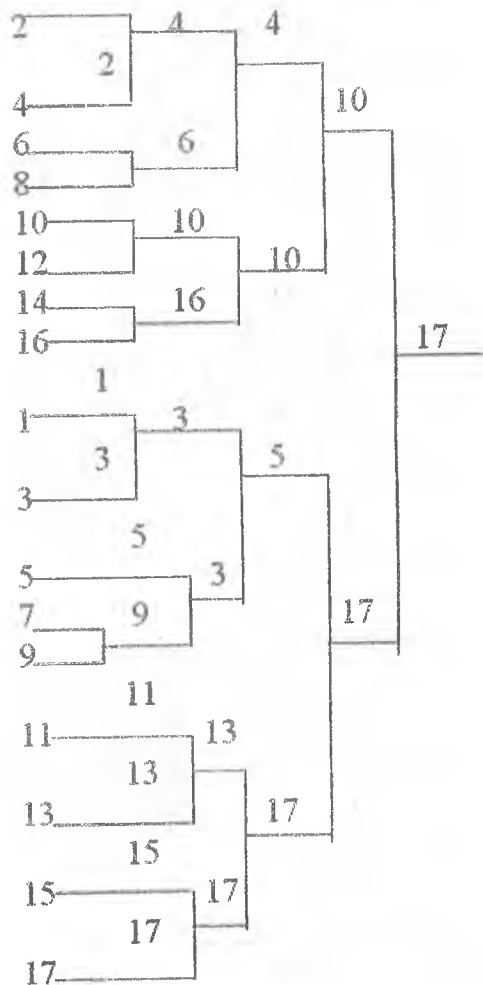
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 BAYONNOMASI
 (15 kishilik)



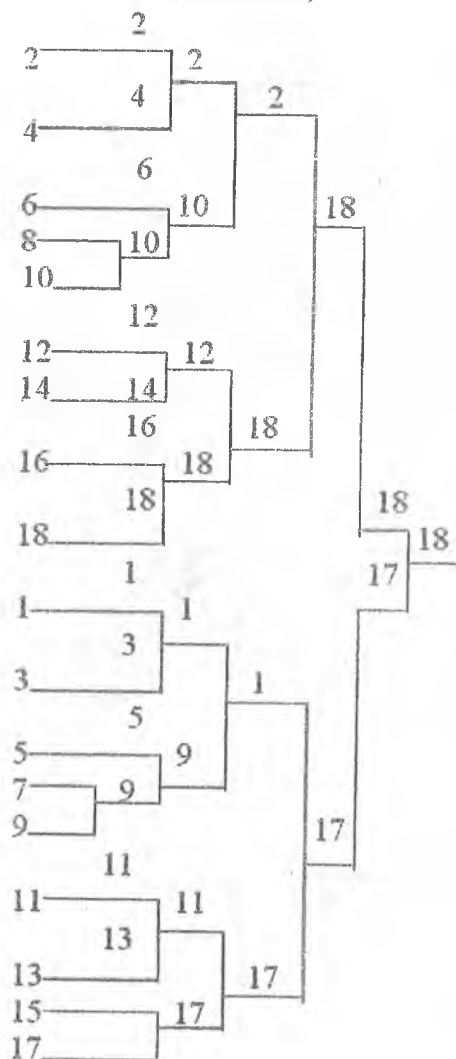
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
 (16 kishilik)



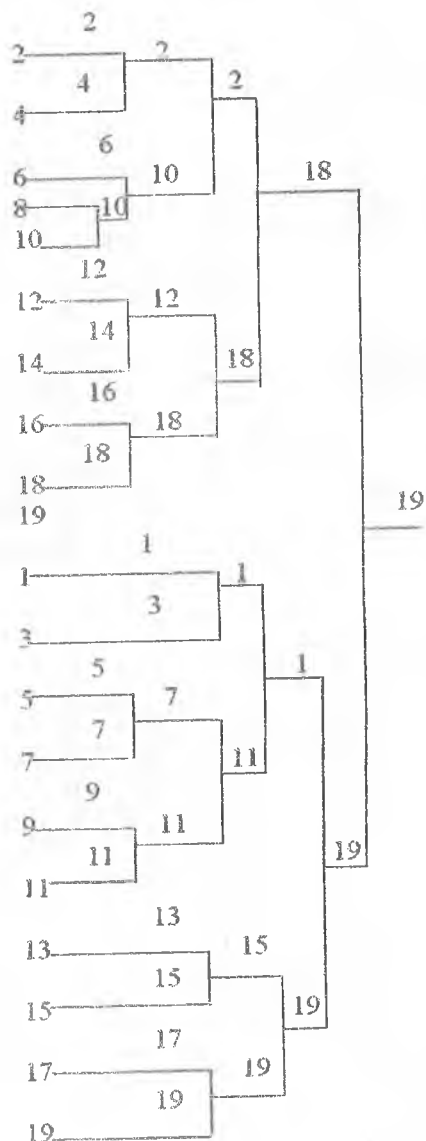
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 BAYONNOMASI
 (17 kishilik)



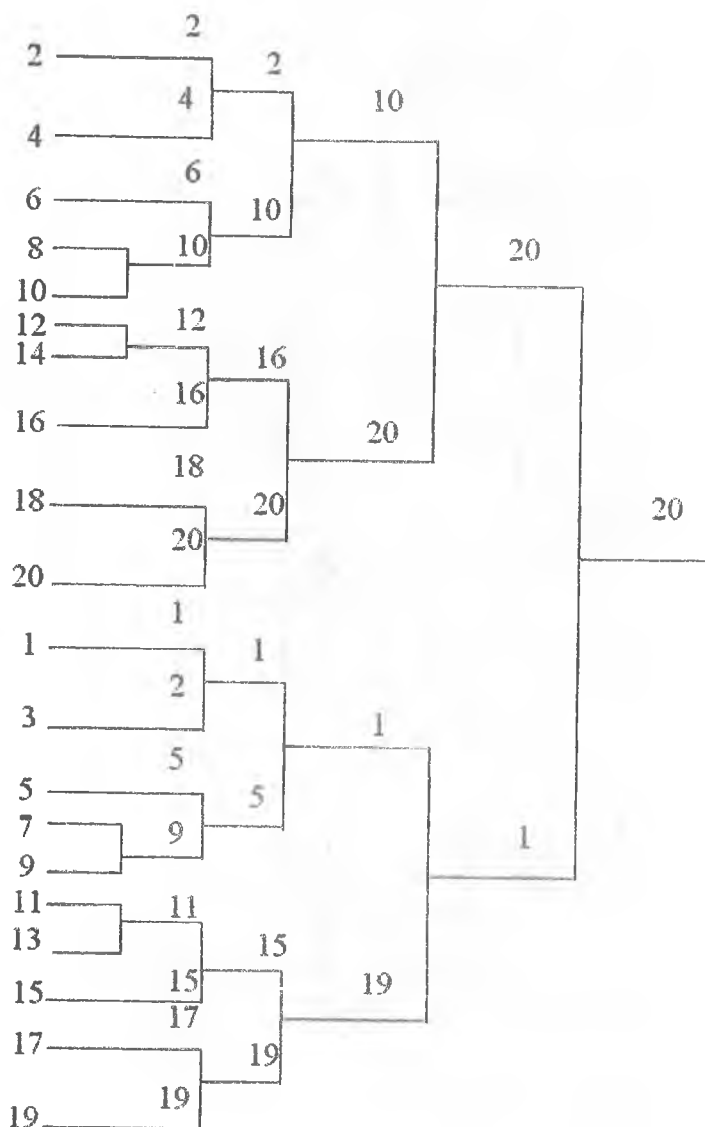
• Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 B A Y O N N O M A S I
 (18 kishilik)



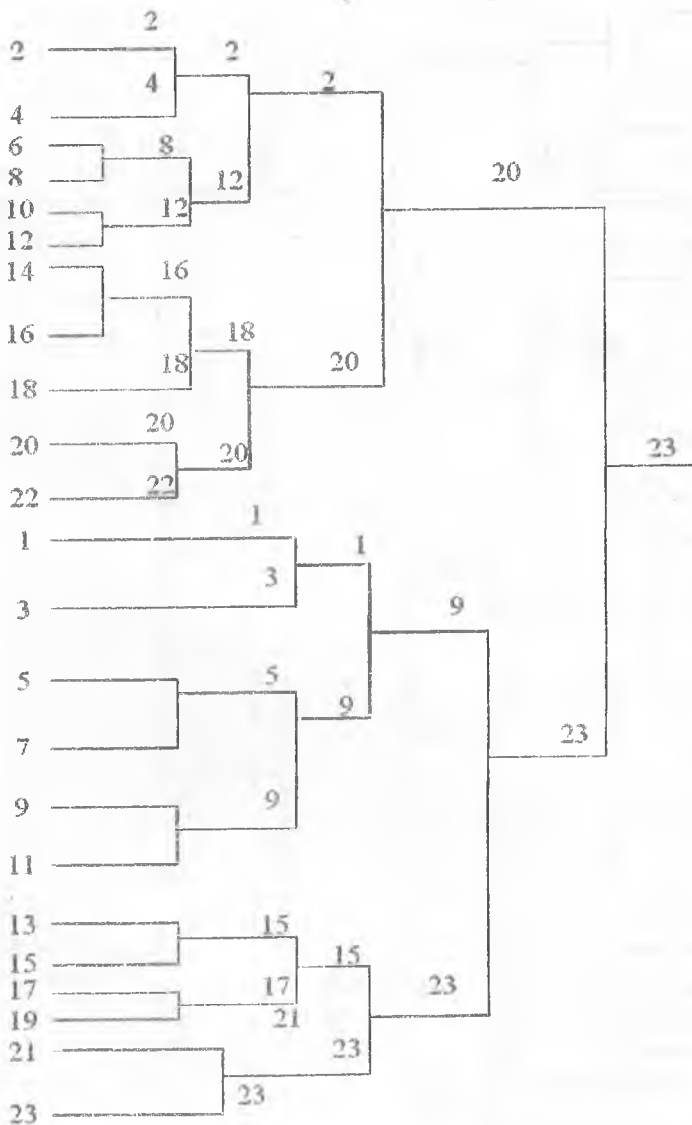
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(19 kishilik)



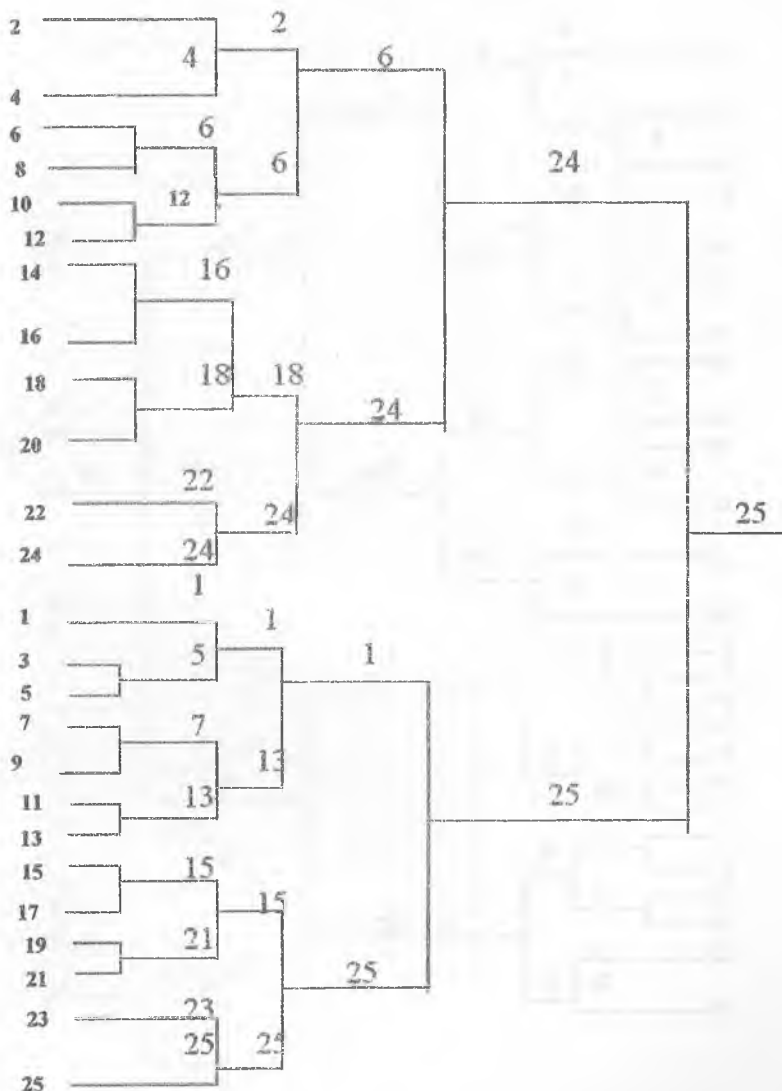
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(20 kishilik)



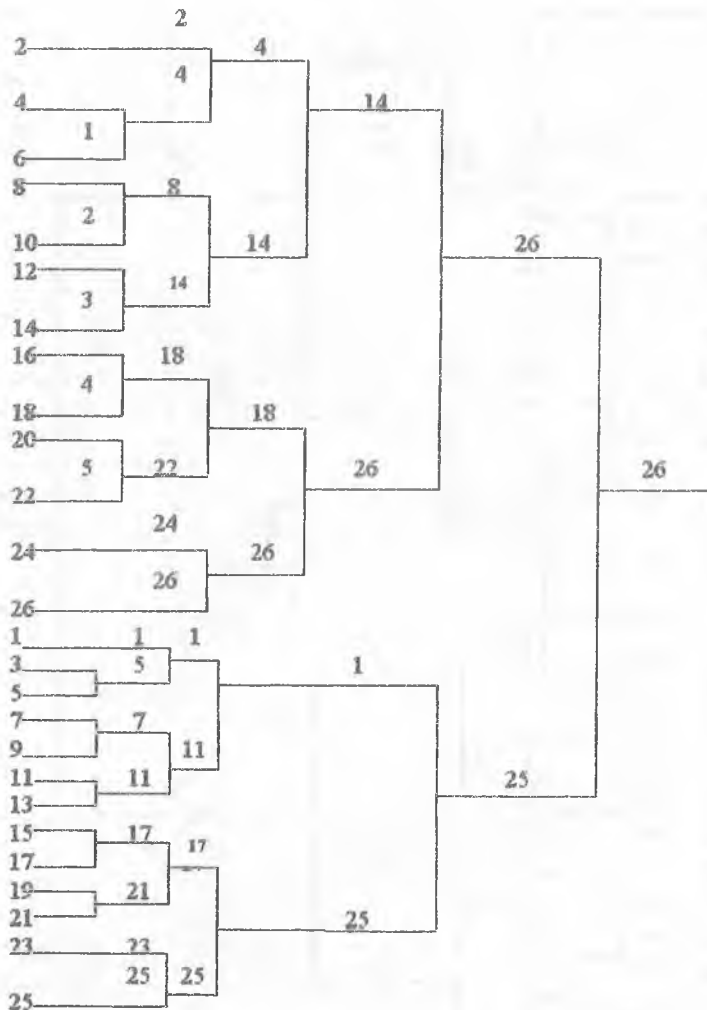
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 BA YONNOMASI
 (23 kishilik)



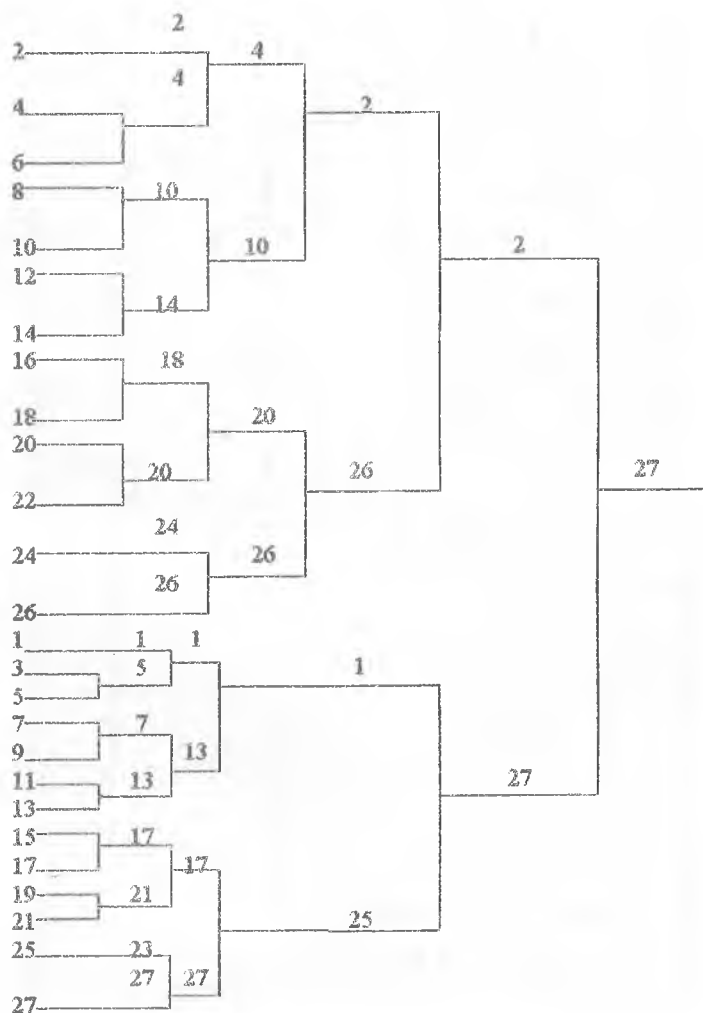
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(25 kishilik)



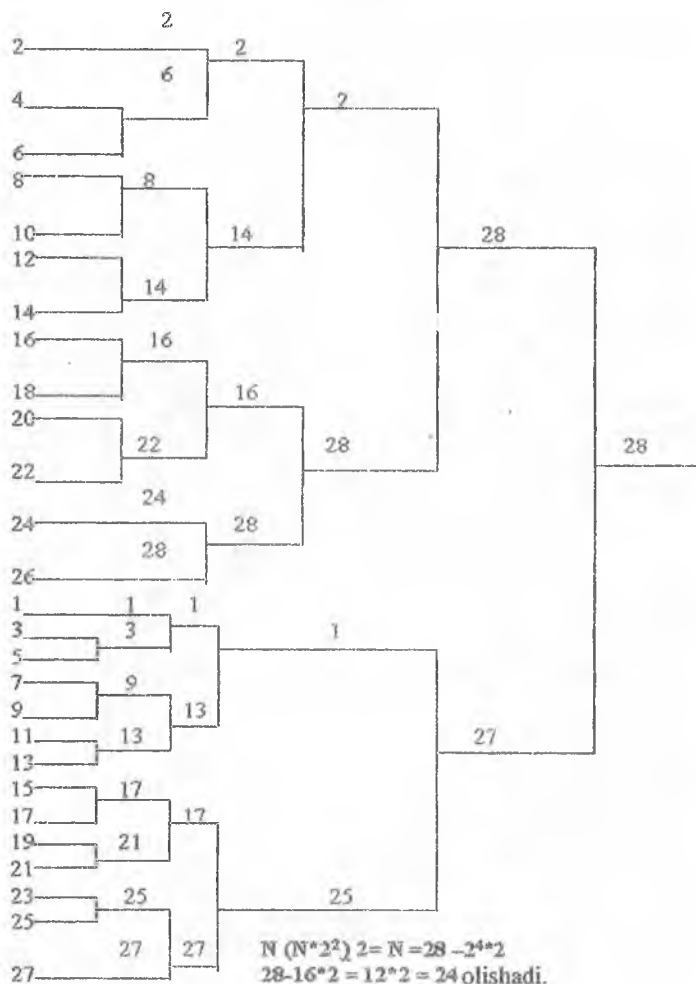
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(26 kishilik)



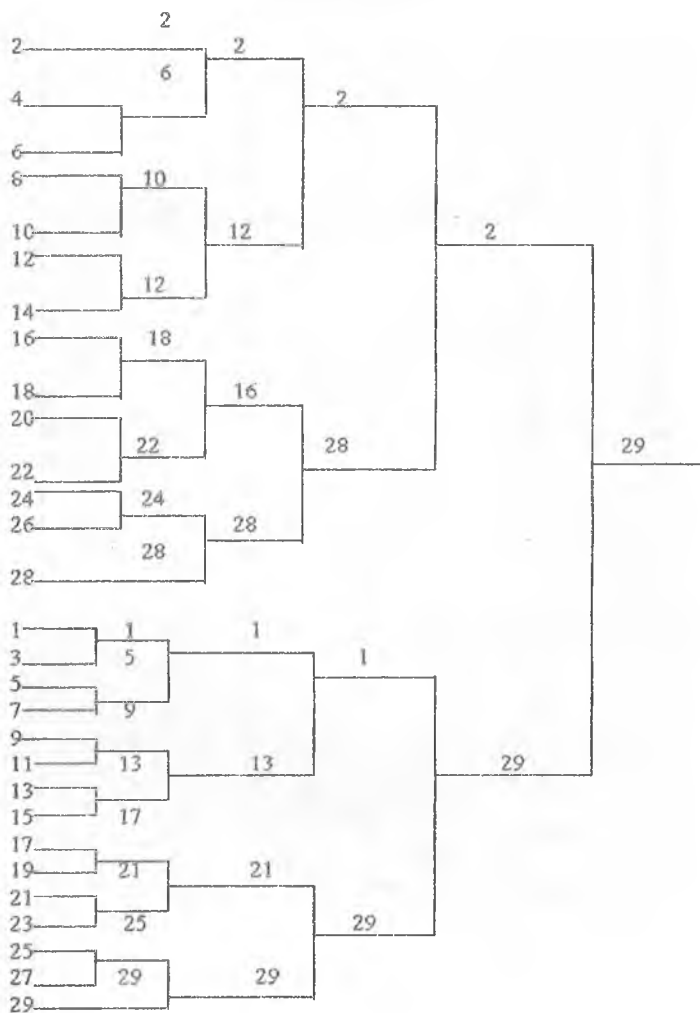
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(27 kishilik)



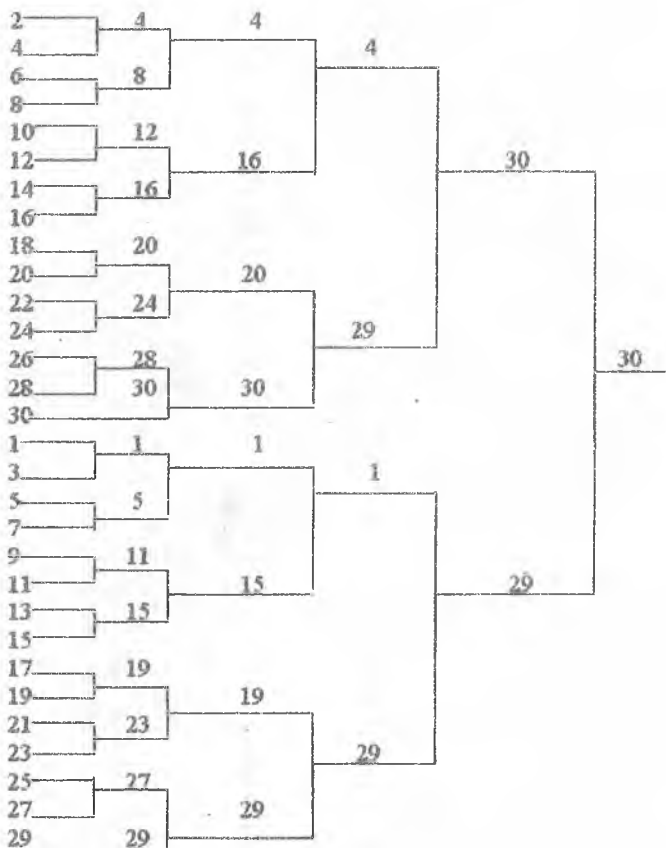
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(28 kishilik)



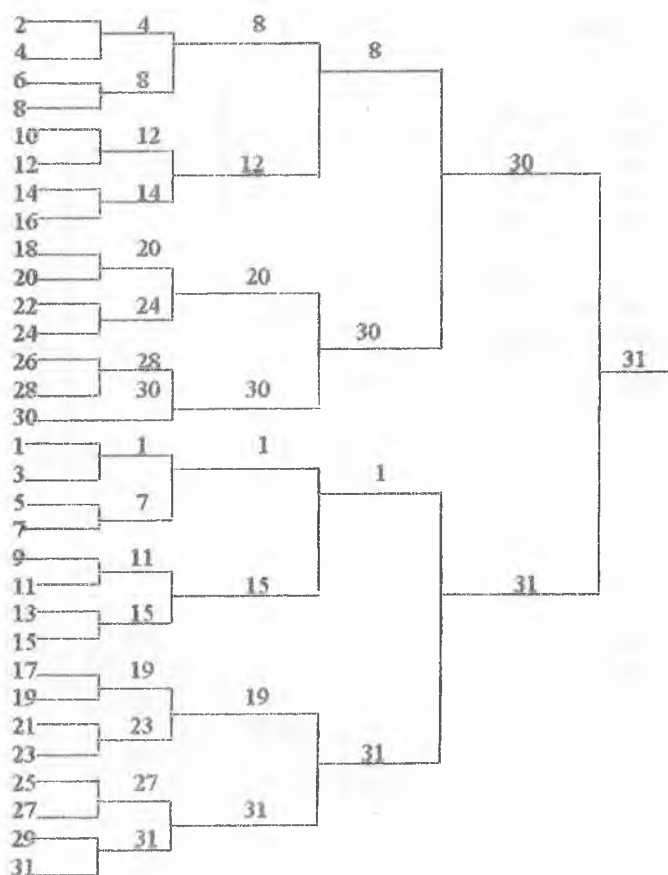
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(29 kishilik)**



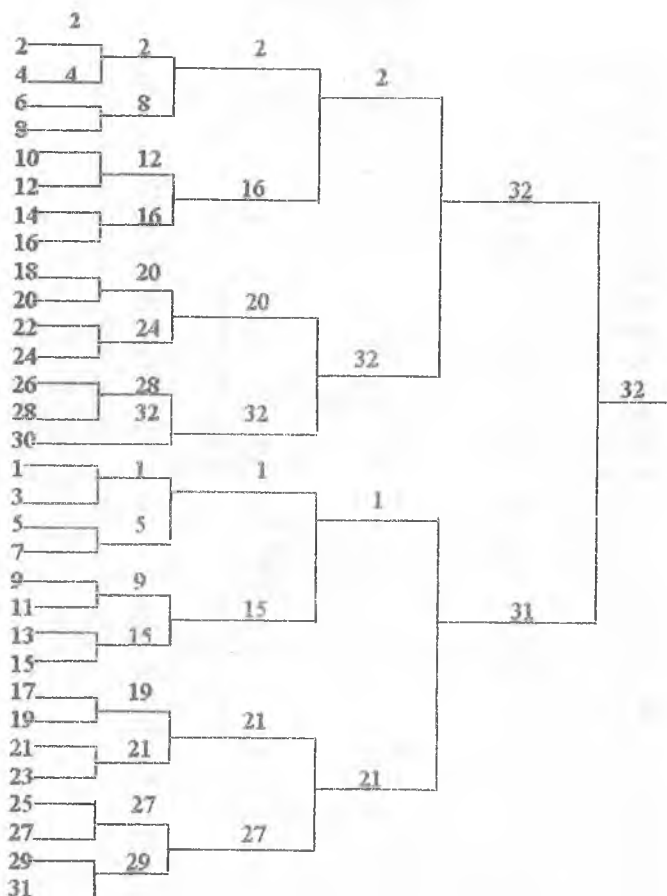
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(30 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
 (31 kishilik)



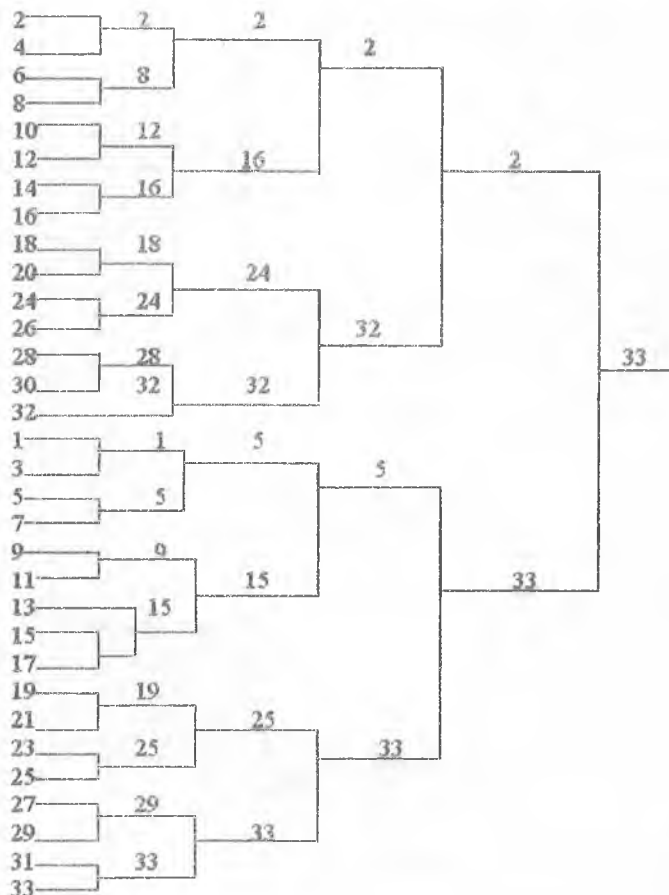
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(32 kishilik)



$$N(N-2^5) \cdot 2 = 32 \cdot 2^5 \cdot 2 = 32 \cdot 32 \cdot 2 = 0 \cdot 2 = 0$$

Demak, birinchi krugdan boshlab to oxirigacha hamma olishadi.
Ozod bo'lmaydi.

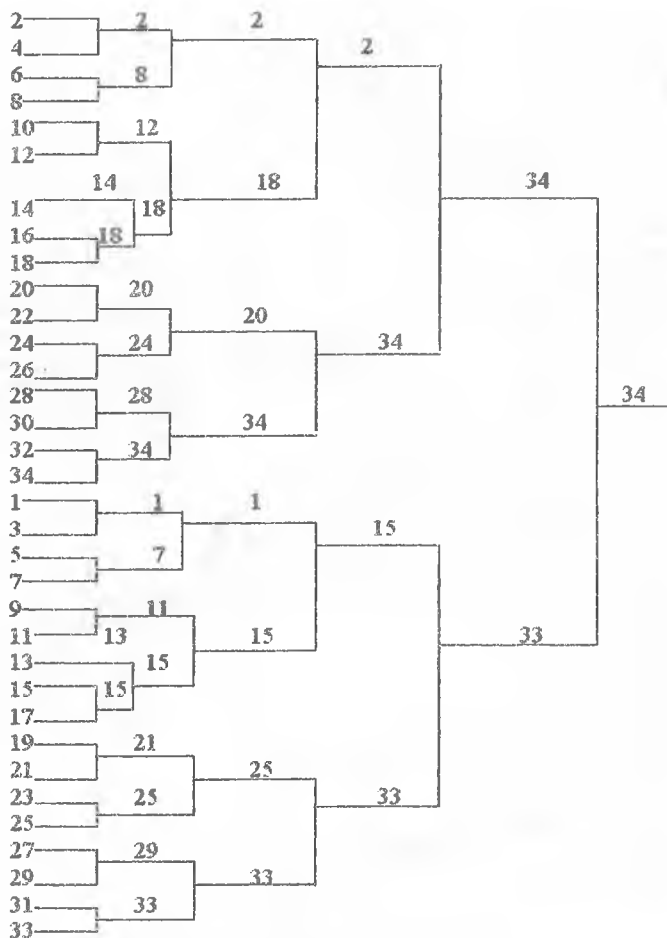
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
 (33 kishilik)



$$N = (N-2) * 2$$

$N = (33-2^5) * 2 = 33-32 * 2 = 1 * 2 = 2$ Toq sondan 15-17 olishadi qolganlar 2-guruhga chiqib oladi. Olishmasdan.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(34 kishilik)**



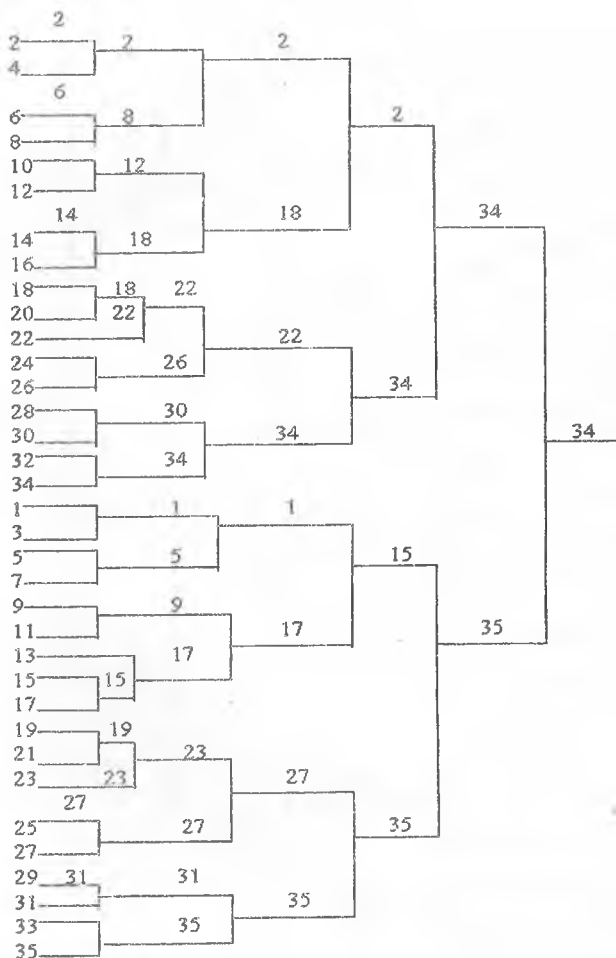
$$N = (N - 2^p) * 2$$

$$N := (33 - 2^5) * 2 = 34 - 32 * 2$$

$$34 - 32 = 2 * 2 = 4$$

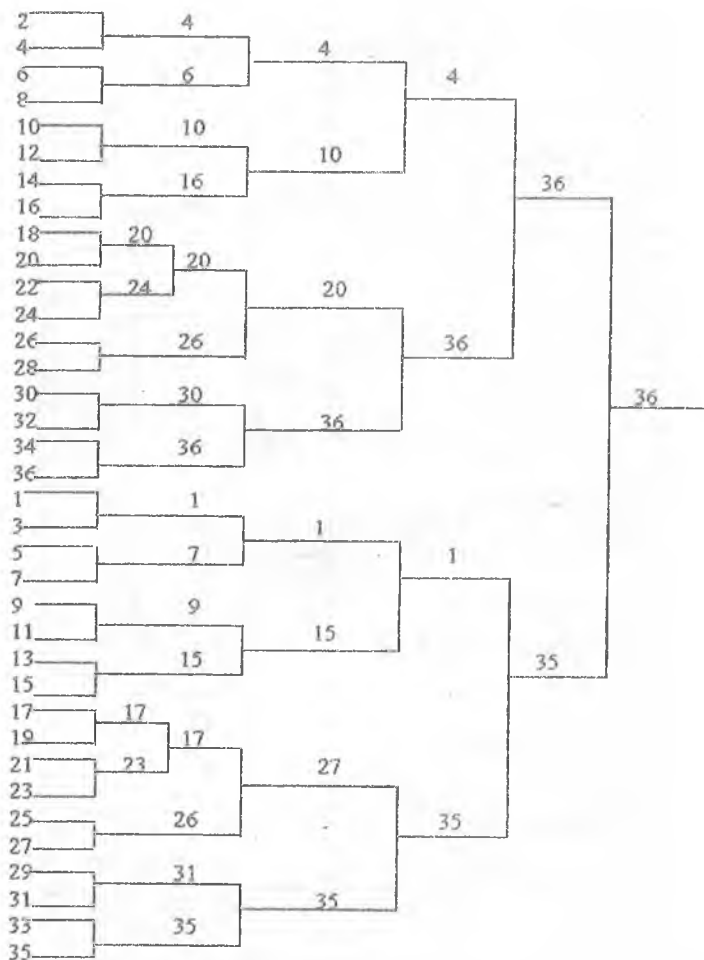
10-18 birinchi krugda juft sonlardan 5-17 toq sonlardan olishadi.
Qolgan hammasi olishmasdan 2 chi krugga chiqadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(35 kishilik)**

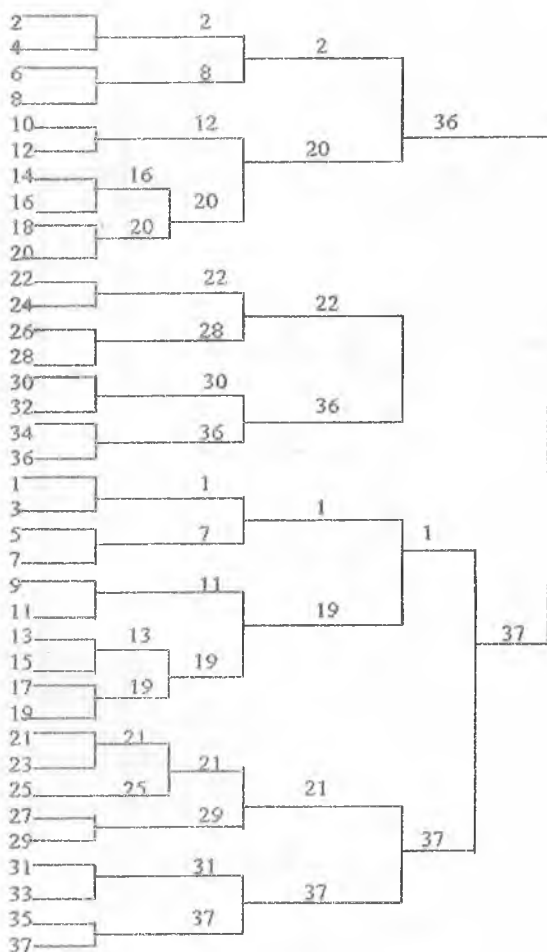


$N (35-2^5) 2 = 35-32=32=6$ Juft sondan 1lar olishadi. Ya'ni 18-20 sonlar birinchi krugda. Toq sondan 13-15, 19-21 olinib qolganlari 2-krugga chiqishadi (olishmasdan). Juftdan 22 chi nomer 18-20 chini yutganiga chiqadi. Tokda 13-15-17, 19-21-23.

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA Y O N N O M A S I
 (36 kishilik)

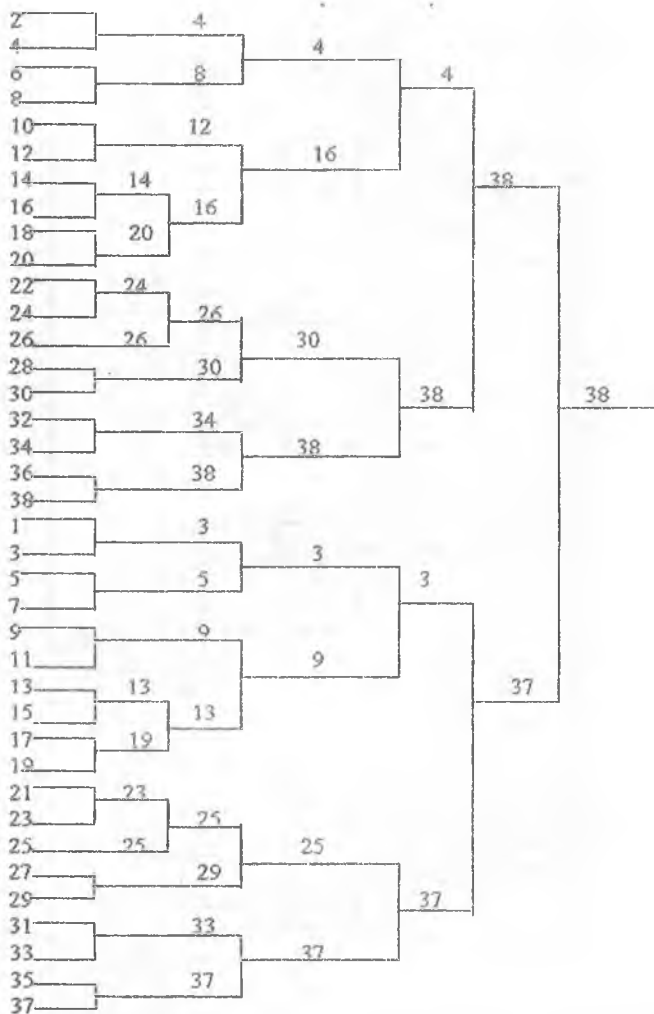


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(37 kishilik)**

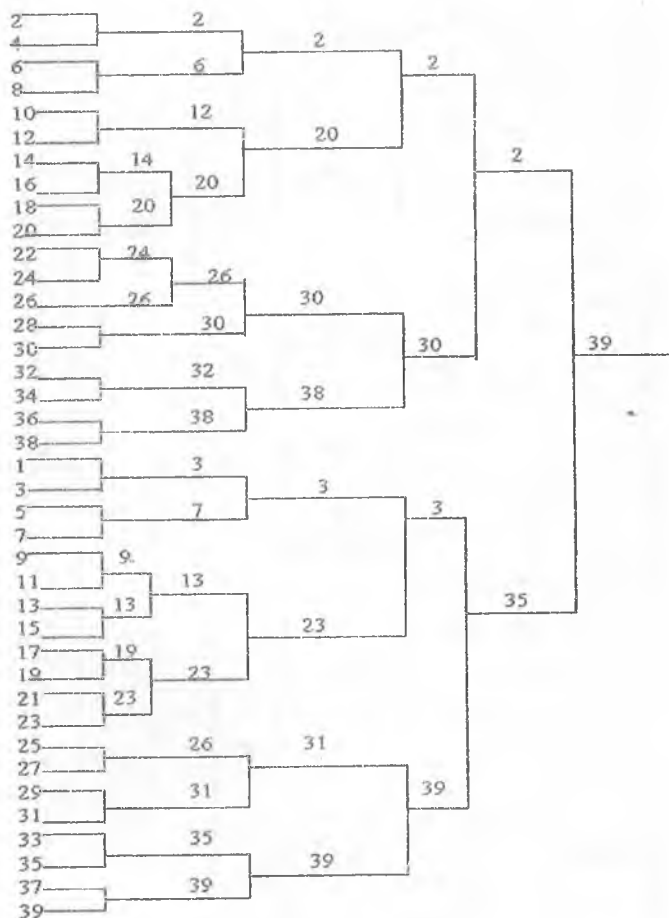


Juft sonda 14-16, 18-20 birinchi krugda olinadi, qolgan hammasi 2-krugga olishmay chiqib oladi. Toq sonda esa birinchi krugda 13-15, 17-19, 21-23 olishib 8 talikka chiqishadi. 21-23 ni yutgani 25 bilan olishib 8 talikka chiqadi.

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(38 kishilik)

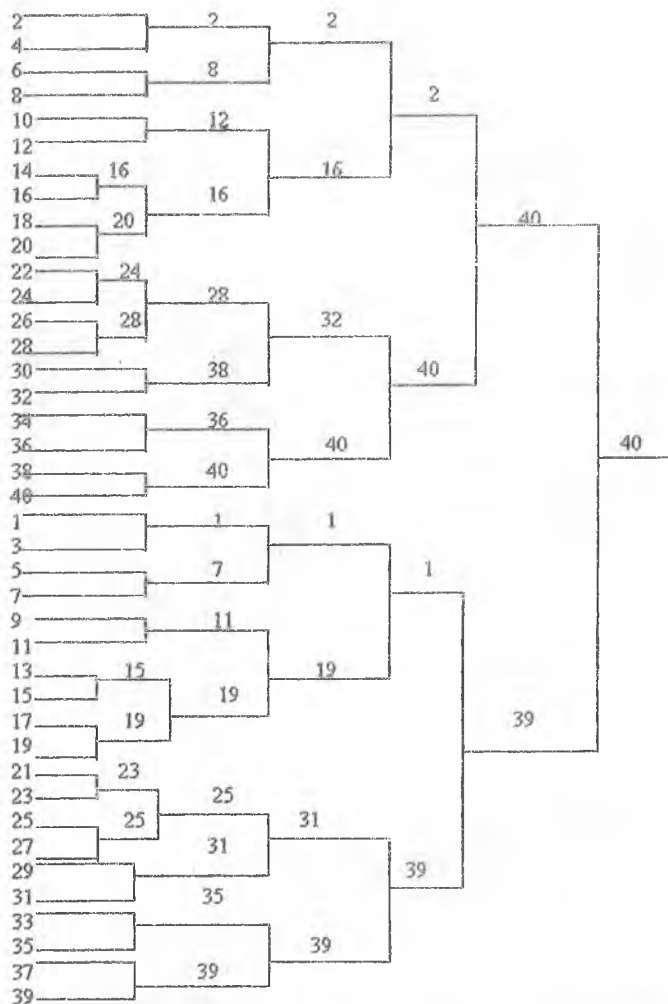


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI**
(39 kishilik)



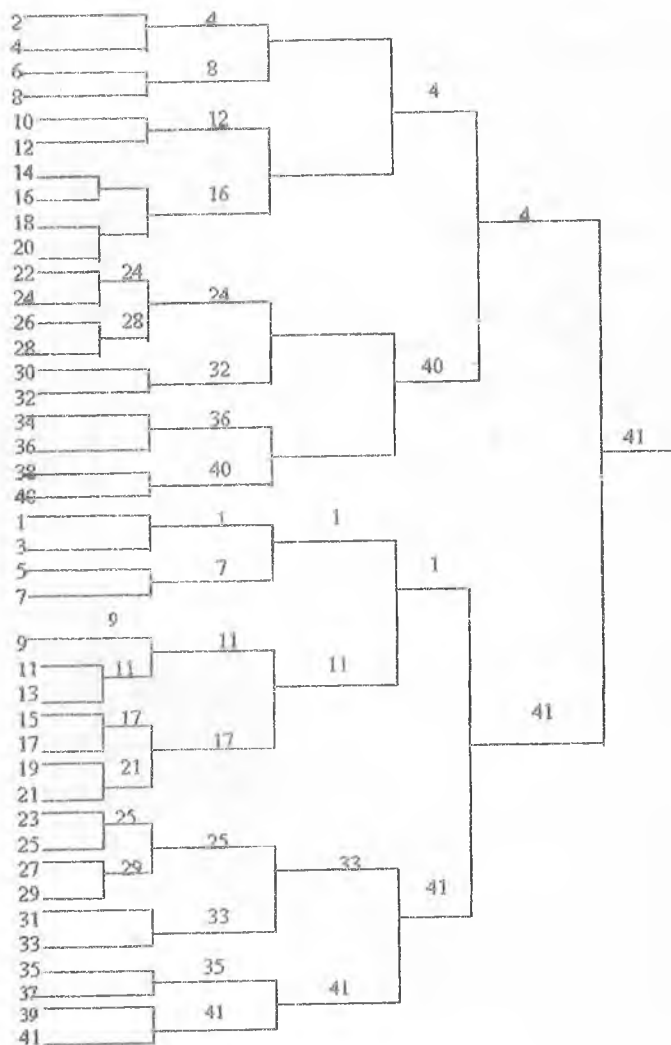
$N(N-2^p) \cdot 2 = (N-2^5) \cdot 2 = (39-35) \cdot 2 = 7 \cdot 2 = 14$ Juft sonda 6 tasi olishadi.
 Ya'ni 14-16, 18-20, 22-24 (1 krugda). Toq sonda 8 tasi olishadi.
 Ya'ni 9-11, 13-15, 17-19, 21-23.

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(40 kishilik)

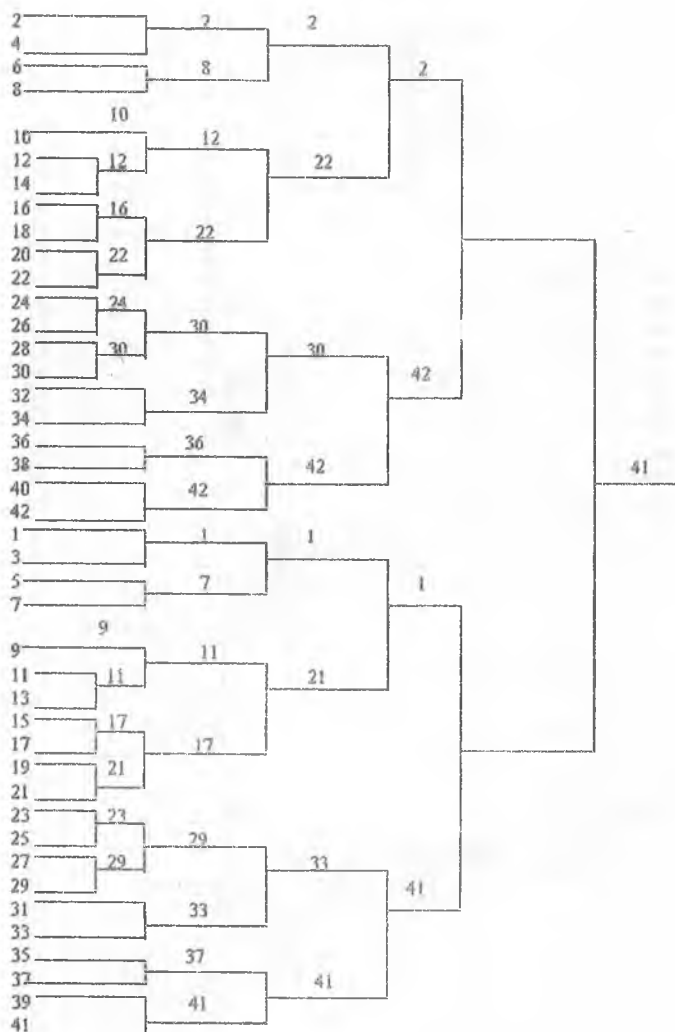


$N(N-2^n)*2$ $N(40-2^5)*2+40-32+8-2=16$ 16 para ikki guruhdan olishadi. Demak, juftdan 14-16, 18-20, 22-24, 26-28 lar 13-15, 17-19, 21-23, 25-27 lar.

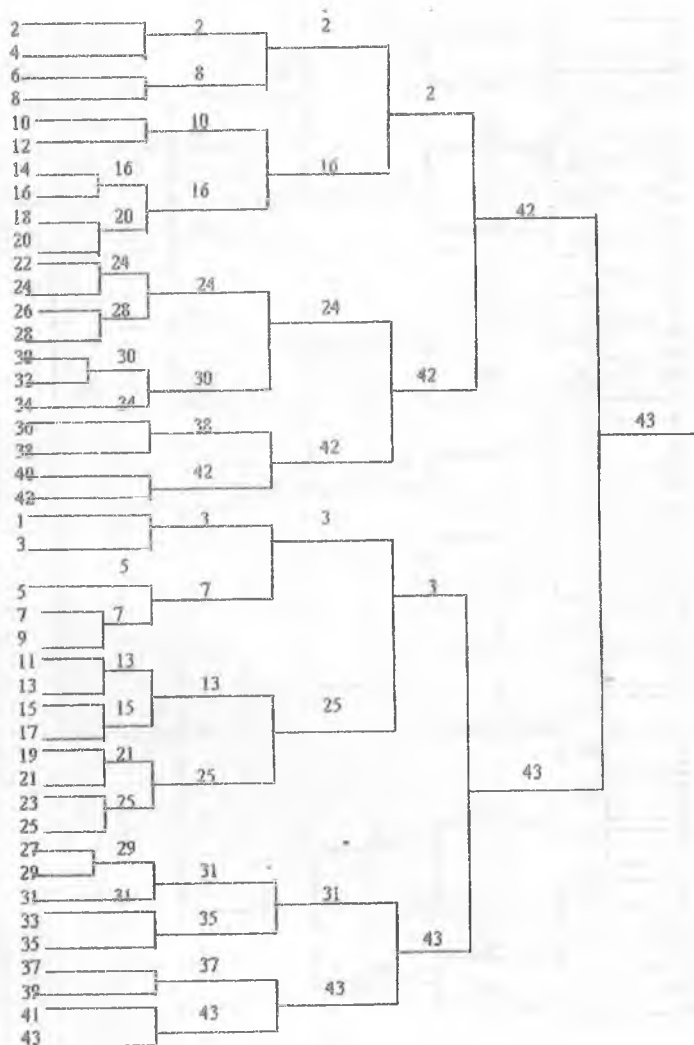
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA YONNOMASI
 (41 kishilik)



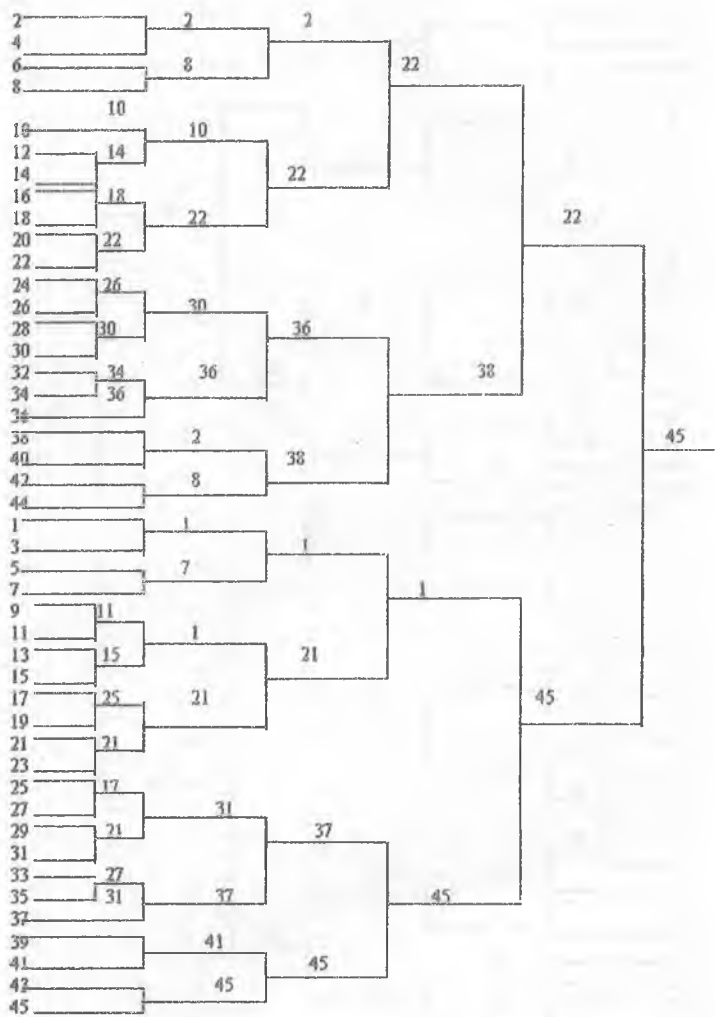
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(42 kishilik)**



Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(43 kishilik)

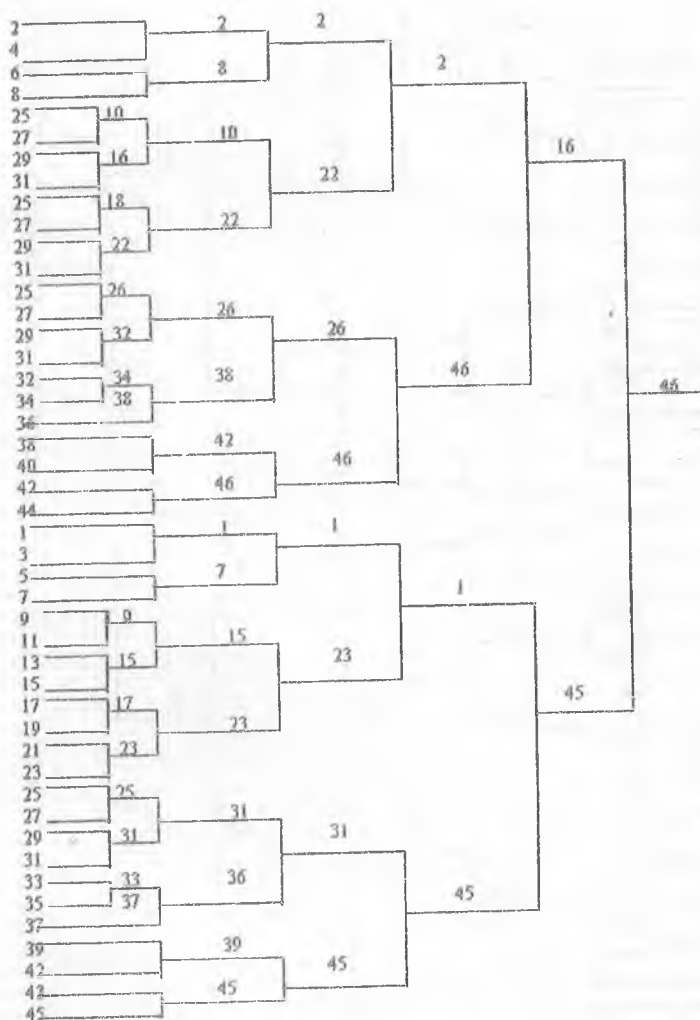


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(45 kishilik)**



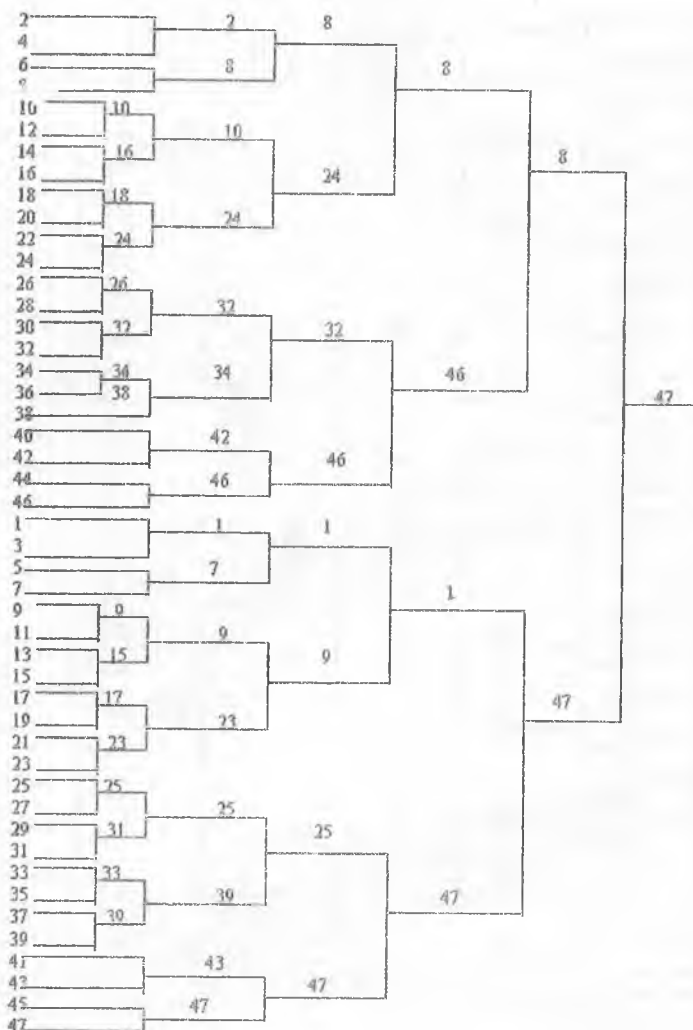
$$N(N-2^n) * 2 \quad (45-2^5) * 2 = 45-32 * 2 = 13 * 2 = 26$$

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
 BAYONNOMASI
 (46 kishilik)



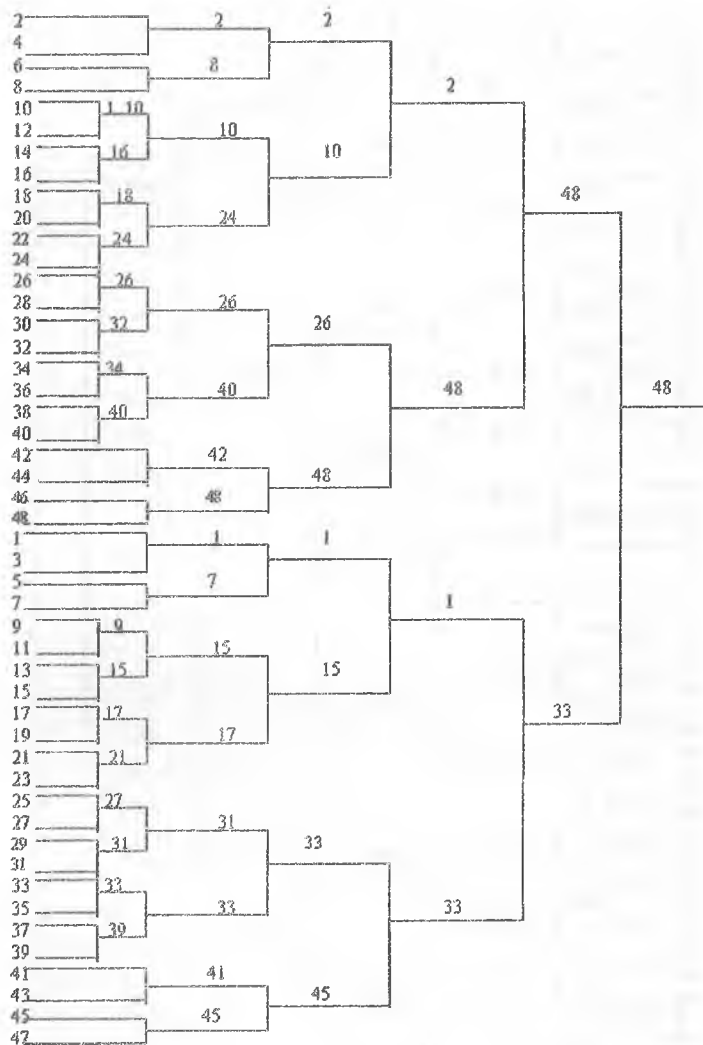
$$N(N-2^n)*2 = (46-32)*2 = 14*2=28$$

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(47 kishilik)



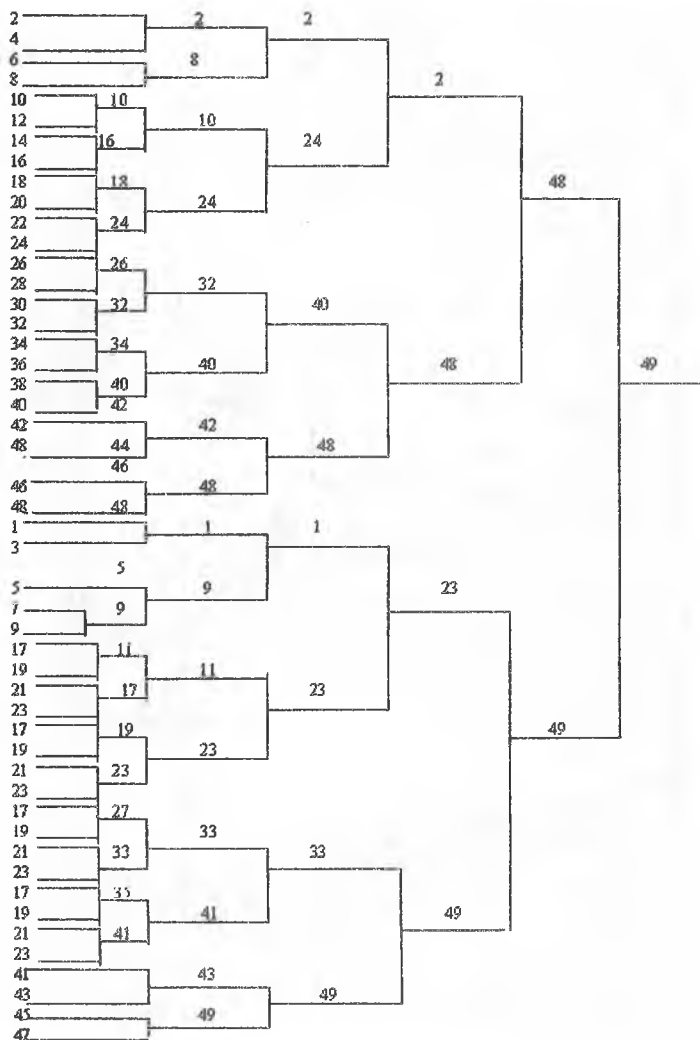
$N(N-2)^n * 2 - (47-32) * 2 = 15 * 2 = 30$ 15- juft sondan kurashchilar olishadi. 15-toq sondan kurashchilar olishadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(48 kishilik)**

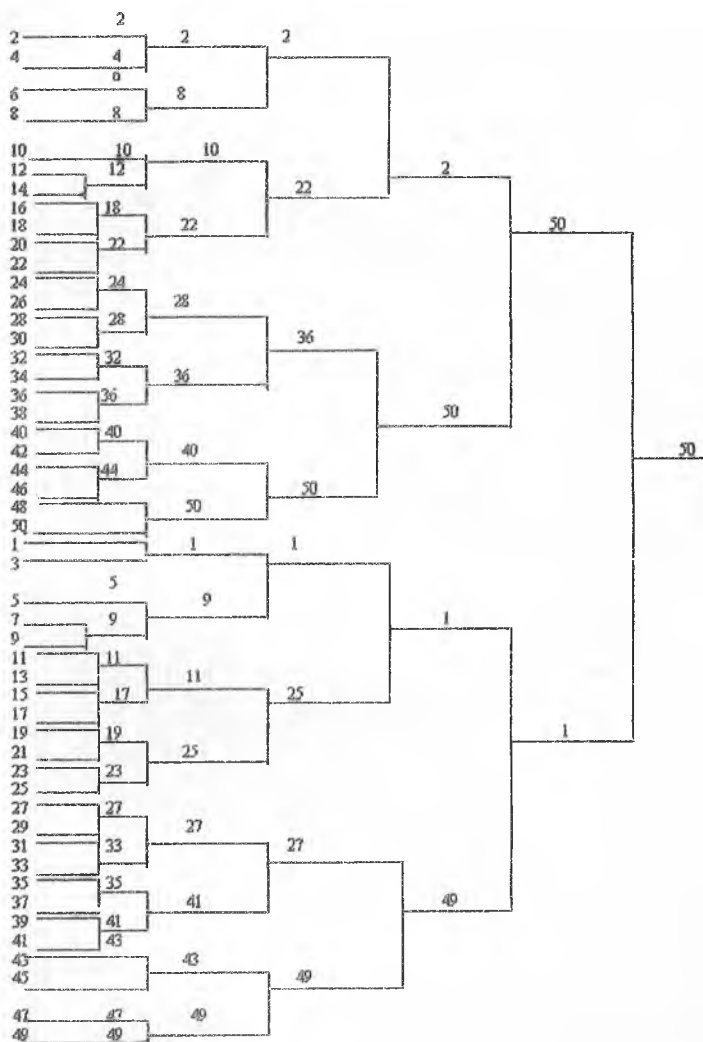


$N(N-2^m) \cdot 2 - (48-2^5) \cdot 2 = 48 \cdot 32 - 2 = 16 \cdot 2 = 32$ 16- juft olishadi.
16-toq olishadi.

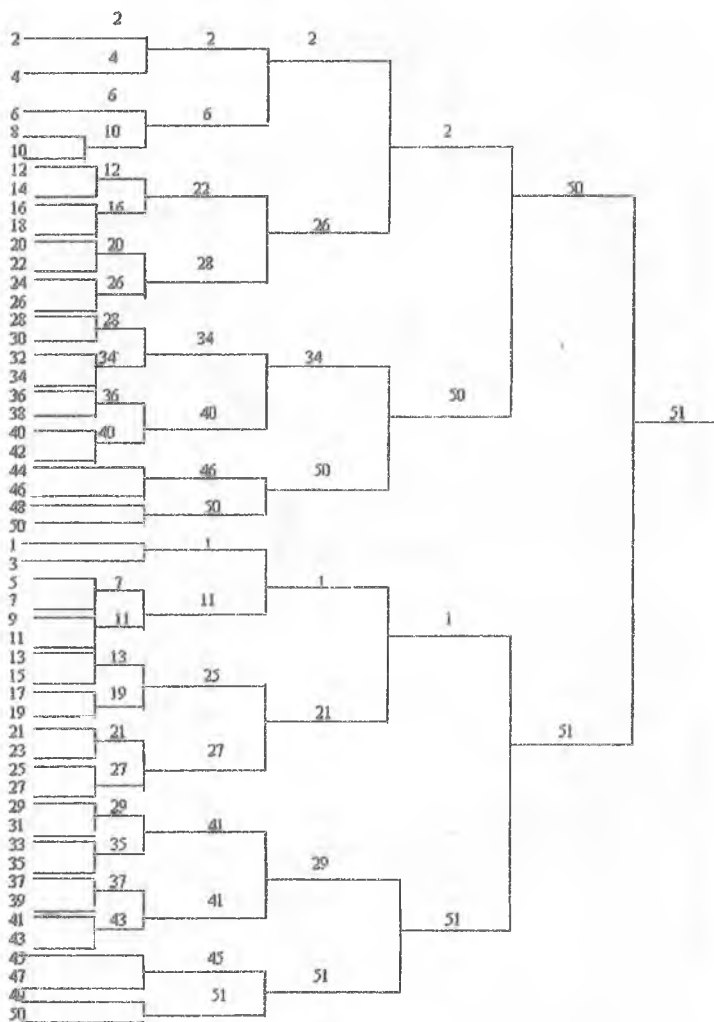
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(49 kishilik)**



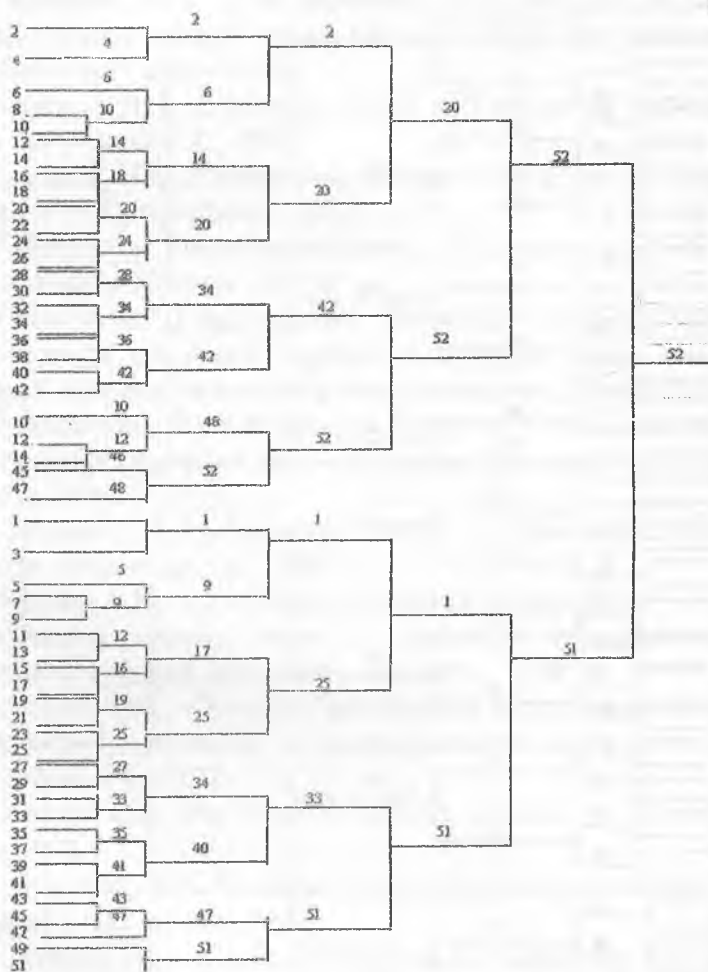
**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(50 kishilik)**



Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(51 kishilik)

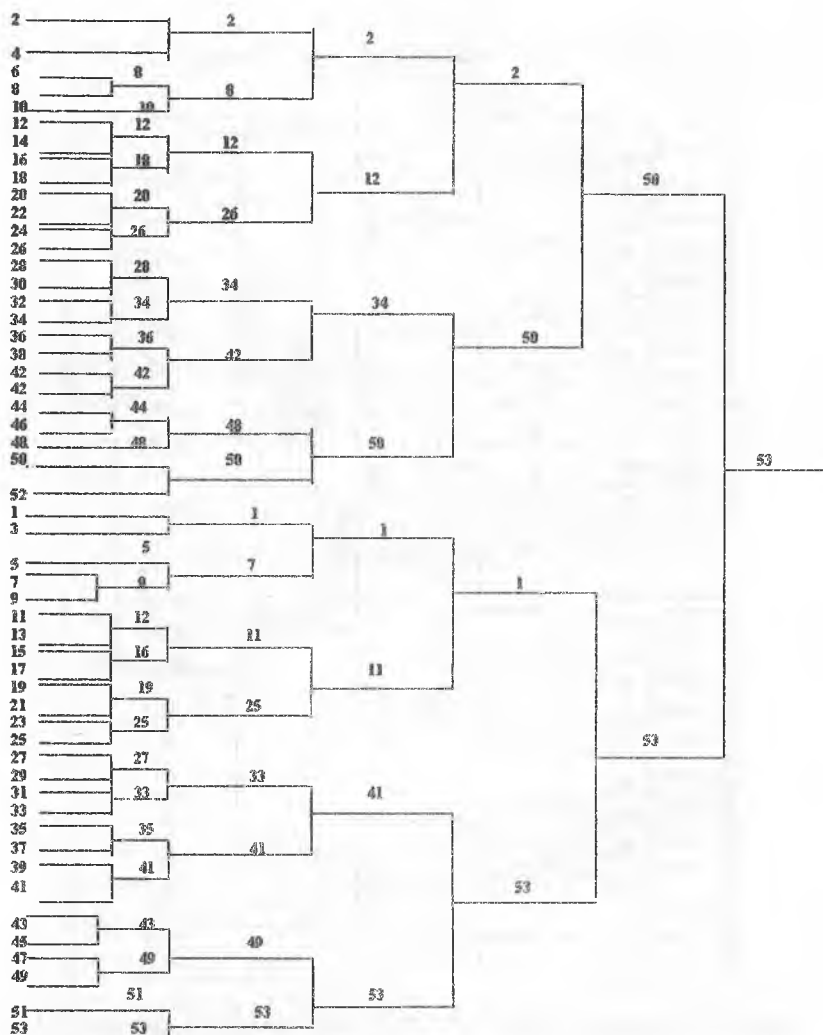


**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(52 kishilik)**



$N(N-2^n)*2$ ($52-2^5$)*2= $52-32$ *2= $20*2=40$ Demak, 1 davrada 20 tasi juft sondan va 20 tasi toq sondan olishadi qolgan kurashchilar birinchi davrada bo'sh bo'lib 2 davraga chiqishadi.

**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BAYONNOMASI
(53 kishilik)**



$N(N-2^n)*2$ $(53-2^0)*2$ $53-32*2=21*2=42$ juft sondan 21 tasi kurashadi va 21 ta toq qolgani bo'sh.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов И.А. “Юксак маънавият - енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.
2. Каримов И.А. “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир” Тошкент-Т: “Ўзбекистон”, 2015.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори, – Т., 1997.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат кураш йўлида – Т.: «Ўзбекистон», 1998.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» Қонуни, 2015 й.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 27 май 1999.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида»ги қарори, 1 февраль 2001.
8. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори, – Т., 1997.
9. Абдиев А.Н. – Динамика состояний борцов (16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1994 г.
10. Абдиев Н.А. – Борьба (Организация восстановительного тренировочного процессе в предсоревновательном этапе) – Монография, – Т., 1997.
11. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши, – Т., «Ўқитувчи», 1998.
12. Алиханов Н.И. Техника-тактика вольная борьба. Изд. 2-ое перераб., –М.: «ФиС», 2006.
13. Атаев А.Қ. – Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари). –Тошкент, 2004.
14. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дисс. док. пед. наук. – М., 1992.

15. Бегидов В.С. и др. Построение тренировочного процесса дзюдоистов 15-17 лет. (Методические рекомендации). Т., 1999.

16. Богуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей (Сокр. Пер. с чешского). –М., «ФиС», 2009.

17. Бобелов С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2009.

18. БубэХ., Фэк Г. и др. Тесты в спортивной практике (Пер. с немец.). –М.: «ФиС», 1999.

19. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: «ФиС», 1998.

20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: «ФиС», 1988.

21. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физкультуры, №2, 1998, 41-54 с.

22. Волков В.М. Возраст и становление спортивного мастерства. –Смоленск, 2008.

23. Волков В.М., Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста (Методические рекомендации). –М., 2001.

24. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. –М.: «ФиС», 1998.

25. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования), Теория и практика физкультуры. –М., 1993. 1-5 с.

26. Дахновский В.С. Обучение и тренировки дзюдоистов, – М., 1995.

27. Жданов О.В., Царегородская Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного питания // Теория и практика физкультуры. –М. 1999, №5, 17-19 с.

28. Жусупбеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе. Автореф. дисс. канд. пед. наук. –М., 1993.

29. Закарьяев Ю.М. – Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения

техники борьбы дзюдо подростков 12-15 лет. Автореф. дисс. канд. пед. наук. –М., 1995.

30. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля (Методические рекомендации). –Т., 1998.

31. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Сборник статей: «Олимпия харакатини ривожлангириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказилган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўпломи. – Т., 1999, 113-116 с.

32. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2005.

33. Керимов Ф.А. «Кураш тушаман», –Т., 1994.

34. Ким В.А. Методы подготовки Дзюдоистов высокого класса. (Научно-методическая разработка). –Т., 1998.

35. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. –Т., 2005.

36. Н.А. Тастанов. Кураш турлари назарияси ва услубияти, – Т.: “Иқтисод-молиячи” 2015.

37. Н.А. Тастанов. Юнон-рум кураши назарияси ва услубияти, –Т.: “Лидер-Пресс”, 2014.

38. Ш.А. Мирзакулов Белбоғли кураш назарияси ва услубияти. –Тошкент: “Замон-Полиграф”, 2013.

39. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. «Ўзбекча миллий кураши». –Т., 1993.

40. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. –Т., 1998.

41. Yusupov K. Interational kurash rules techiques and tactics. – Т, 2005.

42. Юсупов Н.Т., Керимов Ф.А. Кураш учун харакатли ўйинлар. –Т., 2005.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Буюк kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 32 b.

MUNDARIJA

KIRISH	3
1-bob. O‘ZBEK MILLIY KURASHNING KELIB CHIQUISH TARIXI VA RIVOJLANISHI	
1.1. O‘zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixiy manbalari.....	7
1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari	16
2-bob. KURASHNI O‘RGATISHNING NAZARIY OMILLARI	
2.1. Sport kurashini o‘rgatishning pedagogik asosi.....	20
2.2. Kurashchi bilimi, ko‘nikmasi va mahoratini shakllantirish va rivojlantirish.....	21
2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash.....	21
2.2.2. Kurashda harakat ko‘nikmalarni o‘rgatishdagi ta’siri.....	27
2.3. Kurash ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish.....	32
2.4. O‘spirinlar va o‘smirlarni o‘rgatish asoslari.....	33
2.5. Usullarni o‘rgatishning texnik manbalari.....	35
3-bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK	
3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari.....	36
3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	36
3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	37
4-bob. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI	
4.1. Kurashchilarining umumiy psixologik tayyorgarligi.....	41
4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash.....	41
4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi.....	44
4.4. Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi.....	45

4.5.	Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish.....	49
4.6.	Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil etish tizimini modellashtirish.....	53
4.7.	Mashg'ulotining katta bosqichini tuzish modeli..	55
4.8.	Rejalashtirishning noan'anaviy shakli.....	57
4.9.	Kurashchilar mashg'uloti jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	58

5-bob. KURASHNING KO'P YILLIK

TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

5.1.	Kurashda zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari.....	73
5.2.	Ko'p yillik mashg'uloti jarayonining usuliy qoidalari.....	76
5.3.	Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	77
5.4.	Sport takomillashuvi bosqichi.....	80
5.5.	Oliy sport mahorati bosqichi.....	82

6-bob. MILLIY KURASH TO'GARAKLARI ISHINI

TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

6.1.	Kurash to'garagi.....	89
6.2.	Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan kurash mashg'ulotlaridagi mezosikllarni tuzish xususiyatlari.....	90
6.3.	Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi.....	95
6.4.	Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	97
6.5.	O'quv rejasi tartibi.....	97
6.6.	Ish rejasi.....	100
6.7.	Ommaviy sport tadbirlari tavsifi.....	101
6.8.	Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni.....	102
6.9.	Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri.....	104
6.10.	Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish....	104
6.11.	Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi.....	105

**7-bob. SPORT MAKTABLARIDA
KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING
TASHKILY-USLUBIY XUSUSIYATLARI**

7.1.	Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....	107
7.2.	Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	108

**8-bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARINI
O'RGATISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI**

8.1.	Kurashchilarni badan tarbiyalash bo'yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari....	117
8.2.	Yiqilishdan saqlanish usullari.....	118
8.3.	Taqiqlangan usullar.....	120
8.3.1.	Mashg'ulot.....	120
8.3.2.	Orqadan chalish usuli.....	121
8.3.3.	Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.....	122
8.3.4.	Uslubni bajarish texnikasi.....	122
8.3.5.	Uslubni bajarayotganda uchraydigan xatolar.....	122
8.3.6.	Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar...	123
8.3.7.	Taktik tayyorgarlik.....	123
8.3.8.	Usulni bajarayotganda o'zini himoya qilish.....	123
8.3.9.	Qarshi usullar.....	124
8.3.10.	Mashg'ulot.....	124
8.3.11.	Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi...	124
8.3.12.	Oldidan chalish usuli.....	125
8.3.13.	Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.....	126
8.3.14.	Uslubni bajarish taktik tayyorgarlik.....	127
8.3.15.	Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish..	127
8.3.16.	Uslubni bajarishdagi himoyalalar.....	128
8.3.17.	Qarshi usullar.....	128
8.3.18.	Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar.....	128
8.3.19.	Xatolarni to'g'irlash.....	128
8.3.20.	Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar...	129
8.3.21.	Mashg'ulot.....	129
8.3.22.	Himoyalalanish turlari.....	130
8.3.23.	Qarshi hujum.....	131

8.4.1	Mashg'ulot.....	131
8.4.2	Tezkorlik.....	131
8.4.3	Harakatlar tezligi.....	131
8.4.4	Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar.....	133
8.4.5	Uslubni bajarish texnikasi.....	133
8.4.6	Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar....	134
8.4.7	Qoqish usulidan himoyalaniş.....	135
8.4.8	Qarshi uslublar.....	135
8.4.9	Uslubni o'rganish uchun mashqlar.....	135
8.5.1	Mashg'ulot.....	135
8.5.2	Suhbat.....	136
8.5.3	Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli va tarixi.....	136
8.5.4	Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubi.....	137
8.5.5	Uslubni bajarishdagi qulay sharoit.....	137
8.5.6	Ushlash hamda turish hollari.....	137
8.5.7	Usulni bajarish texnikasi.....	138
8.5.8	Kurash himoyasi.....	139
8.5.9	Himoya va qarshi usullar.....	139
8.6.1	Mashg'ulot.....	140
8.6.2	Suhbat.....	140
8.6.3	O'pka ventilatsiyasi, o'pkada havo almashinuvi..	141
8.6.4	Ichidan o'rab tashlash uslubi ta'rifi.....	141
8.7.1	Mashg'ulot	142
8.7.2	Suhbat kuchni tarbiyalash.....	142
8.7.3	Kuch ishlatiladigan mashqlar.....	143
8.7.4	Kuchni rivojlantirish usullari.....	143
8.7.5	Tosh bilan bajariladigan mashqlar.....	144
8.7.6	Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash.....	144
8.7.7	Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash uslubi.....	145
8.7.8	Usulni o'rganish uchun mashqlar.....	147
8.7.9	Himoya va qarshi usullar.....	147
8.7.10	Qarshi usullar.....	147

8.8.1.	Mashg'ulot.....	148
8.8.2.	Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish..	148
8.8.3.	Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash....	149
8.8.4.	Oyoqlar bilan yonboshdan ko'tarib tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar.....	150
8.8.5.	Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish.....	150
8.8.6.	Himoyalar.....	151
8.8.7.	Qarshi usullar.....	151
8.8.8.	Usulni bajarishga tayyorgarlik.....	152
8.8.9.	Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.....	152
8.8.10.	O'rganish uchun mashqlar.....	152
8.9.1.	Mashg'ulot.....	153
8.9.2.	Suhbat.....	153
8.9.3.	Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif.....	153
8.9.4.	Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash...	155
8.9.5.	Usulni bajarish.....	155
8.9.6.	Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar....	156
8.9.7.	O'rganish uchun mashqlar.....	158
8.9.8.	Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar.....	159
8.9.9.	Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.....	159
8.10.1.	Mashg'ulot.....	160
8.10.2.	Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash	160
8.10.3.	Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuliga ta'rif.....	160
8.10.4.	Tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar....	161
8.10.5.	Usulni bajarishga tayyorlanish.....	161
8.10.6.	Usulni bajarish.....	161
8.10.7.	Usulni o'rganish uchun mashqlar.....	162
8.10.8.	Himoya va qarshi usullar.....	163
8.11.	Mashg'ulot.....	163
8.11.1.	Suhbat.....	163
8.11.2.	Yenglardan ushlab yelkadan tashlash uslubi va tarixi.....	164
8.11.3.	Usulni bajarish texnikasi.....	166
8.11.4.	Himoya.....	167
8.11.5.	Qarshi usullar.....	167
8.11.6.	Usulni o'rganish uchun olishuv.....	167

8.11.7.	O'rganish uchun mashqlar.....	167
8.11.8.	Mashg'ulot.....	168
8.11.9.	Itchil usuli.....	168
8.12.1.	Bajarishda uchraydigan xatolar.....	170
8.12.2.	Mashg'ulot.....	170
8.12.3.	Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi...	170
8.12.4.	Bajarish texnikasi.....	171
8.12.5.	Mashg'ulot.....	172
8.12.6.	O'z o'qi atrofida aylanish uslubini bajarish texnikasi.....	172
8.12.7.	Ba'zi bajariladigan uslublar texnikasi	174
9-bob. O'QUV MASHG'ULOT YIG'ILISHDAGI MASHG'ULOTLARNING 3 (UCH) HAFTALIK ISH REJASINI REJALASHTIRISH		
9.1.	Kunlik ish tartibi (tahliliy reja).....	181
10-bob. XALQARO MILLIY KURASHCHILARNING OLISHISHDAGI TAKTIKASINI OLIB BORISH YO'LLARI		
10.1.	Shiddat ostida siquv.....	193
10.2.	Iskanjaga olish.....	194
10.3.	Kutish.....	194
10.4.	Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari.....	195
11-bob MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH		
11.1.	Musobaqa turlari.....	199
11.2.	Hakamlar hay'ati.....	199
11.3.	Kurash shakli.....	200
11.4.	Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari.....	201
11.5.	Bellashuv vaqti.....	201
11.6.	Kurashning umumiy qoidalari.....	201
12-bob. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR		
	Foydalanilgan adabiyotlar.....	203
		247

Содержание

Введение.....	3
Глава I. ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ УЗБЕКСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ И ЕЕ РАЗВИТИЕ	
1.1. Основы национальной борьбы Узбекистана, ее развитие и исторические ресурсы.....	7
1.2. Особенности национальной борьбы в течение года независимости.....	16
Глава II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБУЧЕНИЯ РЕСТЛИНГУ	
2.1. Педагогические принципы обучения реслингу	20
2.2. Формирование и развитие знаний борцов, навыков и практики	21
2.2.1. Консолидация и ознакомление с борьбой спортсменов	21
2.2.2. Влияние учебной практики на реслинг	27
2.3. Развитие и формирование навыков борьбы.....	32
2.4. Основы обучения младших и молодых	33
2.5. Технические источники методов обучения.....	35
Глава III. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
3.1. Физическая подготовительная основа борьбы..	36
3.2. Общая физическая подготовка	36
3.3. Специальный физический препарат	37
Глава IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЬБЫ	
4.1. Общая психологическая подготовка к борьб...	41
4.2. Воспитание борцов по этике.....	41
4.3. Психологическая подготовка борцов к соревнованиям	44
4.4. Психологическая подготовка развивающих техничко-практических навыков борцов	45
4.5. Использование психолого-педагогических тенденций во время создания и отдыха борцов	49

4.6.	Организация модели высокого уровня годовой подготовки	53
4.7.	Занятие для создания большой сценической модели.....	55
4.8.	Нетрадиционная форма планирования	57
4.9.	Современное планирование процесса обучения борцов	58

Глава V. ТЕНДЕНЦИИ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА БОРЦОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ЛЕТ

5.1.	Поддержка особенностей трехуровневой системы управления подготовкой инвентаря на реслинге	73
5.2.	Методологические правила многолетнего учебного процесса	76
5.3.	Планирование и организация подготовки молодых борцов различными способами	77
5.4.	Уровень углубления спортивной специальности	80
5.5.	Уровень высоких спортивных навыков	82

Глава VII. НАЦИОНАЛЬНЫЕ БОРЮЩИЕСЯ КРУГИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ

6.1.	Борющийся круг	89
6.2.	Женская борьба с оккупационными свойствами образования мезоциклонов.....	90
6.3.	Духовная и культурная, образовательная подготовка и ежемесячный план	95
6.4.	Планы тренировок	97
6.5.	План тренинга.....	97
6.6.	Бизнес-план	100
6.7.	Календарь популярных спортивных событий ..	101
6.8.	В ходе подготовительной функции и содержания семинара-практикума	102
6.9.	Основной период подготовки к соревнованиям	104
6.10.	Переход на работу и активный отдых	104
6.11.	У спортсмена нет персонального плана тренировки.....	105

Глава VII. ШВЕДСКИЙ БОРЕЦ СО СВОЙСТВАМИ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТИЛЯ

- 7.1. К задаче перед спортивными школами 107
7.2. Группы и организация учебного процесса для
заполнения 108

Глава VIII. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ РЕСТЛИНГА

- 8.1. Методы Padocating для фона 117
8.2. Удобные условия при работе с padocate
методами фона 118
8.3. Методика работы 120
8.3.1. Ошибки, возникающие при использовании
методов 120
8.3.2. Выполняемые упражнения для методов
обучения 121
8.3.3. Тактическая подготовка 122
8.3.4. Самозащита при выполнении методов 122
8.3.5. Противоположные методы 122
8.3.6. Тренировка 123
8.3.7. Общая и специальная подготовка спортсменов 123
8.3.8. Методика размещения меток заранее 123
8.3.9. Удобные условия во время выполнения
методов padocating заблаговременно 124
8.3.10. Тактические приготовления методов 124
8.2.11. Методика обучения методам расположения на
заранее 124
8.3.12. Защита во время выполнения 125
8.3.13. Противоположные методы 126
8.3.14. Условия, которые появляются при выполнении
методов 127
8.3.15. Исправление ошибок 127
8.3.16. Выполнение упражнений для выполнения
упражнений 128
8.3.17. Тренировка 128
8.3.18. Защищенные виды 128

8.3.19.	Против атак.....	128
8.3.20.	Обучение	129
8.3.21.	Оперативная	129
8.3.22.	Скорость действия	130
8.3.23.	Комфортные условия во время выполнения боёв ногой перед ногой	131
8.4. 1	Методы ведения методов	131
8.4.2.	Основные методы, которые делают методы	131
8.4.3.	Защита от избиения	131
8.4.4.	Противоположные методы	133
8.4.5.	Упражнения для обучения	133
8.4.6.	Тренировка	134
8.4.7.	Беседа	135
8.4.8.	История и методы внутренней ножки, которая висела назад и бедра	135
8.4.9.	Способы внутренней ноги, чтобы подвешивать назад и бедро	135
8.5.1	Комфортные условия при выполнении упражнений	135
8.5.2.	Условия лова и стояния	136
8.5.3.	Методы ведения	136
8.5.4.	Охрана рестлинга	137
8.5.5.	Защитные и оппозиционные методы	137
8.5.6.	Обучение	137
8.5.7.	Беседа.....	138
8.5.8.	Вентиляция легких, обмен воздуха в легких	139
8.5.9.	Определение методов окружения в стиле	139
8.6.1.	Тренировка	140
8.6.2.	Воспитание силы разговора	140
8.6.3.	Упражнения, требующие силы	141
8.6.4.	Разработка методов силы	141
8.7.1.	Упражнения, выполняемые с камнем	142
8.7.2.	Удаление ноги внутри ноги	142
8.7.3.	Способы удаления ноги внутри ножки	143
8.7.4.	Упражнения для обучения	143
8.7.5.	Защитить и противопоставить методы	144
8.7.6.	Противоположные методы	144

8.7.7.	Тренировка	145
8.7.8.	Диалог: самоконтроль и проверка	147
8.7.9.	Удаление с использованием боковой части ноги	147
8.7.10.	Удобные ситуации при выполнении по бокам (с ножками)	147
8.8.1.	Выполнение по сторонам	148
8.8.2.	Защищает	148
8.8.3.	Противоположные методы	149
8.8.4.	Подготовка к использованию методов	150
8.8.5.	Ошибки, которые могут возникнуть при выполнении этих методов.....	150
8.8.6.	Упражнения для обучения	151
8.8.7.	Тренировка	151
8.8.8.	Беседа.....	152
8.8.9.	Определение способов удаления плеча	152
8.8.10.	Рука об руку с консультантом	152
8.9.1.	Методы работы	153
8.9.2.	Рекомендован для правильного выполнения методов	153
8.9.3.	Упражнения для обучения	153
8.9.4.	Защищать и использовать противоположные способы выполнения действий	155
8.9.5.	Ошибки, которые могут возникнуть при выполнении этих методов.....	155
8.9.6.	Тренировка	156
8.9.7.	Удаление ноги ногами до	158
8.9.8.	Удобные условия снятия ножки	159
8.9.9.	Подготовка к занятиям	159
8.10.1.	Методы ведения	160
8.10.2.	Упражнения для обучения	160
8.10.3.	Защитить и использовать противоположные методы	160
8.10.4.	Тренировка	161
8.10.5.	Беседа	161
8.10.6.	История и методы удаления рукавов плеч.....	161

8.10.7.	Методы ведения методов	162
8.10.8.	Защитить	163
8.11.	Противоположные методы	163
8.11.1.	Борьба за методы обучения	163
8.11.2.	Упражнения для обучения	164
8.11.3.	Тренировка	166
8.11.4.	Согласованный метод	167
8.11.5.	Ошибки, которые могут возникнуть при выполнении методов	167
8.11.6.	Тренировка	167
8.11.7.	Методы выполнения методов, бросая сундук ...	167
8.11.8.	Методы ведения	168
8.11.9.	Тренировка	168
8.12.1.	Метод, который делает вокруг оси вращения..	170
8.12.2.	Некоторые способы выполнения приемов	170
8.12.3.	Режим дня	170
8.12.4.	Методы Padocating для фона	171
8.12.5.	Удобные условия при выполнении методов padocate в фоновом режиме	172
8.12.6.	Методы работы	172
8.12.7.	Ошибки, возникающие при выполнении методов	174

**Глава IX. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ В
ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ (3) НЕДЕЛЬ С МОМЕНТА
ПЛАНИРОВАНИЯ СОБРАНИЯ**

9.1.	Ежедневный график работы (примерный план)	181
------	---	-----

**Глава X. МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В
ПРОЦЕССЕ БОРЬБЫ С МЕЖДУНАРОДНЫМИ,
НАЦИОНАЛЬНЫМИ БОРЦАМИ**

10.1.	Быстро под давлением	193
10.2.	Гудели	194
10.3.	Ожидание	194
10.4.	Тактические способы обучения	195

Глава XI. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

11.1.	Виды соревнований	199
11.2.	Жюри	199

11.3.	Боевая форма.....	200
11.4.	Возрастные и весовые категории борцов	201
11.5.	Время соревнований	201
11.6.	Общие правила	201
Глава XII. ВЫРАЖЕНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ЗНАКАХ		203
Список литературы.....		247

CONTENTS

Introduction	3
Chapter I. FOUNDATION HISTORY OF UZBEK NATIONAL WRESTLING AND ITS DEVELOPMENT	
1.1. Foundation of Uzbek national wrestling, its development and historical resources.....	7
1.2. The features of national wrestling during the year of independence.....	16
Chapter II. THEORETICAL FACTORS OF TEACHING WRESTLING	
2.1. Pedagogical principles of teaching wrestling.....	20
2.2. Forming and developing of wrestlers' knowledge, skills and practice.....	21
2.2.1. Consolidating and giving knowledge of wrestling for sportsmen.....	21
2.2.2. The influence of teaching practices at wrestling ...	27
2.3. Development and forming of wrestling skills.....	32
2.4. Teaching basis of junior and youth.....	33
2.5. Technical sources of teaching methods	35
Chapter III. GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION	
3.1. Physical preparational basis of wrestling.....	36
3.2. General physical preparation.....	36
3.3. Special physical preparation.....	37
Chapter IV. PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WRESTLING	
4.1. General psychological preparation of wrestling....	41
4.2. Educating the wrestlers by ethic.....	41
4.3. Psychological preparation of wrestlers to the competition.....	44
4.4. Psychological preparation of developing technical –tactical skills of wrestlers.....	45
4.5. Using the psychological –pedagogical trends during the setting up and relaxing of wrestlers.....	49
4.6. Organizing model of high level of annual training	53
4.7. Occupation to create a big stage model.....	55

4.8.	Untraditional form of planning	57
4.9.	Modern planning of the process of wrestlers training.....	59

Chapter V. THE TRENDS OF PREPARATION PLAN OF WRESTLERS FOR MANY YEARS

5.1.	Supporting peculiarities of three level system of managing the stock preparation on the wrestling...	73
5.2.	Methodological rules of long standing training process.....	76
5.3.	Planning and organizing of young wrestlers' preparation by different ways.....	77
5.4.	The level of deepen sport specialty.....	80
5.5.	The level of higher sport skills.....	82

Chapter VII. NATIONAL WRESTLING CIRCLES OF ORGANIZATION AND PLANNING

6.1.	The wrestling circle.....	89
6.2.	Women's struggle with the occupation meso cyclone formation properties.....	90
6.3.	Spiritual and cultural, educational training and monthly plan.....	95
6.4.	The fight circles of the training scenario planning...	97
6.5.	Training Plan.....	97
6.6.	Business plan.....	100
6.7.	Popular sports events calendar.....	101
6.8.	During the preparatory function and the content of the workshop.....	102
6.9.	The main competition training period.....	104
6.10.	The employment transition and active recreation...	104
6.11.	The athlete does not have a personal training plan..	105

Chapter VII. SCHOOL WRESTLER OF ORGANIZATIONAL-STYLE PROPERTIES

7.1.	To the task in front of the sports schools.....	107
7.2.	Groups and organization of the training process to fill.....	108

**Chapter VIII. TECHNICAL AND TACTICAL
TEACHING METHODS OF PRACTICE DURING THE
DOING WRESTLING**

8.1.	Padocating methods by background.....	117
8.2.	Comfortable conditions during the doing padocate methods by background.....	118
8.3.	Doing techniques of methods.....	120
8.3.1.	Mistakes that appear the doing methods.....	120
8.3.2.	Performed exercises for teaching methods.....	121
8.3.3.	Tactic preparation	122
8.3.4.	Self protecting during the doing methods	122
8.3.5.	Opposite methods	122
8.3.6.	Training	123
8.3.7.	General and special preparation of sportsmen	123
8.3.8.	Padocating methods by beforehand	123
8.3.9.	Comfortable conditions during the doing padocating methods by beforehand	124
8.3.10.	Tactical preparations of doing methods.....	124
8.2.11.	Teaching techniques of padocating methods by beforehand	124
8.3.12.	Protect during the doing methods.....	125
8.3.13.	Opposite methods.....	126
8.3.14.	The conditions that appear the doing methods	127
8.3.15.	Correcting the mistakes	127
8.3.16.	Performed exercises for doing methods	128
8.3.17.	Training	128
8.3.18.	protected Species.....	128
8.3.19.	against attacks.....	128
8.3.20.	Training	129
8.3.21.	operative.....	129
8.3.22.	The speed of action.....	130
8.3.23.	Comfortable conditions during the doing methods of beating with leg by front of the leg.....	131
8.4. 1	Doing techniques of methods.....	131
8.4.2.	Main methods that doing methods	131
8.4.3.	Protecting of beating methods	131
8.4.4.	Opposite methods	133

8.4.5.	Exercises for learning methods	133
8.4.6.	Training	134
8.4.7.	Conversation	135
8.4.8.	The history and methods of inside leg that to hung back and thigh	135
8.4.9.	The methods of inside leg that to hung back and thigh.....	135
8.5.1	Comfortable conditions during the doing methods..	135
8.5.2.	Catching and standing conditions	136
8.5.3.	Techniques of doing methods	136
8.5.4.	Protection of wrestling.....	137
8.5.5.	Protection and oppositional methods	137
8.5.6.	Training.....	137
8.5.7.	Conversation	138
8.5.8.	Lung ventilation, the exchange of air in the lung ...	139
8.5.9.	The definition of the methods for surrounding in the style.....	139
8.6.1.	Training	140
8.6.2.	Educating the force of conversation	140
8.6.3.	Exercises that require force.....	141
8.6.4.	Developing methods of force	141
8.7.1.	Exercises by doing with stone	142
8.7.2.	Removing the leg by inside of the leg.....	142
8.7.3.	The methods of removing the leg by inside of the leg	143
8.7.4.	Exercises for learning methods	143
8.7.5.	Protect and opposite methods	144
8.7.6.	Opposite methods	144
8.7.7.	Training	145
8.7.8.	Conversation: self control and checking	147
8.7.9.	Removing by using the side of the leg.....	147
8.7.10.	Comfortable situations during the carrying out by sides (with legs)	147
8.8.1.	Carrying out by sides.....	148
8.8.2.	Protects.....	148
8.8.3.	Opposite methods.....	149
8.8.4.	Preparation for the doing methods	150

8.8.5.	Mistakes that can appear at the doing of the methods.....	150
8.8.6.	Exercises for learning.....	151
8.8.7.	Training	151
8.8.8.	Conversation	152
8.8.9.	The definition for the methods of removing the shoulder.....	152
8.8.10.	Hand in hand with cohn.....	152
8.9.1.	Doing methods.....	153
8.9.2.	Recommends for doing methods with right way....	153
8.9.3.	Exercises for learning	153
8.9.4.	Protect and opposite ways for doing methods.....	155
8.9.5.	Mistakes that can appear at the doing of the methods.....	155
8.9.6.	Training	156
8.9.7.	Removing the leg with feet up.....	158
8.9.8.	Comfortable conditions of removing the leg.....	159
8.9.9.	Preparation for doing methods.....	159
8.10.1.	Doing methods	160
8.10.2.	Exercises for learning methods.....	160
8.10.3.	Protect and opposite methods.....	160
8.10.4.	Training	161
8.10.5.	Conversation	161
8.10.6.	The history and methods of removing by sleeve shoulders.....	161
8.10.7.	Techniques of doing methods	162
8.10.8.	Protect	163
8.11.	Opposite methods	163
8.11.1.	Fighting for learning methods	163
8.11.2.	Exercises for learning	164
8.11.3.	Training	166
8.11.4.	Consistent method.....	167
8.11.5.	Mistakes that can appear at the doing of the methods.....	167
8.11.6.	Training	167
8.11.7.	Techniques of doing methods by throwing the chest.....	167

8.11.8.	Doing methods	168
8.11.9.	Training	168
8.12.1.	The method that does around the axis of rotation...	170
8.12.2.	Some methods of doing techniques	170
8.12.3.	Daily routine	170
8.12.4.	Padocating methods by background.....	171
8.12.5.	Comfortable conditions during the doing padocate methods by background.....	172
8.12.6.	Doing techniques of methods.....	172
8.12.7.	Mistakes that appear the doing methods.....	174
Chapter IX. TRAINING SESSIONS OF THREE (3) WEEKS OF THE MEETING PLANNING		
9.1.	Daily work schedule (approximate plan).....	181
Chapter X. THE TECHNIQUES THAT ARE USED AT THE PROCESS OF DOING WRESTLING BY INTERNATIONAL, NATIONAL WRESTLERS		
10.1.	Rapidly under the pressure.....	193
10.2.	Hooted.....	194
10.3.	Expectation.....	194
10.4.	Tactical training ways.....	195
Chapter XI. TO ORGANIZE COMPETITIONS		
11.1.	The types of competitions.....	199
11.2.	Jury.....	199
11.3.	Fighting shape.....	200
11.4.	Wrestlers age and weight categories.....	201
11.5.	Competition time.....	201
11.6.	The overall rules.....	201
Chapter XII. AN EXPRESSION USED IN COMPETITIONS AND SIGNS		
		203
References.....		247

QAYDLAR UCHUN

A.R.TAYMURATOV, S.F.ATAJANOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (*KURASH*)

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2017

Muharrir:	M.Hayitova
Tex. muharrir:	F.Tishabayev
Musavvir:	D.Azizov
Musahhih	N.Hasanova
Kompyuterda sahifalovchi:	Sh.Mirqosimova

**E-mail: tipografiyacent@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.
Nashr.lis. AIN №149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi: 18.12.2017.**

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times Uz» garniturası.

Ofset usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i 16,75. Nashr bosma tabog'i 17,0.

Tiraji 200. Buyurtma №237.

FAN VA
TEKNOLOGIYALAR



ISBN 978-9943-11-655-9



9 789943 116559