

45.1
761

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**
(YUNON-RIM VA ERKIN KURASH BO'YICHA)

TOSHKENT

RSK
7.5.1.
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA TA'LIM
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(Yunon-rim va erkin kurash bo'yicha)

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

TOSHKENT – 2017

TerDU ARM
№ 400/28

UO'K: 796.8 (075.8)

KBK 75.1

T-61

T-61 Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yunon-rim va erkin kurash bo'yicha). –T.: «Fan va texnologiya», 2017, 264 bet.

ISBN 978-9943-11-656-6

O'quv qo'llanmada yunon-rim va erkin kurashning rivojlanish tarixi. Yunon-rim va erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va kurashning texnik-taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun mo'ljallangan.

В этом пособии освещены история развития греко-римской и волной борьбы, методики развития физической подготовленности борцов греко-римского и волного стиля и доступно, конкретно изложены тонкие моменты технико-тактических приёмов борцов. Это пособие предназначено для студентов института физической культуры.

In this allowance lit history developments of greko-ruman and freestyle wrestling, the methods of the development to physical preparedness of greko-ruman and freestyle wrestlers and available, are concretely stated fine moments techno-tactical acceptance fighter. This allowance is intended for student Institute of the physical culture.

UO'K: 796.8 (075.8)

KBK 75.1

Mualliflar:

N.TASTANOV, SH.ABDULLAYEV, SH.TURSUNOV, S.ADILOV

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Gapparov X.Z. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

ISBN 978-9943-11-656-6

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2017.

SO‘Z BOSHI

O‘zbekiston mustaqil Respublika maqomiga ega bo‘lganidan keyingi o‘tgan davr mobaynida mamlakatimizda erkin, yunon-rim va ayollar kurashi bo‘yicha ikki marotaba Jahon chempionati, ikki marotaba Osiyo chempionati, ikki bor Olimpiya o‘yinlariga yo‘llanma beruvchi saralash musobaqalari hamda o‘n ikki marotaba Gran-pri turkumiga kiruvchi “Mustaqillik Kubogi” musobaqasi yuqori saviyada o‘tkazilgan.

Mamlakatimizda yunon-rim va erkin kurash sport turi— eng ommaviy olimpiya sport turlaridan biri.

Yunon-rim va erkin kurashning bunday keng ommalashuvi uning yuqori tomoshabopligi, bellashuvlarning yuqori emotsional shiddat bilan borishi va insonning harakat, jismoniy, psixik hamda irodaviy sifatlariga har tomonlama ta’sir ko‘rsata olishi bilan tushuntiriladi.

Yunon-rim va erkin kurash yildan-yilga bolalar-o‘smirlar orasida keng tarqalmoqda. Har yili yuqori malakali erkin kurashchilar qatorini katta muvaffaqiyatlarga erishib kelayotgan yosh iqtidorli va yuqori texnikaga ega malakali sportchilar to‘ldirmoqdalar.

O‘smirlar orasida erkin kurashning keng ommalashuvi va yosh sportchilardan yuqori malakali erkin kurashchilarni tarbiyalab voyaga yetkazish murabbiylar ish faoliyatining sifatiga, tajribasiga, ularning pedagogik mahoratiga yuksak talablar qo‘yadi. Ular o‘z shogirdlariga kurashga bo‘lgan muhabbatni singdirishlari, o‘smirlar va yoshlarda taktik fikrlash, tezkorlik, chaqqonlik kabi xislatlarni sportchidan nafaqat jismoniy, balki aqliy jihatdan ham yuqori darajada rivojlanishni taqozo etadi. Tarbiyalashlari, ularning himoyalaniish vositalari samaradorligini muntazam takomillashtirib borishlari lozim. Bellashuvda tez fikrlovchi gilamdagi doimo o‘zgarib turadigan vaziyatlarni to‘g‘ri baholay va tahlil qila oladigan, texnik hamda taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchi g‘alaba qozonadi.

Olimpiada va Jahon chempionatlarda kurashchilar orasida raqobatning yuqori darajada o‘sib borishi yuqori malakali yunon-rim va erkin kurashchilarning tayyorgarlik vositalari va uslublarini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Hozirgi kunda zamonaviy yangi mashg‘ulot uslublarini ishlab chiqish, ish qobiliyatini

oshirishning yangi samarali vositalarini izlab topish o'zbek kurashchilarining sport pedagogik mahoratini oshirish asosi hisoblanadi. Mazkur o'quv qo'llanmada yunon-rim va erkin kurashchilar tayyorgarligining nazariy jihatlari chuqurlashtirilgan va amaliy yo'nalishlari keng bayon qilingan. O'quv qo'llanmani tayyorlashda taniqli chet el mutaxassislar qatorida – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti professor- o'qituvchilari ham qatnashgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti talabalari va erkin kurash murabbiylari uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar

UJT – Umumiy jismoniy tayyorgarlik

MJT – Maxsus jismoniy tayyorgarlik

TTT – Texnik-taktik tayyorgarlik

OHH – Oddiy hujum harakati

MHH – Murakkab hujum harakatlari

YUNON-RIM BO'LIMI

Texnik tayyorgarlik Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

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

Texnik mahorat deganda, keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos

holda maqsadga muvofiq variantliligi, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qoʻllaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajeniy) taʼsir koʻrsatish uslubi qoʻllaniladi.

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

Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar oʻrtasidagi masofani oʻzgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda moʻljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan oʻlchamdagi gilamlar qoʻllaniladi.

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

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

Nazorat oʻquv-trenirovka bellashuvlari oʻtkazilgandan soʻng katta emotsional zoʻriqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, Yunon-rim kurashida – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuza-tishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalani-shlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga

bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda - o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Yunon-rim kurashida – erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarishi, ya’ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

Bir xildagi ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o‘zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo‘ldan va gavadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to‘g‘ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o‘z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya’ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o‘z vaqtida bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish – bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter – bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat – bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa – bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko'prik – bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o‘sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o‘rganilgan usullar va qarshi usullarni qo‘llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo‘lgan texnik harakatlarga ko‘proq e‘tibor qaratish;

- kurashchi zaxirasida mavjud bo‘lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog‘lanishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan texnik harakatlarni o‘rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo‘lgan harakat texnikasiga o‘rgatish lozim; bu kelgusida qayta o‘rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo‘lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo‘riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o‘rgatish vaqt oralig‘ida jamlangan bo‘lishi zarur, chunki trenirovka mashg‘ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta‘sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo‘lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning

dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

1-jadval

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlar-ning g'ayri-tabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional hazo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik

takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (1-jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?
6. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.
7. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni aytib bering.
8. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2001.
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2005.
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2009.
Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati – T.,2015.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Суслова Ф.П. и др. –М., 1995.

Yunon-rim kurashida texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.

Umumiy qoidalar

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda terminologiyalari ishlab chiqilgan.

Klassifikatsiya – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematikasi asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistematika ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Yunon-rim kurashini klassifikatsiya va sistematikaning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematikani tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash terminologiyasi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan terminlar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi klassifikatsiya bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P.Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (2-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Yunon-rim kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

– kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

– gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

– hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

– har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

– har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

– asosiy texnika usullarini “maktabdagi bajarish” ga klassifikatsiyalash;

– hamma kurash turlari uchun umumiy bo‘lgan texnika tushunchalari hamda ta’riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Yunon-rim kurashidagi yagona klassifikatsiya va sistematikaning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi (shu qatorda milliy) texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko‘p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko‘rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o‘tkazish, ag‘darish va h.k.) ko‘rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya’ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo‘lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko‘rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To‘rtinchi daraja – kichik guruhlar – mumkin bo‘lgan qo‘l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya’ni guruh ichidagi usullarning o‘zining variantligini ko‘rsatadi.

Tizinning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo‘lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan.

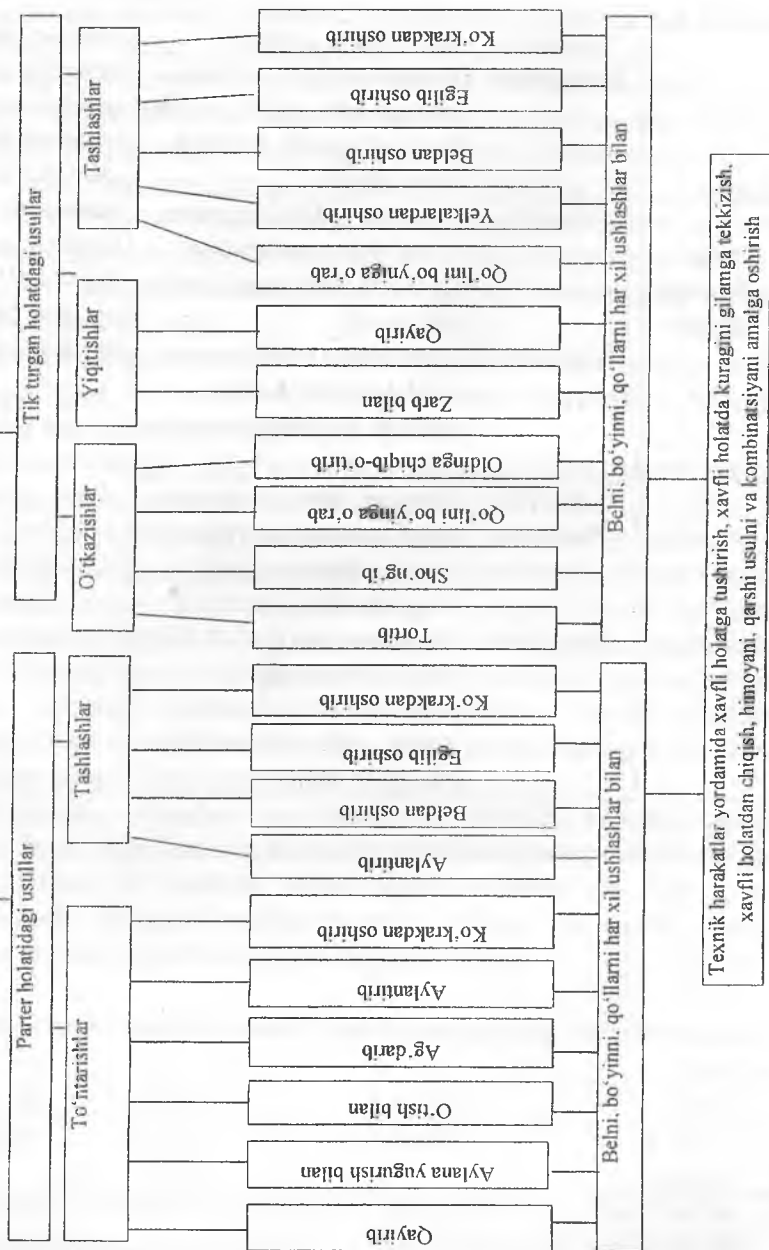
Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi

2-jadval

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turgan holatdagi usullar	O‘tkazishlar	Qo‘lini tortib, sho‘ng‘ib, qo‘lini bo‘yinga o‘rab, oldinga chiqib-o‘tirib	Turli yo‘nalishlarda har xil ushlab

	Yiqitishlar	Zarb bilan, qayirib	olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo'nalishda bajariladigan qo'l va oyoqlar bilan harakatlanish.
	Tashlashlar	Beldan oshirib, yelkardan oshirib, egilib, qo'lini bo'yinga o'rab, ko'krakdan oshirib.	
Parter holatidagi usullar	To'ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, aylantirib, ag'darib, bel orqali, ko'krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib.	
	Xavfli holatda ushlashlar	Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga.	
	Yuqoriga chiqib olish	Cho'kkalab, qochib (o'ldinga, orqaga), o'tib olib, yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha), tortib, siqib olib, oldinga chiqib-o'tirib.	

Yunon-rim kurashining texnikasi



Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta klassifikatsiya darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan. Yunon-rim kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Yunon-rim kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Yunon-rim kurashchilar tayyorgarligi tizimi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq

bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Yunon-rim kurashchining trenirovkasi – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati – trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va Yunon-rim kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Yunon-rim kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Yunon-rim kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy,

nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari

Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turgan holat – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Frontal tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Parter holati – kurashchining tizzalarda va qo'llari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari

Yunon-rim kurashi texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalalanish – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish – tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushirib qo'yadi.

To'ntarishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar – parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

O'tkazishlar

Qo'lidan tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l ostidan sho'ng'ib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Oldinga chiqib o'tirish bilan – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Yiqitishlar

Zarba bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Egilib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Yelkalaridan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va beli, boshi va qo'li, qo'lini ikki qo'l bilan ushlab olib, yelkalaridan oshirib tashlash.

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari

To'ntarishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibning umurtqa o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Aylana yugurib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

O'tish bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lini kalitsmon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o'giradi.

Aylantirib – harakat bo‘lib, uni bajarish paytida kurashchi, raqibni belidan yoki bel va qo‘lidan ushlab “ko‘prik” holatiga o‘tib, uni o‘zining ustidan, oldidan oshirib, o‘z boshi tomonga o‘giradi.

Ko‘krakdan oshirib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi, “ko‘prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Ag‘darib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo‘llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqibning belidan yuqori qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo‘lmagan qo‘ldan ushlab olish – kurashchining o‘ng (chap) qo‘li bilan raqibning chap (o‘ng) qo‘lidan ushlab olish.

Nomdosh qo‘ldan ushlab olish – kurashchining o‘ng (chap) qo‘li bilan raqibning o‘ng (chap) qo‘lidan ushlab olish.

Oldindagi qo‘ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo‘lidan ushlab olish.

Uzoqdagi qo‘ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo‘lidan ushlab olish.

Qo‘l tagidan bo‘yinni ushlab olish – bunda o‘ng qo‘lni raqibning o‘ng qo‘li tagidan o‘tkazib, bo‘yin ustida chap qo‘l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo‘l bilan bajarish.

Qo‘ltiqlar tagidan bo‘yinni ushlab olish – (parterda orqadan-yondan) ikkala qo‘lni raqibning mos qo‘llari tagidan o‘tkazib, ularni bo‘yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richagsimon shaklida ushlab olish – nomdosh bo‘lmagan qo‘l tagidan qo‘lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo‘ynini ushlash.

Kalitsimon – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo‘linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo‘l kaftini yelkaga qo‘yish.

Zarb bilan ko‘tarish – raqibni tana yordamida o‘z oldidan yuqoriga zarbaviy harakat bilan ko‘tarish.

Yunon-rim kurashida taktik harakatlar

Yunon-rim kurashi taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo‘lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniş harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – kurashchining raqib to‘g‘risida ma‘lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari. Bunda tashqi va ichki razvedka ajratiladi. Tashqi razvedkada raqib to‘g‘risida bellashuvgacha davr moboytida har xil axborot yig‘iladi, ichki razvedkada esa aynan bellashuv paytidagi axborot yig‘iladi hamda shularga ko‘ra kurashchi harakatini amalga oshiradi.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo‘lib, uning yordamida u raqibdan o‘zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalanişga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo‘shaloq aldash – kurashchining taktik harakati bo‘lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko‘rsatadi.

Chorlash – kurashchining taktik harakati bo‘lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o‘tishga majbur qiladi.

Taskari chorlash – kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to‘xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo‘yish – kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo‘lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan

harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

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

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Yunon-rim kurashida klassifikatsiya, sistematika va atamalar nima uchun zarur?

2. Yunon-rim kurashida klassifikatsiya deganda nimani tushunasiz?

3. Yunon-rim kurashida sistematika deganda nimani tushunasiz?

4. Yunon-rim kurashida atamalar deganda nimani tushunasiz?

5. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o‘rganish mumkin?

6. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlariga ajratiladi?

7. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlariga ajratiladi?

8. Usul, himoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta‘rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. –Т., 1982.

Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борба классическая и волная. –М., 1952.

Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борба. –Т., 1987.

Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борбы. –М., ФИС, 1978.

Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борбы. –М., 1980.

Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев О. Свободна и классическа борба. София, 1977.

Спортивная борба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. –М., 1968.

Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова. –М., 1978.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. –Т., 2007.

Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiylati –Т.,2015.

Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa *(bu tayyorlov qism har darsda o'tiladi)*

Saflanish, salomlashish, yo'qlama, dars mavzusini bayon qilish.
Sekin-asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida).

Sekin-asta yugurish (to'g'ri yugurish, o'ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko'tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o'ng almashtirib sakrab-sakrab yugurish, aylanma harakatlar bilan, balandga sakrab, sekin yurishga o'tish va yurish, nafas rostdash.)

Tezlikka yugurish oldinga va orqa bilan.

O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qo'yib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar. Aylanma bo'lib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta, o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.

U.R.M.

D.H. qo'llar belda boshni 1-4 chapga va 1-4 o'nga aylantirish.

Turgan joyimizda sakrab qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish. Tirsaklarni ichkariga va tashqariga aylantirish.

D.H. qo'llar yelka kengligida 1,2,3, oldinga egilish va 4 orqaga.

D.H. Oyoqlar keng kerilgan gavda oldinga yarim egilgan holatda qo'llar oldinda, gavdalarni chapga va o'ngga burishlar va tik turgan holatda ham takrorlash.

D.H. qo'llar qulf holatda gavdalarni chapga va o'ngga aylantirish.

D.H. qo'llar belda. Bellarni o'ng va chap tomonlarga aylantirish.

D.H. qo'llar tizzalarda. Tizzalarni ichkariga va tashqariga aylantirish.

Qo'l va oyoq uchlarini aylantirish.

M.M.

Oldi (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga harakatlantirish.

Orqa (most) ko'prik bo'yinlarni oldinga va orqaga, o'ngga va chapga harakatlantiramiz.

Ko'prik holatida bosh joyida turgan holatda, qo'llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o'ng va chap tomonlarga chopish.

Ko'prik holatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.

Tik turgan holatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar.

Qorin mushak mashqlari (press) mashqlari:

1-boshni oyoqqa olib borish,

2-oyoqni boshga olib borish

3 qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashadi.

Yakuniy qism

10 daqiqa

(bu tayyorlov qism har darsda o'tiladi)

Organizمنى tiklovchi gimnastika mashqlari (oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda, oyoqlar keng kerilgan o'ng oyoq oldida chap oyoq orqada qo'llar belda, oyoqlar juft holda gavnalar oldinga egilgan oyoqlarni ushlab turish, ko'prik holatida turish.

Nafas rostdash. Gavnani to'g'ri ushlab. Tizzalarni bukmasdan bajarish. O'tilgan mavzu bo'yicha savollar. Uyda mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

Asosiy qisim 1 – 4 - darslar

Tik turgan holatda o'tkazishlar – raqibni tik turgan holatidan parter holatiga tushirish texnik harakatidir. Bunda raqib qo'lini tortib, qo'l ostidan sho'ng'ib, qo'lini bo'yiga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (1-2-rasmlar).



1-rasm.



2-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (3-rasm).



3-rasm.

Bilakni ushlab tortib parterga o'tkazish (4-rasm).



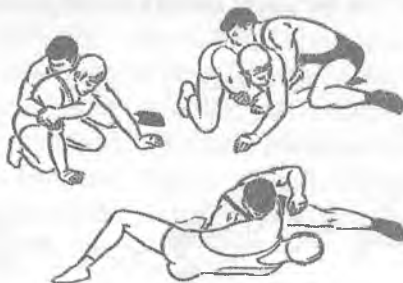
4-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish (5-rasm).



5-rasm.

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish (6-rasm). Mazkur usulni yuqori parter holatida bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori parter holatida qo'l-tiqdan qo'lni o'tqazish qulay va ko'krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Oxirgi holatda raqibning ikki qo'lini mahkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



6-rasm.

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni va bo'yinni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (7-rasm). Bu usulni yuqoridagi usul singari yuqori parter holatida amalga oshirish yaxshi natija beradi. Bunda qo'llarni qarmoqsimon ushlab, ya'ni bir qo'l raqibning uzoqdagi yelkasini ikki qo'l bilan bo'ynidan mahkam ushlab, ko'krak qism bilan zarb berib amalga oshirish kerak.



7-rasm.

Old-tepadan qo'lni teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish (8-rasm).



8-rasm.

Uzoqdagi qo'l osti-ichkarisidan bo'yinga kalitsimon tiralib qayirib to'ntarish (9-rasm).



9-rasm.

Uzoqdagi qo'lni ikki qo'l bilan ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (10-rasm).



10-rasm.

Uzoqdagi qo'lni ichkaridan va yaqindagi qo'lni tashqaridan ushlab qayirib to'ntarish (11-rasm).



11-rasm.

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (12-rasm).



12-rasm.

Belini teskari ushlab qayirib to'ntarish (13-rasm).



13-rasm.

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (14, 15, 16-rasmlar).



14-rasm.



15-rasm.



16-rasm.

Old-tepadan uzoqdagi yelka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (17-rasm).



17-rasm.

Old-tepadan bir yelkani yuqoridan va ikkinchi yelkani pastdan ushlab qayirib to'ntarish (18-rasm).



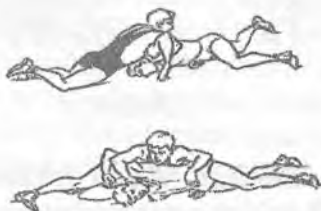
18-rasm.

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (19-rasm).



19-rasm.

Old-tepadan yelkani yuqoridan va bo'yin ustidan o'tkazib ushlab qayirib to'ntarish (20-rasm).



20-rasm.

Yon tomondan yaqindagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (21-rasm).



21-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (22-rasm).



22-rasm.

Yon tomondan yaqindagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (23-rasm).



23-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (24-rasm).



24-rasm.

5 – 6 - darslar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Kuch sifatini rivojlantirish usullari

Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektни ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanangizni og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlilik kardivaskullar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda, kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalish-tiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

2. Ikki harakatda tirmashib chiqish. „Bir“ deganda oyoqlarni to‘g‘rilab, arqonni qo‘llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling : arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo‘l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish.

O‘g‘il bolalar baland turnikda qo‘llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so‘ng tortiladilar. Dahan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

7 – 8 - darslar

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o‘ng va chap tomonlama turish mumkin hamda ularning har biri yuqori, o‘rta, past holatga bo‘linadi. Kurashchilar ko‘pincha o‘rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O‘ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o‘ng oyog‘i chap oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi (25-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya‘ni chap oyog‘i o‘ng oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo‘ladi (26-rasm).



25-rasm.



26-rasm.

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – umurtqa pog‘onasini bukmasdan, boshni yuqori ko‘tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqatgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qo‘llarning har xil harakati ko‘zga tashlanadi.

Kurashchining o‘rta holatdagi tik turishi – umurtqa pog‘onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo‘llar bilan har xil harakatlar ko‘zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – umurtqa pog‘onasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo‘llar bilan har xil harakatlar ko‘zga tashlanadi (27-rasm).

Tik turgan holatda quyidagi masofalar mavjud – uzoq (27-rasm), ushlamasdan (28-rasm), o‘rta (26-rasm) va yaqin (25-rasm).



27-rasm.



28-rasm.

Kurashchi har qanday tik turish holatida bo‘lgan taqdirda ham o‘ziga qulay vaziyatni tanlab, o‘zining og‘irlik markazini nazorat qilib, oyoq va qo‘llar bilan oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarish uchun harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar ta‘sirida, ya‘ni gilam bo‘yi harakatlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bilan

bir qatorda raqibning ta'sirida muvozanatini doimiy ravishda yo'qotishi va tiklashi mumkin. Yo'qotilgan muvozanatni raqib o'z foydasiga qo'llamaslik uchun kurashchi gilam bo'yi to'g'ri harakatlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shug'ullanuvchilarga boshlang'ich davrda, ya'ni bazaviy bilimlarni berish davrida o'rgatish zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati – kurashchining qo'llar va tizzalar bilan gilamga tiralib yoki qo'llar bilan tiralib va qorinda yotishdir. Shu sababdan parter holati ikkiga bo'linadi – yuqori (29-rasm) va past (30-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



29-rasm.



30-rasm.

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90° dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki tovoni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (31-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi yelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (32-rasm).



31-rasm.



32-rasm.

9 – 12 - darslar

Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (33-rasm).



33-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (34-rasm).



34-rasm.

Qo'lning tirsagini yuqoriga ko'tarib va belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (35-rasm).



35-rasm.

Belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (36-rasm).



36-rasm.

Qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish (37-rasm).



37-rasm.

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish (38-rasm).



38-rasm.

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish (39-rasm).



39-rasm.

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqin qo‘ltiq orqali bo‘yinni ushlab aylana yugurib to‘ntarish (40-rasm).

Yaqindagi qo‘lni kalitsimon va belni ushlab aylana yugurib to‘ntarish (41- rasm).



40-rasm.

41-rasm.

Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (42-rasm).



42-rasm.

Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (43-rasm).



43-rasm.

Bilak va belidan ushlab bosh bilan zarb berib aylana yugurib to'ntarish (44-rasm).



44-rasm.

Bilak va bo'yindan ushlab aylana yugurib to'ntarish (45-rasm).



45-rasm.

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (46-rasm).



46-rasm.

Qo'lتيقدan o'tkazib bo'yinga ilib va qo'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (47-rasm).



47-rasm.

Qo'lتيqlardan o'tkazib bo'yinga ilib ushlab aylana yugurib to'ntarish (48-rasm).



48-rasm.

Bilaklarni ichkaridan ushlab aylana yugurib to'ntarish (49-rasm).



49-rasm.

Yelkalarni tashqaridan biriktirib ushlab aylana yugurib to'ntarish (50-rasm).



50-rasm.

13 – 14 - darslar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Yugurish

Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga;



51-rasm.



52-rasm.

15 – 16 - darslar

Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi

Tayanch-harakat apparatining travmalari.

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat yeyish, muskullar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Lat yeyish yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat yeyishi, bu aksari to'mtoq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat yegan joy biroz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Momataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. Qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Momataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Muskullar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki muskullararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llash) muskullararo qo'shuvchi to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini lat yeyishi, asosan, muskul qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchatkasining himoya qoplami yetarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu

holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat yeyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'imning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

Lat yeyishda birinchi yordam shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat yegan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin shifokor ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlar orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. **Birinchi darajada** boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning biroz shishishi paydo bo'ladi. **Ikkinchi darajada** boylamlarning qisman uzilishi

(yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. **Uchinchi darajada** boylamlarning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boyllamlar suyakka yetgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

17 – 18 - darslar

O'quv-mashg'ulot jarayonida bellashuv

1. Yunon-rim kurashchilarni – musobaqaning aylana shaklida bellashtirish.
2. Yunon-rim kurashchilarni – olimpiyada shaklida bellashtirish.
3. Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda.

19 – 22 - darslar

Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (53-rasm).



53-rasm.

Qo'lini pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (54-rasm).



54-rasm.

Yaqindagi yelka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (55-rasm).



55-rasm.

Qo'lini kalitsimon ushlab o'tish bilan to'ntarish (56-rasm).



56-rasm.

Qo'lini kalitsimon ushlab va uzoqdagi tirsagiga tiralib o'tish bilan to'ntarish (57-rasm).



57-rasm.

23 – 24 - darslar Har xil sport, harakatli o'yinlar

Basketbol sport o'yini

Basketbolchining dastlabki holati — tik turishi va joydan-joyga siljib yurishi.

Basketbolchi maydon bo'ylab joydan-joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish dastlabki holat bo'lib, eng qulay sanaladi. Himoyada bu holatni egallab xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tadilar. Bunda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiriladi. Tizzalar bukilgan holatda, gavadani biroz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi.

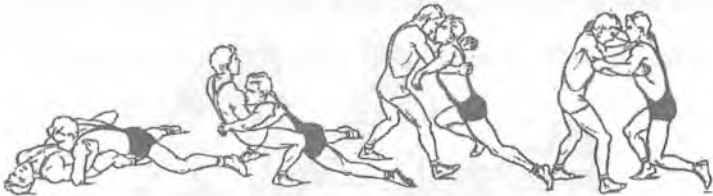
Basketbolchining turishi dastlabki tik holatda ham, o'rtacha pastroq holatda ham bo'lishi mumkin. Dastlabki holat hujum paytida, agar himoyachining bo'yi past bo'lsa, baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish uchun, raqib jamoasining halqasida turib to'pni tashlashda yoki shit tagida to'p uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda egallanadi.

25 – 28 - darslar

Qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (58, 59, 60-rasmlar).



58-rasm.

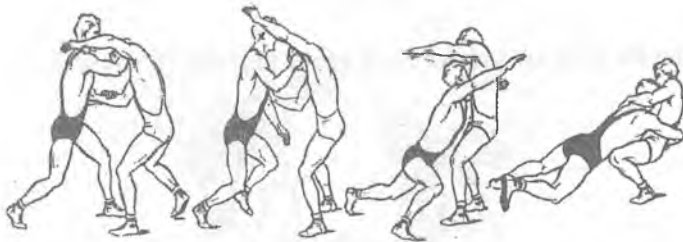


59-rasm.



60-rasm.

Belidan ushlab zarb bilan yiqitish (61, 62-rasmlar).



61-rasm.



62-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish (62, 63-rasmlar).

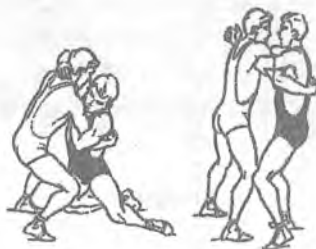


63-rasm.



64-rasm.

Qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (65-rasm).



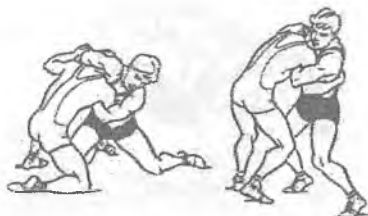
65-rasm.

Sho'ng'ib qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (66-rasm).



66-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitish (67-rasm).



67-rasm.

Bo'yinni qo'ltig'idan o'tkazib va belini pastdan ushlab ag'darib to'ntarish (68-rasm).



68-rasm.

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish (69-rasm).



69-rasm.

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni ushlab ag'darib to'ntarish (70-rasm).



70-rasm.

Belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (71-rasm).



71-rasm.

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni qo'ltiq orqali ushlab ag'darib to'ntarish (72-rasm).



72-rasm.

Old-tepadan belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (73-rasm).



73-rasm.

Yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ilib va belni ushlab ag'darib to'ntarish (74-rasm).



74-rasm.

29 – 30 - darslar Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab turish muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch xildagi qo‘llarni biriktirib ushlashni amalda qo‘llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (75-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish; 3. Bir qo‘l bilan ikkinchi qo‘lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yelka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo‘lishi, shunchalik mahkam bo‘lishini ta‘minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o‘ynashi mumkin.



75-rasm.



76-rasm.

Raqib bilagini, yelkasini, bo‘ynini, qo‘ltig‘idan, belidan ushlashlar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a‘zolarini ikki qo‘l bilan ushlash mavjud. Masalan: bilagini ikki qo‘l bilan ushlash; qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlash. Yoki qo‘l va bo‘ynini ushlash; qo‘l va belini ushlash v.b. Ushlashlarni har xil tomondan ko‘rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o‘ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar ham mavjud. Bu holat kurash bilan shug‘ullanuvchilarda faqatgina boshlang‘ich davrlarida uchraydi, ya‘ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirg‘izib ushlash (76-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o‘z yo‘llari yo‘q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan, tik turgan

holatda bilakni ushlaganda, raqib barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (77-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (78-rasm).



77-rasm.



78-rasm.

Raqib ushlashidan qutilish yo'llaridan biri bu, uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo'llaridir. Masalan, raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib raqib orqasiga o'tishi mumkin (79-rasm).



79-rasm.

Yunon-rim kurashida ushlarlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda ham, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra kurashchi zarur ushlarini me'yoriga yetkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlarni arsenalidan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

31 – 34 - darslar

Qo'l va bo'yinidan ushlab qayirib yiqitish (80, 81-rasmlar).



80-rasm.



81-rasm.

Sho'ng'ib bilaklardan ushlab qayirib yiqitish (83-rasm).



82-rasm.

Old-tepadan bo'yinni va qo'lni pastdan ushlab qayirib yiqitish (83-rasm).



83-rasm.

Ikki qo‘lini pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish (84-rasm).



84-rasm.

“Qo‘ltiq orqali beldan oshirib to‘ntarish” (85-rasm).



85-rasm.

35 – 36 - darslar

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida bellashuv

1. Yunon-rim kurashchilarni – musobaqaning aylana shaklida bellashtirish.

2. Yunon-rim kurashchilarni – olimpiyada shaklida bellashtirish.

3. Uch kishilik o‘quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi – bir daqiqa “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchisi – bir daqiqa “ko‘prik”; birinchi, uchinchi – bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish.

37 – 39- darslar

Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (86-rasm).



86-rasm.

Qo'lini kalitsimon va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (87-rasm).



87-rasm.

Bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (88- rasm).



88-rasm.

Uzoqdagi bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (89-rasm).



89-rasm.

40 - dasr

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Arqonga tirmashib chiqish

1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo‘llarni tepaga ko‘tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko‘krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo‘llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo‘llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

2. Ikki harakatda tirmashib chiqish. „Bir“ deganda oyoqlarni to‘g‘rilab, arqonni qo‘llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling : arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo‘l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish

O‘g‘il bolalar baland turnikda qo‘llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so‘ng tortiladilar. Dahan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

41 – 42 - darslar

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (90, 91-rasmlar).



90-rasm.



91-rasm.

Yon-tepadan qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (92-rasm).



92-rasm.

Uzoqdagi yelkani ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (93-rasm).



93-rasm.

Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (94, 95-rasmlar).



94-rasm .



95-rasm.

Qo'l va bo'yinni biriktirib richagsimon ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (96-rasm).



96-rasm.

Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (97-rasm).



97-rasm.

Qo'lni kalitsimon va belini ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (98-rasm).



98-rasm.

Bilakni ichkaridan va yelkasini tashqaridan ushlab yelkalardan oshirib tashlash (99-rasm).



99-rasm.

43 – 46 - darslar

Qo'l va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash (100-rasm).



100-rasm.

Qo'lini tortib tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (101-rasm).



101-rasm.

Bilaklarni ushlab yelkalardan oshirib tashlash (102, 103-rasmlar).



102-rasm.



103-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (104, 105-rasmlar).



104-rasm.



105-rasm.

Orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to'ntarish (106- rasm).



106-rasm.

Belini ushlab aylantirib to'ntarish (107, 108, 109-rasmlar).



108-rasm.



109-rasm.



107-rasm.

Qo'li va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (110-rasm).



110-rasm.

Bilagini ichkaridan va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (111-rasm).



111-rasm.

Bo'yinni qo'ltiq orqali va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (112, 113-rasmlar).



112-rasm.



113-rasm.

Qo'lini kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (114-rasm).



114-rasm.

47 - dars

Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi

Bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam. Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xloretil, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boylamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boylamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo'llaniladi (bo'g'imlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boylamlarning to'liq yorilishida esa faqatgina jarrohlik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulda massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada—2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlarning boylam va muskul apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor berishidir.

Muskulning cho'zilishida (distorziya) muskul tolalarining cho'zilish xususiyatiga ega bo'lganligi tufayli kam yiriladi. Muskul cho'zilishida, asosan, muskul qo'shimcha apparatining (sarkolemma, peremiziya va boshqalar) cho'zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda muskullarda og'riq paydo bo'lishi tufayli sportchilar qisqa muddat

davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg'ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Muskullarning cho'zilishida, asosan, muskulning qorinchasi yoki ikki-uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari-pay qismlari cho'ziladi. Muskulning funksiyasi buzilmasa, bo'g'imda harakat to'la saqlanadi.

Muskullarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, muskullarning o'zaro kelishilmagan keskin qisqarishda sodir bo'ladi. Bunda qattiq og'riq va ayrim holda qarsillash paydo bo'ladi. Bo'g'imda harakat cheklangan va og'riqli bo'ladi yoki butunlay bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

Muskullarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va muskulning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va yelkaning ikki boshli muskullari shikastlanadi. Bu muskullardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli muskuli (futbolistlarda sonning yaqinlashtiruvchi muskullarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa muskullari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Muskullarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Muskullarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va ularning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Muskulning payi uzilganda, u funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, Axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan muskul o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (muskullarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha uni tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida

og'riq paydo bo'ladi, muskulning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

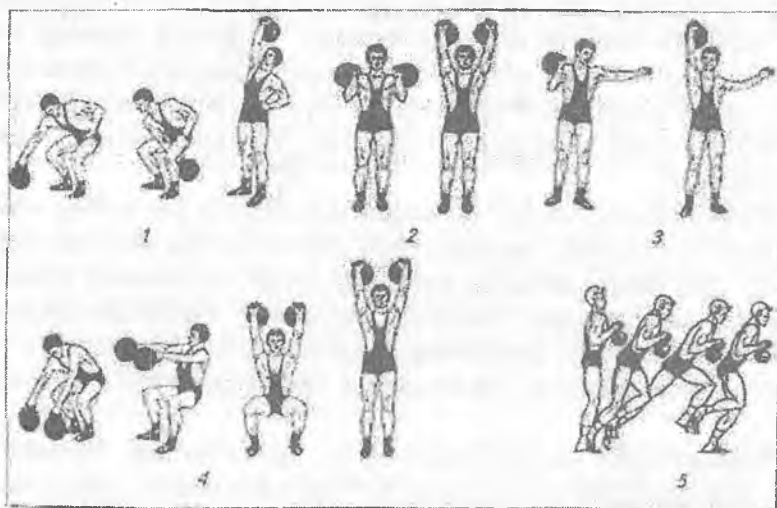
48 - dars

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda toshlar bilan bajariladigan mashqlar

Kishiga kuch-quvvat bag'ishlovchi harakat tayanch apparati, yurak-qon tomir tizimi deyarli barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantiruvchi manbalardir.

Yangi o'rganuvchilar haftada kunaro uch marta yarim soatgacha mashq bajarishi mumkin. Mashg'ulotni og'ir tosh yoki shtanga ko'tarishdan boshlash tavsiya qilinmaydi.



115-rasm. Toshlar bilan bajariladigan qo'shimcha mashqlar.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga o'tish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan qizdiruvchi mashqlarni: sekin

yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nihoyasida turnikda 30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish, yuvinish yoki dush qabul qilish foydalidir.

1-mashq. D.h. – gorizontal skameykada chalqancha yotgan holatda toshni ikki qo'llab ko'krak oldida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukish va yozish. Mashqni ikki marta 8-10 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan toshni orqadan oldinga aylantiriladi. Mashq ikki marta 6-8 martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida o'ng qo'lda. Bajarilishi: o'ng qo'lda toshni ushlagan holda o'tirish va yelkaga tushirish. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish. Har bir qo'lda mashqni charchaguncha bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo'lda yelka oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo'llardagi toshlarni yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo'llarda yelka oldida. Bajarilishi: o'ng oyoqni olg'a tashlab, toshlarni turtib yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar yelkadan kengroq kerilib, tosh ikki qo'llab yuqorida dastagidan ushlanadi. Bajarilishi: toshni galma-galdan o'ng va chap tomonga aylantirish, tosh to'g'ri qo'llarda ushlanadi. Mashq har bir tomonga 6-8 martadan takrorlanadi.

7-mashq. D.h. – qum yoki qipiq bilan to'ldirilgan chuqurga yuzlanib turgan holda tosh o'ng qo'lda. Bajarilishi: galma-gal o'ng va chap qo'lda toshni chuqurga tashlash, toshni bir qo'lda yoki ikki qo'lda bir-ikki aylanish bilan tashlang. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – oyoqlar kengroq ochilgan, tosh o‘ng qo‘lda, pastda. Bajarilishi: toshni oldga, yuqoriga aylantiring, chap qo‘lda ikki martadan takrorlang.

9-mashq. D.h. – ikki stul ustiga oyoqlarni qo‘yib o‘tiriladi, tosh stullar orasida yerga qo‘yilgan. Bajarilishi: engashib tosh dastagidan ushlagan holda gavdani rostlab turganda qo‘llarni bukib toshni iyakkacha ko‘tarasiz. Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar orasi ochiq, toshlar yelka oldida. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukib, so‘ngra keskin yozib qo‘llardagi toshni yuqoriga tortib ko‘taring. Mashqni ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, tosh o‘ng qo‘lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: toshni yuqoriga siltab ko‘tarish bilan bir vaqtda (toshni tushirmang) chap tizzaga cho‘kkalab, chap qo‘lni polga tirang, polga o‘tirib oyoqlarni oldinga uzating, so‘ngra toshni yuqorida tutgan holda chalqancha yoting, toshni pastga tushirmay o‘tirib va turib dastlabki holatga qayting. Shuning o‘zini chap qo‘lda bajarish. Mashqni 3-4 marta takrorlanadi.

49 – 50 - darslar

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ko‘prik va uning qo‘llanilishi

Ko‘prik va yarim ko‘prik holatlari yunon-rim kurashida muhim rol o‘ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko‘prik va yarim ko‘prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, umurtqa pog‘onasi, oyoq harakatlaridagi ko‘prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmualari mashqlar mavjud:

1. Tizzada o‘tirgan holatda boshni o‘ng va chap tomonlarga to‘rtadan almashtirib tana atrofida aylantirish.

2. Tizzada o‘tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o‘ngga, chappa egiltirishlar.

3. Gilamga bosh, qo‘l va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o‘ngga hamda chappa to‘rtadan harakatlanishlar (116 – 117-rasm).



116-rasm.



117-rasm.

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar.

5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar.

6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo'g'inlari bukilmaligi shart.

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (118, 119, 120-rasmlar).



118-rasm.



129-rasm.



120-rasm.

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (121-rasm).



121-rasm.

9. Ko‘prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni tekkizib, qorinni yuqoriga yo‘naltirib.

10. Ko‘prik holatida boshni gilamdan ko‘tarib, qo‘llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo‘naltirib.

11. Ko‘prik holatida sherikni qoriga o‘tirg‘izib oldinga va orqaga harakatlanish (122-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo‘llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo‘ltiqlariga tirab o‘tiradi.



122-rasm.

12. Ko‘prik holatida shtanga ko‘tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko‘kragida, ko‘targanda esa gilamga nisbatan perpendikular yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko‘prik holatida girmi bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko‘tarib o‘tkazish va qaytarishlar (124-rasm).



123-rasm.

14. Ko‘prik holatida bosh tomondagi girlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (124-rasm).



124-rasm.

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi yelkani kalitsimon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (125-rasm).



125-rasm.



126-rasm.

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (126-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (127-128-rasmlar).



127-rasm.



128-rasm.

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (129, 130-rasmlar).



129-rasm.



130-rasm.

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (131-rasm).



131-rasm.

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish va xuddi shu holatdan qaytib ko'tarilish (132-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (133-rasm).



132-rasm.



133-rasm.

21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga dumalash (134-rasm).



134-rasm.

23. Oldinga kerilib qorin orqali dumalash (135-rasm).



135-rasm.

24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (136-rasm).



136-rasm.

25. Ko'prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko'prik holatida girni to'shga qo'yib oldinga va orqaga harakatlanish (137-rasm).



137-rasm.



138-rasm.

27. Ko'prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.

28. Ko'prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo'g'inini bukish va yozish (138-rasm).

29. Manekenni qo'l va belini ushlab yonga aylanib to'ntarishlar.

30. Ko'prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko'krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to'ntarish harakatini bajarish.

51 – 52 - darslar

O'quv-mashg'ulot jarayonida bellashuv

1. Yunon-rim kurashchilarni – musobaqaning aylana shaklida bellashtirish.

2. Yunon-rim kurashchilarni – olimpiyada shaklida bellashtirish.

3. Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniş; himoyalaniş va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko'prik” holatidan bosib

turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

53 – 54 - darslar Har xil sport, harakatli o‘yinlar

Gandbol o‘yining asosiy qoidalari

Gandbol o‘yini, tashqaridan kuzatilganida, oson va oddiydek tuyuladi. Ammo bu unchalik to‘g‘ri emas. Bunday oddiylik ortida juda katta mehnat, ya‘ni ba‘zi bir elementlarni qayta-qayta mashq qilish yotadi.

Gandbol o‘yini harakatda siljishlar, to‘pni olib yurish kabilardan tashkil topgan. Turish, siljish, to‘xtash. Har bir sport turida o‘yinchi biror bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) holatni egallaydi.

Gandbolchi ham doimo himoya va hujum holatini egallashga intiladi. O‘yinda barcha harakatlar o‘yin holatida bajariladi. Himoyachi va darvozabon, o‘yinchilar holati bir-biriga o‘xshashdir. O‘yinchi oyoqlarini biroz keng, tizzalarini bukibroq turadi. Oyoq uchlarini bir chiziqqa joylashtirib, qo‘llarini tirsakdan ozgina bukib, kaftlarini oldinga qaratadi. Bunday holat sportchiga qat‘iy turib, erkin siljishiga, faqat himoya qilishga emas, balki hujumga o‘tishga ham imkon beradi.

55 – 59 - darslar

Belini ushlab egilib tashlash (139-rasm).



139-rasm.

Qo‘l va belini biriktirib ushlab egilib tashlash (140, 141-rasmlar).

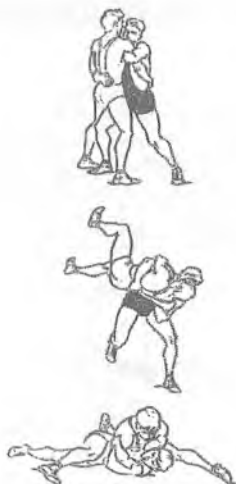


140-rasm.



141-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belini ushlab egilib tashlash (142-rasm).



142-rasm.

Qo'lini tortib va belini ushlab egilib tashlash (143-rasm).



143-rasm.

Sho'ng'ib qo'lini va belini ushlab egilib tashlash (144-rasm).



144-rasm.

Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (145-rasm).



145-rasm.

Bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (146-rasm).



146-rasm.

Sho'ng'ib bilagini va belini ushlab egilib tashlash (147-rasm).



147-rasm.

Qo'lni kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (148, 149, 150-rasmlar).



148-rasm.

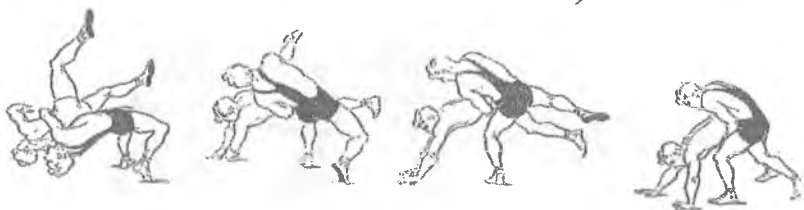


149-rasm.



150-rasm.

Belini ushlab aylantirib tashlash (151-rasm).



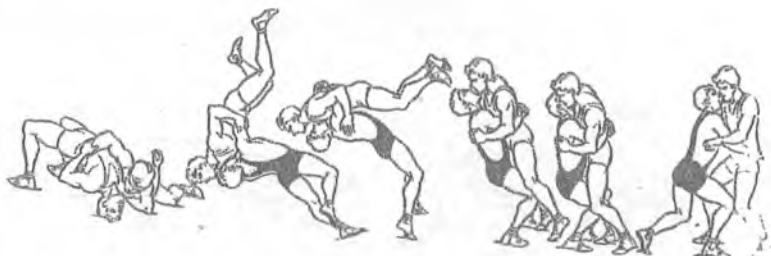
151-rasm.

60 – 64 - darslar
Bilakni tortib, qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (152-rasm).



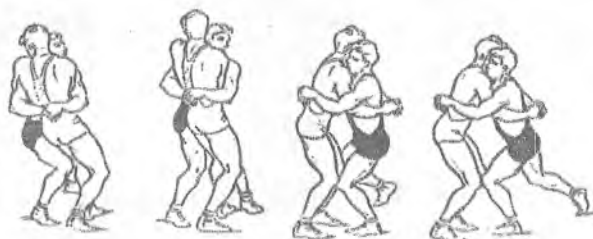
152-rasm.

Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (153-rasm).



153-rasm.

Qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (154, 155-rasmlar).



154-rasm.



155-rasm.

Qo'l va belidan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (156-rasm).



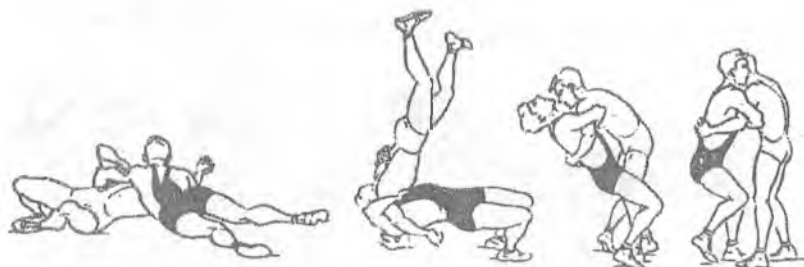
156-rasm.

Qo'l va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (157-rasm).



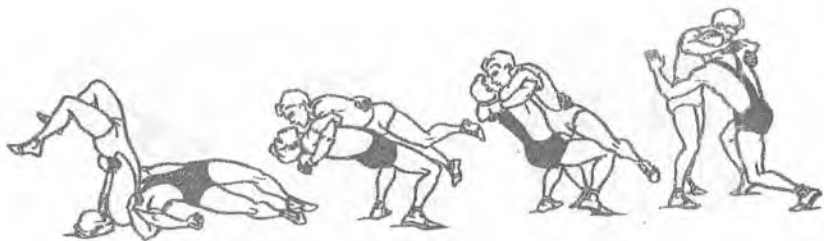
157-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (158-rasm).



158-rasm.

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab qadam qo'yib ko'krakdan oshirib tashlash (159-rasm).



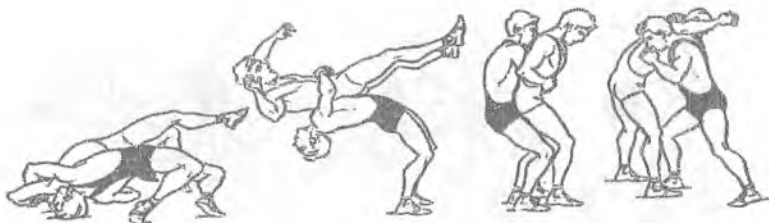
159-rasm.

Ikki qo'lini yuqoridan biriktirib ushlab osilib ko'krakdan oshirib tashlash (160-rasm).



160-rasm.

Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (161-rasm).



161-rasm.

Qo'l ostidan sho'ng'ib bo'yin va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (162, 163-rasmlar).



162-rasm.



163-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (164-rasm).



164-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (165-rasm).



165-rasm.

Qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (166-rasm).



166-rasm.

Qo'lini tortib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (167-rasm).



167-rasm.

Qo'lini tortib va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (168-rasm).

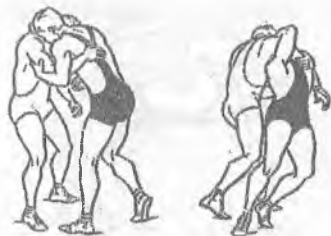


168-rasm.

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (169, 170, 171, 173-rasmlar).



169-rasm.



170-rasm.



171-rasm.



172-rasm.

Sho'ng'ib bilak va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash
(173, 174-rasmlar).

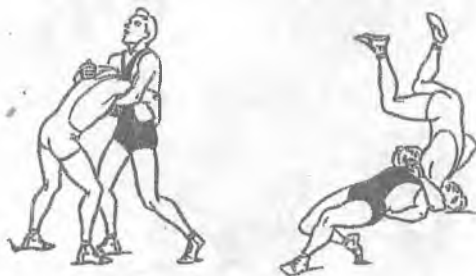


173-rasm.



174-rasm.

Old-tepadan bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (175-rasm).



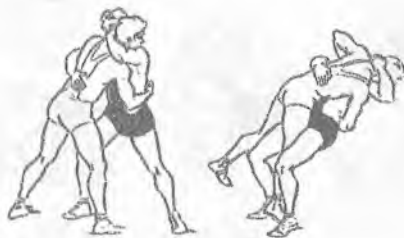
175-rasm.

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (176-rasm).



176-rasm.

Bo'yin va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (177-rasm).



177-rasm.

Yon tomondan uzoqdagi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (178-rasm).



178-rasm.

Qo'lini tortib va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (179-rasm).



179-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (180-rasm).



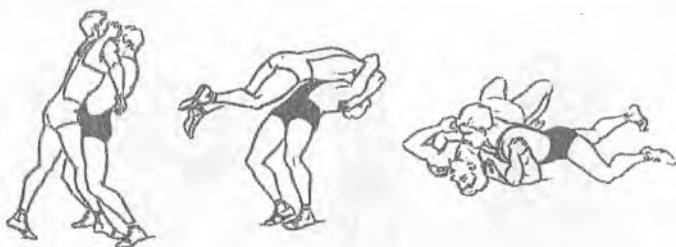
180-rasm.

Old-tepadan ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (181-rasm).



181-rasm.

Ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (182-rasm).



182-rasm.

Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (183, 184-rasmlar).



183-rasm.



184-rasm.

Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (185, 186-rasmlar).

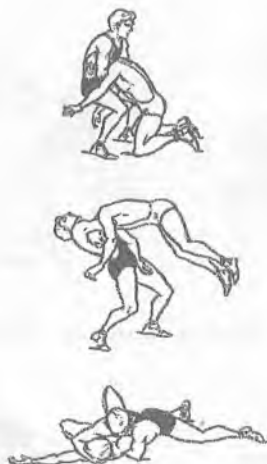


185-rasm.



186-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash
(187-rasm).



187-rasm.

65 - dars

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Chidamkorlikni rivojlantirish

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

Chidamlilikni o'stirish maqsadida, kollejar dasturida 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko'zda tutiladi. Bu masofaga 17 yosh-gacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar yuguradilar. 2-3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi, juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasi hisoblanadi.

Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o'rgatiladi. Yuqoriroq natijalarga erishish uchun esa 5 mashg'ulotdan keyin o'tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg'ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.



188-rasm.

66 – 68 - darslar Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktirish (189-rasm), qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (190-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (191-rasm).



189-rasm.



190-rasm.



191-rasm.

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (192-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (193-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (194-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (195-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (196-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (197-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (198-rasm).



192-rasm.



193-rasm.



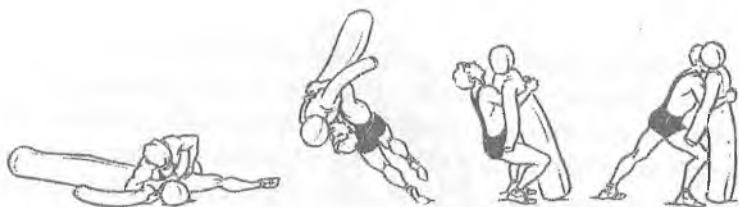
194-rasm.



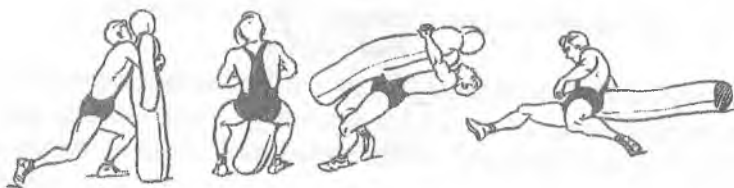
195-rasm.



196-rasm.



197-rasm.



198-rasm.

Bilakni tortib, qo‘lini bo‘yinga ilib va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (199-rasm).



199-rasm.

Murabbiy ehtiyotkorligi bilan – qo‘l va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (200-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo‘lini bilak va yelkasidan to‘g‘ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin havodagi trayektoriyasi bo‘yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



200-rasm.

69 – 70 - darslar

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida bellashuv

1. Yunon-rim kurashchilarni – musobaqaning aylana shaklida bellashtirish.
2. Yunon-rim kurashchilarni – olimpiyada shaklida bellashtirish.
3. Vazifa - birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqayu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar.

71 – 72 - darslar

Har xil sport, harakatli o‘yinlar

Futbol sport o‘yini

Futbolda ikki jamoa 11 kishidan o‘yinchi o‘ynaydi. Minifutbolda darvozabon bilan 4 - 8 kishi. O‘yin chim yotqizilgan to‘g‘ri to‘rtburchak shakldagi maydonda o‘ynaladi. Maydonning uzunligi 100 - 110 m, eni 69 - 75 metr (minifutbol maydonining uzunligi 18 - 50 m,

eni 12 - 35 m) bo‘ladi. Ikki tomon darvozalaridan bir xil masofada maydon o‘rtasidan chiziq tortiladi va markaz belgilanadi.

O‘yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to‘pga qo‘l tekkizishlari mumkin emas. O‘yin 45 daqiqadan ikki taym o‘ynaladi, o‘rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Ikki taym davomida qaysi jamoa raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritisa, o‘sha jamoa yutgan hisoblanadi.

Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

Joriy musobaqa qoidasi bo‘yicha klassifikatsion ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g‘alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi yutuq va yutqazish har xil bo‘lishi mumkin.

Quyidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutkazganga* berilishi mumkin:

– kurashchi “tushe” (tushe so‘zi fransuz tilidan olingan – bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma’nosini anglatadi) g‘alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig‘indisiga qaralmaydi;

– raqibning jarohat olganida;

– raqibning gilamga chiqmasligida;

– raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo‘pol ravishda buzganligida;

– raqibning musobaqadan chetlatilishida.

Quyidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

– texnik ustunlik bilan g‘alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo‘q holatda;

Qo‘yidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

– texnik ustunlik bilan g‘alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda;

Qo‘yidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

– kurashchi ikki davrni 1dan 5gacha bo‘lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo‘q holatda.

Quyidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 1 ochko yutkazganga* berilishi mumkin:

– kurashchi ikki davrni ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Quyidagi holatlarda *0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko‘k kiyimdagi kurashchiga* berilishi mumkin:

– bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo‘pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya).

Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar

Musobaqa qoidasi bo‘yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1dan 5 gacha bo‘lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi yoki jazolash uchun 1dan 2 gacha bo‘lgan texnik ballar uning raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o‘rtasida bahslashuv holatida ko‘pchilik, ya’ni 3 tadan ikkitasi qaysi bahoni ko‘rsatgan bo‘lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari, uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib, kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

1 ball beriladi:

– raqibni parter holatiga o‘tkazganda (barcha to‘liq bajarilgan o‘tkazishlar uchun), raqibning orqasiga o‘tib uning uchta nuqtasini, ya’ni ikki qo‘l va bitta tizzasini, ikki tizza va bir qo‘lini yoki boshini gilamga tekkizganda;

– to‘liqsiz bajarilgan tashlash texnik usullar uchun, ya’ni tashlash paytida raqib ko‘proq xavfli holatga emas, balki qoringa tushgan holatda;

– raqibni xavfli holatda 5 sekund ushlab turgani uchun(mazkur holat uchun raqibni xavfli holatda qancha vaqt ushlab tursa ham bir marta);

– raqibni orqasiga bir yoki ikki qo‘lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;

– tik turgan holatda raqibni gilam tashqarisiga chiqarib yuborganligi uchun yoki texnik usulni amalga oshirish paytida raqib gilamdan tashqariga chiqib ketganligi uchun;

– hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo‘polligi, “klinch” vaziyatida hakamga bo‘ysunmaganligi uchun;

– bellashuvning har bir davrida hisob 1 daqiqa 30 sekunddan keyin durang, ya‘ni 0-0 hisobida vujudga keladigan “klinch” vaziyatida birinchi davrda ko‘k va ikkinchi davrda qizil kiyimdagi kurashchi parter holatiga qo‘yiladi, agar ushbu kurashchi yaxshi himoya hisobiga raqibiga hech qanday texnik ball bermasa;

– raqibning ko‘p marotaba jarohat olganligi sababli iltimosiga ko‘ra, bellashuvning barcha to‘xtalishi uchun (agar uning hech qayerida qon ko‘rinmasa, mazkur holat nafasni rostdash uchun bahona sifatida ko‘riladi);

– bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e‘tirozi bo‘lganda maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqida bildirishi mumkin, mazkur bahsda, agar sekundant nohaq bo‘lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo‘shib beriladi;

– parter holatida to‘liq bajarilgan tashlash usuliga 3 balga qo‘shimcha yana bir ball agar hujumni amalga oshiruvchi kurashchi raqibini gilamdan ko‘targandan keyin, kichik vaqt moboynda ushlab keyin amalga oshirganda;

2 ball beriladi:

– barcha to‘liq bajarilgan to‘ntarishlar uchun;

– hujumni amalga oshirayotganda raqib gilamda kuraklari bilan ag‘darilganda;

– hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi xavfli holatda usuldan gilam tashqarisiga chiqib ketsa;

– hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi o‘sha paytda yoki xavfli holatda taqiqlangan harakatni amalga oshirganda;

– hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi “klinch” holatida birinchi do‘stona tanbehdan keyin ham qarshilik ko‘rsatganda;

– hujumni qabul qiluvchi kurashchiga, agar hujumni amalga oshirayotgan kurashchi xavfli holatga tushib qolganda;

3 ball beriladi:

– tik turgan va parter holatlarida barcha to‘liq bajarilgan tashlash usullari uchun hamda tik turgan holatdagi yiqitishlar uchun;

– hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi tik turgan holatdan xavfli holatga barcha tashlash va yiqitish usullarining yordamida tushirilgan holatda;

5 ball beriladi:

– tik turgan va parter holatlarida barcha to‘liq va yuqori amplitudada bajarilgan tashlash usullari, ya’ni yunon-rim kurashining chiroyli tashlash usullarini ko‘rsatib berganligi uchun.

Yuqoridagi texnik ballarni ko‘rsatish uchun ko‘k va qizil rangdagi 1,2,3,5 raqamli taxtachalar bilan birga bitta oq taxtacha yordamida baholanadi. Bu taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo‘lishi kerak. Arbitr o‘ng qo‘liga ko‘k rangdagi va chap qo‘liga qizil rangdagi bog‘lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo‘l ishoralari va baland ovozdagi buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Nima uchun musobaqalar o‘tkaziladi?
2. Musobaqani tashkillashtirishda qanday vazifalar amalga oshiriladi?
3. Musobaqaga talabnomalar necha kun oldin yuboriladi?
4. Musobaqa paytida bir ball bahosi kurashchini qaysi harakati uchun beriladi?
5. Musobaqa paytida ikki ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
6. Musobaqa paytida uch ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
7. Musobaqa paytida besh ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
8. Musobaqa paytida ogohlantirish kurashchini qaysi harakati uchun beriladi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. –Т., 1987.

Игумепов В.М. Организация и проведение соревнований по классической борьбе. –М., 1986.

Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. –М., 1983.

Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. –М., 1978.

Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. –М., ФСБР, 1997.

Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. –Т., 1993.

Интернетдаги сайт – WWW.FILA.com. Rools.

Taktik tayyorgarlik

Kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillash-tirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

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

– musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

– to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo‘lish;
- taktik ko‘mkmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo‘lish.

Taktika vositalariga qat’iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so‘ng boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo‘llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to‘xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

– qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o‘zaro bog‘liqlikda) hal qiluvchi usulni o‘z ichiga oluvchi hujum;

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

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko‘pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o‘tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya’ni harakat

ansambliga qo‘shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

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

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

– kurashchi uchun foydali bo‘lgan raqibning faol reaksiyani ta‘minlaydigan usullar (chorlash);

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

– birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o‘ziga zarur bo‘lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani boshqasini to‘g‘rilaydi, bu bilan qo‘lni va shunga mos bo‘lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag‘darishni amalga oshirishga yordam beradi;

– usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya‘ni: raqib qarshi usul qo‘llaydi, undan so‘ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag‘darish, raqib – uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag‘darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan

foydalanib, qo‘ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi;

– hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo‘yadiki, u yoki bu himoya, bo‘shashish bilan javob qaytaradi yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o‘ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo‘ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo‘l va gavgani ushlab olgan holda zarba bilan ag‘darish – qo‘l va gavgani ushlab olib egilib tashlash.

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

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

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

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

– qachonki, raqib gavdasi eng a olinadigan muvozanat burchagini ag‘darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo‘lsa;

– qachonki, raqib UOM tayanch maydonning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag‘darish yo‘nalishiga qarab kamaysa;

– qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o‘tsa (ko‘chsa);

– qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo‘lsa;

– qachonki, raqib “o‘lik nuqta” holatida turgan bo‘lsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

– usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;

– usulni qulay vaziyatlardan bajarish;

– qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani sh bilan javob qaytarishi lozim;

– texnik harakatning otimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o‘zgartirishlarni kiritish.

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

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga va qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalaniish harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

Bellashuvni tuzish taktikasi

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki, agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bo'g'ish va kuch orqali bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yoʻnalishi bellashuvning birinchi davridanoq gʻalabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega boʻlishga qaratiladi.

4. Bellashuv surʼati. Yaxshi tayyorgarlikka ega boʻlgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega boʻlmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun boʻlgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori surʼatda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan boʻladigan bellashuvda oʻz energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori surʼatda olib borishga yoʻl qoʻymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, oʻzi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi koʻrgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari oʻrtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, yaʼni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning boʻsh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot boʻlishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, gʻalaba keltiradigan holatga erishgandan soʻng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, eʼtiborli boʻlish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, oʻz kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qoʻllash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, oʻz harakatlari bilan magʻlubiyatni tan olgandek koʻrsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “pörtlashi” va bellashuv taqdirini oʻz foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Koʻpgina mutaxassislarining belgilashicha, amaliyotda sportchilarni cʻrgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, baʼzi hollar-dagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi boʻyicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda,

tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilmilari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliyev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

– *razvedka qilish* – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

– *hujumni amalga oshirish* – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda - shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

– *qarshi hujumni amalga oshirish* – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

– *himoyalani shni amalga oshirish* – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun

ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalaniшни amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

– *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

– *ustunlikni ushlab qolish, ya’ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi* lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to‘xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo‘yadigan holatda turadi;

– *kuchni tiklash* – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va mu-shaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

– *gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish* – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

– *xavfli holatni amalga oshirish* – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

– *xavfli holatni bartaraf etish* – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalaniş harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalaniş va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv daqiqalari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi daqiqasida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv

davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

– darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

– qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkizish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkizishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

– “Quvlashmochoq” uyini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam

beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

– raqib qo‘lini qayirib qo‘yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo‘lib raqibning bir yoki ikkita qo‘lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo‘llarini bo‘shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo‘llash mumkin. U kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta’sir ko‘rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

– hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma’lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldanchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo‘llanilishi mumkin.

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo‘llagan holda o‘rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o‘zida kurashchilar yo‘l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko‘p vositalar va uslublarni o‘rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to‘g‘ri, tez hamda samarali qo‘llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg‘ulotini o‘tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o‘z oldilariga qo‘yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldanchi harakatlar, aldashlar bilan o‘tkazish mumkin.

Trenirovka mashg‘ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining

videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o‘rganish hamda takomillashtirish; o‘quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O‘quv-trenirovka bellashuvlarini shug‘ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko‘pi bilan ikkita ball yutqazish). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g‘alaba qozonish topshirig‘ini oladi.

Vositalar: xavf solish, chorchash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezoni bo‘lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi “sof” g‘alabaga erishishi yoki ma‘lum bir miqdorda ballar to‘plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan trener buyrug‘i bilan har bir kurashchi o‘z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o‘xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e‘tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egi-luvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashishiga ham alohida e‘tibor beriladi.

Ko‘pgina mutaxassislarining fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgaritib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur‘atda amalga oshiriladigan ma‘lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki,

kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda yuzaga keladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsiyenti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalalanishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki daqiqa tik turib bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim.

Keyin – aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya’ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa parter – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik” – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa parter – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik”.

2-vazifa. Uch kishilik o‘quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi – bir daqiqa “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchisi – bir daqiqa “ko‘prik”; birinchi, uchinchi – bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniish; himoyalaniish va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatidan bosib turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar **o‘quv-trenirovka bellashuvini** olib bormoqda, bir daqiqayu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar.

Bir daqiqadan so‘ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir daqiqasi hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o‘tkazish taktikasi tortilishdan so‘ng, ya’ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo‘lib o‘tadigan

bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik

tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni qayd etish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo‘lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko‘p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to‘g‘risida yanada aniq ma‘lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o‘tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarlik usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo‘llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob holatini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo‘llash mumkin, lekin bir vaqtning o‘zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o‘zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o‘zgartirish razvedka maqsadi bo‘lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko‘rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanihni aniqlashga imkon beradi.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo‘lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to‘sqinlik qilgan holda undan o‘zining asl niyatini yashiradi. To‘g‘ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog‘liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o‘zida “portlashga” tayyor bo‘lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo‘sh raqib bilan o‘zining “shoh” usullarini qo‘llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g‘alaba qozinishga harakat qilish lozim.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. “Kurash taktikasi” tushunchasini ta’riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o‘ting.

4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.

5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?

6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.

7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Алиханов Н.И. Техника и тактика волной борьбы. –М., 1985.

Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. –Т., 1987.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulibiyoti. –Т., 2001.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulibiyoti. –Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulibiyoti. –Т., 2009.

Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. –М., 1967.

Миндиашвили Д.Г., Завялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.

Миндиашвили Д.Г., Завялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Сулова Ф.П. и др. –М., 1995.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. –Т., 2007.

ERKIN KURASH BO'LIMI
ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA
RIVOJLANISH TARIXI
Erkin kurash – sport turi

Erkin kurash – (ingl. freestyle wrestling) yakkakurash sport turlaridan biri. Erkin kurash sport turi deganda, ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuviga deb aytiladi. Ikki sportchining bir nechta texnik usullari orqali bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. Yunon-rim kurashidan farqli o'laroq bu sport turida sportchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkun. Erkin kurash zamonaviy Olimpiada o'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan.

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 57, 61, 65, 70, 74, 86, 97 va 125 kg, ayollar 48, 53, 55, 58, 60, 63, 69, 75 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 daqiqadan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1, 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan (qarang: 2-rasm). Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga mil.av. 708-yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari

XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQSHning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil

qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan o'yinlari va yunon-rim kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Yaqinda (FILA) Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasiga yangi nom berildi (UWW) United world wrestling musobaqa qoidalariga yangi o'zgarishlar kiritildi.



1-rasm. Qadimgi yunoniston olimpia chempioni Milon.



2-rasm. Gerakl va Anteyning bellashuvi(e.a.VII asr).

O'zbekistonda erkin kurash

O'zbekistonda Erkin kurash XX asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilayapti. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" Granpri musobaqasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda O'zbekistonda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Agzamov, Rahmonberdi Axmedov, Ahror Ro'ziyev, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abduvaliyev, Abduvali Abdullayev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Tsipilev, Arsen Fadzayev, Maxarbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov, Soslan Tigihev, Qurban Qurbanov, Ixtiyor Navro'zov singari erkin kurashchilar olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Tohir G'ulomov, Fikrat Kerimov, G'ayrat Abdullayev kabi o'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishadi. Respublikadagi 715 ta sport maktabi va to'garakda 286 murabbiy qo'l ostida 8780 kishi erkin kurash bilan shug'ullanadi. Ulardan 4807 nafari sport darajasi unvoniga ega. O'zbekiston o'zi ishtirok etishga muvaffaq bo'lgan 6 ta Yozgi Olimpiada o'yinlarida jami 33 ta medal olgan bo'lsa, shundan 10 tasi (4 ta oltin va 3 ta kumush, 3 ta bronza) erkin kurashchilari hissasiga to'g'ri keladi.

Tayanch iboralar

1. Erkin kurash - ikki sportchining belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash — sport turi deb nimaga aytiladi?
2. Erkin kurash musobaqalari nechanchi yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan?

3.Nechanchi yildan erkaklar va nechanchi yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilyapti?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

ДЫМОВ Я.М. Волная борьба Якутск., 1995г.
Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –T., 2001y.
Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –T., 2005y.
Павлов П. С. Волная борьба. Покорившие олимп. Якутс, 2011г.
Tastanov N.A.Yunon-rim kurash nazariyasi va uslubiyati.T., 2014y.

Chet el adabiyotlar:

Suzanne Ledebor. A Basic Guide to Wrestling (USOC SERIES).2011y.
Ryan, Simpson, Curtis. Beginning Wrestling.Preview this book.2013y.

**ERKIN KURASHDA USULLARNING TASNIFLASH,
TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI**
Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari

Erkin kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada sportchilar, murabbiylar, mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun erkin kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil erkin kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Erkin kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu erkin kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Erkin kurashni tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi erkin kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Erkin kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yutilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida erkin kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Erkin kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya

bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

Har bir erkin kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

Hujum qilayotgan erkin kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

Har bir usul o'zining marom - sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Shu asosida A.P.Kuptsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bu jadvalga asoslanib, biz sxemani qayta ishlab chiqdik. Erkin kurashning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Erkin kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

– erkin kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

– asosiy texnika usullarini “maktabdagi bajarish” ga tasniflash;

– erkin kurash uchun umumiy bo‘lgan texnika tushunchalari hamda ta’riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Erkin kurashda asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P.Kuptsov bo‘yicha, qayta ishlangan)

1- jadval

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turishdagi usullar	O‘tkazishlar Ag‘darish Tashlashlar	Siltab, qo‘l tagidan o‘tib, aylanib, cho‘kkalab Zarba bilan, qayirib Oldingan engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o‘tirib.	Turli yo‘nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usular variantlarini
Parterdagi usullar	O‘girishlar Tashlashlar Ushlab turishlar Yuqoriga chiqib olish	Qayirib, yugurib, ustidan o‘tib, yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko‘ndalangiga. Cho‘kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o‘tib olib. Tortib, siqib olib.	hosil qiluvchi va boshqacha bajariladigan qo‘llar hamda oyoqlar bilan harakatlanish.

Erkin kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari erkin kurash texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko‘p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko‘rsatadi. Erkin kurashning texnik harakatlari ham tik turishda hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o‘tkazish, ag‘darish va h.k.) ko‘rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar usul, ya’ni hujum qilayotgan erkin kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo‘lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko‘rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To‘rtinchi daraja – kichik guruhlar – mumkin bo‘lgan qo‘l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya’ni guruh ichidagi usullarning o‘zining variantlilikini ko‘rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo‘lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya’ni tik turish yoki parterda bajarish ko‘rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar so‘z ham tik turishda, ham parterda mavjud bo‘lgan usullar (masalan, tashlashlar) to‘g‘risida borsa, ushbu hollarda qo‘shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya’ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to‘liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo‘lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o‘rnini ko‘rsatib beruvchi uchta qism bo‘lishi lozim.

Usullarni ta’riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o‘tkazish, ag‘darish va h.k.), ya’ni qaysi usul kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya’ni hujum qilayotgan erkin kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya’ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo‘llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo‘yicha ishlab chiqilgan erkin kurash atamashunosligi

mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Erkin kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Erkin kurashchilar tayyorgarligi tizimi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar jamlamasidir.

Erkin kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Erkin kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va erkin kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Erkin kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Erkin kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Erkin kurashchining asosiy holatlari

Erkin kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo‘yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo‘g‘imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Parter – kurashchining qo‘llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko‘prik – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Erkin kurashchining texnik harakatlari

Erkin kurash texnikasi – kurashchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig‘indisidir.

Usul – kurashchining g‘alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan harakatidir.

*Himoyalani*sh – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to‘xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog‘lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o‘tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg‘unligidir.

To‘xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to‘xtatib, keyin uni xavfli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko‘prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkizishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turishda usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg‘azadi.

Ag‘darish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo‘yadi.

O‘girishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko‘tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag‘daradi.

Ushlab turishlar – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar – parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalaridan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, uni bo‘yi o‘qi atrofida aylantiradi.

O‘tirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi gilamga o‘tiradi, raqibga oyog‘ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o‘zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, bo‘y o‘qi atrofida aylantiradi.

Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O‘g‘irishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo‘lib, raqibni uning bo‘yi o‘qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o‘g‘irishga yordam beradi.

Yugurib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Ustidan o‘tib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo‘lidan yoki oyog‘idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Yumalatib – harakatlar bo‘lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va “ko‘prik” holatiga o‘tib, uni o‘zining ustidan, oldidan oshirib, o‘z boshi tomonga o‘giradi.

Orqaga egilib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi, “ko‘prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Ustidan yumalatib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Yozilib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o‘rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo‘llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo‘lmagan qo‘l (oyoq) dan ushlab olish – kurashchining o‘ng (chap) qo‘li yoki oyog‘i bilan raqibning chap (o‘ng) qo‘li yoki oyog‘idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish – bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltilqlar tagidan bo'yinni ushlab olish – (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish – nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlab olish.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish – raqibning gavda qismidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish – bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish – oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish – raqibga gilamda harakatlanishga xalaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

Ilish – tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash – raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish – hujum qiluvchini oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Ko'tarib yuborish – raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar – raqib gavdasi ustidan oyoqlarni qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Erkin kurashchining taktik harakatlari

Erkin kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari dir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari dir.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatl ar.

Qo'shaloq aldash – kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash – kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish – kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

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

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

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va atamalar erkin kurash amaliyotida hamda nazariyasida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o‘zgarmas va qat‘iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin.

Tayanch iboralar

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir.

Tizimlashtirish – bu erkin kurash texnikasini bir tizimga solish, ma‘lum bir tartibda joylashtirish, ma‘lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Erkin kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o‘zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig‘indisidir.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Erkin kurash texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. “Tasniflash”, “tizimlashtirish” va “atamashunoslik” tushunchalarini ta’riflab bering.
3. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
4. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining to‘rtta darajasini tushuntirib bering.

5. Erkin kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
6. Erkin kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

Tavsiya qilingan adabiyotlar:

Z.A.Bakiyev. Erkin kurash .Tashkent, 2011.

Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминалогии спортивной борьбы. –М., 1980.

Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймурадов И. Греко-римская борьба. –Т., 2007.

Chet el adabiyotlar:

Jim Gallagher.The Composite Guide to Wrestling.2010y.

Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwando, and Lots, More. 2009y.

ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Jismoniy sifatlar

Erkin kurashda tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga kurashchining jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Erkin kurashchining organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Erkin kurashchining organizmida shu sifatlarini qanday namoyon eta olishiga qarab kurashchiga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va bu ko'rsatkichlar orqali kurashchining ijodiy mehnatga hamda vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi kurashchining kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari,

hujayralari va hokazolarning rivojlanganligiga bog‘liq bo‘lmay, ma’naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog‘liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma’naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan chambarchas bog‘liq va tarbiyaning shu yo‘nalishiga vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo‘lgan jismoniy fazilatlarga bog‘liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko‘ndalang qo‘yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e‘tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma’naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan “sog‘lom avlod uchun” dasturining o‘zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko‘zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borishni tarbiya jarayoni taqozo qiladi. Lekin sportning ma’lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko‘makchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, sport o‘yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og‘ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. “Siltab ko‘tarish”ni ko‘p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko‘makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko‘proq o‘yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o‘yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali

emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir aniq harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni erkin kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Erkin kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Erkin kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish

uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan erkin kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Erkin kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra erkin kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: erkin kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal

nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubi

Erkin kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari *harakatning aniqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Erkin kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari erkin kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kurashchi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar erkin kurashchi to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha

sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olib, birinchidan *chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati* (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ishimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, erkin kurashda unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Shema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zaxirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zaxirasi, harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Erkin kurashning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan bolalarda harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zaxirasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog'liq va

uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtayi nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uslubiyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan – chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galmagal zo'r berish, muskullarni bo'shashtirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak, "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami-yig'indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zaxirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa, shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi kichik harakatlarni, odatda, faol dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtomatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish

vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamaning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.

2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.

3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. *G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish* (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k.).

2. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. *Harakatlar tezligi va su'ratning o'zgartirish* (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. *Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish* (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydon sathi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. *Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish* (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. *Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish* (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. *Juft va guruh bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish*

(masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri *muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish* va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni qo'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Qo'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, kerak bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'qlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iq, emin-erkin bajara olmasak, ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his-hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari haqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. *Ruhiy taranglik* albatta *muskul tarangligini* sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi orqali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashtirishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; d) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashtirish fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan

energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish *oraliqlaridan (intervaldan)* foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati)ni bajarayotgan erkin kurashchi sekin-asta o'z faoliyatini davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida horg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, biokimyoviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Jismoniy tarbiya amaliyotida *aqliy, jismoniy, emotsional, sensor* charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz o'lchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq

masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi.

Erkin kurashchining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. *Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi.* Erkin kurashchining maxsus chidamliligi, erkin kurashchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq haydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikini keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imkoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtni o'zida yurish bilan yugurishda bir-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar).

Demak, koordinatsiyaviy bir-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulanganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqozo etadi. Charchash *toliqishga* aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta yuklamalarga, shuningdek, nihoyatda toliqish hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka yuklamalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamani kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada, charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib, charchoq his etish bilan bajarilsa, organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lam yonalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi yuklamada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin:

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);

- 3) dam olish intervalining katta-kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini siklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. *Mashqni absolyut intensivligi* faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan payitdagi kislorodga muhtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish haqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik *subkritik tezlik* deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa, *kritik tezlikka* erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun *yuqori kritik tezlik* deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (A.B.Xill). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. *Mashqni davomiyligi* masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab

ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga yetmasa, nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunday yuz beradiki, ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi me'yori qancha qisqartirilsa, nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga *glikolitik* undan keyin esa *kreatin fosfokinez reaksiyalarini* ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun *glikolitik mexanizmlarini* takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreatin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish *intervalining katta-kichikligi* organizmni yuklamaga javob reaksiyalari ko'lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir yuklamadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga hamda katta-kichikligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo'lib, har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfokreatin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki daqiqq o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt daqiqadan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa, ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali uzaytirilsa, nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi

birdaniga kislorod yetkazish aktiv tizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish yuklamani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa, kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan – takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi – yuklamani nisbatan anaerobrok qiladi.

4. *Dam olish xarakteri* (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trustsoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. *Mashqni takrorlashlar* (qaytarishlar) soni organizmga yuklamani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlikni oshirishda nafas muhim ahamiyatga ega. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo

yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport ijod yillarida jami 85 ming *km* yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming *km* ligini e'tiborga olsak, Magellanni birinchi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 *km.* gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 *m* ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa, bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 *min* li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Erkin kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda, sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Erkin kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi

bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 daqiqagacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekunda, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimda - 3 daqiqadan ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

2-jadval

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

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

- Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqada vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish va dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni

tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

– avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

– avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

– avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish uslubiyati

Tezkorlik deganda, erkin kurashchini harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan).

2. Harakatlar chastotasi.

3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa, bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korrelatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish)ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi indiviðning tezkorligini qisman ifodalaydi

xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;

b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugura olmasligi yoki uning aksi ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtayi nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa, individning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko'ra, tezkorlik sifati haqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash haqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish haqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (Masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda

sonni tez ko'tarib chiqa olish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini – keskin harakatni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik – kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq-qo'l bo'g'inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Harakat chastotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, siklli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Erkin kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir

zumda qabul kilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Erkin kurashchi musobaqalarda kuch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

– mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

– mashqlarni shunday sharoitda bajarishganki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Erkin kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

V.P. Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umum jismoniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni

standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq “tezlikning to‘sig‘ini” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligi tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya – tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya ko‘pincha o‘yinlarda, asosan sport o‘yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o‘yinchining raqibi yoki sherigi tomonidan uzatilgan to‘pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti – oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo‘ladi.

Oddiy reaksiya “ko‘chish” (o‘tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham xuddi shunga o‘xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto‘g‘ri bo‘ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o‘lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini “ko‘chish” va (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, ya’ni tezlikni oshirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o‘yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo‘lgan, bo‘ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, ya'ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniladi (S.P. Gellershteyn 1958). Unda oraliq masofa vaqtini farqlay olish uchun tashqi omillarga bog'liq tezlikni oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari hissiyotni o'yg'otadigan va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik *aktiv, passiv* bo'lishi mumkin. *Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.*

Emotsionallik yuqori kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit haroratiga ham bog'liq. Haroratning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab

egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, *aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari* esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalik to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'riroq bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zaxirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos-son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat miqdoridagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Tezkor mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra, bir-biridan farq qiladi. Ular *bir fazali va prujinasimon* (ketma-ket, ikki-uch marotaba

engashish) *mashqlar*. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlab (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari *maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlab bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar* ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezilarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nech marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni tizimli bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini uzaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperaturasida 10 daqiqacha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu rivojlantirishni rejalashtirish yuqori samara beradi.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og‘irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko‘rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo‘nalishlarda eng yirik bo‘g‘imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo‘g‘imlar va yo‘nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho‘ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o‘zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug‘ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin, albatta, badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki buyumning ma’lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkizish;

3) cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda va oyoqlar uchun;

4) cho‘ziltirish mashqlari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug‘ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me‘yordagi cho‘ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o‘sishi mumkin.

Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Har qaysi erkin kurashchi tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. *Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.* Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Boksning raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana holatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiliklarni, og'irliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri...");

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.).

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'riqishining boshqarilishi (regulatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda periferik asab tizimi, xususan, asab markazidan muskullarga kelayotgan og'irlik va holatga bog'liq. Umuman, muskul tarangligi – zo'riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi:

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;

2) zo'riqishga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik) zo'riqish birday – o'zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balistik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

d) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, *bo'sh kelish-pliometrik*) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'riqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo'ladigan *shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi* hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo'llaniladi. Boshqacha tartibda buni *shiddat* (portlash) *kuchi* deb ham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan trayektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan

oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi samaradorligi 105,80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa, shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin-ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enersiyasini ozgina bo'lsada, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslida bu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan ma'lum bo'lib qolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi va harakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Shunga ko'ra, *absolyut va nisbiy kuch* deb ham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa,

ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning me'yori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiysi esa* absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuch hisobigagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskularning fiziologik-yo'g'on yoki ingichkaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi va h.k. larida e'tiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. *Tashqi qarshilik* bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girilar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali arqon, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. *Individning o'z tanasi og'irligini yengish* bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil

(statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metall jihozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada yuklama berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori asab tarangligi (zo'riqishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), asab muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, hatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning asab tizimi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan yuklamalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan yuklamalar bilan mashq qilish metodi foyda bermaydi.

Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) yuklama bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha yuklama trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zg'atadi, qaysiki, ular

hisobiga sifatning bir oz o'rganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha yuklama bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'uloti singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Erkin kurashda birgalikda

ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Me'yorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda me'yordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtayi nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo'ladigan va asosan oxirgi urinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik me'yoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funksiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi.

Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabaligi shug'ullanuvchilarda befarqlilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegaralangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik, lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning yetakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengroq qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlash, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning hushdan ketib qolish holatlarini sodir etishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorin tomonini yirik muskullari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlari – tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameyklariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'amchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iy tan taqiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan yuklama bolalar uchun talab qilinadigan yuklamaga nisbatan o'z tanasining maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq: a) orqa miyaning oldingi motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o'zining reaktivligi, ya'ni ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalang, tolasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa tuzilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv tizimiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, hatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa, dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni konsentratsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, ahamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo'qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun harakatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi ahamiyatlidir.

O'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda

tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa, bu kuch namoyon qilish nuqtayi nazaridan ancha yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlari insonni ma'lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan *rivojlanishlar yoki o'zgarishlar* deb tushuniladi. Yosh bilan bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olish xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukka o'zidagi mavjud zaxiralarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so'ng u asta-sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlangungacha bo'lgan holatga yetib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihatdan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: *charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi.*

Agarda keyingi mashg'ulot charchash holatiga to'g'ri kelib qolsa, charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib, u tolishga aylanadi.

Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga to'g'ri kelsa, ish qobiliyati aydarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'g'ri kelsa, organizm jismoniy yukka tayyorligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi

amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni *yuqori ishchanlikka* ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa, shug'ullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan shug'ullanuvchilarning tayyorlanganligiga bog'liq. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni haftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlar ham yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq.

Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. *Ijobiy effekt foni* (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi kamayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Yuklamani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (yuklamani) to'g'ri navbatlashuvini tizimliliigi buzilishi, juda ham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Erkin kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Erkin kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini takroran bajarishni nazarda tutadi. Har bir takror - "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 takroriy mashqlar, ular o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 daqiqa.

O'smir yoshdagi erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan

takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P.Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalari) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P.Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha, 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta

hajmga ega bo'лади, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli, o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zaxirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda

turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badantarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Erkin kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

Tayanch iboralar

Mashqni absolyut intensivligi – faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta’rif bering.
2. Erkin kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.
4. Erkin kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Erkin kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Erkin kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Erkin kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Erkin kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O‘smir yoshda erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М., 1998
- Kerimov F.A. Erkin kurash tushaman. – T., 1990
- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единаборств. – М., 1997
- Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М., 1997

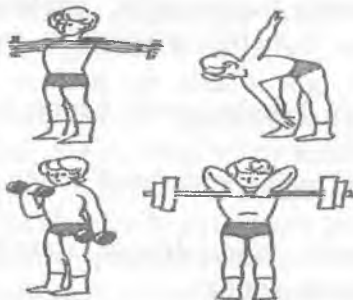
Chet el adabiyotlar:

- Bryan Jones. SportSpectator Wrestling Rules and Strategies. 2007y.
- Geoff Thompson. Throws and Takedowns of freestyle Wrestling vol.3. 2001y.

ERKIN KURASHCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

Texnik tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik



3-rasm. Jismoniy tayyorgarlik.



4-rasm. Sherigini yelkalariga yotqizgan holda o'tirib turishlar.



5-rasm. Sherigi oyoqlaridan ushlagan holda qo'llarda yurish.



6-rasm. Tana uzunligiga to'g'ri keltirgan holda stullarni joylashtirib bo'yin, bel, oyoq-boldir, son mushaklarini rivojlantirish maxsus jismoniy tayyorgarlik.



7-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, turizm.



8-rasm. Ikki qo'l bilan bir oyoqni ushlash.



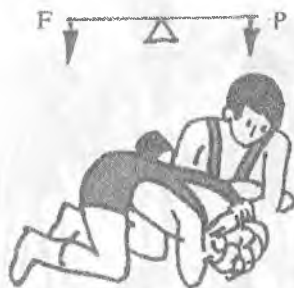
9-rasm. Oyoq va bo'yindan ushlab parterga o'tkazish.



10-rasm. Bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab va oyoqlar tashqarisidan to'sib tashlash.



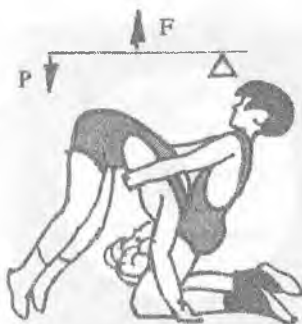
11-rasm. Erkin kurashchining dastlabki holati.



12-rasm. Bir qo‘li bilan qo‘ltiq ostidan ikkinchi qo‘l bilan boshni tepadan bosish.



13-rasm. Raqibni parter holatiga o‘tkazishda to‘g‘ri ushlash lozim bo‘lgan texnik harakat.



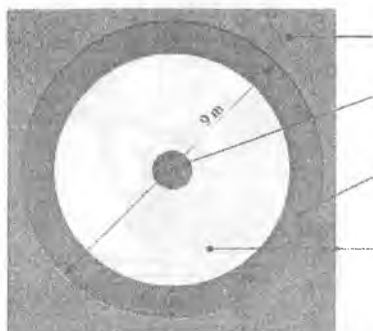
14-rasm. Bel mushaklarini rivojlantirishda maxsus texnik harakat (to‘g‘ri ushlash).



15-rasm. G'olib.



16-rasm. G'olib.



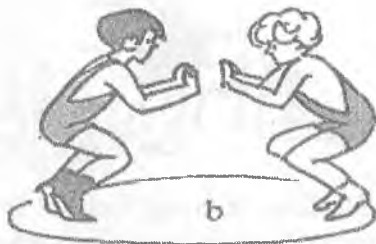
17-rasm. Gilam o'lchamlari.



18-rasm. Man qilingan harakatlar.
Vistibulyar aparatni rivojlantiruvchi o'yinlar (Xo'rozlar jangi).



19-rasm. Xo'rozlar jangi.



20-rasm. Erkin kurashchining yarim o'tirgan holatida qo'llar yordamida turtib doiradan chiqarish.



21-rasm. Paxta to'ldirilgan qop bilan (Qop jangi).



22-rasm. Qo'llar yelkalarda oyoqlarni bosish o'yini.



23-rasm. Shiriklar bir-biriga parallel holatda joylarini egallab ikkala sherikning qo'llari bir-birovining yelkasida, oyoqlar parallel holda ko'tarilib oyoqlari bilan sherigini tortib yiqitishga harakat qilinadi.

24-rasm. Parter holatida turib sherigini ustiga chiqarib (raqib tepadan oyoqlari bilan raqibining oyoqlari orasiga oyoqlarini tiqadi va bosh tarafga og'ishlarni bajaradi).

Yotgan holatda bajarish mumkin.



Vistibulyar aparatni rivojlantiruvchi o'yinlar:

25-rasm. Oyoqlar tor kerilgan, qo'l panjalari keng ochilgan, sheriklar bir-birini turtib muvozanatdan chiqariladi.

26-rasm. Yarim dumaloq xodalarda o'yinni mukammallashtirish.



27-rasm. O'tirgan holatda bajariladigan maxsus texnik tayyorgarlik.



28-rasm. Raqiblar bir-birlariga teskari turgan holda bilaklarini chalkashtirib, bilaklar yordamida tortish.



29-rasm. Sherik bilan ishlashda maxsus texnik tayyorgarlik.



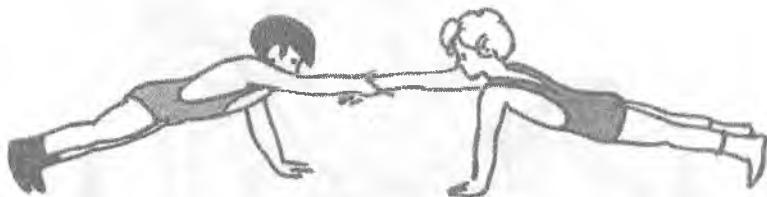
30-rasm. Parter holatida sherik bilan ishlashda qo'llarni bukib yozish



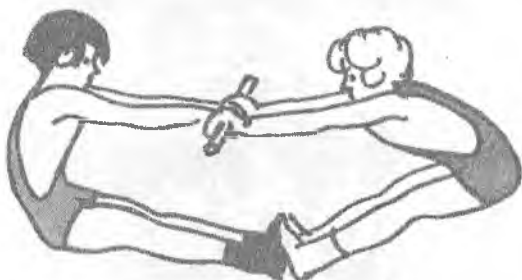
31-rasm. Bilakdan ushlab bir qo'lda qo'lni bukib yozish.



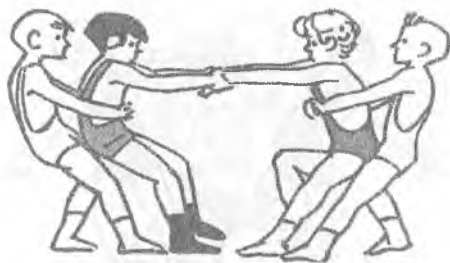
32-rasm. Teskari turgan holda bilaklardan ushlab aylana yugurish.



33-rasm. Sherik bilan ishlash: qo'lni bukib yozish (sherigi to'g'risiga turish va qarama-qarshi qo'lini ushlash).



34-rasm. Sherik bilan ishlash: Tovuonlarni bir-biriga tiragan holda qo'ldagi cho'pni tortish



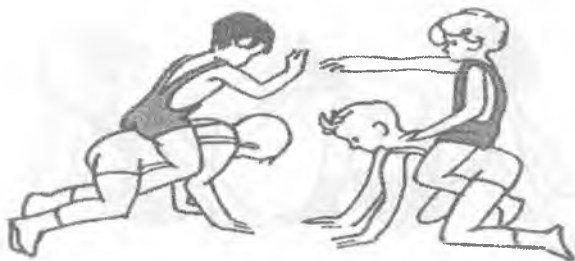
35-rasm. Sherik bilan ishlash: 2 juftlik bilaklardan ushlagan holda orqaga tortish, orqadagi sherigi belidan tortadi.



36-rasm. Sherik bilan ishlash: ikki sportchining bir oyog'ini boylash va ma'lum masofaga obyektlar (murabbiyning topqirligiga bog'liq) qo'yish va ular tarafga tortilish.



37-rasm. Ot va chavandoz o'yini (katta yoshlilar uchun).



38-rasm. Toychoq va chavandoz o'yini (kichik yoshdagilar uchun).



39-rasm. Ikki qo'lidan ushlab gilam tashqarisiga chiqarish.



40-rasm. Qo'llar yelkalarda tizzilarni-tizzalarga tekkizish.



41-rasm. Raqib bilan ishlash tovonlarni bir-biriga tekkizib oyoqlarni bukish yozish.



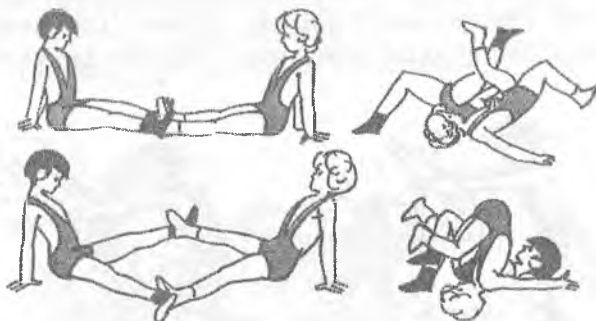
42-rasm. Ikki tovonni bir-biriga tekkizib oyoqlarni bukib yozish.



43-rasm. Qo'llarga tayanib oyoq bosish o'yini.



44-rasm. Raqib bilan ishlash tovonlarni bir-biriga yondan tekkizib oyoqni chapga-o'ngga surish.



Sherik bilan ishlash:

45-rasm. Tovuqlarni bir-biriga tekkazib oyoqlarni tashqariga va ichkariga ochib-yopish.

46-rasm. Kuraklarda yotgan holda bir qo'li va oyoqlarga oyoqni chalishtirib raqibni to'ntarish.



Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

47-rasm. Bir qo'li va bo'ynidan ushlab old oyoqni to'sib yiqitish.

48-rasm. Bilaklardan ushlagan holda bir oyoda xo'roz jangi.

49-rasm. Tizzalarda o'tirgan holda armrestling.



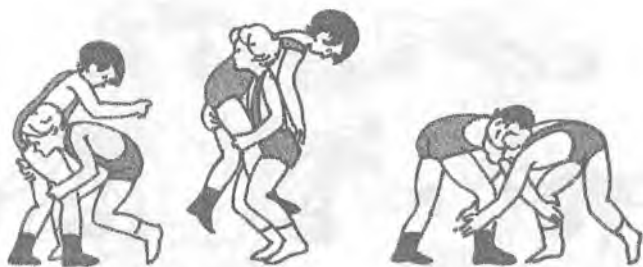
- 50-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Boshda tik turish.
 51-rasm. Sherigi bilan bilaklardan ushlab o'tirib turish.
 52-rasm. Sherigi bilan bilaklardan ushlab ko'tarib tushirish.



- 53-rasm. Raqibni gilam tashqarisiga chiqarish va gilam ichkarisiga tortish.

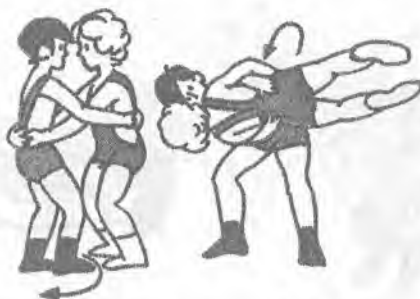


- 54-rasm. Hujum harakati ikki qo'l bilan yaqindagi oyoqqa hujum qilish.



55-rasm. Ikki oyoqqa hujum harakatini bajarish va raqibni beldan tepaga ko'tarish.

55a-rasm. Yaqindagi oyoqni ushlab va tortish.



56-rasm. Raqib belidan ushlab aylantirib beldan yuqoriga ko'tarish.



57-rasm. Parter holatida turish va bo'yinni gilamga qo'ygan holda bo'yinlarni qizdirish.

58-rasm. Belda yotgan holda qo'llarga tayanib oyoqlar bilan tiralgan holda bo'yinni qizdirish.



59-rasm. Bosh o'qi atrofida aylanish.

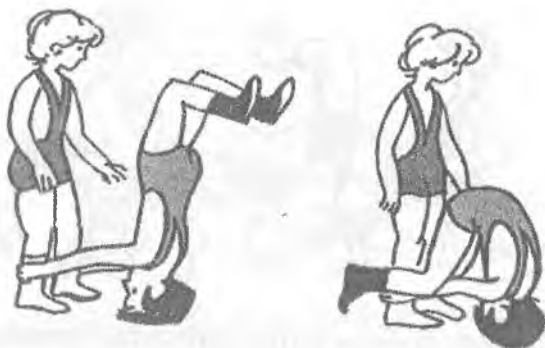


60-rasm. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga dumalash.

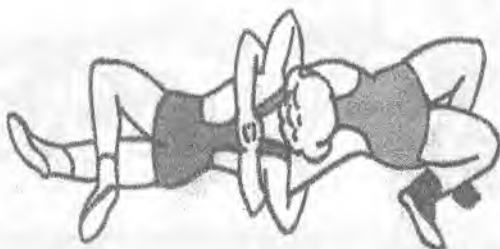


61-rasm. Baland ko'prik turish.

62-rasm. Ko'prik holatida g'ildirakni aylantirish.



63-rasm. Boshni gilamga tirab sherikni oyog‘idan ushlab hatlab sakrashlar.



64-rasm. Old tepadan qo‘l va bo‘yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko‘prik orqali yonga chiqish. Raqibni bir xil ushlab, yonga ko‘prik orqali ag‘darilib yuqoriga chiqish.



65-rasm. Boshni gilamga tirab hatlab sakrash.



66-rasm. Oldinga kerilib qorin orqali dumalash.



67-rasm. Yuqori parter holatida sherikning kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarni sherigining oyoqlari ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish.



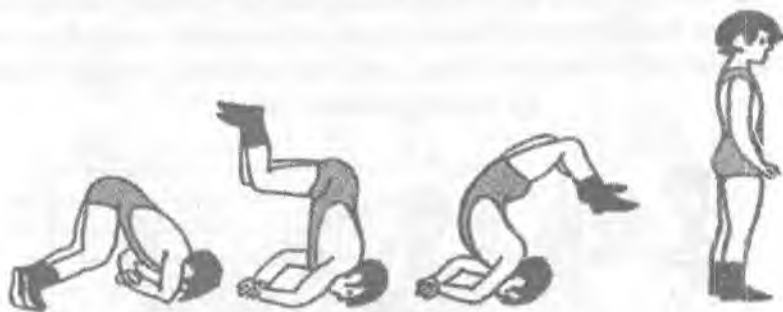
68-rasm. Sherikni ushlab qolish bilan tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish.



69-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Ko'prikka tushishni o'rganish.



70-rasm. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish.



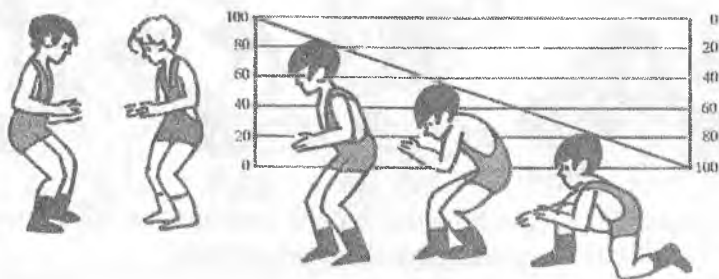
71-rasm. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish va boshni gilamga tirab hatlab sakrash.



71a-rasm. Barmoqlar bilan mahkam ushlab to'pni olib qo'yish.



72-rasm. Ko'prik holatida sherikni qoriga o'tqizib oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining oyog'idan ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.

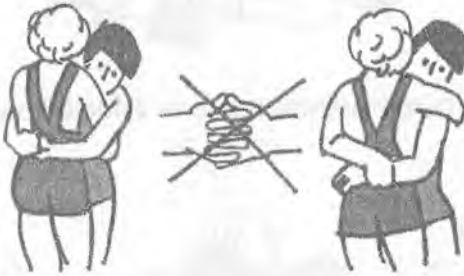


73-rasm. Erkin kurashchining ruxsat etilgan turish ko'rinishlari.

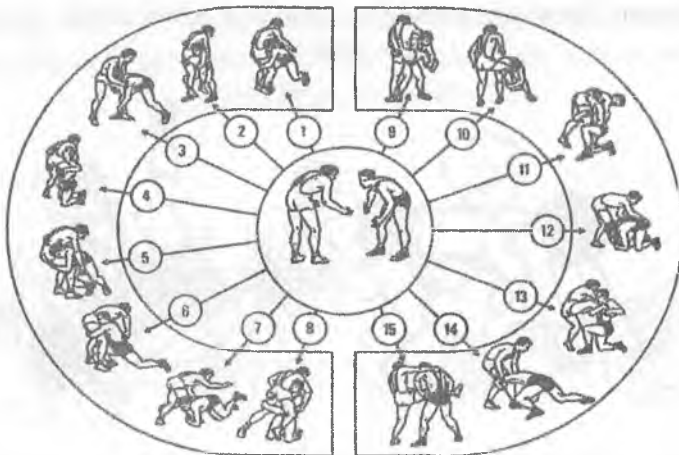
Ushlashlar

Kurashchilar asosan uch xildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi:

1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish.
2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish.
3. Bir qol bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash.



74-rasm. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi.



75-rasm. Erkin kurashchining asosiy turishidan bajarish mumkin bo'lgan 15 hujum ko'rinishi.



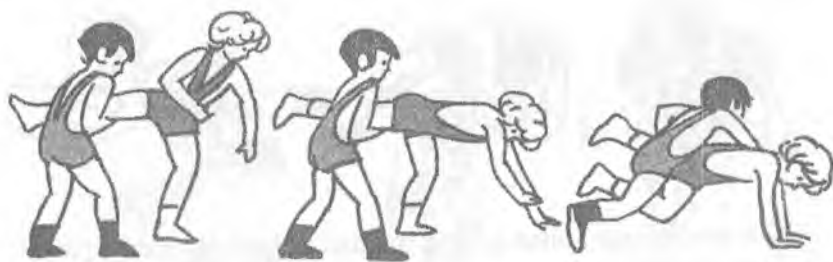
76-rasm. Parter holatida turish va ushlab ko'rinislari.



77-rasm. Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish.



78-rasm. Bir qo'li bilan raqibning qo'ltig'i orasidan o'tkazib boshidan ushlab va ikkinchi qo'l bilan yaqindagi oyoqdan ushlab bosh tarafga qarab to'ntarish.



79-rasm. Oyoqni ikki qo‘l bilan ushlab aylantirgan holda parterga o‘tkazish.



80-rasm. Bir qo‘l bilan qo‘ltiq ostidan o‘tkazib boshni tepasini ushlab, ikkinchi qo‘l bilan uzoqdagi yelkani bosib aylana yugurib kuraklarga yotqizish.



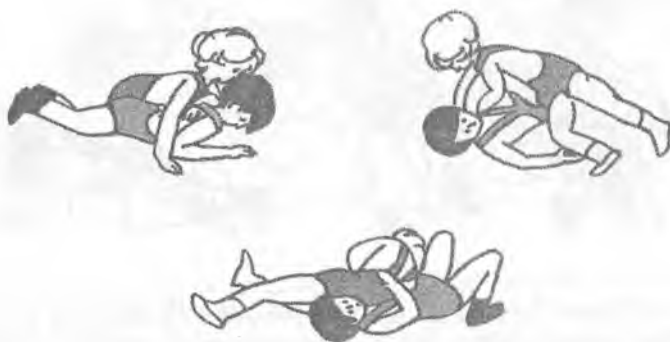
81-rasm. Bir qo‘li bilan qo‘ltiq ostidan o‘tkazib ikkinchi qo‘l bilan tepadan boshni bosgan holda aylana yugurish, raqibini parterga tushirish.



82-rasm. Bir qo'l bilan qo'ltiq ostidan o'tkazib boshni tepasini ushlab, ikkinchi qo'l bilan uzoqdagi yelkani bosib aylana yugurib kuraklarga yotqizish (yondan ko'rinishi).



83-rasm. Bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlab yelkadan oshirib tashlash.



84-rasm. Belni ushlab qayirib to'ntarish.



85-rasm. Raqibning qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib 2 oyog'idan ushlab yerdan uzish va oqlarni 2tarafga tortib kurakka yotqizish.



86-rasm. (Qayta hujum) Oyoqlarga hujum qilayotgan raqibni qo'ltiqlaridan ushlab qo'llarni uzish va yarim aylanib raqibni kuragiga o'tkazish.



87-rasm. Yarim ko'prik holatida koptokni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tqazish va qaytarishlar.



88-rasm. Bir qo‘li bilan yelkadan ko‘tarib ikkinchi qo‘l belda.



89-rasm. Raqibni beli va yelkasidan tortib ustidan to‘ntarish va most holatda qolish. Raqib tushe holatida.



90-rasm. Bir qo‘l bo‘yinda ikkinchi qo‘l bilan raqibining qo‘ltig‘i orasidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish.



91-rasm. Manekenni qo‘l va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash.



a



b



d



92-rasm. a) Yaqindagi bilakni ichkaridan ushlab beldan ushlab aylana yugurib to‘ntarish, parterdagi raqibning qo‘li gilamda.

93-rasm. b) Yaqindagi bilakni ichkaridan ushlab beldan ushlab aylana yugurib to‘ntarish, parterdagi raqibning qo‘li ko‘tarilgan.

94-rasm. d) Yaqindagi qo‘lni kalitsimon ushlab bilagidan tortib aylana yugurib to‘ntarish.



95-rasm. Bilak va beldan ushlab aylana yugurib to‘ntarish.



96-rasm. Old tepadan qo‘l va bo‘yinni ushlab tortib parterga o‘tqazish.



97-rasm. Qo‘lini bo‘yinga o‘rab parterga o‘tqazish.



98-rasm. Qo‘ltiq ostidan va bilagidan ushlab belidan oshirib tashlash.



99-rasm. Manekenni belini ushlab aylantirib to‘ntarish.



100-rasm. Belni ikki qo‘l bilan ushlash.



101-rasm. Bir qo‘li va belidan ushlab aylantirib to‘ntarish.



102-rasm. Qo‘l va beldan ushlab beldan oshirib tashlash.



103-rasm. Manekenni qo'lidan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash.



104-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlarni raqib oyoqlari orasiga kiritib ko'krakdan oshirib tashlash.



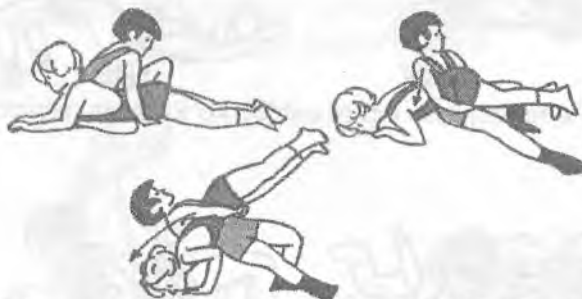
105-rasm. Beli va qo'lini mahkam ushlab kuraklarga o'tkazish.



106-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish.



107-rasm. Raqibni ikki qo‘l bilan belidan ushlab belidan ko‘tarib kuraklarga yotqizish.



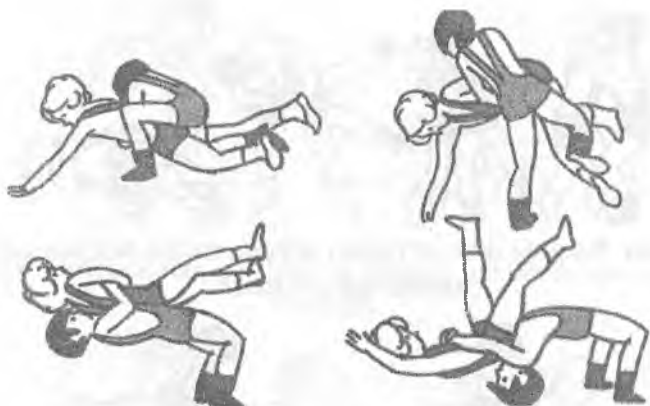
108-rasm. Belini teskari ushlab ag‘darib to‘ntarish.



109-rasm. Belini teskari ushlab ko‘tarib ag‘darib to‘ntarish.



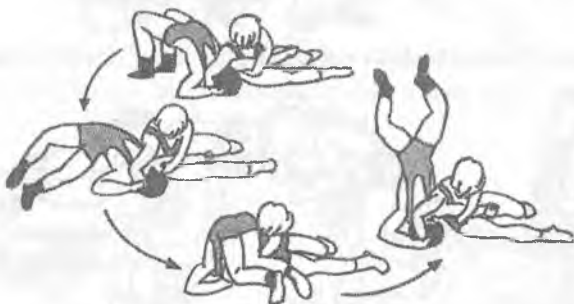
110-rasm. Bir qo‘li va bo‘yin tepasidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash.



111-rasm. Parter holatida belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.



112-rasm. Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tqazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90°dan kam burchak hosil qilgan holat.



113-rasm. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin.



114-rasm. Qarshi hujum yaqindagi oyoqni o'tirgan holda tepa va past qismidan ushlab o'rnidan turib oyoqlarni baland ko'tarish va uzoqdagi oyoqni chalish.



115-rasm. Bo'yni va tovonidan ushlagan holda oyoqlarni o'ziga tortish va kuraklarga yotqizish.



116-rasm. Ikki qo'l tepasidan ushlab oyoqlar ichkarisidan ilib beldan oshirib tashlash.



117-rasm. Qo'l va oyog'idan ushlab yelkalardan oshirib tashlash.



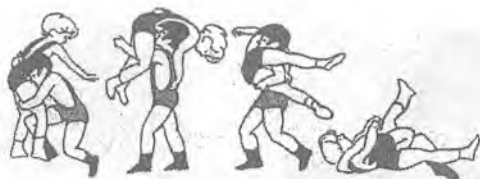
118-rasm. Xavfli holatga o'tkazish va ushlab.



119-rasm. Qo'l va yaqindagi oyoqdan ushlab yelkalardan oshirib tashlash, old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish.



120-rasm. Raqibni yaqindagi oyog'iga oyoqlarni o'rab, bir qo'li bilan tomog'ini o'rab yonga dumalab kuragini yotqizish va kerilish.



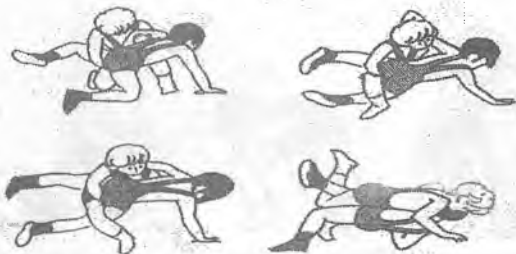
121-rasm. Bir oyog'i bilan hujumda ikkinchi oyog bilan depsinib, bir qo'l oyoqda ikkinchi qo'l beldan baland ko'targan holda oyoqlarni tashqariga tortib, raqibni kurakka yotqizish.



122-rasm. Ikki oyoqdan ushlab zarba bilan kurakka yiqitish.



123-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab aylantirib kuraklarga yotqizish.



124-rasm. Raqibni yelkasi va oyoqlar orasidan ushlab, oyoqlar orasiga hatlab yurib yelkalarga o'girish.



125-rasm. Uzoqdagi bo'yin va beldan ushlab, bo'yindan bosgan holda oldinga dumalatish.

126-rasm. Uzoqdagi bo'yin va oyoqlar orasidan ushlab, bo'yindan bosgan holda oldinga dumalatish.



127-rasm. Qo'l va bo'yinni ikki qo'l bilan ushlab raqib qorni yoniga oyoqni qo'yib o'z ustidan to'ntarib raqib kuraklarini tekkizish.



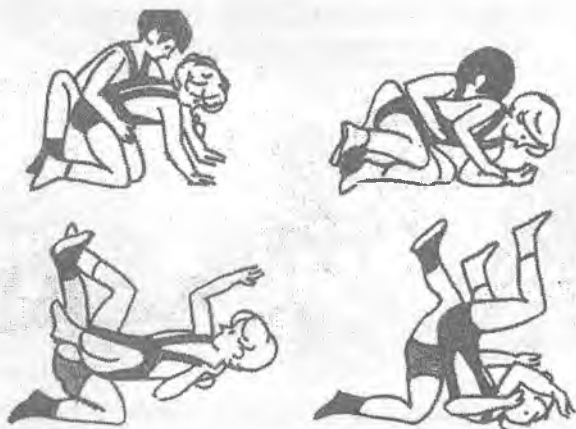
128-rasm. Bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab oyoqlarni tashqaridan ilib beldan oshirib tashlash.



129-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab raqib oyoqlari tashqarisidan ilib yelka bilan zarb berib kuraklarga yiqitish.



130-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab raqib oyoqlari ichkarisidan ilib yelka bilan zarb berib kuraklarga yiqitish.



131-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab parterda to'ntarishlar.



132-rasm. Qarshi hujum: sherigi orqasida turgan holda, yelkasi va qornidan ushlagan holda oyoqlar orqasidan to'sib orqaga yiqilish va sherigini kuraklarini gilamga tekkizish.



133-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlarni to'sib ko'krakdan oshirib tashlash.



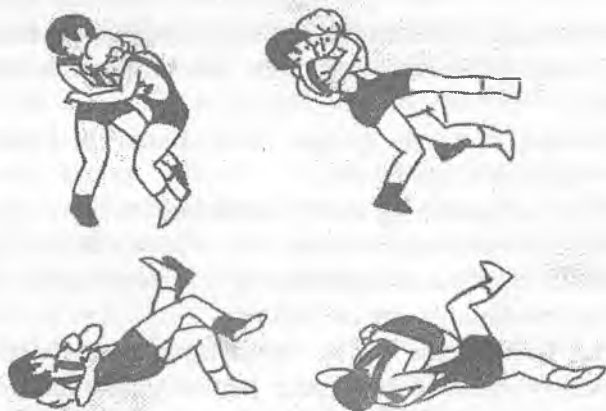
134-rasm. Uzoqdagi oyoqni teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.



135-rasm. (Qaychi usuli) Oyoqlarni qaychisimon ushlagan holda sherigini aylantirish.



136-rasm. Bir qo‘li va belidan ushlab oyoqlar ichkarisidan ilib zarb bilan yiqitish.



137-rasm. Sherigini bir qo‘li ustidan ikkinchi qo‘l qo‘ltiq ostidan ushlagan holda oyoqlar tashqarisidan ilib ko‘krakdan oshirib tashlash.

ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO‘G‘RISIDA TUSHUNCHA

Taktik tayyorgarlik

Erkin kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

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

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

- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo‘lish;
- taktik ko‘nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo‘lish.

Taktika vositalariga qat’iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Erkin kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Erkin kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M.Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

– qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

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

N.M.Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdankam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

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

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

– kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

– birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o’ziga zarur bo’lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani boshqarishni to’g’rilaydi, bu bilan qo’lni va shunga mos bo’lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag’darishni amalga oshirishga yordam beradi;

– usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya’ni: raqib qarshi usul qo’llaydi, undan so’ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag’darish, raqib - uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag’darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo’ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi;

– hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo’yadiki, u yoki bu himoya, bo’shshish bilan javob qaytaradi yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o’ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo’ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo’l va gavgani ushlab olgan holda zarba bilan ag’darish - qo’l va gavgani ushlab olib egilib tashlash.

Erkin kurashda ayrim usullarni qo’llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt

raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

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

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

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

– qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

– qachonki, raqib UOM tayanch maydonning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

– qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

– qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

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

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

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

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

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

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o'rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "jonsiz nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanih harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi bo'yicha qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Erkin kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHH ni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

Bellashuvni tuzish taktikasi

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki, agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Erkin kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHH ga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi va himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli

raqib bilan kurashishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Erkin kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi

ko‘rgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Erkin kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarini aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e‘tiborli bo‘lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o‘z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo‘llash zarur.

Erkin kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Erkin kurashchi, o‘z harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan olgandek ko‘rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini o‘z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko‘pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o‘rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba’zi hollar-dagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo‘limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o‘rganadilar. Musobaqalar paytida trener ko‘rsatmalari va musobaqadan so‘ng bellashuvni tahlil qilish ko‘p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o‘zida ular muayyan o‘rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo‘lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o‘rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta’sirchan uslubi hisoblanadi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A.Piloyan, V.T.Djaparaliyev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

– *razvedka qilish* – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida

manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

– *hujumni amalga oshirish* – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda - shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

– *qarshi hujumni amalga oshirish* – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda - chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

– *himoyalani shni amalga oshirish* – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

– *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar. aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Erkin kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

– *ustunlikni ushlab qolish*, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni

to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

– *kuchni tiklash* – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manever olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga intiladi;

– *gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish* – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

– *xavfli holatni amalga oshirish* – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxirigi bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

– *xavfli holatni bartaraf etish* – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas.

Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv daqiqalari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida - razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi daqiqada - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchin chisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to'rtin chisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshin chisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; oltin chisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Erkin kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Erkin kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

– kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

– kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

– raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo‘llash mumkin:

– darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o‘zgaradigan o‘yin vaziyatida taktik vazifalarni o‘z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o‘yin mashqlarini kiritish;

– qo‘l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo‘lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo‘l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o‘zida o‘z tovonlariga raqibning qo‘li tegmasligiga harakat qiladilar. O‘yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o‘zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to‘plash va mo‘ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo‘llash mumkin;

– “Quvlashmachoq” o‘yini. Erkin kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo‘llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

– raqib qo‘lini qayirib qo‘yish uchun kurashish. Erkin kurashchilar juft-juft bo‘lib raqibning bir yoki ikkita qo‘lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo‘llarini bo‘shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo‘llash mumkin. U kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta’sir ko‘rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

– hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Erkin kurashchilar gilamning ma’lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq

kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Erkin kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining video-magnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Erkin kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonı bo‘lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi “sof” g‘alabaga erishishi yoki ma‘lum bir miqdorda ballar to‘plashi, ikkinchisi - qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan trener buyrug‘i bilan har bir kurashchi o‘z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o‘xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e‘tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e‘tibor beriladi.

Ko‘pgina mutaxassislarining fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur‘atda amalga oshiriladigan ma‘lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o‘z o‘rnini topishi lozim. Shuningdek bo‘y uzunligi har xil bo‘lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e‘tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo‘ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonı bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsiyenti xizmat qilishi mumkin.

N.M.Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa - parterda. Birinchi kurashchi - yuqorida, ikkinchisi - pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi - yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi - faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin - aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter - ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik"- ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter- ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik".

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi - bir daqiqa "ko'prik"; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish; ikkinchi,

birinchisi - bir daqiqa “ko‘prik”; birinchi, uchinchi - bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalanih; himoyalanih va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatidan bosib turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faoilikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga katta e‘tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisi - birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar.

Bir daqiqadan so‘ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir daqiqasi hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o‘tkazish taktikasi tortilishdan so‘ng, ya‘ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo‘lib o‘tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg‘ulotdan so‘ng chiqib ketish yo‘li bilan o‘tkaziladigan musobaqalarda ma‘lum bir o‘rinni egallash uchun o‘tish lozim bo‘lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Erkin kurashchi qaysi bellashuvlarni “sof” g‘alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo‘yicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan

to'g'ri yo'l tutish maqsadida, har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd etish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday

usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim.

Tayanç iboralar

Razvedka qilish – "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi;
hujumni amalga oshirish – oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish;

qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. “Erkin kurash taktikasi” tushunchasini ta’riflab bering.
2. Erkin kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o‘ting.
4. Erkin kurash taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo‘limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo‘llarini aytib bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

Алиханов Н.И. Техника и тактика волный борьбы. – М., 1995.
Современная система спортивное подготовки. Под.ред. Сулова Ф.П. и др. – М., 1995.

Chet el adabiyotlar:

Beasley S. Hendrix. Wrestle to Win. Be Smart Be Ready 2012y.
Doug Marx. Wrestling. 2011y.

ERKIN KURASHCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK Psixologik tayyorgarlik

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

Erkin kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

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

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

1. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy 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.

Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash

Erkin kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yan 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. Trenirovka 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 - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy 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'iyatlilikni 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'iyatlilik kurashchilarda trenirovka 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, trenirovka 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. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi 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 trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka 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. Erkin 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. Erkin kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va birdan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Erkin 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 aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va birdan 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 birdan 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-trenirovka 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. Trenirovka 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.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

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

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

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

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

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

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

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

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

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

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

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

– autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Erkin kurashchining taktik harakati ishonchligi 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. Erkin kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo‘yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy 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 ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

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

Bunday harakatlar to‘rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip – xatti-harakatning oqib-eytib olinishi 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 paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi.

Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

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

To'rtinchi tipdagi 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 ruhiy 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 ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy 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 kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

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 tashlangan.

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

Erkin 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 oshiradilar. 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-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib

turuvchi hisoblanadi. Har bir trener 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 uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

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

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining 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 trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safarbar 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 trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

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. Erkin kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

Tayanch iboralar

(AT) – autogen trenirovkaning turli variantlari hamda yangilangan shakllari.

(RBT) – ruhiy boshqarish trenirovkasi .

(RMT) – ruhiy mushak trenirovkasi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Erkin kurashchining ruhiy tayyorgarligiga ta’rif bering.
2. Erkin kurashchining umumiy ruhiy tayyorgarligi vazifalarini aytib bering.
3. Erkin kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering va uni tarbiyalash uslubiyatini tushuntiring.
4. His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.
5. Erkin kurashchining muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi vazifalarini izohlab bering va uni amalga oshirish yo‘llarini ko‘rsating.
6. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining ruhiy tayyorgarligi qanday o‘rin egallaydi?
7. Sport amaliyotida o‘z-o‘zini boshqarishning qanday ruhiy uslublari qo‘llaniladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях – М., 1998.

Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1993.

Родионов А.В. Психофизическая тренировка – М., 1995.

Chet el adabiyotlar:

Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М., 1998

Найдифер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.- М., 1999.

Ueynberg R.S., Gould D. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Ta’lim to’g’risida”gi O‘zbekiston Respublikasining qonuni.//O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-yil, 9-son, 225-modda.
2. Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi //O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-yil, 11-12-son, 295-modda.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T., 1998.
4. Karimov I.A./Barkamol avlod orzusi/ –Toshkent: “Sharq”, 1998.
5. Abdullayev Sh.A.Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. –Toshkent. 2012, 32-38 b.
6. Abdullayev Sh.A.,Agzamov A.A.Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. 2016.
7. Bakiyev Z.A.Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2008.
8. Губа В.П., Шестаков М.П.,Бубнов Н.Б.,Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. –М.: СпортАкадемПресс,2002.
9. Дубровский А.Н.Реабилитация в спорте. –М.,1991.
10. Железняк Ю.Д.,Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. –М., Академия, 2002.
11. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защитить диссертацию. –СПб: Питер, 2003.
12. Игуменов В.М.,Торчибаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для студентов вузов. –М.: Просвещение, 1993.
13. Интернетдаги сайт-WWW.WADA.com.
14. Интернетдаги сайт-WWW.SPORT.COM.
15. Kerimov F.A.Erkin kurash tushaman. –1.,1990.
16. Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2001.
17. Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2005.

18. Крепчук И.П., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры единоборства. – Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998.
19. Кузин Ф.А. Кандидацкая диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. М.: Ось-89, 1998.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
21. Миндиашвили Д.Г., Завялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
22. Mirzakulov Sh.A. Belbogli kurash nazariyasi va uslubiyati. – Т., 2014.
23. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – Т., 1993.
24. Окон В. Введение в общую педагогическую. – М., 1990.
25. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. – М., Владос-Пресс, 2003. 112с.
26. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
27. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Сулова Ф.П. и др. – М., 1995.
28. "Sog'lom Avlod" gazetasi, 41-son 9-oktabr, 2014-yil.
29. "Sog'lom ona va bola yili" Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2133-son Qarori. 19-fevral, 2014-yil.
30. Тастанов Н.А., Абдиев А., Боймурадов И. Греко-римская борьба. – Т., 2007.
31. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati – Т., 2014.
32. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/Darslik/ – Т. 2015.
33. Usmanxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abduraxmanova E. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. – Т., 2014.
34. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. – Харьков: Основа, 1994.

35. “Xalq so‘zi” gazetasi, 240-son 7-dekabr.2013-yil.
36. Xolmuxamedov R.D. Boks nazariyasi va uslubiyati. –T., 2008.

Xorij adabiyotlari

1. Suzanne Ledebuer. A Basic Guide to Wrestling(USOC SERIES).2015y.
2. Ryan,Simpson,Curtis. Beginning Wrestling.Preview this book.2015y.
3. Jim Gallagher.The Composite Guide to Wrestling.2014y.
4. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwando, and Lots, More.2014y.
5. Bryan Jones.SportSpectator Wrestling Rules and Strategies. 2015y.
6. Geoff Thompson.Throws and Takedowns of freestyle Wrestling vol.3.2013y.
7. Beasley S. Hendrix.Wrestle to Win.Be Smart Be Ready 2014y.
8. Doug Marx.Wrestling.2015y.
9. Sasahara S.Scintific Aproach to wrestling.Tokio.2012y.
10. Hatta J.Brief history of wrestling in Japan.FILA 2010y.
- 11.Jeff Savage.Wrestling Basics.2010y.
- 12.Tom Jarman,Reid Hanley.Wrestling for Beginners.2011y.

MUNDARIJA

Soʻz boshi	3
Texnik tayyorgarlik.....	5
Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.....	5
Kurashchining texnik mahoratini oshirish yoʻllari.....	9
Yunon-rim kurashida texnik usullarni klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.....	13
Umumiy qoidalar.....	13
Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari.....	19
Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari.....	21
Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari.....	21
Yunon-rim kurashi boʻyicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar.....	22
Yunon-rim kurashi boʻyicha parter holatidagi asosiy harakatlari.....	23
Yunon-rim kurashida taktik harakatlar.....	25
Asosiy qism.....	28
Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi.....	101
Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar.....	102
Taktik tayyorgarlik.....	105
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	110
Bellashuvni tuzish taktikasi.....	111
Musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	121
Erkin kurashning paydo boʻlishi va rivojlanish tarixi.....	125
Erkin kurash – sport turi	125
Turli tarixiy davrlarda erkin kurash.....	125
Oʻzbekistonda erkin kurash	127
Erkin kurashda usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari	128
Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari.....	133
Erkin kurashchining asosiy holatlari.....	134
Erkin kurashchining texnik harakatlari.....	135
Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.....	136
Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari.....	137
Erkin kurashchining taktik harakatlari.....	139
Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	141

Jismoniy sifatlar.....	141
Chaqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati.....	145
Chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati.....	150
Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	160
Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	166
Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	170
O'smir yoshdagi erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi	180
Erkin kurashchilarda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha	186
Erkin kurashchilarda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha	226
Taktik tayyorgarlik.....	226
Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	230
Bellashuvni tuzish taktikasi.....	232
Musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	242
Erkin kurashchilarda psixologik tayyorgarlik.....	246
Psixologik tayyorgarlik.....	246
Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.....	249
Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat.....	250
Foydalanilgan adabiyotlar.....	255

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Техническая подготовка	5
Тренировка Борцы по технической подготовке	5
10 способов улучшить технические навыки борца.....	9
Греко-римская борьба методы классификации, систематика и терминология	13
Общие положения	13
Греко-римская борьба основные понятия и терминология	
Греко-римская борьба ситуации	19
Греко-римские борцы технических движений	21
Греко-римская борьба в положении стоя.....	21
Основное действие	22
Греко-римская борьба режим партии ключевых действий..	23
Греко-римская борьба тактических действий	25
Основная часть	28
Klassifikatsion точки может быть в порядке	101
Технические действия и методы оценки в	102
Тактическая подготовка	105
Подготовка действий атаки тактики	110
Тактика 107, чтобы создать вызов.....	111
118 тактика соревнований.....	121
Исторические источники по волной борьбе.....	125
Вид спорта -волная борьба.....	125
История волной борьбы в различные времена.....	125
Волная борьба в Узбекистане.....	127
Классификация, систематика и терминология приемов в волной борьбе.....	128
Общие правила волной борьбы.....	133
Основные понятия и термины в волной борьбе.....	134
Основные положения в волной борьбе.....	135
Технические действия борцов волного стиля.....	136
Основные положения в стойке борцов волного стиля.....	137
Основные положения в партере борцов волного стиля.....	139
Тактические действия борца волного стиля.....	141
Физическая подготовка борцов волного стиля.....	141

Физические качества.....	145
Ловкость и ее методика воспитания.....	150
Методика развития выносливости.....	160
Методика развития скорости.....	166
Методика развития гибкости.....	170
Методика развития силы.....	180
Физическая подготовка юниоров борцов волного стиля	186
Техническая подготовка борцов волного стиля.....	226
Техническая подготовка.....	226
Тактическая подготовка борцов волного стиля.....	230
Тактическая подготовка.....	232
Тактическая подготовка атакующих действий.....	242
Тактическое построение схватки.....	246
Тактическое участие в соревнованиях.....	246
Психологическая подготовка борцов волного стиля.....	246
Психологическая подготовка.....	249
Психологическая подготовка к конкретным соревно- ваниям.....	249
Психологическая подготовка технико-тактических на- выков.....	250
Список использованной литературы	255

CONTENTS

Foreword.....	3
Technical preparations	5
Trenirovka wrestlers on the technical preparations	5
Fundamentals of the technical implementation of the actions	9
10 ways to improve the technical skills of a wrestler.....	9
Greco-Roman wrestling techniques classification, taxonomy and terminology	13
General Provisions	13
Greco-Roman wrestling basic concepts and terminology	
Greco-Roman wrestlers situation	19
Greco-Roman wrestlers technical movements	21
Greco-Roman wrestling in the standing.....	21
The main action	22
Greco-Roman wrestling party mode key actions	23
Greco-Roman wrestling tactical action	25
The main part	28
Klassifikatsion points could be in the order of	101
Technical actions and methods for scores of	102
Tactical training	105
Preparation of the actions of the attack tactics of	110
Tactics 107 to create a challenge.....	111
118 competitions tactics.....	121
Historical sources on free-style wrestling.....	125
Sport - free-style wrestling.....	125
History of free-style wrestling in various times.....	125
Free-style wrestling in Uzbekistan.....	127
Classification, systematization and terminology of receptions in free-style wrestling.	128
General rules of free-style wrestling.....	133
The main concept and terms of free-style wrestling.....	134
The main situation in free-style wrestling.....	135
Technical action of wrestlers of freestyle.....	136
The main situation in a standing of wrestlers of the free style..	137
The main situation in ground wrestling of wrestlers of freestyle	139

Tactical actions of the wrestlers of freestyle.....	141
Physical preparation of wrestlers of freestyle.....	141
Physical qualities.....	145
Dexterity and its technique of its training.....	150
Endurance development technique.....	160
Flexibility development technique.....	166
Speed development technique.....	170
Technique of development of force.....	180
Physical training of juniors of wrestlers of freestyle.....	186
Technical training of wrestlers of freestyle.....	226
Technical training.....	226
Tactical training of wrestlers of freestyle.....	230
Tactical preparation.....	232
Tactical preparation of the attacking actions.....	242
Tactical creation of wrestling.....	246
Tactical participations in competitions.....	246
Psychological training of wrestlers of freestyle.....	246
Psychological preparation.....	249
Psychological preparation for concrete competitions.....	249
Psychological preparation of technical and tactical skills.....	250
The list of used literature.....	255

FAN VA
TEKNOLOGIYALAR



ISBN 978-9943-11-656-6



9 789943 116566