

ABDURAZAQOV XASAN ABDUAZIMOVICH

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH



SAMBO

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

ABDURAZAQOV XASAN ABDUAZIMOVICH

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (SAMBO)**

O'quv qo'llanma

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025

UO'K: 796.8:796.015

KBK: 75.578.1я73

Taqrizchilar:

- Bayturalayev E.I.* – O'zDJTSU Xalqaro turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori
- Murodov K.N.* – O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti Jismoniy tarbiya kafedrası dotsenti, (PhD)

X.A. Abdurazaqov. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sambo) [O'quv qo'llanma] / – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 244 b.

O'quv qo'llanma sambo bo'yicha ixtisoslashgan ta'lim yo'nalishi talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur O'quv qo'llanmada samboning musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, jismoniy va psixologik tayyorgarliklari muammosiga ham to'xtalgan.

O'quv qo'llanmada sambochilar tomonidan musobaqalarda foydalaniladigan sambodagi samarali texnik usullar tavsiflab berilgan. Unda sambo texnikasini o'rganish, har xil mashqlarni bajarish, bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish usuliyatining asosiy masalalari ko'rib chiqilgan.

Учебное пособие написано в соответствии с учебной программой предмета с учетом современных требований к студентам профильного образования по самбо. В данном учебном пособии автор затронул проблемы правил соревнований, техники, тактики, физической и моральной подготовки самбистов.

В учебном пособии описаны эффективные технические приемы самбо, используемые самбистами на соревнованиях. В ней рассматриваются основные вопросы обучения приемам самбо, выполнения различных упражнений, а также методы формирования знаний, умений и навыков.

The training manual is written in accordance with the curriculum of the subject based on modern requirements for students of the specialized education in sambo wrestling. In this study guide, the author touched upon the problem of competition rules, techniques, tactics, physical and mental preparation of sambo wrestling.

The training manual describes effective technical methods of sambo wrestling used by sambo wrestlers in competitions. It examines the main issues of learning sambo wrestling techniques, performing various exercises, and methods of forming knowledge, skills and abilities.

ISBN: 978-9910-690-70-9

© X.A. Abdurazaqov. 2025
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Respublikamizda professional sportchilar, murabbiylar va hakamlarni tayyorlashning samarali tizimi yara-tildi. Shu maqsadlarni keng qamrovli amalga oshirish, yoshlarda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, har tomonlama rivojlangan yoshlarni tarbiyalash, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu yo'nalishda olib borilayotgan islohotlarning muhim huquqiy asosi - bu "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni va fuqarolarni, ayniqsa yoshlar, ayollar va bolalarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishga qaratilgan boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlardir.

O'zbekiston Respublikasining sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri o'zbek sportining raqobatbardoshligini oshirishdir, bu nafaqat sog'lom turmush tarzi standartlarini shakllantirishga, balki milliy birligi va mamlakat fuqarolarining vatanparvarlik tuyg'usini mustahkam-lashga sabab bo'ladi. Mazkur qoidalar hukumat qarorlari darajasida mustahkamlangan hamda Prezidentimizning 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarorida o'z aksini topgan. Ushbu qarorda mamlakatning xalqaro sport maydonidagi raqobatbardoshligini aniqlaydigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish zarurligi ta'kidlangan o'tgan edi.

Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida yoshlarni va aholi qatlamini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb qilish, sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi va sog'lom

ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlari ishlab chiqildi va ushbu yo'nalish bo'yicha Respublikamizda keng ko'lamdagi targ'ibot ishlari amalga oshirilmoqda.

Prezidentimizning 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomil-lashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonidagi O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi doirasida belgilangan vazifalarni bajarish orqali yurtimiz aholisini jismoniy tarbiya va sport orqali salomatlik darajasini yaxshilashga erishish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan yurtimiz aholisining umumiy soni 30 foizgacha, shuningdek o'quvchi va talabalarning umumiy soni 20 foizgacha ko'tarish, mamlakatimizdagi oliy ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining yopiq va ochiq sport inshootlaridan foydalanish samaradorligi 60 foizgacha ko'tarilishi, ixtisoslash-tirilgan sport ta'limi muassasalarida murabbiy va sport muta-xassislarining sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli xodimlar soni bosqichma-bosqich 51 foizdan 80 foizgacha yetkazilishi nazarda tutilgan.

Respublikamizda sambo sport turi faol rivojlanib kelmoqda. Bu esa, yuqori malakali sambochilar sport mahoratining muva-ffaqiyatli takomillashuvini ta'minlovchi yo'llarni izlab topishni dolzarb qilib quymoqda. Birinchi navbatda, bu texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga taalluqlidir, chunki tayyorgar-likning bu tomoni bo'lg'usi chempionlar zahirasi tashkil etuvchi sambochilar mahoratining eng nozik tomoni hisoblanadi.

Sambo an'analari juda ko'plab xalqlarning madaniyatiga, xalq kurashlariga asoslangan. Sambo milliy bellashuv san'atining eng yaxshi amaliyotlarini o'z ichiga oladi: qurolli kurash, rus, Gruziya, tatar, arman, qozoq, o'zbek kurashlari, fin-fransuz, erkin-Amerika, Lankashir va kemberland tarzi ingliz kurashlari, Shveytsariya, Yapon dzyudo, sumo va boshqa bellashuv san'at-lari. Barcha ilg'or yangiliklarni topishga qaratilgan bunday tizim falsafaning asosini

tashkil etadi, sambo-doimiy rivojlanish, yangilanish, ochiqlik falsafasi.

Mazkur o'quv qo'llanma Oliy va sport sohadagi o'quv muassasalarining talabalari, magistrlar va kadrlarning malaka-sini oshirish va qayta tayyorlash tarmoq markazlarining tinglovchilari, sambo bo'yicha murabbiylari, Universitetlarning sambo ixtisosligida tahsil oluvchi talabalari va o'qituvchilari foydalanishi uchun tayyorlangan. Shu bilan birga yurtimiz murabbiylari o'zlarining amaliy bilimlarini mustahkamlashga hamda nazariy bilim va ko'nikmalarini takomillashtirishga yordam beradi.

I BOB. SAMBODA O'RGATISH USHLUBLARI

1.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish to'g'risidagi bilimlar sambochilarning asosiy o'ziga xos musobaqa ishtiroq etish, hakamlik qilish, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi sambo bilan shug'ullanuvchilarda murabbiyning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash ushlublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- sambochilarning ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- sambochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- sambochilarning texnikasi usullari, himoyalalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- sambochilarni musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- sambochilarning o'quv, o'quv-mashg'ulot, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- sambochilarning usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- sambochilarning texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- sambo ixtisosligi bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- sambo musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

1.2. O'qitish tamoyillari

Xozirgi kunda zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va talabanning bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sambochilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-mashg'ulot jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda sambochilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida sportchiga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Samboda yuqori natijalarga erishishda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zini nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash

katta ahamiyatga ega. Buning hammasi murabbiyning shug'ullanuvchilarga tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanayotganlar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Sambo bo'yicha murabbiy kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda o'z shogirdlarini sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Sambochilarni xar tomonlama rivojlantirish tamoyili murabbiyni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Sambo bo'yicha o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda, o'smir sambochilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning sambo bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalish. Samboda katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, sambochilar kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sambochilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Sambochilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga indiviudal yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

1.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv- mashg'ulot jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuni-yatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlariga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

1.2.2. O'qitishning yengillik tamoyili

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdirdagina o'zlash-tirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratishi lozim;

- o'quvchining psixologik tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlan-ganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lish zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

1.2.3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili

O'qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma'lum bir vaqt orasida yuklama hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzil-maviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi – ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murak-kabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyan umumiyga, umumiydan xususiya.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

1.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish

malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri – bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (mashg'ulot kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

1.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili

Samboning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasav-vurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa – bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rga-nilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki

boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdirdagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun samboda taktli sezuv-chanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyat-larini hisobga olish lozim. Kichik yoshdagi bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi sambochilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi sambochilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda xayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajari-lishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, samboda ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyat-larini tushuntirib berish;
- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;
- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'lla-nilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

1.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shaklla-nayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;

2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchliligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamliligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimal-lashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda holda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

1.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili sambo bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi samboning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va yengil-lashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda **tez** o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'ti-borga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;

- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;

- shug'ullanuvchilar psixologikatining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;

- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;

- sportchining antropometrik, jismoniy, psixologik va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

1.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni mashg'ulot va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Sambo usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Samboning murakkab texnik-taktik

harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqozo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;
- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- harakatni uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda o'rganish;
- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

1.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiynlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

1.3. O'qitish uslublari

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlar-ning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublarni shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

1-jadval

O'qitish uslublari

So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublarni	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport mashg'ulotining maxsus tamoyillari, shug'ul-lanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

1.4. O'qitish bosqichlari

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

1.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda samboning o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratish-dan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakat-larning yetarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; sambo texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar

ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh sambochilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi sambo usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

1.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida sambo usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv- mashg'ulot bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

1.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi

Sambochining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllan-tirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan sambo usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- sambochini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari

1. Samboda o'rgatish uslublarining qanday maqsad va vazifalari mavjud?
2. O'rgatish tamoyillari nima uchun kerak?
3. Samboda nima tadqiqot obyekti deb hisoblanadi?
4. Tadqiqot predmeti deganda nimani tushunasiz?
5. Tadqiqot maqsadi deganda nimani tushunasiz?
6. Sambochilarning maxsus sifatlarining ilmiy tadqiqotida to'g'ri hakamlik qanday ahamiyatga ega?

7. Ilmiy taxmin tushunchasiga tavsif bering.
8. Ilmiy tadqiqot uslublariga qanday talablar qo'yiladi?
9. Ideomotor mashqlari deganda nimani tushunasiz?
10. O'rgatishning ko'rgazmali tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy nima qilishi kerak?
11. O'rgatishning mustahkamligi tamoyili deganda nimani tushunasiz?
12. Xotirada saqlab qolishga qanday sharoitlar ta'sir etadi?
13. Harakat ko'nikmalarini shakillantirish ishonchli bo'lish uchun qanday sharoitlar yaratish lozim?
14. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili nimada ko'rinadi?
15. O'rgatishning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyilini amalda qo'llash uchun qanday sharoitlarni bajarish kerak?
16. O'rgatishda qaysi usullardan foydalaniladi?
17. Harakatni bajarishga o'rgatish jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi?
18. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?
19. Qismlarga bo'lib o'rgatish usulida qanday vazifalar hal qilinadi?
20. Texnik-taktik harakatlarni mustaxkamlash va takomillash-tirish bosqichida qanday vazifalar hal qilinadi?

II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA

2.1. Sambochining jismoniy tayyorgarligi

Sambochining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni samboning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Sambochining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sambochi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini 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 sambo uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- sambochi 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 sambochining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: samboning turli usullarni ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; sambochilar manekeni bilan mashqlar.

Sambo chining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini sambo-chilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Sambo chilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan sambo gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlan-tirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar sambochi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, sambochining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy

tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sambochilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

2.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda sambochining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushu-niladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu sambochining 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. Samboda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch sportchining 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. Sportchining kuch imko-niyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi

uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchla-nishlar; 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, sporchini mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-4 daq.

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 mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 daq.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot 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. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam

olish oralig'i – 2-4 *daq*. 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 chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz 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 *daq*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, sportchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida sportchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Samboda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, sportchi 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 *daq*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyat-larini 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 yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

2.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubi

Sportchi tezligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan samboda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan sambochi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Sportchi 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 qilish 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. Sambochi musoba-qalarda duch 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 bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqish-lari 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, psixologik holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Sambochining 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'min-lashi 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 davo-miyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, sambochining 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.

2.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Sportchining 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 sambochiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Samboda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik sambochining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Sambochining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (samboda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhлари qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot 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.

Mashg'ulot 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 sekundga, anaerob-gliko-litik rejimda 20 sekunddan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimda – 3 daqiqadan va 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.

2-jadval

**Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy
yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy
quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar r	aerob jarayonlar r	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jara- yonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 daq	30	20	50	60	40
2 daq	30	45	75	40	60
5 daq	30	12	150	20	80
10 daq	25	245	270	9	91
30 daq	20	675	695	3	97
60 daq	15	1200	1215	1	99

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.

Dam olish oraliq'i davomiyligi organizmning mashg'ulot 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 oraliq'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 oraliq'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga kelib 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, butun-lay 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 bajari-ladi. 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. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, sambochining mashq-langanlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiy-ligiga 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 mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'un-lashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot 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 mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

2.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi

Sambochining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli hara-katlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushu-niladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murak-kabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori dara-jada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shash-tirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvo-zanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 daqiqagacha bajariladi.

Sambochi 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 boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari sambochi-ning o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

2.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik – bu sportchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

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'la-digan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'la-digan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – sambochining 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 bo'yunning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;

3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari 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.

2.2. O'smir yoshdagi sambochining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, samboda 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 sambochilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlardan bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg'ulot o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruz-kalariga 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 sambochilarda 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 - mashg'ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari

qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda mashg'ulot vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik bellashuv sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalangani), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan bellashuv 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'ladi, 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'irliklar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajarila-digan 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 sambochining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun sambodagi o'quv- mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruq-larni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – sambo 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 guruhlarini 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 sambochining jismoniy rivojlanishini yaxshi-laydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyat-larini 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, egiluv-chanlik 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 sifatlarni 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 – samboda 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 badan tarbiya vaqtida va mashg'ulot 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.

Sambo 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 bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari

1. Sambochining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
4. Qaysi mashqlar sambochining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik (YoJT) tizimida qanday mashqlar qo'llaniladi?

8. Sambochining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?

9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?

10. Sambochi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?

11. "Sambochining maxsus kuchi" deganda nima tushuniladi?

12. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?

13. "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?

14. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?

15. "Portlovchi kuch" deganda nima tushuniladi?

16. Sambochining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?

17. Sambochining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

18. Tezlik deganda nima tushuniladi?

19. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

20. "Chidamlilik" deganda nima tushuniladi?

21. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

22. "Chaqqonlik" deganda nima tushuniladi?

23. "Egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

24. Egiluvchanlikning qanday turlarini bilasiz?

III BOB. SAMBOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH

3.1. Sambochilarini mashg'ulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari

Tayanch-harakatlanuvchi apparatning jarohatlanishi va organizmning funksional tizimi faoliyatining buzilishi, avvalo jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarni tashkil etishdagi kamchiliklar va uslubiy xatoliklar natijasida ro'y beradi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilayotganligidan qat'i nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulotlarda o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari buzish;
- 2) sifatsiz kiyim-bosh, anjom, inventar va yoritilish darajasi;
- 3) mashg'ulotlarning noqulay sanitar-gigiyenik (yetarlicha yoritilmaganligi; mashqlar bajarilayotgan to'shamalarning qattiq yoki sirpanchiligi; havoning yuqori darajada gazlanishi) va meteorologik (atrof-muhitdagi juda past yoki issiq daraja, ortiqcha namlik va h.k.) sharoiti.

Uslubiy xatoliklar ko'proq aniq mashg'ulotlar va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligi bilan bog'liq bo'ladi.

3.2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan xatolar

Eng avval – bu turli mushak guruhлари kuchini rivojlantirishdagi uyg'unlikning buzilishi, va buning oqibatida ularning kuchini rivojlanishidagi nomutanosiblikdir. Tayanch-harakatlanuvchi apparatdagi nisbatan bo'sh, yetarlicha ishlanmagan bo'g'inlar jarohatlanadi yoki keragidan ortiq bosimga uchraydi. Misol uchun, oyoq kafti mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini

susaytiradi. Buning oqibatida sakrab bajariladigan mashqlarni bajarishda oyoq kaftiga tushishi kerak bo'lgan yuklama uch boshli boldir mushagi va oyoq yuzi paylariga tushadi. Bu keragidan ortiq kuchlanishga va destruktiv o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida gavda tuzilishining buzilishi, umurtqaning bel qismiga ortiqcha yuk tushishi mumkin. So'ngisi umurtqa orasidagi mushak to'qimalarining ortiqcha siqilishi (kompressiya)ga, bu esa, o'z navbatida, beldagi og'riq va tos orqa yuzi mushaklarining zararlanishiga olib keladi.

Puxta chigilyozdisiz kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni bajarish mushak va paylarning shikastlanishi hamda uzilishiga, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak va qon-tomir tizimida kuchli zo'riqishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchoq paytida og'irliklar bilan qilinadigan mashqlarni haddan tashqari zo'riqish bilan bajarish mushak, pay va bo'g'imlarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Imkoniyat chegarasidagi og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turishlarni suis-te'mol qilish menisk va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrash oyoq kafti va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Umurtqaga zo'riqish keltiruvchi va kuch ishlatishni talab qiluvchi mashq-larni suiste'mol qilish qad-qomat deformatsiyasi, umurtqa orasi gardishining zichlashishi va grijasiga olib kelishi mumkin

Odatda, yaxshi o'zlashtirilmagan, katta og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, tayanch-harakat apparatining kuchsiz qismining jarohatlanishiga olib keladi.

Davomli chiranishlarni suiste'mol qilish qon-tomirlarining kengayishi, yurakning ishlashi va kapillyar qon aylanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3.2.1. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak:

Kuch ishlatuvchi mashg'ulot oldidan yaxshilab chigillarni yozish va mash-g'ulot davomida tanani issiqda saqlash lozim.

Og'irliklarning miqdori va kuch talab qiluvchi yuklamalarni sekin-asta oshirib borish kerak, ayniqsa kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida.

Har bir mashqning og'irlik miqdorini aniqlashda ehtiyotkorlik darkor. Avval uning texnikasi kichik va o'rtacha og'irliklarda yaxshilab o'zlashtiriladi.

Barcha skelet mushaklarini, ayniqsa kuch talab qiluvchi mashqlarning ilk bosqichlarida, monand ravishda rivojlantirish zarur. Buning uchun turli mashqlar turlicha boshlang'ich holatlardan bajariladi.

Imkoniyat darajasidagi mashqlarni bajarayotganda nafas olishni ushlab qolish kerak emas.

Umurtqaga haddan ortiq yuklama bo'lmasligi uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish kerak. Kuch ishlatib bajariladigan mashqlar intervalida umurtqaga yengillik yaratish uchun turnik, gimnastika halqasi, gimnastika devorida osilish maqsadga muvofiq.

Umurtqa jarohatlanishini oldini olish uchun sistemali ravishda qorin va tana mushaklarini mustahkamlab borish lozim.

Umurtqaga bosimni kamaytirish uchun barcha mashqlarni bajarishda qadni tik ushlashga harakat qilish kerak.

Lokal ta'sir ko'rsatish mashqlarini muntazam ravishda bajarib, tovon osti mushaklarini mustahkamlab borish zarur. Bu tovonning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va tayanch-harakat apparatida jarohatlarning aksariyat qismining oldini oladi.

Qo'llarni jarohatlamaslik uchun predmetlar bilan mashq qilinarayotganda turli ushlashlarni qo'llash lozim.

Og'irliklar bilan o'tirishlar bajarilayotganda tovonni shunday joylashtirish kerakki, tizza bo'g'imlari bemaolol harakatlana olsun.

Tizza bo'g'imlarining jarohatlanishini oldini olish maqsadida katta og'irliklar bilan chuqur o'tirishlarni bajarishda me'yordan oshirmaslik lozim. Oyoq mushak-larining kuchini rivojlantirishda o'tirgan yoki yotgan holda maxsus trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Og'ir va o'ta og'ir yuklamalar bilan bo'lgan mashqlarni faqat qattiq joyda va boldir bo'g'imlarini mahkam ushlab turuvchi poyabzalda bajarish kerak.

Yurak va qon-tomir sistemasini ortiqcha zo'riqtirmaslik uchun chiranishdan oldin chuqur nafas olish kerak emas. Maqbuli – yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% i hisoblanadi.

15. Uzoq davom etuvchi kuchanishlardan saqlanish kerak.

16. Maksimal kuchanishli bosimda, ko'z qon tomirlarini shikastlanishdan saqlash uchun ko'zlarni yumish lozim.

17. Kuch ishlatib amalga oshiriladigan mashqlar oralig'ida paylarni cho'zish uchun mashqlarni bajarganda katta bosimdan saqlanish kerak. Harakat amplitudasi tegishli bo'g'im uchun maksimal bo'lganda 10-20% kam bo'lishi kerak.

18. Mushak, pay, bo'g'implarda og'riq yoki sanchishlar paydo bo'lganda mashqni darhol to'xtatish lozim.

3.3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar

Tezkorlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda olinadigan jarohatlarning 25% dan ortiqrog'i mashg'ulotning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmni asta-sekin ko'niktirish tamoyiliga rioya qilmaslik, chigilyozdi mashqlarini bajarish vositalarini tanlashdagi xatoliklardan va h.k. dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

Tezkor mashqlar sovuq havoda va sirpanchiq, notekis joyda bajarilganda.

Mashg'ulot ta'sirlarining yetarlicha har tomonlama bo'lmaganligi.

Tezkor mashqlar hajmining keskin ortishi.

Tezkor mashqlar texnikasini yetarlicha egallamaslik.

Tayanch-harakat apparatining ayrim bo'g'inlariga keragidan ortiq bosim-ning tushishi.

Jismoniy yoki koordinatsion charchoq holatida tezkor mashqlarni bajarish.

3.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Tezkor mashqlarni bajarishdan oldin shakli va mazmuni mashg'ulot mashqlariga o'xshash bo'lgan chigilyozdi mashqlarini qunt bilan bajarish lozim. Tayyorgarlik mashqlari tezligini asta-sekin orttirib borish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash lozimki, aynan yuqori sifatli chigilyozdi mashqlari tezkor mashqlarni bajarishda yuqori natijalarga erishishda va jarohatlanishning oldini olishda muhim zamin hisoblanadi.

Tayanich-harakat apparatini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan har tomon-lama jismoniy tayyorgarlik shikastlanishlarning oldini olishda amaliy foyda keltiradi. Tezkorlik sifatlarining ilk bosqichida uning zaif tomonlariga e'tiborni qaratish kerak. Tezkor mashqlarni charchoq holatida bajarmaslik lozim, chunki mushaklarda oksidlangan moddalarning to'planishi va mushaklar koordinatsiya-sining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Mushaklarda og'riq va tortishishlar paydo bo'lganda mashqlarni to'xtatish lozim, chunki bu mushaklardagi destruktiv o'zgarishlar va ularning innervatsiyasi buzil-ganligi bilan bog'liq bo'ladi. Havo sovuq bo'lganda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kiyish kerak.

3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar

Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik.

Chidamlilikni rivojlantirish usullari va vositalarining bir xilligi.

Mashg'ulot yuklamalarini tezlashtirish (uzoq muddat mobaynida to'liq qayta tiklanmasdan mashg'ulot qilish).

Betob holatda mashg'ulot o'tkazish (shamollash, angina va h.k.).

3.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimida tanglikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng nozik bo'g'in-laridan biri tovon hisoblanadi. Tovuinning pay va mushaklariga ortiqcha yuk tushadi, o'z funksional xususiyatlarini yo'qotadi, natijada yassi tovonlik rivojlanadi. Ushbu salbiy holatning oldini olish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari tezligi va hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ikkinchidan, mashg'ulotlarga tovon mushak-lari kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam kiritish. Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, ayniqsa, organizmning vegetativ tizimi ishining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Biroq, mashg'ulot yuklamalari sportchining o'ziga xos xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular ba'zi organlarni yomon ishlashiga va hatto ularda patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Jadal mashg'ulot yuklamalar, yetarlicha old tayyorgarlik, uzoq muddatli o'rtamiyona tayyorgarlik tezligi, yurakni qalin devor va chap oshqozonchaning nisbatan katta bo'lmagan bo'shliq bilan shakllanishiga sababchi bo'ladi. Bunday yurak katta itarib chiqaruvchi kuchga ega bo'ladi, biroq uning urish miqdori kamayadi. Yetarli darajadagi tayyorgarligi bo'lmagan sportchilarda yuksak tezlikdagi (PANO darajasida va yuqoriroq) mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash, yurakda zo'riqishni paydo qilishi va arteriyalar devorlarining berchligiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa, o'z navbatida, koronar qon oqishining kuchayishiga va yurakning ishlashiga xalaqit qiladi.

Ushbu salbiy holatlarning oldini olish uchun, mashqlarni oldin o'rtamiyona tezlikdagi (YuQS 129 *ur/daq*) uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubida bajarish zarur. Keyinroq uzluksiz variativ-intervalli uslubni qo'llashga o'tish mumkin. Oldin qo'llanilgan uzluksiz o'rtamiyona tezlikda ishlash yurak va qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa organlarining quvvati oshishiga va tejamkorlik bilan ishlashiga yordam beradi. Bunda yurakning

funksional imkoniyat-lari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi bo'lishi xavfi kamayadi va periferik tomirlar reaksiyasi shakllanishi uchun ma'qul sharoitlar yaratiladi va yuklamani ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshilanadi.

Biroq, shuni unutmaslik kerakki, bir xil hajmdagi yuklamalar, hatto ularning tezligi yuqori bo'lmasa ham, MAT (markaziy asab tizimi) faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu, o'z navbatida, qon aylanish regulatsiyasi va uning faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ayniqsa bu bolalar va o'smirlarga taalluqli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni turli-tuman qilish, ularni ochiq havoda o'tkazish, mashg'ulot trassalarini o'zgartirish, o'yin mashg'ulot uslublari va h.k. larni qo'llash lozim.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, kasallik holatida mashg'ulot yuklamalarini to'liq hajmda bajarish salomatlik uchun katta xavf tug'dirishi mumkin.

3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar

Organizmni yetarli darajada qizdirmaslik.

Sifatsiz chigilyozdi mashqlari.

Mushaklarning oshirilgan tonusi.

Harakat amplitudasini keskin oshirish.

Qo'shimcha og'irlaklarning ko'payishi.

Mashqlar oralig'idagi sust dam olishning juda katta intervalli bo'lishi.

Mashg'ulotni charchagan paytda o'tkazish.

3.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldin olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishning zaruriy shartlaridan biri – bu tayanch-harakat apparatini qunt bilan chigilyozdi qilishdir.

Paylarni cho'zish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin, mushaklarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida obdon qizitish lozim va bu holatni egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot davomida saqlab qolish kerak. Organizmning yetarlicha qizdirilganligining belgisi bo'lib yengil terlashning paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir bo'g'imda harakatlanuvchanlikni rivojlantirish ohista harakatlardan boshlanadi. Harakatlar orasidagi masofa (amplituda) asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlarning birinchi bosqichida harakatlar sekin sur'atda bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar katta tezlikda bajarilganda mashg'u-lotning samarasi yuqori bo'ladi. Biroq, mushak va paylar cho'zishda chegarani aniqlash birmuncha qiyin. Ayniqsa bu majburiy cho'zish mashqlari va qo'shimcha og'irliklar bilan bajariladigan silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarga aloqador.

Cho'zilayotgan mushak to'qimasidagi keskin og'riqlar harakatlarning ortiqcha amplitudasining subyektiv nishonasidir. Og'riq mikrojarohat paydo bo'lganidan dalolat beradi. Shu sababdan yengil og'riq paydo bo'lganda mashqlar jadalligi kamaytiriladi (harakatlar amplitudasi, qo'shimcha og'irliklar). Kuchli og'riqlar paydo bo'lganda, pay cho'zish mashqlarini darhol to'xtatish va tegishli mushak to'qimalari funksional xususiyatlarini to'liq tiklagachgina mashqlarga qaytish kerak. Mushaklarni qayta tiklashni tezlashtirish uchun yengil, biroq davomli uqalash, issiqda saqlash, kerakli mushaklarni bo'sh qo'yib, mashqlar qilish kerak.

Qo'shimchi og'irliklar bilan paylarni cho'zish mashqlarini bajarishda og'irlikning miqdoriga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Unutmaslik kerakki, passiv mashq-larda qo'shimcha og'irliklarning optimal yuki cho'zilayotgan mushaklarning maksimal kuchining 30 dan 40-50% igacha bo'lishi lozim. Silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bajariladigan va jarohatlanishning oldini olishga qaratilgan mashqlarni pay cho'zishga hamda mushaklarni bo'sh holda ushlab bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Charchab turganda paylarni cho'zish uchun silkinishli va keskin qayishqoqli mashqlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushak oralig'i koordinatsiyasi va mushaklar egiluvchanligi yomonlashadi, bu o'z navbatida, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar samaradorligini kamaytirib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar oralig'idagi passiv dam olishdagi katta intervallar (8-10 *daq* ortiqroq) tayanch-harakat apparatining yumshoq mushak to'qimalari egiluvchanligini kama-yishiga olib keladi va jarohatlanishga sababchi bo'lib qolishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklar kuchini yetarlicha rivojlanmagan-ligi, ularni o'rab turuvchi bo'g'imlar jarohatlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tayyorgarligi yetarlicha bo'lmagan odamlar bilan ishlashda egiluvchanlikni rivojlantirishni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlash-ga qaratilgan, kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlar bilan birgalikda olib borish lozim.

3.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar

Koordinatsion qobiliyat boshqa harakatchan sifatlar bilan o'zaro yaqin aloqada namoyon bo'lishi sababli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti yoki ularni tash-killashdagi kamchiliklarning deyarli barchasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlan-tirishda ham jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar oralig'idagi koordinatsiyaning takomillashmaganligi koordinatsion sifatlarni rivojlan-tirishda pay hamda mushak tolalarining shikastlanishi va uzilishiga sabab bo'ladi.

3.6.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishdan oldin qunt bilan shaklan va mazmunan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi mashqlarga o'xshash chigilyozi mashqlarini bajarish lozim.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkab-ligini, har bir mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarilayotganda, og'irlikning miqdorini o'quvchining individual imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirish lozim. Yaxshi o'zlash-tirilmagan mashqlarni o'yin va musobaqa uslublarida, charchab turganda va h.k. yuqori tezlikda bajarib bo'lmaydi.

Tashqi noqulay sharoitlarda (sirpanchiq, yetarlicha yorug'lik bo'lmaganda, chalg'ituvchi tashqi ta'sir) mashg'ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritmaslik.

Shunday qilib, yomon tashkil qilingan va rejalashtirilgan sharoitlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bunday holat bo'lmasligi uchun u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni oldindan ratsional rejalashtirish lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari

1. Sambo sambochilarini mashg'ulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari nimalardan iborat?

2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan xatolarga nimalar kiradi?

3. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar beriladi?

4. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?

5. Chidamlilikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?

6. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?

7. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar qaysilar va ular qanday bartaraf etiladi?

IV BOB. SAMBOCHILARNI MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH

4.1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi

Sambochilarning mashg'ulot mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan talabalarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun sambochilar musobaqa va mashg'ulot faoliyatini tadqiq qilish uslublari hamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek, ular yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Sport musobaqalari – sambochi 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.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kura-shida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqib-larning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi – sambochining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, sambochining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli sambochini aniqlashdir. Musobaqa bellashu-vida sportchining tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining psixologik shiddatiga ko'ra sambochi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi. Bellashuv davomida sambochilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyat-larni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek, muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

4.2. Sambochining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar

Sambo sport turi sport faoliyatining shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa ham ko'proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samarali hal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi.

Bunda murabbiy-pedagog hamda sambo sirlarini o'rganayotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo'ladi.

Sambo bo'yicha ko'pgina mutaxassislari fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham TTHni ko'p miqdorda qo'llaydigan sambochilar, xullas, "texnikachilar" borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim tahrirlar kiritish uchun imkon beradi.

Hozirgi vaqtda sambochilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda ko'pincha sambochi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o'rin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar qo'lga kiritilganidan so'ng murabbiy-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini model-lashtirib, ma'lum darajada muayyan sportchilar bilan bo'lajak bellashuvlarning natijalarini

(asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o'zgartirishlar kiritib boshlaydilar.

Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi, muayyan miqdoriy ko'rsat-kichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida shunday axborotga murojaat qilamiz: murabbiy-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini o'z usullari yordamida baholab ko'rgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: A sambochi parterda yaxshi ishlaydi, bukib turib to'nkarish va uzatilgan oyoq sonini ters tomondan ushlab ag'darib otishni, dastlabki turishda ikki oyoqdan olish bilan bog'liq usullarni bajaradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday ma'lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini yengish uchun qandaydir javob choralarini ko'rish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko'rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo'qligi pedagogik tahrirlar samaradorligini ancha tushiradi, sambochilarning turli bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini nazorat qilishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi samboda sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko'rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratadi. TTTning alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ular tasniflangan (B.N. Shustin), ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi TTT ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas. TTT ko'rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi taktik-texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Bunda eng kuchli sportchilar Olimpiya o'yinlari,

jahon chempionlarining ko'rsatkichlari namunaviy "champion modeli" sirasiga kiradi.

Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda, TTT ko'rsatkichlari yig'indisi-ning shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

4.3. Sambochilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari

Zamonaviy sportda sambochining texnik-taktik zahirasiidagi uzluksiz hujum harakatlari yuqori baholanadi. Bu sambochilardan MFda texnik-taktik harakatlarning muayyan zahirasiidan foydalanib, tezkor ravishda taktik qarorlar chiqarish malakasini talab etadi. MF sharoitida sambochining TTT haqida ishonchli axborot olishga tizimli yondashuv hamda tezkor nazorat darajasiga qo'yiladigan talablar o'sib ketdi. Ishning bosh yo'nalishlaridan biri sambochilarning MFdagi qayd etiladigan ko'rsatkichlarni samarali usuliyatni ishlab chiqish bo'lib, bu TTHni tahlil qilish asosida ishonchli ko'rsatkichlardan foydalanishni tezkor imkoniyat bilan ta'minlaydi, shuningdek, turli bosqichlarda sambochilarning TTTni individuallashtirib borib, mashg'ulot jarayonining har xil darajalarini tahrir etish mumkin bo'ladi. Oldinga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda yirik musobaqa-larga sambochilarni aniq maqsad bilan texnik-taktik jihatdan tayyorlash uchun MF xususiyatlarini tinimsiz o'rganib borish zarur. Musobaqalardagi muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi asosiy omillarni o'rganar ekanmiz, biz MFning an'anaviy tahlilida qator nuqsonlar mavjudligini aniqladik, ularning asosiysi sambochilarning musobaqa faoliyati to'g'risida ishonchli axborot olishga tinimsiz yondashuv hamda nazorat yo'qligi

hisoblanib, bu musobaqalarda qaror qabul qilish uchun miqdoriy axborot-lardan foydalanish tezkor imkoniyatlari yo'lini berkitadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida sambochilarning MFni pedagogik nazoratdan o'tkazish hamda mashg'ulot jarayonini olib borishni tahlil qilish kerak. MF jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari, Osiyo, Respublika birinchiliklari va boshqa bir qator yirik xalqaro musobaqalardagi bellashuvlarni bevosita va MF ko'rsatkichlarini tahlil qilish uslublardan hamda videomateriallar orqali kuzatish jarayonida tahlil qilish kerak.

Sambochilar musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish zamonaviy musobaqa qoidalari sambo bellashuvlari shiddatini jiddiy oshirishga olib kelgani faktini ta'kidlaydi. Sport fanining yetakchi mutaxassislari, murabbiylar sportchilarning MF xususiyatlarini batafsil o'rganish asosida o'quv-mashq ishlari samaradorligini oshirishga urinadilar. Shundan kelib chiqib, sambochilarning alohida xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladigan TTTni boshqarishning maxsus tizimi belgilanadi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejalashtirilgan maqsadlarga erishish yo'llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlari ochishdan iborat. Mazkur vaziyatning oqibati sifatida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tomonlari darajasiga qo'yiladigan talablar oshib ketdi. Sambochilar o'tkazadigan hujum usullari miqdorini orttirish hisobiga ballardagi arziyas ustunlik bilan g'alaba-larga ko'proq erisha boshladilar. Bellashuvni baholashda ogohlantirish va passivlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni e'tiborga olib, sambochilarning musobaqa faoliyatini tavsiflovchi model qiymatlar majmuasini yana ham sinchiklab ishlab chiqish talab etiladi.

4.3.1. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar

TTT baholarining turli tomonlarini bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, maqsadli o'quv ishlari samaradorligini oshirish uchun tegishli pedagogik tuza-tishlarni ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin.

Bunda TTTning har bir jihatini – hujum, himoya, hajm, xilma-xillik kabi xususi-yatlarni baholash asnosida musobaqa faoliyatini chuqurroq tahlil etish, tayyorgar-likning yetishmagan darajalarini topish va ularni yaxshilashga harakat qilish zarur.

Masalan, A sambochining hujum harakatlarini baholashda uning hujumi ishonchliligi ko'rsatkichi yuqori – $N_a=0,8$, darajasi $W_a=0,8$ esa yetarli emasligi ma'lum bo'ldi, ya'ni bellashuvlarning bayonnomalaridan ko'rinib turibdiki, sambochi, asosan, raqibini parterga o'tkazish usullaridan foydalanishga harakat qilgan. Parterda A sambochi usullarni ishga solmas ekan. Bunday hollarda parterda sambochi yo'llarini takomillashtirishga ko'proq e'tiborni qaratish zarur bo'ladi. Misol uchun: raqibni parter holatiga o'tkazgandan so'ng, o'sha zahoti aylantirish yoki ag'darish, yoxud gavdasidan, yo bo'lmasa uzoqdagi sonidan teskari ushlab tashlash usulini amalga oshirish zarur, ya'ni murakkab hujum harakatlarini – raqibni parterga o'tkazishni – parterda texnik harakatni amalga oshirish kerak. Tuzatishlarning boshqa bir turi – ancha yuqori ballarni qo'lga kiritishga imkon beradigan texnik harakatlarni – egilib tashlash, beldan oshirib tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, orqadan chalish kabi amallarni o'rganishdan iborat bo'lishi mumkin.

Tuzatish amallaridan sambochi o'z alohida xususiyatlariga qarab eng tez va yaxshi o'zlashtirib oladiganlarini tanlab o'rganishi zarur.

Agar sambochi himoyasining ishonchliligi yetarli bo'lmasa yoki darajasi past bo'lsa, musobaqa bayonnomalarini tahlil etib, uning raqibga yutqazishiga olib keladigan texnik harakatlarini aniqlash, xavfli holatlarda himoyalaniшни qanday bajarganligiga, xavfli holatlardan chiqib ketish yo'llariga e'tibor berish lozim.

Pedagogik tuzatishlar uchun tavsiya sifatida raqib qo'llagan texnik harakat-lardan himoya variantlarini chuqur o'zlashtirib olish, ularga ishlov berib, takomillashtirish, xavfli holatga tushganda himoyalani sh samradorligini oshirish, shuningdek, qarshi hujum harakatlarini o'rganish singari amallarni qayd etib o'tish mumkin.

Aniqlangan miqdoriy ma'lumotlarga ko'ra qayd etish mumkinki, sportchilar musobaqa faoliyati natijalarining tahlilidan ayon bo'lishicha, yengil vazn toifasidagi sambochilar xalqaro musobaqalarda ancha yuqori TTT va samarali samboni namoyish etdilar. TTHlarga urinishlar miqdorining, TTHlarga muvaffaqiyatli urinishlar miqdo-rining va TTHlarni amalga oshirish uchun ballar miqdorining yuqori ko'rsatkichlari shundan darak beradi. MF qiyosiy tahlilining dalolat berishicha, vaznlari toifasi ortib borishi bilan sambochilarda chapga hujumlar nisbati pasayadi. Shunday qilib, biz sambochilar musobaqa faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini aniqladik:

Masalan:

1. Xalqaro musobaqalarda (XM) va O'zbekiston chempionat-larida (O'zCh) yengil (ye), o'rta (o') va og'ir (o) vazn toifalarida 1 daqiqada bajarilgan TTHlarga urinishlar miqdori (m) hujum harakatlari texnik-taktik zahirasi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (o'rtacha):

XM - ye - 2,69; o' - 2,48; o - 1,92 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - ye - 2,17; o' - 1,96; o - 1,81 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - ye - 1,46; o' - 1,22; o - 0,68 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh - ye - 0,89; o' - 0,68; o - 0,57 ta chapga hujum harakatlari.

2. Sambochilar XM va O'zChda TTHlarning muvaffaqiyatli urinishlari miqdoriga ko'ra (i) bir daqiqada yengil (ye), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM - ye - 1,32; o' - 1,11; o - 0,52 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - ye - 0,80; o' - 0,57; o - 0,41 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - ye - 0,82; o' - 0,63; o - 0,08 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh - ye - 0,34; o' - 0,11; o - 0,12 ta chapga hujum harakatlari.

3. TTHlarni o'tkazish uchun ballar miqdoriga ko'ra (a) ham xuddi shunday yo'nalish kuzatiladi, sambochilar XM va O'zChda bir daqiqada yengil (ye), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM – ye – 1,53; o' – 1,33; o – 0,76 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

O'zCh – ye – 0,91; o' – 0,68; o – 0,66 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

XM – ye – 1,28; o' – 1,07; o – 0,57 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun;

O'zCh – ye – 0,47; o' – 0,24; o – 0,37 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun.

Xalqaro musobaqalarda dunyoning turli mamlakatlaridan kelgan sambochilar turli vazn toifalarida faol kurashishning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, hujum va qarshi hujum harakatlari uzluksizligini tahlil qilishi lozim.

Pedagogik kuzatishlar yuzasidan tavsiyalarni ishlab chiqish bo'yicha xulosalar sifatida quyidagilarni keltiramiz:

Samarali tuzatish amallarini ishlab chiqish uchun tayyorgarlikning har bir tomonini (hujum, himoya, hajm va ishlanmalar) alohida baholash va tahlil etish zarur.

TTTni oshirishga yo'naltirilgan bir necha xil tuzatish variantlarini ishlab chiqish va sportchi qaysi birini oson o'zlashtirsa, shuni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Tavsiyalarni tanlash imkoniyati murabbiy va sportchilarning TTT umumiy darajasini oshirishga yo'naltirilgan ijodiy rejalarini aslo cheklamaydi.

Sambochilar TTT darajalarini tadqiq etish va baholash bo'yicha bajarila-digan vazifalar TTT xususiyatlarining miqdoriy baholarida ifodalanuvchi yechish usullariga tizim sifatida yondashishni hamda ularga umumlashtirilgan holda baho berishni talab qiladi.

Sport tayyorgarligining vaqt birligidagi o'zgarishlarini alohida va majmuali ko'rsatkichlar darajasini (dinamikasini) bazaviy

ko'rsatkichlar darajasi (dinamikasi) bilan taqqoslash asosida tahlil qilish mumkin, bu sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish hamda uni boshqarish samaradorligini oshiradi.

TTTning alohida xususiyatlari yoki tomonlarini baholash tayyorgarlik jarayoniga pedagogik tuzatishlar kiritish bo'yicha xususiy tavsiyanomalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

TTT ko'rsatkichlarining to'la ro'yxati TTT modelini yaratish va samboda bashorat qilish vazifalarini hal etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari

1. Sportchining musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?
2. Sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?
3. Asosiy musobaqada qatnashish maqsadiga tavsif bering.
4. Samboda musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.
5. Sambochining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimani tushunasiz?
6. Sambochining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?
7. Samboda qaysi yo'l bilan musobaqa faoliti yozib borish amalga oshiriladi?
8. Texnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?
9. "Hujum samaradorligi"ni qaysi ko'rsatkichlarning nisbatlari aniqlaydi?
10. Sambochining musobaqa faoliyatini tahlil qilishda asosiy shart nimadan iborat?
11. Texnik-taktik tayyorgarlikning tizimi qanday tuzilmalardan iborat?
12. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi yagona ko'rsatkich deyiladi?
13. Texnik-taktik tayyorgarlikning qaysi ko'rsatkichi umumlash-tilgan ko'r-satkich deyiladi?

14. "Hujum darajasi" ko'rsatkichi qaysi tavsif bilan aniqlanadi?
15. "Hujum oralig'i" ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?
16. "Himoya samaradorligi" ahamiyat ko'rsatkichi qaysi uslub bilan aniqlanadi?
17. Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi dinamikasini baholash uchun qanday uslublardan foydalaniladi?
18. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning differensial uslubi qaysi yo'l bilan amalga oshiriladi?
19. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nima tushuniladi?

V BOB. SAMBO BO'YICHA TEXNIK USULLARINING TAVSIFI

5.1. Samboda yiqilish va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish.

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo bilan shug'ullanuvchi har bir sportchi texnik usullarni o'rganishga kirishishdan oldin turli yiqilishlar chog'ida o'zini extiyotlash yo'llarini, raqibga nisbatan tashlash usullarini bajarishda uni extiyotlash yo'llarini yaxshi o'zlashtirib olishi zarur.

Tashlashlarni bajarayotganda ehtiyotlash shundan iboratki, sambochi:

- raqibining tanasi yiqilayotganda gilamga noqulay urilmasligi uchun uni ushlab yo'naltiradi;

- raqibi yiqilayotganda uni ag'darishga yo'naltiradi;

- tashlashlarni bajarganda raqibi ustiga yiqilmaydi;

Muvozanatni yo'qotganda ham uni bosib olmaydi.

O'z-o'zini extiyotlash – bu xavfsiz yiqilish usullaridir. Turli yiqilishlar chog'ida zarbani yumshata olish sportchini xar-xil jaroxat va lat eyishlardan saqlaydi. Xar bir sambochi yiqilishlar chog'ida tegishli xarakatlarni avtomatik tarzda bajarishi zarur. Bunday xarakat mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladigan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida egallab olinadi.

O'z-o'zini extiyotlash yo'llarini oddiydan murakkabga tomon tamoyili bo'yicha o'rganish lozim. Tashlashni amalga oshirayotganda, xujum qiluvchi ko'pincha asosiy turish xolatida qoladi, uning raqibi esa biror tomonga to'ntarishni yoki oldinga umbaloq oshish kerak. Oldinga yiqitishni xisobga olmaganda, o'z-o'zini extiyotlashning barcha yo'llari bir yonboshdan ikkinchisiga yoki egallagan bel bilan yumshoq ag'darishlardan iborat bo'ladi.

O'z-o'zini extiyotlash yo'llarini o'rganishga kirishishdan avval shug'ullanuvchilarni turli xil ag'darishlar (orqasi bilan va diagonal bo'yicha), yon tomonlarga burilishlar xamda g'ujanak bo'lish usullariga o'rgatish kerak.

Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.

Oyoqlarni juftlab, tizzalar orasini ochmagan xolda cho'qqayib o'tirish (1-rasm) «mazkur rasmda va boshqalarda xam usullarni bajarish kuchliligi belgilangan». Qo'llari oldinga uzatilib, kafti bilan gilamga qo'yiladi, bel bukilib, elka ko'krakga tiraladi. Bukilgan qo'llarga tayanib, bosh qo'llar orasidan o'tkaziladi va ensa qismi gilam ustiga qo'yiladi. Oyoq uchlari bilan oldinga yuqoriga etarilib, bukilgan belda dumalash bajariladi. Kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo'llar bilan tizzalar "quchoqlab" olinadi, tovonni dumbaga (ketga) bosib, oyoqqa-cho'nqayib o'tirish xolatiga turiladi.



1-rasm. Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.



2-rasm. Cho'nqayib o'tirish xolati.

Cho'nqayib o'tirish holatidagi umbaloq oshishni orqaga yiqilish bilan bajarish mumkin(3-rasm).



3-rasm. Orqaga yiqilish bilan umbaloq oshish.



4-rasm. Sakrab umbaloq oshish.

Cho'qqayib utirish xolatidan shug'ullanuvchi oldinga umbaloq oshishni to'g'ri bajarishiga o'tkazib olishdan so'ng uni yarim cho'qqayib o'tirish xolatidan oldinga sakrab bajarish va asta sekin to'siq ustidan sakrab umbaloq oshishga o'tish mumkin.

Orqaga ag'darish.

Gilamga o'tirib, oyoqlar yig'ilib olinadi, qo'llar oldinga kaftning pastka qaratib uzatiladi. Bel imkon qadar kengroq bukilib, bosh oldinga engashtiraladi va elka ko'krakka tiraladi. Orqaga itarilib, dumg'azadan ko'krakka teskari tartibda dumalash bajariladi, bosh, qo'l va oyoqlar xolati o'zgartirilmaydi.



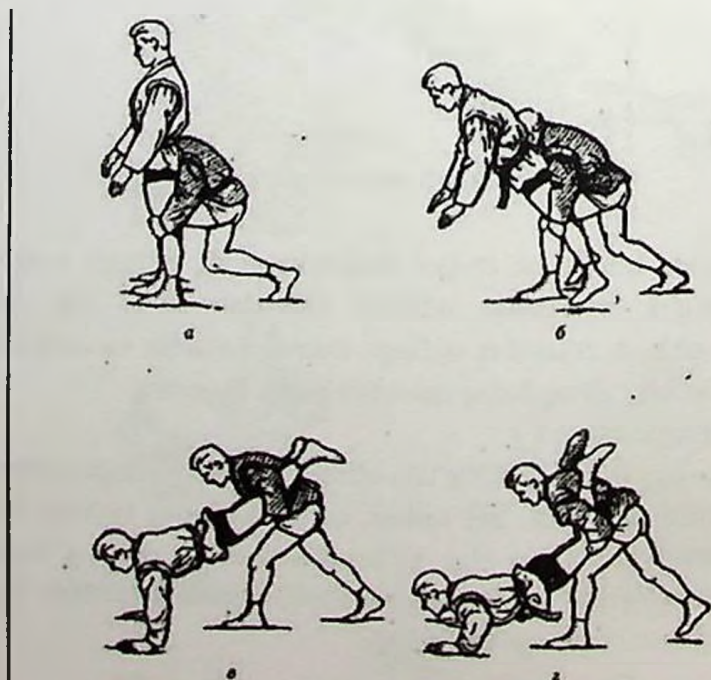
5-rasm Orqaga ag'darish.

Oldinga yiqilish.

Oldinga yiqilish vaqtida gilamga yuz bilan urilmaslik uchun zarbani bukilgan qo'llar bilan yumshatib, panjalarga tayanib qolish lozim.

Safdagi asosiy turish xolatidan oldinga engashtirib, ko'krak bilan yiqilish bajariladi. Yiqilish paytida qo'llar oldinga uzatilib kaftlar gilamga qo'yiladi. Qo'llarni purjinasimon bukish yordamida yiqilishning oldi olinadi.

Oldinga yiqilish vaqtida o'z-o'zini extiyotlash bo'yicha mashq qilish uchun oldinga sakrashlar yoki orqadan ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish bilan vazifa murakkablashtiriladi (6-rasm).



6-rasm. Oldinga yiqilish.

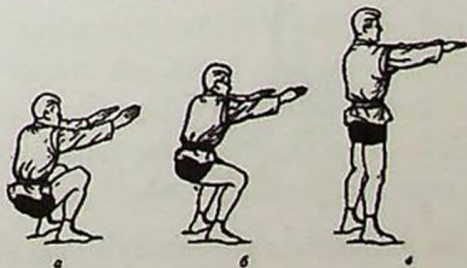
Orqaga yiqilish.

Tizzalarni bukib, gilam ustida tovonlarga imkon qadar yaqin o'tiriladi, qo'llar oldinga uzatilgan, ilk ko'krakka tiralgan. Bosh, qo'l va oyoqlarning xolatini o'zgartirmay, bukilgan orqaga ag'darilish

bajariladi, kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo'llarni pastga-orqagayon tomonga keskin xarakatlantirib, gilamga uriladi va dumalash to'xtatiladi(7-rasm).Gilamga urilayotganda, qo'llar rostlangan va yon tomonga bir oz kerilgan bo'lishi kerak, toki xar bir qo'l bilan gavda orasida 45—50 gradusli burchak hosil bo'lsin. Barmoqlar birlashtirilgan, kaftlar gilamga bosilgan, oyoqlar bukilgan, tos gilam ustidan ko'tarilgan. Mashq o'zlashtirib olingach, uni murakkabroq xolatlardan bajarishga o'tiladi. Dastlabki xolatlarni murakkablashtirishdan boshlab (8-rasm), keyinroq to'siq ustidan yoki "to'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan oshib orqaga yiqilishga o'tiladi, yoxud eng oddiy tashlashlar bajariladi (9-rasm).



7-rasm. Orqaga yiqilishda yakuniy xolat.



8-rasm. Yiqilishlarni bajarish uchun dastlabki xolatlar.



9-rasm. Oldindan oyoqlarni ushlab tashlash vaqtida orqaga yiqilish.

Yonboshga yiqilish.

Dastlabki xolatdan (8a rasga q) o'ng kurak yo'nalishida orqaga ag'darilish bajariladi. Oyoqlar gilamdan uzilgan zaxoti chap oyoq tovonni o'ng oyoq do'ngsasi ustiga (na podem) bosiladi va tizzalar ikki tomonga keriladi.

O'ng kurak gilamga tekkanida, rostlangan o'ng qo'lning pastga-orqaga-o'ngga yo'nalishdagi kuchli zarbasi bilan ag'darilish xarakati to'xtatiladi. Toz o'ngga burilib, bukilgan o'ng oyoq gilamga qo'yiladi, chap oyoq tovonni bilan o'ng oyoq do'ngchasini bosishda davom etib, keyin butun kaftiga joylashtiriladi. Chap qo'lni yuqoriga-oldinga shunday ko'tarish kerakki, uning panjasi o'ng qo'l panjasi ustida tursin. Bosh chap elkaga tiraladi (10-rasm).

Yonboshga yiqilish mashqlarini asta sekin murakkablashtirib borib, ularni yarim cho'qqayib o'tirgan xolatdan, asosiy turishdan (8-rasmga q.) "to'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan yiqilib va uning qo'li ustidan to'ntarilib bajarish kerak (15-rasmga q).



10-rasm. Yonboshga yiqilishda oxirgi xolat.

Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

Orqaga ag'darilishni bajarish (11-rasm), boldirlar kesishtirib qo'yiladi, chap oyoq tovonni o'ng oyoq do'ngchasiga joylanadi va o'ng oyoq tovonni chap oyoq bilan dumbaga (ketga) bosilib, oyoqlar to'g'ri burchak xosil bo'lguncha ikki tomonga keriladi. O'ng yonboshga ag'darilib, o'ng qo'l zarbasi bilan yiqilishdan so'nggi xolat egallanadi (10-rasmga q). Shu xolatdan chap yonboshga ag'darilib o'tiladi. Gavdaning orqa qismi gilamga tekkan zaxoti boldirlar vaziyati o'zgartiriladi: o'ng oyoq tovonni chap oyoq do'ngchasiga qo'yiladi.

Chap qo'l zarb bilan gilamga urilgan vaqtda chap oyoq gilamga bosilib, o'ng oyoq uning oldiga butun kafti bilan joylashtiriladi.



11-rasm. Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

"To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish

"To'rt oyoqlab" turgan sherikning o'ng yonboshida unga orqa o'girib turiladi. Chap qo'l bilan sherikning kiyimi chap elka qismidan ushlab olinadi. Yarim cho'qqayib o'tirgan xolatda o'ng qo'l oldinga uzatiladi (12-rasm). Belni asta bukib, iyakni ko'krakka tiragancha, sherikning chap yonboshi oldida xuddi o'tirayotgandan xarakat bilan orqaga yiqilish boshlanadi. Yiqilish sodir bo'lganda, chap qo'lni bukayotib, ayni vaqtda o'ng qo'lni rostlagan xolatda pastga-orqaga-o'ngga siltab, zarb bilan gilamga uriladi. So'ng tozni o'ngga burayotib, oyoqlar gilamga qo'yiladi va o'ng yonboshga yiqilish paytidagi kabi oxirgi holat egallanadi. Chap yonboshga yiqilishda sherikning chap yonboshi oldida turiladi, o'ng qo'l bilan esa uning kiyimi o'ng elkasidagi qismidan ushlab olinadi.



12-rasm. "To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish.

Elka orqali (diagonal bo'yicha) umbaloq oshish.

O'ng oyoq tizzasiga turib, chap qo'l gilam ustiga qo'yiladi. Qo'l kaftini gilamda sirg'altirib, o'ng qo'l chap oyoq kafti tomon yo'naltiriladi va oldinga egilaturib, o'ng elka gilamga chap qo'l bilan o'ng oyoq tizzasiga orasiga joylanadi. Bosh chapga burilib, iyak ko'krakka tiraladi. Chap oyoq bilan itarilib, o'ng elkadan chap dumg'azaga orqa bilan ag'darilish lozim. Rostlangan chap qo'l bilan gilamga qattiq urib, dumalash xarakati to'xtatiladi va chap yonboshga yiqilish paytidagi kabi vaziyat egallanadi (13-rasm).



13-rasm. Elka orqali o'mbaloq oshish.

Asosiy turishdan elka orqali umbaloq oshish xarakatda bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, oldinga egilish va o'ng qo'l kaftini gilamga shunday qo'yish kerakki, barmoqlar chap oyoq kafti tomon yo'naltirilgan bo'lsin. O'ng qo'lning tirsagi bukilib, o'ng elka bilan ag'darilish boshlanadi xamda chap oyoq orqaga-yuqoriga siltanib, gavda o'ng elkadan chap dumg'azaga tomon ag'darilishgacha yo'naltiriladi. Harakat xuddi tizzadan umbaloq oshish kabi yakunlanadi.

"To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan o'mbaloq oshish.

"To'rt oyoqlab" turgan sherikning o'ng yonboshi tomondan unga qarab turiladi. O'ng qo'l panjasining bosh barmog'i pastka burilib, sherikning belbog'i orqa qismidan ushlab olinadi, chap qo'l oldinga uzatiladi. O'ng elka oldinga-pastga tomon siljiriladi va oyoqlar bilan itarilib, sherikning beli ustidan o'mbaloq oshiriladi, keyin elka orqali o'mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi (13-rasmga q.)

O'ng yonboshga yiqilishlarni mashq qilish uchun sherikning chap yonboshi tomonda turilib, uning belbog'i orqa qismidan chap qo'l bilan ushlab olinadi (14-rasm).



14-rasm. "To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan o'mbaloq oshish.

Sherikning qo'li ustidan o'mbaloq oshish.

Sherik o'ng tomonlama turish holatida.

Sherikning o'ng yonboshi tomonga qarab shunday turish kerakki, chap oyoq uchi uning o'ng oyog'i uchi oldida bo'lsin. Sherik o'ng qo'lini bukib, kaftini yuqoriga qaratadi. O'ng qo'l bilan yuqoridan sherikning o'ng qo'li bilan ichki tomondan ushlab olinadi, bunda sherik yiqilishni bajaradigan sportchining o'ng qo'lini xuddi shu usulda ushlaydi. Oldinga egilib, sherikning o'ng qo'li qoringa bosiladi, chap qo'l sherikning o'ng qo'li ustidan kaftini pastga qaratib uzatiladi. Oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga itarilib, birlashtirilgan o'ng qo'llar ustidan to'ntarilib, elka orqali o'mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi.

O'ng yonboshga yiqilishni mashq qilganda, sherikning chap yonboshi tomonda turib, chap qo'lni uning chap qo'li bilan birlashtirish kerak (15-rasm).



15-rasm. Sherikning qo'li ustidan to'ntarilib yonboshga yiqilish.

"To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.
 Sherik "to'rt oyoqlab" turadi.



16-rasm. "To'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Sherikning o'ng yonboshi tomondan unga orqa o'girib turiladi, qo'llar kafti pastga qaratib oldinga uzatiladi. O'tirayotib, bosh egiladi, iyak ko'krakka tiraladi va sherik ustidan oshib o'tib, uning chap yonboshi tomonda orqaga yiqilish bajariladi. Qo'llar bilan gilamga qattiq urilib, dumalash harakati to'xtatiladi.(16-rasm).

5.2. Samboda turish holatlari o'rgatish.

Samboda bellashuv tik turgan holatda boshlanadi va uning ko'p qismi shu holatda o'tkaziladi, faqat muvaffaqiyatsiz tashlash

bajarilganidan keyingina yotgan holda kurashishni davom ettirilishi mumkin. Kamdan-kam hollarda sambochi raqibini ataylab ----- holatiga tushirib, og'riqli usul yoki ushlab qolishni qo'llash orqali bellashuvni o'z foydasiga hal qiladi. Turgan holda bellashishning vazifasi raqibni gilamga orqasi yoki yonboshi bilan tashlashdan iborat bo'lib, buning uchun yo sof yoki ochkolar bo'yicha g'alaba qayd etilishi mumkin.

Biroq tashlashni amalga oshirishdan avval sambochi hujum uchun qulay payt tanlab gilamda harakatlanadi, turli ushlab olishlarni bajaradi, raqibni muvozanatdan chiqaradi va shundan keyingina tashlashni amalga oshiradi.

Samboda oyoqlar va gavdaning to'g'ri holati, yaxshi ushlab olishning va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlashni bajarish muvaffaqiyatining 75% qismini taminlaydi.

Asosiy turish va harakatlanishlar.

Samboda tik turishning yuqori (to'g'ri) va past turlari farqlanadi. Ularning har biri o'ng, chap va frontal ko'rinishlarga ega.

Yuqori (to'g'ri) turish.

Yuqori (to'g'ri) turish asosiy turish hisoblanadi.

Frontal turish

Bunday turishda sambochining gavdasi bir oz oldinga egilgan, oyoqlar tizzasida bukilib, elka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Oyoq kaftlari bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og'irligi ularga bir me'yorda, ko'proq kaftlarning old qismiga taqsimlanadi.

O'ng tomonlama turish.

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning o'ng oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo'ladi.

Chap tomonlama turish

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning chap oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, o'ng oyog'i esa o'ng tomonga 35-40 gradus ostida burilgan bo'ladi.

Yuqori turish holatiga kirishgan sportchi tanasining vaziyati barcha harakatlarni tezroq bajarish va, demak, hujum xarakatlarini ham, raqib hujumlariga javob usullari va himoyalanishni ham jadalroq amalga oshirishga imkon beradi.

Past turish.

Past turish himoyalanish holatidir.

Frontal turish.

Sambochining tanasi oldinga egilgan, oyoqlar orasi keng ochilib qo'yilgan va tizzalar ko'proq bukilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga uzatilgan.

O'ng tomonlama turish.

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, lekin farq shundaki, o'ng oyoq oldinga chiqarilib, tizzasida ko'proq bukilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo'ladi.

Chap tomonlama turish.

Sambochi frontal turishdagi holatni egallaydi; farqi tafovut shundaki, chap oyoq oldinga chiqarilgan, o'ng oyoq esa o'ng tomonga burilgan bo'ladi.

Past turishda bellashuv olib borganda sambochi tanasining holati burilishlarni amalga oshirish, raqibni gilamdan uzib olish, oyog'i bilan hujum qilish, hujumlarga tez chap berish, qarshi hujumga o'tish imkonini bermaydi.

Bunday turishda xarakatlar yumshoq, sirg'aluvchi qadamlar bilan amalga oshirilishi kerak. Dastlab etakchi oyoq siljiydi, tana og'irligi unga o'tkaziladi, shundan so'ng undan ma'lum masofada yukdan ozod bo'lgan ikkinchi oyoq qo'yiladi va endi tana og'irligi bu oyoqqa o'tadi.

Ikkala oyoq kaftlari hatto juda qisqa muddatga ham gilamdan uzilmaydi.

Oldinga siljish vaqtida xarakat oldindagi oyoqdan boshlanadi va orqadagi oyoq ham xuddi shunday masofaga siljiydi. Orqaga

xarakatlanish vaqtida avval orqada turgan oyoq surilib, keyin oldinda turgan oyoq ham xuddi shunday masofaga olib o'tiladi.

O'ng tomonga o'ng oyoq bilan, chap tomonga esa chap oyoq bilan harakatni boshlash kerak harakatlanish chog'ida tana og'irligi bir oyoqqa juda qisqa muddatga gavdaning holatini o'zgartirmagan holda o'tkazilishi mumkin.

5.3. Masofa va ushlashlarga o'rgatish.

Turib bellashishda masofa va ushlashlar juda muhim ahamiyatga ega.

Ushlashga qarab masofa ham belgilanadi.

Samboda masofalarning 5 turi farqlanadi:

1. Ushlashdan tashqari masofa- sambochilar bir-birlariga tegmaydilar;

2. Uzoq masofa-sambochilar bir-birini engidan ushlab oladi;

3. O'rta masofa-sambochilar bir-birini old qismidan ushlab olishadi;

4. Yaqin masofa-sambochilar raqibini kiyimining orqa qismi (belbog'i)dan yoki bir qo'l bilan uning bo'ynidan ushlab oladilar;

5. Jips masofa-sambochilar bir-birini qo'li va belidan ushlaydilar yoki biri ikkinchisiga gavadasi bilan yopishib turadi.

Har bir sambochi tashlashlarni muayyan usulda ushlab, demak ma'lum masofadan amalga oshiradi. Ushlash uchun sambochi usul qo'llashga tayyorgarlikning juda muhim qismini tashkil etadi.

Quyidagi ushlash turlaridan foydalaniladi:

- Dastlabki ushlash-asosiy ushlab olishga o'tish uchun dastlabki holat sanaladi;

- Asosiy ushlash - uning yordamida tashlashlar bajariladi;

- Javoban ushlash-sambochi raqibining ushlab olishiga javob tariqasida bajaradi, undan keyin o'zi xujum uyushtiradi, yoki raqib hujumiga javob usulini qo'llaydi.

- Mudofada ushlarash-raqibning usul qo'llashini qiyinlashtirish yoki bunga yo'l qo'yimaslik uchun bajariladi.

Yuqorida sanab o'tilgan ushlarashlarning har birini to'rtala vazifada qo'llash mumkin.

Ushlarashlarning barcha turlarini ta'riflashga xojat yo'q, chunki ularga boshqa darsliklarda ta'rif berilgan.

Ikki holat ustida to'xtalamizki, jami usul, tayyorgarlik va tashlarashlar ana shu holatlarda amalga oshiriladi.

Samboda eng ko'p uchraydigani chap qo'l bilan raqibning o'ng engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin joydan ushlab olish, o'ng qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki chap etagini ushlab olishdir. Ta'riflangan holat o'ng tomonlama ushlarash, o'ng tomonlama turish holatida-o'ng tomonlama xujum holati deb ataladi.o'ng qo'l bilan raqibning chap engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin eridan ushlab olish, chap qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki o'ng qaytarmasini ko'krak ustida ushlab olish chap tomonlama ushlarash, chap tomonlama turish holatida- chap tomonlama xujum xolati deb ataladi. Bu holatlardan xar qanday yo'nalishda deyarli barcha tashlarashlarni amalga oshirish mumkin.

Ushlarashlar shunday mahkam bo'lishi kerakki, xar qanday lahzada qo'llar bilan zarur harakatlarni bajarish mumkin bo'lsin, lekin tirmashib, qo'llarni charchatadigan tarzda, raqibning eng sezilarsiz kuchlanishini ham his etishiga halal beradigan qilib ushlab olish mumkin emas

5.4. Muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo bilan shug'ullanadigan xar bir sportchi tashlarashni o'rganishdan avval to'g'ri, xaraktchan asosiy turishni egallab olishi, gilamda xarakatlanishni o'rganishi, usul qo'llash uchun qulay laxza nima ekanini tasavvur etishi, o'zi ham shunday qulay laxzalarni yarata olishi lozim.

Har bir sambochi muvozanatdan chiqarishning barcha asosiy yo'llarini o'rganib olishi, tashlashni o'zlashtirganidan keyin esa, ulardan qay biridan so'ng tashlashni bajarishga o'tish onsonroq bo'lsa, ana shunisida to'xtashi kerak.

Sambochilar "Tashlashni o'rganishdan ko'ra tashlashlarga tayyorlanishni o'rganishga, buning ustida mashq qilishga kamroq diqqatni qaratish mumkin" – deb o'ylasalar xato qiladilar, ba'zan bunga hatto ko'proq e'tibor berishga to'g'ri keladi.

Sambochining maxorati tashlashni amalga oshirish uchun qulay sharoit yarata olishda ko'proq aks etadi. U o'z xatti-xarakatlari bilan raqibini biror lahza muvozanatni yo'qotishga, bir oyoqda turib qolish yoki biror tomonga og'ib ketishga majbur qilishi zarur, toki uning gavdasi og'irlik markazi tayanch maydonidan tashqariga chiqsin. Hujum qilayotgan sambochi raqibining bu harakatini kuchaytirib, u og'ib ketgan tomonga tashlashni bajarishi, yoki muvozanatni tiklash maqsadida raqib ko'rsatayotgan qarshilikdan foydalanib, tashlashni teskari yo'nalishda bajarishi kerak.

Shu tariqa, samboda barcha tashlashlar yoki raqib xarakatini rivojlantirish, yoki uning xujumchiga ko'rsatayotgan qarshiligidan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Raqibning kuchi, harakat inertsiyasi va tana og'irligidan foydalanish tashlashning bajarilishini ancha engillashtiradi. Ayni paytda hujumchining o'zi havsiz holatda qoladi. Agar u usulni muvaffaqiyatsiz bajarsa, barqaror xolatni yoqotgan raqibning javob usulini qo'llashi juda qiyin kechadi. Sportchining xolatini qachon barqaror deb xisoblash mumkin? Buning uchun uning tanasi og'irlik markazidan tushirilgan perpendikulyar tayanch maydonidan tashqariga chiqmasligi kerak (17rasm). 17,a rasmda yuqori frontal turish ko'rsatilgan; tana og'irligi har ikkala oyoqqa bir me'yorda taqsimlangan. 17 rasmda turish holati o'zgartirilganda, tayanch maydonida yuz bergan siljishlar ko'rinib turibdi:

B- chap tomonlama yuqori turish,

V-chap tomonlama past turish.

Har bir rasm o'rtasidagi qaychismon (X)-ni shu paytda tanasining og'irlik markazi joylashgan diagonallar kesishmasidir.



17-rasm. Xar turish xolatlarida tayanch maydoni. Rasmlardan ko'rinib turibdiki, sambochining xolati yonlama yo'nalishlarda barqaror, old va orqa yo'nalishlari esa barqaror emas.

Yuqori turishda (o'ng yoki chap tomonlama) sportchi yonlama, old va orqa yo'nalishlarda nisbatan barqaror, oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas.

Bu yo'nalishlarda barqarorlikning buzilishini oldinga yoki orqaga qo'yilgan qisqa qadamlar yordamida tezgina tiklab olish mumkin.

Past turishda (o'ng yoki chap tomonlama) sportchi oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas, shu bilan birga, muvozanatni tez tiklab xam ololmaydi, chunki oyoq kaftlari bir-biridan, shuningdek, gavdasining og'irlik markazi joylashgan nuqtadan ancha uzoqda. Muvozanatni tiklash uchun u katta qadamlar qo'yishi va gilamdan oyog'i bilan itarilishi yoki raqibga osilib, shu tariqa uning xujum qilish uchun qulay sharoitlar yaratib berishiga to'g'ri keladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilish mumkin: yuqori (chap yoki o'ng tomonlama) turish tashlamlarni bajarish uchun eng

qulay dastlabki xolat bo'lish bilan birga, manyovr o'tkazish, raqibini muvozanatdan chiqarish, u xujum boshlaganda esa o'zining barqaror xolatini saqlab qolish uchun eng muvofiq, eng xarakatchan vaziyat ekan.

Tik turish xolatida bellashuv olib borganda, xar bir sambochining vazifasi yaxshilab ushlash, raqibini muvozanatdan chiqarish, tashlashni amalga oshirishdan iborat. Biroq mazkur vazifani sambochilar turli bajaradilar.

Asosan uch usul qo'llaniladi:

1. O'z kuchidan foydalanish;
2. Raqibning kuchi va xarakati inertsiasidan foydalanish;
3. O'o'o'z kuchi bilan raqibning kuchi va xarakati inertsiasidan uyg'unlashtirib fodalanih.

Dastlabki ikki usuldan foydalanadigan sambochilar ayrim bellashuvlarda muvafaqiyatlarga erishishlari mumkin, lekin yirik musobaqalarda yuksak sportnatijalarini ko'rsatishga qodir emaslar.

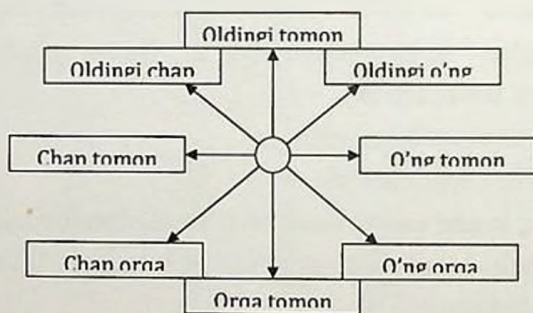
Eng yaxshisi - uchinchi usul bo'lib, bunda sambochi raqibining kuchi va xarakati inertsiasidan foydalanadi hamda o'zi xam kuch beradi, natijada raqibini onsonlik bilan muvozanatdan chiqaradi yoki uni barqarorlikni saqlab qolish uchun qarama-qarshi yo'nalishda katta kuch sarflab xarakat qilishga majbur etadi.

Bu xarakatlarni misollar yordamida taxlil qilib ko'ramiz.

1-misol. Xujumchi o'ng tomonlama turish xolatidagi raqibini chap qo'li bilan oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa, tortishni keskin to'xtatadi. Shu yo'l bilan u raqibini orqaga egilishga majburlaydi, raqib dastlabki xolatiga qaytishga urinayotganda, xujumchi uning xarakatiga muvofiqlashtirib yana oldinga tortadi. Raqib onsongina muvozanatdan chiqariladi.

2-Misol. Xujumchi o'ng tomonlama turish xolatidagi raqibini oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa keskin ravishda raqibini u tortayotgan yo'nalishda orqaga itaradi. Bu xolatda raqib tezgina muvozanatdan chiqadi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning bu ikkala usuli xujumning kuchini raqibning kuchlanishi hamda uning xarakati inertsiyasi bilan uyg'unlashtirishga asoslangan bo'lib, raqibning turish xolati va uning kuchlanish yo'nalishlaridan kelib chiqib, bu usullarni 8ta asosiy yo'nalishlarda qo'llash mumkin.



18-rasm. Sambochi xarakatlanishning asosiy yo'llari.

Keltirilgan misollarda raqib xujumchining tortishlariga turishini o'zgartirmagan xolda qarshilik ko'rsatdi, lekin oldinga yoki orqaga bir qadam tashlaganda, u ham barqaror vaziyatini biror muddat yo'qotgan va xujumchi bundan foydalanib qolgan bo'lardi. Bundan tashqari raqib o'zini o'ng orqa va chap old yo'nalishlarda omonat xolatga tushiradi, xujumchi uni qo'li bilan tortish (itarish) yo'nalishini o'zgartirish, chap oyog'i bilan qadam tashlash, o'ng oyoqda gavdani chapga burish, yoki raqibni o'ng orqa yo'nalishda orqaga itara turib oldinga-chapga egilish orqali muvozanatdan chiqarishi mumkin.

Shunday qilib, raqibni uch yo'l bilan muvozanatdan chiqarish mumkin: qo'l bilan tortib yoki itarib, qadam tashlab (orqaga yoki oldinga) hamda gavdani burib yoki egib.

Ko'pincha muvozanatdan chiqarish ikki- uchta yo'lni uyg'unlashtirgan xolda bajariladi. Masalan, bir xarakat ketidan ikkinchisini izchil ravishda bajargancha, oldinga bir qadam qo'yish, qo'llar bilan orqaga-pastga itarish xamda gavdani oldinga egish mumkin. Bu holatda bir yo'nalishga amal qiladigan ikki yoki uch xil

kuchning qo'shilishi yuz beradi va raqib qisqa muddatda ularga teng bo'lgan o'z kuchini ro'para qilishga, ayni vaqtda barqaror xolatni saqlab qolishga qiynaladi.

Raqibning sust va faol qarshiligini engish, uni barqaror vaziyatdan chiqarish juda murakkab vazifa.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun xujumchi ko'pgina mushak guruxlari (qo'llar, oyoqlar, gavda) kuchini sarflaydi xamda xarakatni katta tezlikda bajarib, bunda raqibning kuchi va xarakat inertsiasidan foydalanadi.

Usulni bajarishga tayyorlanish paytida qo'l, oyoq va gavda xarakatlarini aloxida taxlil qilib chiqamiz. Xujumni tayyorlash va o'tkazishda qo'llar xarakati juda muxum ahamiyatga ega. Albatta, tashlashga tayyorlanish va uni amalga oshirishda oyoq va butun gavda faoliyatning ahamiyatini kamaytirish yaramaydi, lekin xujumchining kuchlanishi faqat qo'llar orqali raqibga ko'chadi. Qo'llar bellashayotgan sambochilar orasidagi bog'lovchi xalqa xisoblanadi. Xujumchi raqibning sezilar-sezilmas kuchlanishini xam (tortish yoki bosim) his etishi va shu laxzadayoq unga javob qaytarishi: qo'llarning qisqa, keskin xarakatlari orqali, oyoq va gavda kuchlanishlarini navbat bilan ishga solish, raqibini muvozanatdan chiqarish hamda qisqagina muddatga aloxida mushak guruxlarini bo'shashtirgan xolda tezgina tashlashni bajarishga o'tishi lozim.

Ko'pgina sambochilarning qo'pol xatosi shundan iboratki, ular raqibni barqaror xolatdan chiqargach, alohida mushak guruxlarini bo'shashtirmay turib, darxol tashlashlarni bajarishga kirishadilar. Bu esa tashlashni bajarish vaqtda xujumchining xarakatlarini susaytirib qo'yadi. Tashlash sof kuch bilan bajarilib, unda katta texnik nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, ko'p xollarda esa tashlash umuman amalga oshmaydi, raqib tezgina vaziyatini o'zgartirib, qarshi xujumga o'tadi.

Raqibini barqaror xolatdan chiqargach, tashlashni bajarishga o'tish yo'lini yaxshi egallay olmagan sambochilar bellashuvni faol xujumkor uslubda olib borishga qo'rqqadilar va samaradorlik darajasini pasaytirib yuboradilar, buning ustiga chiroyli jang

namoish eta olmaydilar. Agar qo'l raqib bilan bog'lovchi asosiy xolda bo'lsa, oyoqlar ham bellashuvda juda muhim vazifani bajaradi. Oyoqlar sambochining gilamda manyovrlar bajarishi uchun asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi xamda qo'llar va gavda bilan tashlashlarni bajarishga tayyorlanish, ularni amalga oshirishda tayanch xisoblanadi. Ular gavgdani o'ziga, chappa burish, yarim aylana yasash mexanizmi, raqibni oshirib tashlash uchun tayanch (chalish, to'sish, ilish), ko'taruvchi mexanizm (to'ntarishlar, elkadan, boshdan oshirib tashlashlar), raqibning tayanchini yo'qotish mexanizmi (oyoq bilan to'sish, ilib olish) vazifalarini bajara oladi.

Oyoqlar xolati xujumga tayyorlanishda juda muxim ro'l o'ynaydi: raqibni muvozanatdan chiqarishga tayyorlaydi yoki qo'llar bilan uning muvozanatdan chiqarilishini kuchaytiradi hamda raqib amalga oshiradigan xujumlarda xavfsizlikni ta'minlaydi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida gilamda shunday xarakatlanish kerakki, unga yana kim kuchliroq ta'sir o'tkazib, qo'ldan bergan barqaror xolatini tiklab olishiga imkon yaratmaslik zarur. Xujumchi xarakatlanish chog'ida raqibiga ta'sirini susaytirmasligi, balki qo'llar bilan tortishni yoki itarishni kuchaytirishi, gavgdasini egish, og'dirish yoki burish, taynch oyoqqa tayanishini kuchaytirish orqali o'z ta'sirini oshirishi lozim. Ba'zan sambochilar raqibini muvozanatdan chiqarishdan tashlashni bajarishga o'tish vaqtida qo'pol xatoga yo'l qo'yadilar. Tashlashni amalga oshirish uchun gilamda xarakatlanish chog'ida raqibga ta'sirini kuchaytirish o'rniga ular ilgari ishga solgan kuchlanishlarini bo'shashtiradilar. Shu laxzada ular qandaydirqisqa muddat davomida omonat xolatga tushib qoladilar va shu tariqa raqiblariga boy berilgan barqarorlikni tiklab olish, xatto xujumga o'tish imkonini beradilar.

Raqibini qisman yo'qotilgan barqarorlik xolatida ushlab turishni uddalabgina qolmay, balki o'z xarakatlanishi, gavgdasini burish yoki egish, o'z gavgdasi og'irligidan foydalanish orqali bu omonatni

kuchaytira olgan sambochigina xar qanday raqib bilan bellashuvda muvafaqiyat qozona oladi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida xujumchining gavdasi qo'l yoki oyoqlaridan kam rol bajarmaydi. Buriish va egilishlarni bajarayotganda, yuqori elka kamari qo'llar xarakatining kuchi xamda hamda ampletudasini orttiruvchi richag vazifasini o'taydi, tana og'irligini tayanch maydonidan tashqariga ko'chirib, raqibga o'z vazni bilan ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek gavda raqib oshirib tashlanadigan richag (qo'lni elka ustidan, elka ostidan, beldan oshirib tashlashlar uchun).

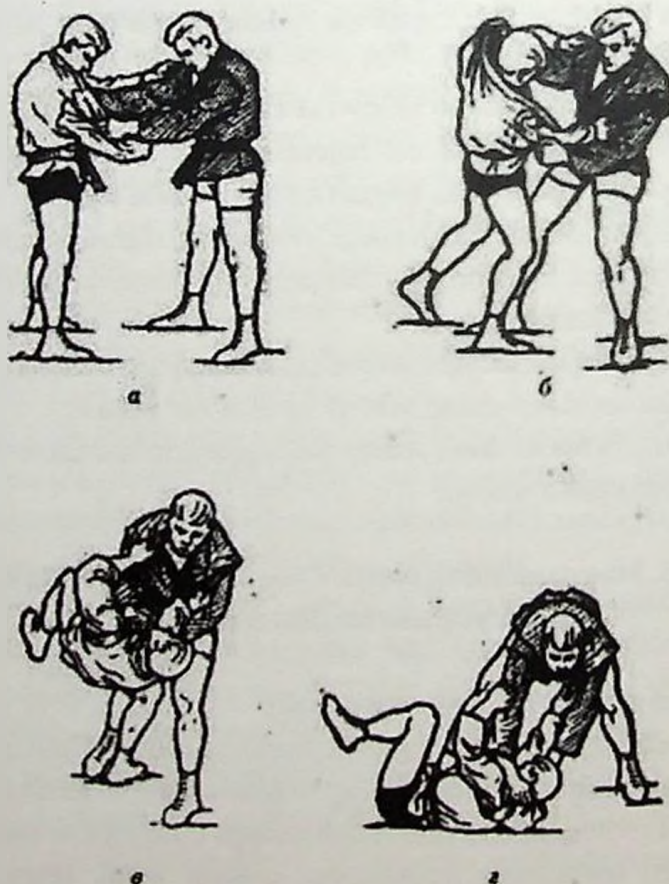
Ko'taruvchi mexanizm (orqaga tashlashlar, to'ntarishlar vaqtida) vazifasini bajarish mumkin.

5.5. Muvozanatdan chiqarib oldinga-orqaga zarb bilan yiqitish usulini o'rgatish.

Orqaga pastga zarb bilan yiqitish

Sambochilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Chap qo'l bilan raqib pastga oldinga tortiladi, o'ng tomoni bilan elkasidan orqaga itariladi. Bu raqibni elkalarini rostlab chapga burishga, orqaga egilib, tana vaznini tovonlarga ko'chirishga majbur etadi. Unga orqaga qadam tashlash imkonini bermay, qattiq ushlab olish bilan u yoki bu tomon burilishiga qarshilik ko'rsatishi lozim. Keyin chap oyoq bilan bir qadam tashlab, raqibning o'ng oyog'i tashqari tomoniga qo'yish, bunda qo'llar bilan aytilgan yo'nalishda bosishni davom ettirish kerak. O'ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga tezgina joylashtirib, gavgdani oldinga egish orqali bosimni kuchaytirish xamda qo'llar bilan bosganicha,raqibni orqasiga yiqitish zarur.

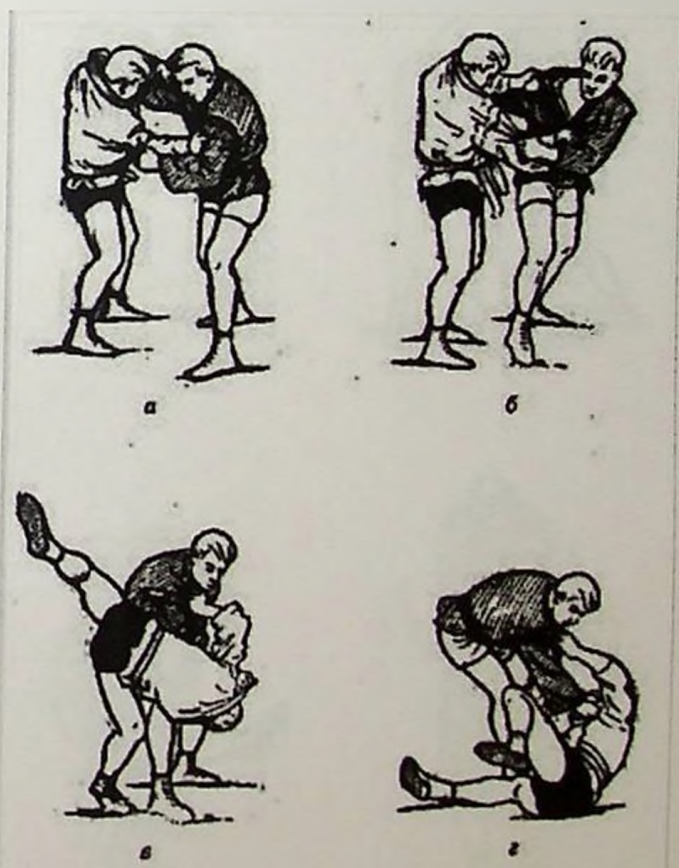
Oyoqlar xarakati boshida ketma-ketlikda bajarilishi xam mumkin: dastlab o'ng oyoq keyin chap oyoq bilan bir qadam tashlanadi. Pastki frontal turishda chap oyoq raqib oyoqlari orasiga, o'ng oyog'i esa chap oyoq yoniga qo'yiladi. (19-rasm)



19-rasm. Orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

Oldinga zarb bilan yiqitish

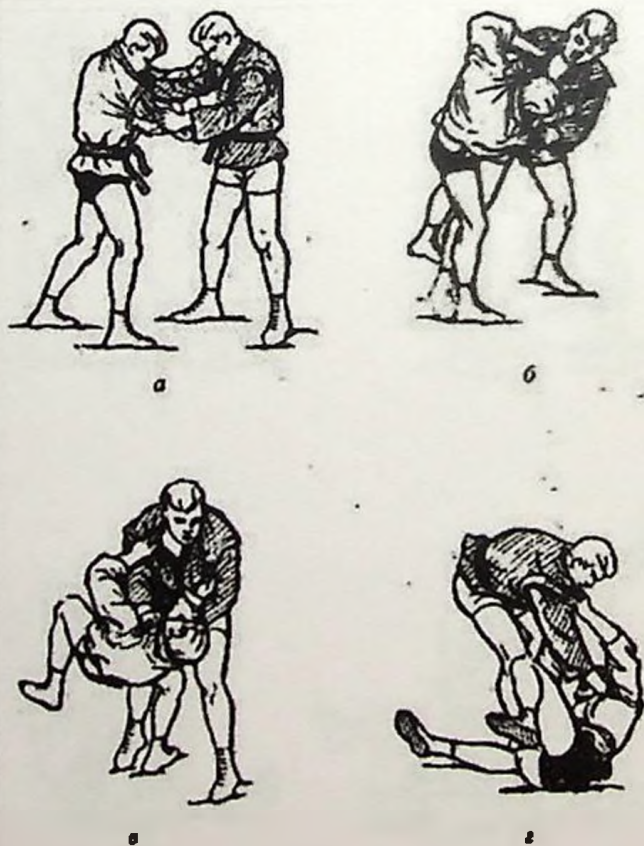
Qo'llarni tirsakdan bukib, raqibni o'zi tomon tortish va shu tariqa raqibni oldinga egib olish kerak; raqib tana og'irligini tana uchlariga ko'chirib, bir lahzaga hujumchining chap elkasiga tiralib qoladi. Shu lahzada o'ng oyoq uchini ichkariga qilib joylashtirish va chap oyoqni uning yoniga qo'ya turib, gavdani chapga burish hamda raqibning harakat yo'nalishiga yuzma-yuz turib olish lozim. Bunda qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartiriladi: chap bilan raqib pastka-chapga tortiladi, o'ngi bilan esa uning elkasi yuqoriga-oldinga tomon itariladi (20-rasm).



20-rasm. Oldinga zarb bilan yiqitish.

Orqaga zarb bilan yiqitish

Chap qo'l bilan raqib pastga tortiladi, o'ngi bilan orqaga itariladi. Shu bilan bir vaqtda chap oyoq oldinga-chapga-raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga siljiriladi, o'ngi esa uning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Bunda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: ikkala qo'l bilan orqaga pastga tomon qiya yo'nalishda itariladi. Bu usulning birinchi bosqichida raqib asosan chap oyog'ining kaftida va o'ng oyoqning tovonida turgan bo'ladi. So'ngi bosqichda raqibning chap oyog'i uchi ham yukdan xolos bo'ladi; u ikkala oyog'ining tovonida turib, orqaga egilishda davom etadi va orqasiga yiqiladi (21-rasm).



21-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.

O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish

Chap qo'li bilan hujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z yonboshiga tortishi va shu tariqa uni o'ng oyog'i uchida turishga majbur etishi, ayni paytda o'ng qo'li bilan chapga-yuqoriga-orqaga bosishi kerak. Raqib o'ngga-oldinga egilgan paytda chap oyoqni orqaga o'ng oyoqning uchi orqasiga qo'yib, gavda chapga buriladi va qo'llar harakati tez o'zgartiriladi ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda pastgag'oldinga itariladi; shunda u orqasiga yiqiladi (22-rasm).



a



b



c

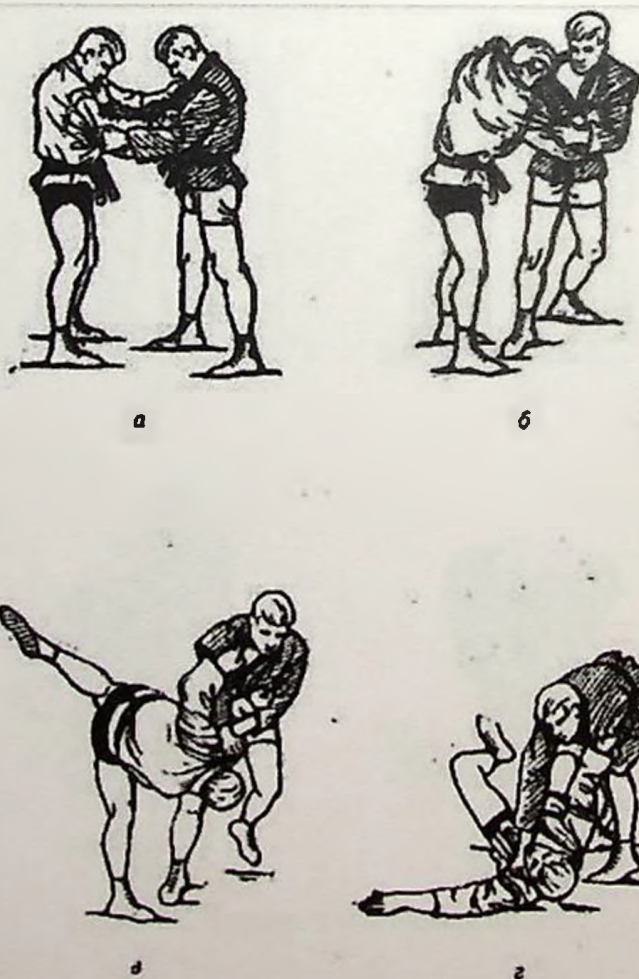


d

22-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

O'ngga oldinga zarb bilan yiqitish

Hujumchi chap qo'li bilan raqibni siltab o'ziga tortadi va uni o'ng oyoqda turib qolishga majbur qiladi. Ayni chog'da o'ng oyog'iga tayanib, gavdasini chapga burayotib, o'ng qo'li bilan raqibni chap elkasiga qiya yo'nalishda orqaga-pastga bosadi. Raqib o'ngga og'ib, yiqiladi (23-rasm).



23-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish

Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga (o'ziga-pastga) o'zining chap yonboshi tomon siltab tortadi (chap qo'li bilan o'ngiga qaraganda kuchliroq). Raqib o'ngga-oldinga og'ib ketadi va xavoda burilib, orqasiga yiqiladi (24-rasm).



a.



b.



c.

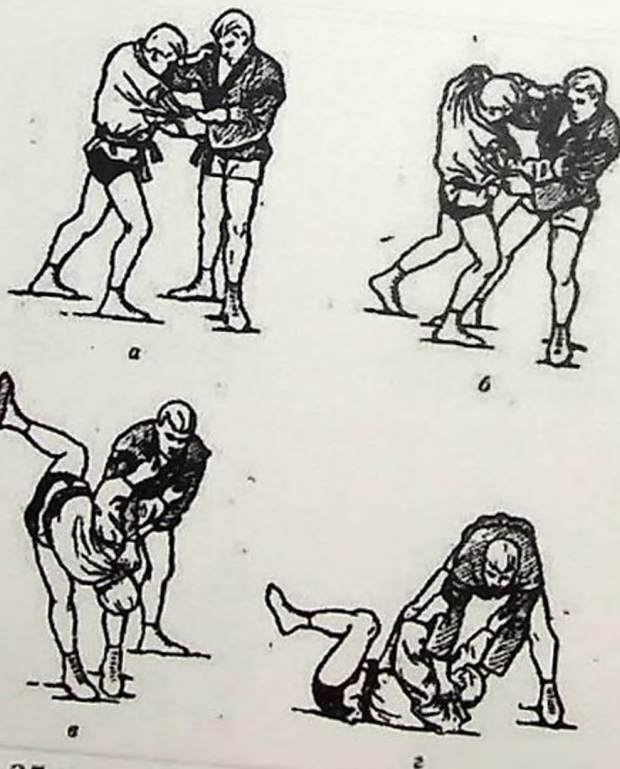


d.

24-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

O'ngga zarb bilan yiqitish

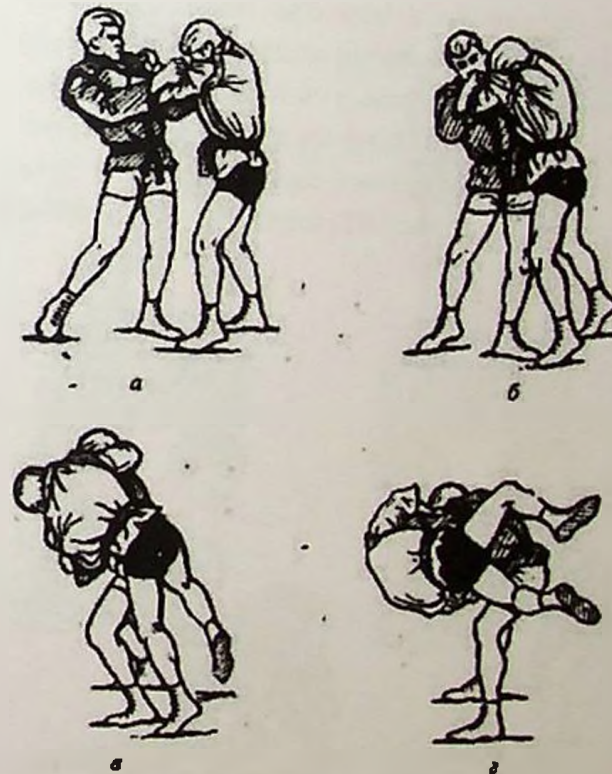
Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga-o'zining chap yonboshi tomon tortadi, o'ng qo'li bilan uni chap elkasidan qiyalatib orqaga-yuqoriga itaradi. Raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga ko'chirib, o'ngga-oldinga egilganida, o'ng qo'lning harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: qiyalatib chapga-pastga (chapga-oldinga-pastga) itariladi. Raqibni hujumchining chap yonboshiga tortayotgan chap qo'l bilan uni oldinga-o'ngga egib, o'ng qo'lning siltovi bilan havoda burilishga va orqaga yiqilishga majbur etiladi (25-rasm).



25-rasm. O'ngga zarb bilan yiqitish.

Oldinga zarb bilan yiqitish.

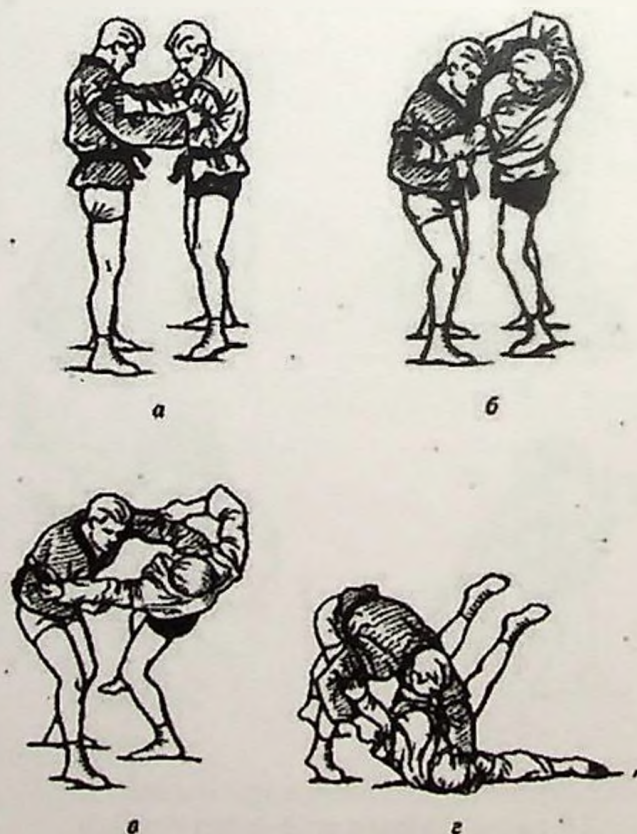
Sambochilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Raqib ikkala qo'li bilan oldinga yuqoriga to oyoq uchida turib qolmagunicha tortiladi va shu zahoti o'ng oyoq bilan chapga-orqaga bir qadam tashlanadi. O'ng oyoqni joylashtirish bilan bir paytda o'ng qo'lning harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: uning chap qo'li oldinga-pastga shunday keskin tortiladiki, raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazsin. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda harakat davom ettiriladi, shundan raqibning o'ng oyog'i bir oz ko'tariladi. Keyin qo'llar harakati yo'nalishi yana o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan oldinga tortib, raqibni o'z tanasi og'irligini chap oyoq uchiga ko'chirishga majburlash, chap qo'l bilan o'ngga-pastga itarib, uni chapga-oldinga og'dirish lozim. Raqib havoda burilib, orqasiga yiqiladi (26-rasm).



26-rasm. Oldinga zarb bilan yiqitish.

Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Sambochilar chap tomonlama hujumkor holatni egallamaydilar. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqibni qiyalatib oldinga-pastga o'zining o'ng yonboshi tomonga tortadi. Chap qo'li bilan esa uni chap elkasidan to'g'riga-orqaga itaradi. Raqib burilgan zahoti o'ng oyoqni oldinga-o'ngga (raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga) qo'yish va tana og'irligini o'ng oyoqqa ko'chirish bilan bir vaqtda qo'llar harakati yo'nalishini o'zgartirish kerak: ikkala qo'l bilan o'z tanasi harakati (og'ishi) yo'nalishida qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tana og'irligini tovoniga ko'chirib, belini orqaga egib turadi va gavdasi orqaga yanada ko'proq egilib, orqasiga yiqiladi (27-rasm).



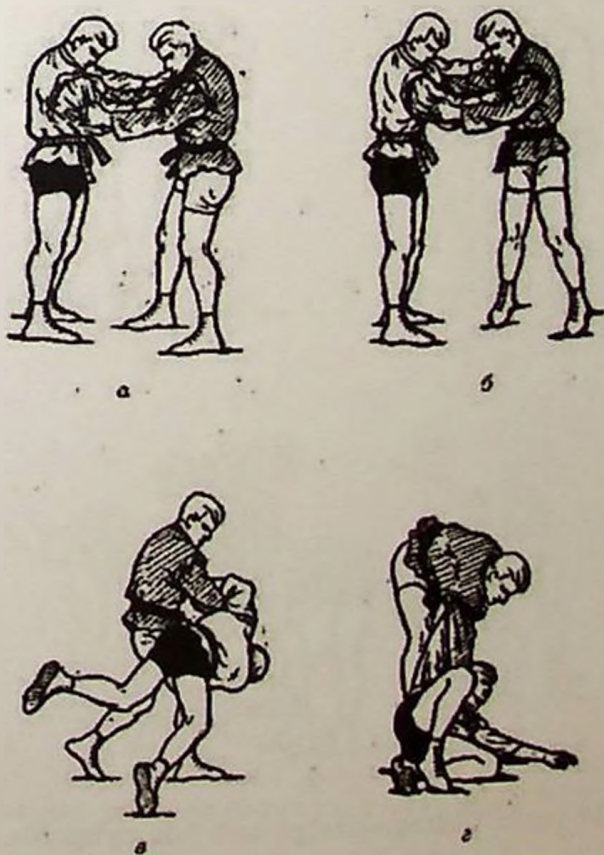
27-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Raqibni tovonida turishga majbur qilish qo'llar va gavdaning tezkor va aniq harakatlari bilan amalga oshirilishi kerak, bunda hujumchining qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartirilayotgan lahzada raqib orqaga qadam tashlab, barqaror holatni saqlab qolishga ulgirmasligi zarur.

5.6. O'ng va chap yonboshdan oshrib tashlash usullarini o'rgatish.

Chap oyoq bilan chap tomonga bir qadam tashlanadi va ayni paytda ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda chapga-pastga

tortiladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ng oyog'iga og'adi. O'ng oyoqni chapi yoniga qo'yib, u bilan bir harakatda va ikkala qo'l harakati yo'nalishini o'zgartirish orqali elkalarni chapga burish kerak: chap qo'l bilan raqib qiyalatib pastga, o'ng qo'l bilan esa chapga-pastga tortiladi. Oldinga-yon tomonga qattiq og'ib qolgan raqib to'ntarilib, orqasiga tushadi (28-rasm).

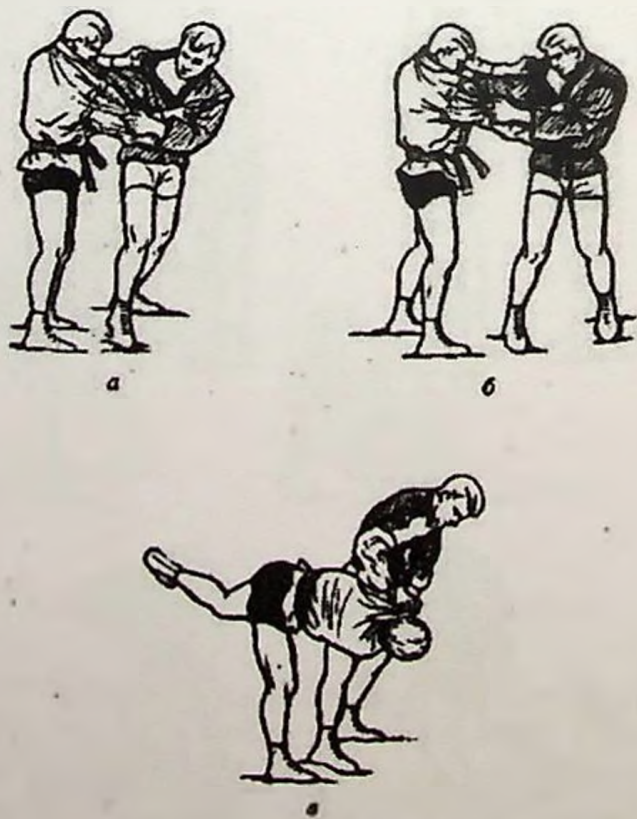


28-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.

Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish.

Raqibni ikkala qo'l bilan to u oldinga egilib, oyoq uchiga turib qolmaguncha oldinga-pastga tortiladi. Shundan so'ng qo'llar harakati

yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltab tortish, o'ngi bilan esa yuqoriga va chapga-pastga itarish bajariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga ko'chirib, chap oyog'ini erkin qo'yadi; Shu paytda hujumchi gavdasini o'ngga burib, o'ng qo'lining zarbasi bilan raqibni ham shu yo'nalishda burilishga va orqasiga yiqilishga majbur etadi. (29-rasm)

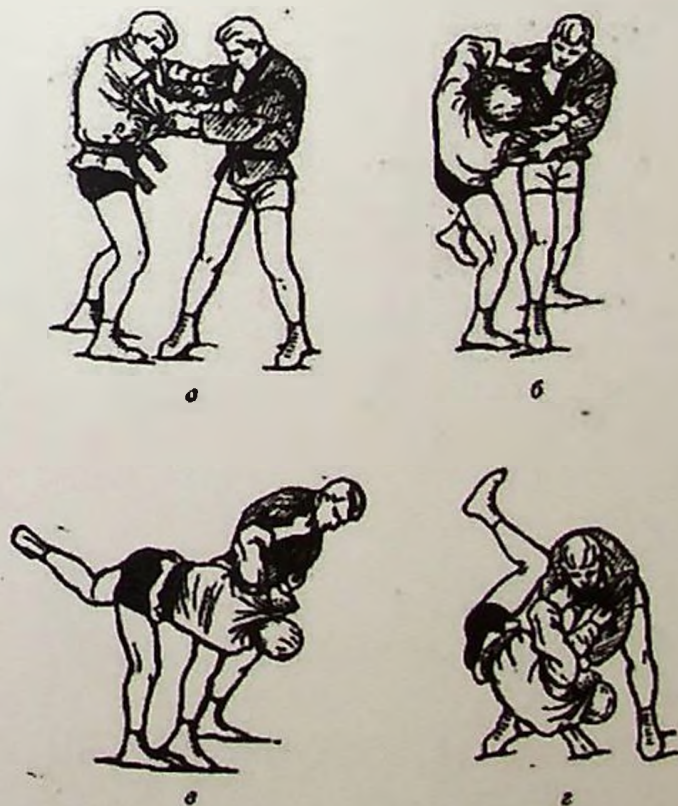


29-rasm. Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish.

Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiya yo'nalishda oldinga-pastga o'zining chap yonboshi tomonga tortadi, o'ng qo'li bilan esa orqaga-qiylatib o'ngga-pastga itaradi. Raqib engashgan zahoti chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga, uchini chapga qaratib qo'yish va chapga burib,

raqibning harakati yo'nalishiga qarab turib olish kerak. Ayni paytda chap qo'l harakati yo'nalishi o'zgartirilib, oldinga-yuqoriga (yoki to'g'riga -oldinga) tortiladi. O'ng qo'l bilan raqibni avvalgi yo'nalishda itarish davom ettiriladi. Raqib oldinga-o'ngga qattiq engashib, havoda to'ntariladi va orqasiga yiqiladi (30-rasm).

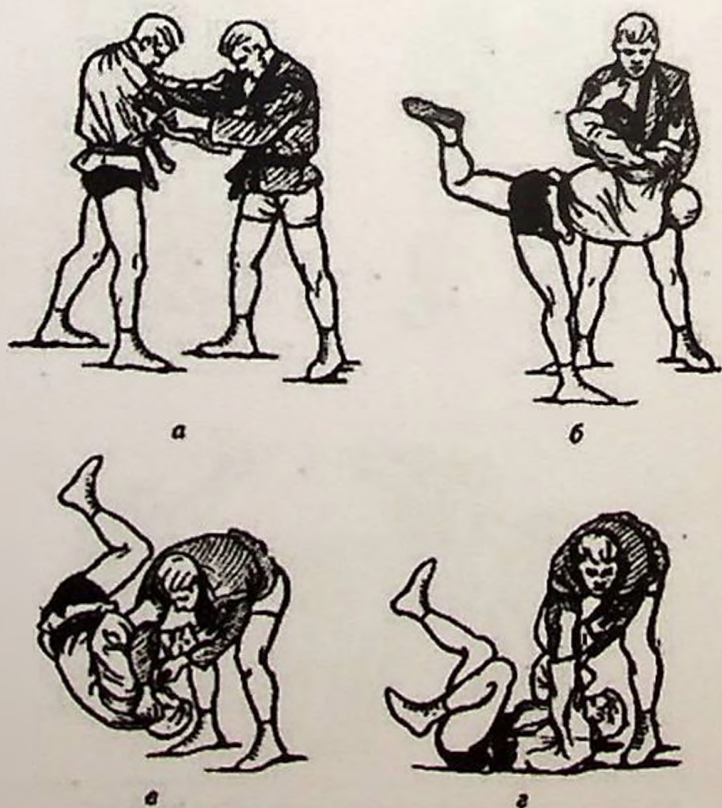


30-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Yonga zarb bilan yiqitish

Chap qo'l bilan raqib to'g'riga-pastga, o'ng qo'l bilan esa yoysimon harakat orqali o'ngdan-chapga-yuqoriga itariladi (hujumchining chap elkasi tomon). O'ng qo'l harakati raqib qayta ushlashni bajargan paytda yoki zaif ushlab olishda siltab bajariladi.

Raqib engashgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga-orqaga tortish davom ettiriladi (hujumchining qo'lini o'ng elkasidan uzoqlashtirib rostdlashi hisobiga bajariladi), shunda raqib yonboshi bilan hujumchiga yanada ko'proq buriladi; chap qo'l bilan esa qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chiradi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi (31-rasm).

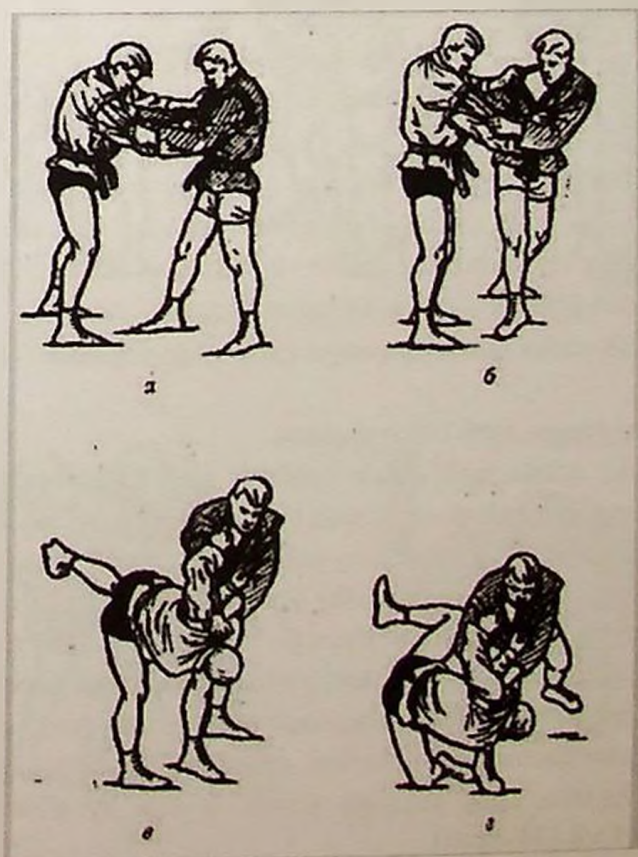


31-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.

Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Ikkala qo'l bilan raqib to oldinga engashib, tanasi og'irligini o'ng oyog'iga yoki oyoqlari uchiga ko'chirmaguniga qadar to'g'riga-oldinga tortiladi. Ayni vaqtda chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga

qo'yilib, chap tomondan yarim aylana yasaladi va raqib harakati yo'nalishiga qarab turib olinadi. Chapga burilgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlab barqaror holatni egallab ololmasligi uchun chap qo'l bilan u qiyalatib oldinga-pastga qattiq tortiladi (hujumchining chap yonboshi tomon), o'ng qo'l bilan esa qiya yo'nalishda chapga-pastga itariladi. Chap oyoq oldinga siljutilib, tana og'irligi unga ko'chiriladi va oldinga engashish hamda elka kamarini chapga burish orqali itarish kuchi oshiriladi (32-rasm). Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga oladi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi.



32-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Hujumchi raqibini o'ng qo'l bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga, bir oz yuqoriga tortadi. Raqib o'ngga-oldinga og'a boshlaydi. Shu paytda chap oyoqning uchi o'ng oyoqning orqasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ayni paytda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan yoysimon harakat qilinib yuqoriga, o'ngi bilan esa qiya yo'nalishda orqaga-pastga itariladi, shu tariqa raqibni shunday burish kerakki, u orqasiga yiqilsin (33-rasm).



33-rasm .Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini qiya yo'nalishda pastga (oldinga-pastga)- o'z chap oyog'ining tashqi tomoniga qaratib itaradi. Raqib oldinga-o'ngga egilib oyoq uchlarida (frantal turishda o'ng oyog'iga ko'proq yuklama tushirib) yoki o'zi oyog'ida turib qoladi. Ayni paytda, yuqorida aytib o'tilgan yo'l bilan chap oyoq o'ng oyoq orasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ikkala qo'l bilan raqibning to chap oyog'i gilamdan ko'tarilmagunicha tortishda davom ettiriladi. Shunda uning tana og'irligi to'lig'icha o'ng oyog'iga o'tadi, u shu oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (34-rasm).



34-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Hujumchi raqibni o'ng qo'li bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga tomon, bir oz yuqoriga tortadi. O'ng oyoq oldinga siljitilib, raqib oyoqlari orasiga, uning o'ng oyog'iga yaqin erga qo'yiladi va shu zahoti tana og'irligi unga ko'chiriladi. Bunda chap qo'l bilan xuddi avvalgidek, bir oz yuqoriroqda tortish davom etadi, o'ng qo'l bilan orqaga, qiyalatib chapgga-pastga itariladi. Raqib o'ngga-orqaga yiqiladi (35-rasm).





6

35-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Ikkala qo'l bilan raqibning engidan (yaxshisi, tirsak oldida) pastdan (boshmaldoqlar hujumchining o'ziga qaraydi) ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastga va o'ngga-yuqoriga yoysimon harakat orqali tortiladi. O'ng qo'l bilan uning chap qo'li yoysimon harakat orqali yuqoriga va chapg-pastga yo'naltirilib, go'yo qo'llari kesishtiriladi. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirib, chan oyog'ini engillashtiradi. Chap oyoq o'ngining orqasiga uchi bilan qo'yilib, tana og'irligi unga o'tkaziladi va chap tomonga burilib, raqib harakati yo'nalishiga qarab turiladi. Qo'llar ham shu yo'nalishda harakatlanadi. Raqib o'ng oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (36-rasm).



a



6



36-rasm. Yon tomonga zarb bilan yiqitish.

5.7. Orqaga zarb bilan yiqitishni o'rgatish.

Sambochilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini oldinga-o'ngga va yuqoriga (o'zining chap elkasi yo'nalishida) tortadi. Raqib o'ngga-oldinga engashib, o'z og'irligini ikkala oyog'i uchiga ko'chiradi. Oyoqlarini tirashi va gavdasini rostlash hisobiga raqib dastlabki barqaror holatini egallashga urinadi. Shu laxzada qo'llar bilan tortish kuchi keskin bo'shashtiriladi, o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanib, u raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ikkala qo'l bilan raqib chapga-orqaga itariladi. Raqib orqaga qattiq engashib, orqasiga yiqiladi (37-rasm).



a



b



37-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.

Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Sambochilar chap tomonlama xujumkor xolatda turadilar. Ikkala qo'l bilan raqib oldinga- o'ngga va yuqoriga (xujumchining chap elkasi yo'nalishida) tortiladi va u oyoq uchlariga ko'tarilganida, qo'llar bilan tortish keskin to'xtatiladi. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanadi va u raqibning chap oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib orqaga va qiyalatib chappga-pastga-uning dastlabki xolatiga qaytish vaqtidagi xarakatiga muvofiq itariladi. Raqib orqaga-chappga og'ib ketadi va orqasiga yiqiladi (38-rasm).



a



b



38-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

5.8. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yishni o'rgatish.

Chap qo'l bilan raqib oldinga, o'ng qo'l bilan siltab oldinga-pastga tortiladi. Shunda u oldinga engashib, tana og'irligini oyoq uchlariga o'tkazadi, keyin barqaror xolatni egallash uchun oyoqlarini tizzasiga bukib, gavdasini rostlaydi hamda tana og'irligini tovonlariga ko'chiradi (39-rasm).



39-rasm. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yish.

Usulga olib kelish o'ng oyoq uchini ichkariga qaratib raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi va gavda orqaga egilib, o'ng oyoq rostlanadi, ayni chog'da chapga burilish bajariladi va yoysimon

xarakat bilan chap oyoqda orqaga-o'ngga bir qadam qo'yiladi. U o'ng oyoq orqasiga joylanib, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib tortiladi: chap qo'l bilan oldinga-chapga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan chapga-yuqoriga-orqaga. Raqib o'ng oyog'ida yoysimon xarakat bilan oldinga-o'ngga katta qadam tashlaydi (40-rasm).

Qo'llar bilan muvozanatdan chiqishning yuqorida bayon etilgan yo'llari bellashuvni olib borish paytida yuzaga keladigan barcha imkoniyatlarni qamrab olmagan.

Raqibning tutgan xolati va kuchlanishidan foydalanish asoslarini o'zlashtirib olgan sambochilar o'zlari yoqtirgan usullarni qo'llashga, umuman bellashuvni olib borishga ijodiy yondashishlari mumkin.

Raqibni qo'llar bilan muvozanatdan chiqarishning barcha 22 usuli o'ng tomonlama xujum xolatidan qanday qo'llanilsa shunday tasvirlab berilgan, lekin ularni chap tomonlama xujum xolatidan xam muvafaqiyat bilan qo'llash mumkin. Shuning uchun bu usullarni albatta xar ikkala xujum xolatidan xam o'rganish lozim.



40-rasm Usulga olib kelish.

Ushlab olish usullarini o'zgartirgan xolda faqat zarb bilan yiqitish emas, balki raqibni oyoqlarini qattiq bukishga yoki turli yo'nalishlarda qadam tashlashga majburlab usulga olib kelish, o'tqazib qo'yish kabi amallarni bajarish mumkin.

5.9. Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.

Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish degan jumlani to'g'ri ma'noda tushunish kerak emas: oyoqlar bunda asosiy rolni o'ynaydi, lekin raqib bilan bevosita xarakatlar baribir qo'llar yordamida bajarilib, ular bilan xujumchi raqibini zarb berib yiqitadi.

Raqib juda qattiq ushlanmasligi lozim, lekin uning xarakatlarini ma'lum darajada cheklab qo'yish uchun etarlicha maxkam bo'lgani ma'qul.

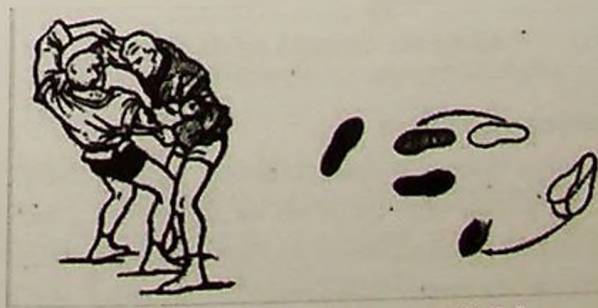
Hujumchi oyoqlari o'rnini almashtirayotganda, raqib uning tanasi holatidagi o'zgarishlarni sezmasligi kerak.

Qo'llar xar doim raqibni istalgan yo'nalishda zarb bilan yiqitishga yoki tashlashga tayyor turishi zarur.

Raqibni oyoq bilan muvozanatdan chiqarishning barcha usullari o'ng tomonlama xujum xolati yoki frontal turish vaziyatidan qanday bajarilsa, shunday tasvirlab berilgan.

Orqaga-o'ngga og'darish.

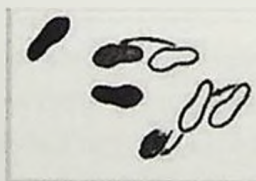
O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap oyoq uchi chapga burilib, chap oyoq bilan olinga-chapga (oyoq uchi yo'nalgan tomonga) bir qadam tashlanadi. Ayni vaqtda, chap oyoqni uchiga qo'yib, o'ng oyoq bilan qattiq itarilib, chapga-oldinga engashiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (41-rasm).



41-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.

Orqaga-o'ngga og'dirish.

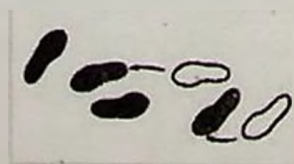
O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va tana og'irlagi shu oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xolos bo'lgan chap oyoq bir oz o'ngga siljiriladi. Shundan so'ng chap oyoq bilan uning uchi yo'nalishida, xuddi avvalgi usulda bo'lganidek, bir qadam tashlanadi, faqat orqaga-o'ngga og'ib borayotgan raqibga yaqinroq turiladi. (42-rasm).



42-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.

Orqaga og'dirish.

Chap oyoq bilan oldinga qisqa qadam tashlanadi, keyin o'ng oyoq bilan oldinga qattiq qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chuqurroq kiritib qo'yiladi va chap oyoqqa tayanib, raqibni orqaga og'ishga majbur qilinadi (43-rasm).



43-rasm. Orqaga og'dirish

Chapga orqaga og'dirish.

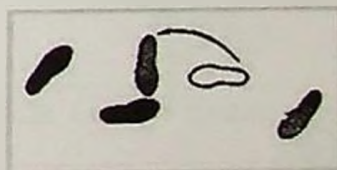
O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi va shu zaxoti chap oyoq o'ng oyoq xarakati yo'nalishida shunday suriladiki, xujumchining oyoqlari raqib oyoqlari orasida tursin. Bunda raqib chapga-orqaga og'ib ketadi (44-rasm).



44-rasm. Chapga-orqaga og'dirish.

O'ngga-orqaga og'dirish.

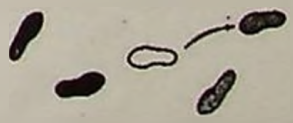
O'ng oyoq bilan oldinga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam tashlanadi va o'ng oyoqning uchi ichkari tomonga burilib, u raqib oyog'i kaftiga ichki tomondan to'g'ri burchak xosil qiladigan tarzda qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (45-rasm).



45-rasm. O'ngga-orqaga og'dirish.

Oldinga-chapga egiltirish.

O'ng oyoq bilan orqaga uzun qadam tashlanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (46-rasm).



46-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.

Chapga egiltirish.

Chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlanadi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi, chap oyoq xam xuddi shunday masofada qo'yiladi. Raqib chapga egiladi (47-rasm).



47-rasm. Chapga egiltirish.

O'ngga egiltirish.

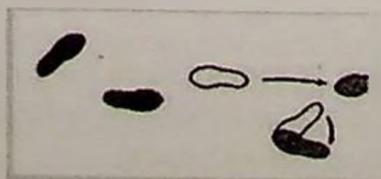
O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi, u raqib oyoqlari orasiga qo'yilib, tana og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi, ayni vaqtda chap oyoq uchida bir-oz chapga burilish bajariladi. Raqib o'ngga egiladi (48-rasm).



48-rasm. O'ngga egiltirish.

Chapga egiltirish.

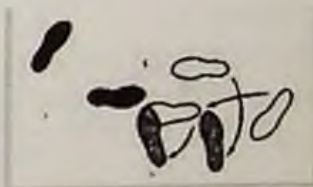
O'ng oyoq uchi bilan chap oyoq orasiga qo'yiladi va o'ngga yarim burilib turiladi. Raqib oldinga-chapga egiladi (49-rasm).



49-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.

Chapga egiltirish.

Chap oyoq bilan to'g'riga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam qo'yiladi va shu tariqa raqibni orqaga-o'ngga egilishga majbur qilinadi. U muvozanatni saqlashga urinib oldinga-chapga siljiydi. Bu laxzadan foydalanib qolish uchun shu zaxoti o'ng oyoq bilan yoysimon xarakat bajarilib, qadam qo'yiladi va u chap oyoq orqasiga joylanadi. Ayni paytda o'ngga yarim burilish yasaladi (shu usulning ikkinchi turida bo'lgani kabi). Raqib oldinga-chapga egiladi (50-rasm).



50-rasm. Oldinga chapga egiltirish.

Chapga egiltirish.

Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi, oyoq uchi ichkariga qaratilgan bo'ladi. Shu zaxoti o'ng oyoq yoysimon xarakat orqali chapining orqasiga joylanadi va o'ngga yarim burilgan xolat egallanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (51-rasm).



51-rasm. Chapga egiltirish.

O'ngga-orqaga og'dirish.

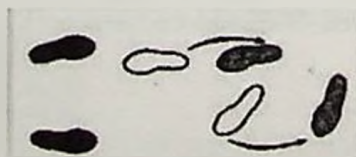
Chap oyoq bilan chap tomonga katta qadam tashlanadi va o'ng oyoq chapiga chrim qadam masofada shunday joylanadiki, u raqibning o'ng oyog'i bilan bir chiziqda tursin. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (52-rasm).



52-rasm. O'ngga orqaga og'dirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

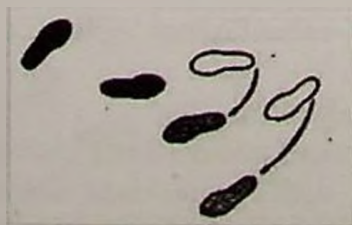
Raqib frontal turish xolatida. O'ng oyoq bilan orqaga yarim qadam, chap oyoq bilan esa bir qadam tashlanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi. (53-rasm).



53-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

O'ngga egiltirish.

Chap oyoq bilan yon tomonga katta qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i orqasiga imkon qadar uzoqroq qo'yiladi. Shundan so'ng o'ng oyoq bilan chapiga tomon yarim qadam tashlanadi, u xujumchining chap oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'i orasida joylashadi. Raqib o'ngga egiladi (54-rasm).



54-rasm. O'ngga egiltirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

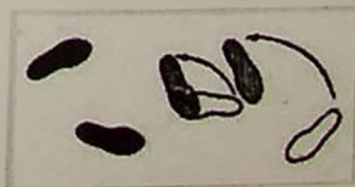
Chap oyoq bilan orqaga-ichkariga yarim qadam, keyin o'ng oyoq bilan orqaga-o'ngga bir qadam tashlanib, raqibning o'ng oyog'idan imkon qadar uzoqroqda dastlabki xolat egallanadi va bir oz chapga burilib turiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (55-rasm).



55-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

Xujumchi chap oyog'i bilan yoysimon xarakatni bajarib qadam tashlaydi va uni o'zining o'ng oyog'i tovonidan orqaroqqa uchi bilan qo'yadi, bunda chap oyog'i sonini imkon qadar ko'proq chapga siljitadi. Tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazish bilan bir vaqtda chapga shunday yarim burilishni bajaradiki, ikkala oyog'ining kaftlari raqib xarakatlanayotgan tomonga yo'naltirilgancha paralel turadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (56-rasm).



56-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

O'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, uning uchi ichkariga qaratib qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan chap oyoq bilan yoysimon xarakat bajarilib, u xuddi

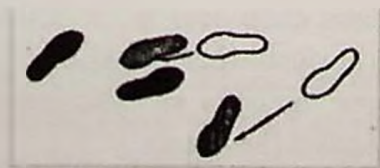
avvalgi usuldagi kabi o'ng oyoqning tovonidan orqaroqqa joylanadi, ayni vaqtda xujumchi chapga yarim buriladi. Raqib oldinga qattiq egiladi, agar u o'ng oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlasa, baribir oldinga-o'ngga egilgan xolatga tushib qoladi (57-rasm).



57-rasm. Oldinga qadam qo'yib oldinga-o'ngga egiltirish.

Orqaga-o'ngga og'dirish.

Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, tovonni o'ng oyoqning uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilgan vaqtda kuch bilan itarilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga uning o'ng oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (58-rasm).



58-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin erga ichkariga qaratilgan uchi bilan qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish bilan bir vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan raqibning chap oyog'i uchiga yaqinroqqa suriladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (59-rasm).



59-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

O'ngga-orqaga og'dirish.

Yoysimon harakat bajarilib, chap oyoq bilan bir qadam tashlanadi va u o'ng oyoqning tovonini orqasiga qo'yiladi, tana og'irlini ham shu oyoqqa ko'chiriladi. Chapga yarim burilish bilan bir vaqtda o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning oyoqlari orasiga o'ng oyog'iga yaqin erga qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (60-rasm).



60-rasm. O'ngga-orqaga og'dirish.

Oldinga-o'ngga egiltirish.

Raqib frontal turish holatida chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, o'ng oyoq uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, ayni vaqtda chapga-chap oyoq uchi yo'nalishiga muvofiq burilish yasaladi. Shu zahoti o'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, uning uchi raqibning chap oyog'i yoniga tashqari tomondan qo'yiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (61-rasm).



61-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

5.10. Gavda yordamida muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.

Raqibni muvozanatdan chiqarishda turli egilishlar, o'z tanasi o'qi atrofida burilishlar, elka kamari, tos va boshni burish kabi xarakteristik juda katta ahamiyatga ega. Qo'llar bilan va siljishlar yordamida muvozanatdan chiqarishning bayon etilgan barcha usullari yanada ko'proq samara berishi uchun gavdaning oldinga, yon tomonga egilishlari yoki o'ngga, chapga burilishlar bilan uyg'unlashtirib bajarilishi kerak.

Xujumchi joyini o'zgartirib, to'g'ri xolatni egallasa, qo'l xarakteristiklarini ko'ngildagidek bajarib, gavdasini shu yo'nalishda egsa yoki bursa raqibni muvozanatdan chiqarish muvaffaqiyatli amalga oshadi. Shunda raqibga bir yo'nalishda 3 xil kuch ta'sir ko'rsatadi va agar ular katta tezlikka ega bo'lsa xamda to'g'ri izchillikka rioya qilinsa, raqibning bunday siquvga bardosh berishi qiyin kechadi.

Sambochilar elka kamari, tos, boshning turli egilishlari, burilishlarini, tashlashlarni o'rganish vaqtida o'zlashtiradilar.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun bajariladigan turli burilishlar xaqida ham shu erda so'z yuritamiz.

O'ngga burilish.

Chap oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, uning uchini ichkariga burgan xolda raqibning o'ng oyog'i uchiga ro'para qilib qo'yiladi va o'ng oyoq uchida o'ngga burilayotib, chap tomonlarga turish xolati egallanadi (62-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.



62-rasm. O'ngga burilish.

O'ngga burilish.

Chap oyoq xuddi oldingi uslubdagidek qo'yiladi va o'ngga burilayotib, o'ng oyoq yoysimon xarakat bilan orqaga-chapga siljiriladi (63-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.



63-rasm. O'ngga burilish.

Chapga burilish.

O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi ichkariga burilib, raqibning chap oyog'i uchi ro'parasiga qo'yiladi, chap oyoq uchida chapga burilayotib, o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (64-rasm).



64-rasm. Chapga burilish.

Chapga burilish.

O'ng oyoq xuddi avvalgi uslubdagidek qo'yiladi va chapga burilayotib, chap oyoq yoysimon xarakat bilan orqaga-o'ngga siljiriladi- o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (65-rasm).



65-rasm. Chapga burilish.

Chapga burish.

Chap oyoq o'ngining tovonidan orqaroqqa qo'yiladi va o'ng oyoq uchida burilish yasab, o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (66-rasm).



66-rasm. Chapga burilish.

Chapga aylana yasab burilish.

O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi, uning uchi ichkari tomon imkoni boricha ko'proq burilib, raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish orqali aylana yasaladi. Ayni vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan orqaga-o'ngga siljiriladi hamda o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (67-rasm).



67-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

Chapga aylana yasab burilish.

Xujumchi o'ng oyog'ini yoysimon xarakatlantirib, chap tomonga bir qadam tashlaydi, uni uchini ichkariga burgan xolda raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi va chap oyog'i uchida aylana yasab burilib, raqibning xarakat yo'nalishi tomon qarab frontal turish xolatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (68-rasm).



68-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

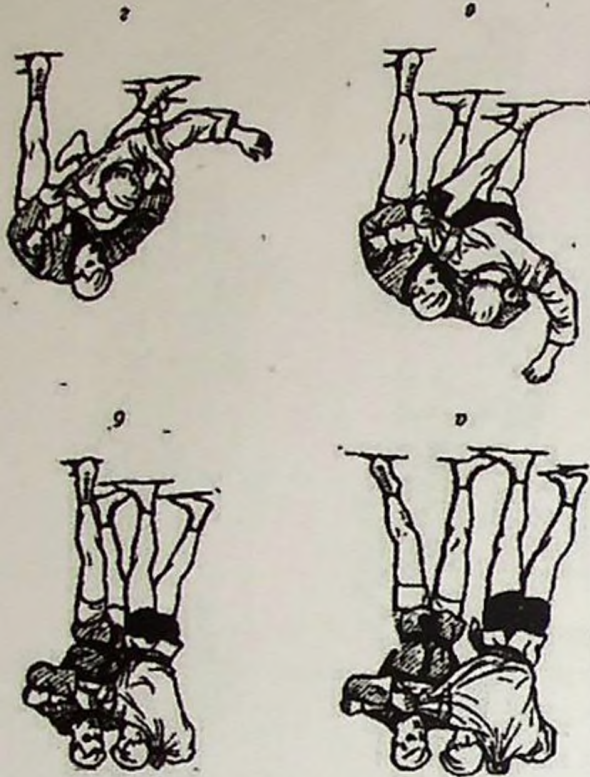
Chapga aylana yasab burilish.

Xujumchi yoysimon xarakat bilan chap oyog'ini orqaga-o'ngga bir qadam tashlab, uni uchini chap tomonga imkon qadar ko'proq burgan xolda o'zining o'ng oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi. O'ng oyog'i uchi bilan chapga aylana yasab burilib, raqibning xarakati yo'nalishiga qarab frontal turish xolatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (69-rasm). Sambochi yuqori turish xolatida va albatta bukilgan oyoqlar bilan bellashuvni olib borsa, yuqorida ko'rsatib o'tilgan burilishlar onsonroq bajariladi.

Agar raqib oyoqlari orasini keng olib turgan bo'lsa, o'ng oyog raqibning o'ng oyog'i orasiga shunday qo'yiladiki, tizza orasidagi bukilish joyi raqib tizzasi orqasidagi bukilish joyi raqib tizzasidagi bukilish joyiga zarb bilan urilsin.

Yugori o'ng tomonlama turish xolatida, ya'ni raqibning chap oyog'i o'ng oyog'iga yaqin turganda, xujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning ikkala oyog'lari ostiga shunday to'g'riyladiki, uning o'ng oyog'idagi Axill payi raqibning chap oyog'idagi Axill payiga yopishib turadi (71-rasm).

70-rasm. Orqadan chalish.



69-rasm. Chapga aylana yasab burlish.

5.11. Chailishlarga o'rgatish

Xujumchining raqibini uning oyoqlari yoniga qo'yilgan o'z oyog'i ustidan oshirib tashlashi bilan bajaratdigan tashlashi chailish deb ataladi.

Hujumchining oyog'i raqib oyog'i yoniga qaysi tomondan qo'yilishiga qarab orqadan, oldindan, yon tomondan, tizzadan chailish turlari farqlanadi.

Orqadan chailish (asosiy variantlar).

Sambochilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, chap qo'lining oldinga-o'ngga itarishi yordamida raqib orqaga-o'ngga og'ishga majburlanadi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganda, chap oyog'ning uchi chapga buriib, u bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi. Tizzasi bukilgan chap oyog' raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga kichikroq bir qadam masofada u bilan bir chiziqqa qo'yiladi. O'ng oyog' bilan itarilish hamda gavdaning chap oyog' uchining xarakati yo'nalishida oldinga-chapga egish xisobiga tana og'irlik chap oyog'ga ko'chiriladi. Yukdan xolos bo'lgan o'ng oyog' chap oyog' bilan raqibning o'ng oyog'i orasidan chapga-oldinga o'tkazilib, o'ngga-orqaga kesuvchi xarakat bilan uni butun kaftga rostlab raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi.



71-rasm. Ikkala oyoqni orqasidan chalish.

Xujumchiga tana og'irligini chap oyog'iga ko'chirgan laxzada ko'kragi bilan raqibining o'ng qo'lga bosishi xamda o'ng qo'lining oldinga-chapga xarakatlantirishi xisobiga kuchlanishini oshiradi, natijada raqibini o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitadi. Shu laxzada o'ng qo'l bilan raqibni bo'ynidan quchoqlab olish va uning boshini o'ngga-orqaga burish mumkin.

O'ng oyoqni gilamga qo'yish bilan bir vaqtda elka kamarining chapga burilishi hamda gavdaning oldinga-chapga keskin egilishi xisobiga kuchlanish zo'raytirilib, raqib o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitiladi. Raqib xujumchining rostlangan o'ng oyog'i ustidan oshib, uning chap oyog'i uchi oldiga orqasi bilan yiqiladi.

5.12. Orqadan tizzalab chalib tashlash usulini o'rgatish.

Bunda chalish xuddi orqadan chalishdek asosiy variantidagi kabi usul bilan bajariladi, lekin xujumchi chap oyog'ini oldinga-chapga bir qadam tashlaganida tizzasiga qo'yadi (72-rasm).

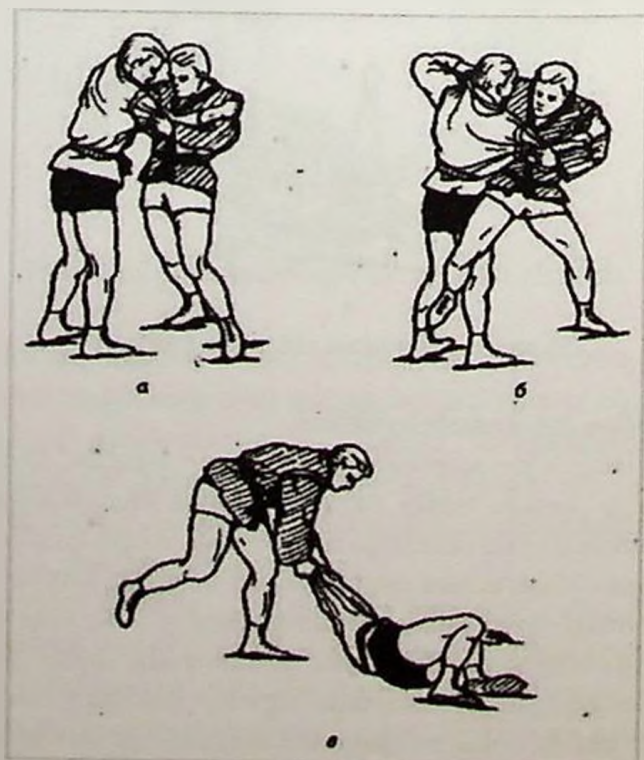


72-rasm. Orqadan tizzalab chalish.

Bodir bilan ilib orqadan chalish.

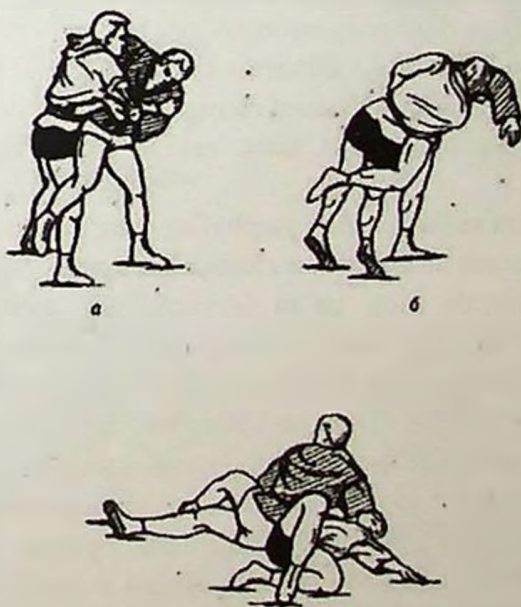
Sambochilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Qo'llar bilan oldinga-pastga keskin tortib raqibni oldinga engashishga majbur qilinadi, shunda u oyoq uchlariga turib qoladi. Raqib qaddini rostlab, muvozanatini tiklash uchun oyoqlarini bukayotgan vaqtda chap qo'l bilan uni avvalgi yo'nalishda tortishda davom etib, o'ng qo'l bilan orqaga-pastga-o'ngga-uning xarkat yo'nalishida itarib yuboriladi. O'ng qo'l itarayotgan laxzada tana og'irligi bukilgan chap oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xolos bo'lgan o'ng oyoq bir oz bukilgan xolatda chapga-ldinga siljutilib, chap oyoq bilan itarilish, gavgani oldinga-

chapga egish va ko'krak bilan raqibning chap qo'lga yotish kerak. O'ng son orqasining yuqori qismi bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga old tomondan itariladi (huddi raqibning soniga o'tirgandek) va o'ng oyoqni tizzada bukayotib, boldirning orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi va uning boshini orqaga-chapga egish bilan birga oldinga-chapga egishda davom etiladi xamda gavda og'irligi raqibning o'ng oyog'iga o'tkaziladi, yukdan xolos bo'lgan chap oyoq engil sakrash bilan raqibning o'ng oyog'i kafti orqasiga yoki tashqi tomoniga qo'yiladi. Orqaga-o'ngga egilib qolgan raqib qo'llari bilan oldinga-chapga siltanadi, gavgdani oldinga engashtirish va o'ng oyoq boldiri bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga bosish davom ettirilib, u orqasi bilan gilamga chap oyoqning uchi oldiga tashlanadi (73-rasm).



73-rasm. Boldir bilan ilib orqadan chalish.

Orqadan chalib tashlashdan ximoyalanar ekan, raqib chap oyog'i bilan qattiq tiralib qarshilik ko'rsatadi va oldinga engashadi. Bu xolatda chap oyoqni raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtirish kerakki, uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda bo'lsin va shu tariqa ikkala oyoqni orqasidan ilib ko'tarib tashlash amalga oshiriladi (74-rasm).



74-rasm. Orqadan chalishdan ilib olishga o'tish.

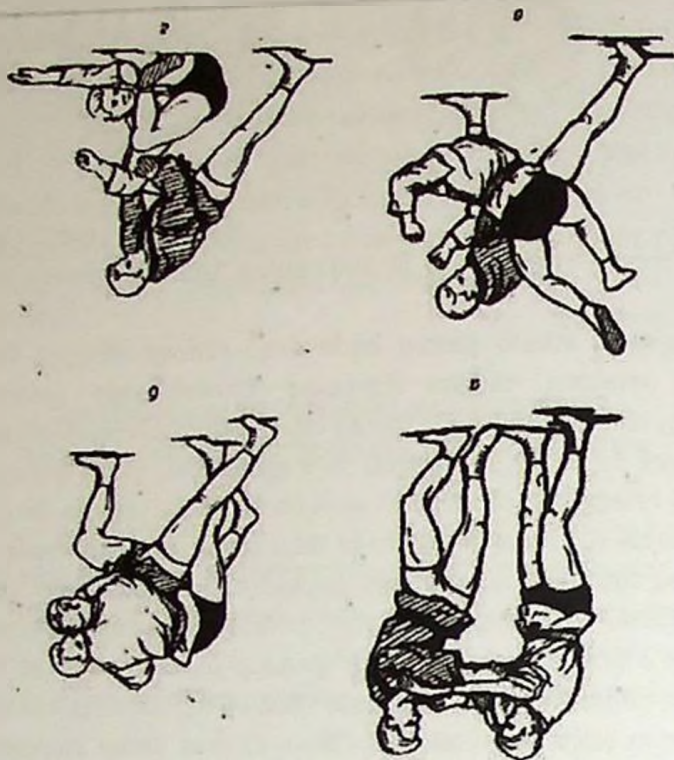
Tasvirlab berilgan ushlash usulidan tashqari, orqadan chalish qo'llarni va belbog'ni oldindan ushlash, bir qo'lni, qo'lni va shu qo'l tomondagi qaytarmani xamda oyoqni, qo'lni va belbog'ni elka osha ushlab olish bilan amalga oshirilishi mumkin.

Raqib orqaga tisarilib, xujumchini o'ziga tortganda, oyoqlarini bukkan yoki ularni kesishtirganda, orqadan chalish uchun qulay sharoyit yaratiladi.

Orqadan chalish usulidan ximoyalanish: Xujumkor oyoq orqaga siljiriladi, raqib orqaga yoki orqaga-yon tomonga engashtiriladi va

Olddan tizzalab chalish.
 Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Xujumchi o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin erga, uchini ichkariga bukab qo'yib, raqibni kamzulinig o'ng qaytarmasini ushlab oladi, gavdasini xam bir oz chapga buradi. Qo'llarini oldinga-chapga-pastga-o'zining chap yonboshiga siltab, o'zi oyog'ini bukash xamda chap oyog'ini tana og'irligidan xalos etish xisobiga bir-oz pastga-orqaga o'tirib, raqibini oldinga-o'ngga engashitiradi; raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi.

75-rasm. Olddan chalish.



Olddan chalish boshqa xil ushlash bilan amalga oshirilishti xam mumkin, qo'l va belbog'ni ushlash, xar ikkala qo'l, qo'l va bo'yinni, qo'l va oyog'larni ushlash shular jumlasidandir.

uning gavdasi quyi qismiga taylanadi. Orgadan chalinshga javoban bajariladigan usullar sifatida orgadan chalinsh, qo'lni elka ostidan ushlab tashlash kabilar xizmat qilishi mumkin.

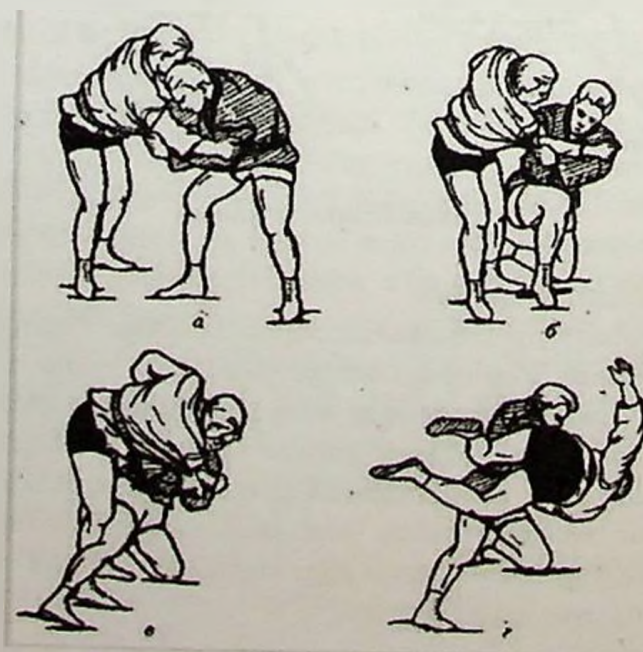
5.13. Oldindan tizzalab chalinsh usulini o'rgatish.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida turadilar. Bukilgan o'ng oyog oldinga-raqibning oyoglarini orasiga, uning o'ng oyogini uchiga yaqinroq qilib uchini ichkariga burib qo'yiladi. Tana og'irligi bilan oldinga tortiladi. O'ngi bilan esa orqaga o'ngga-yuqoriga itariladi.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyogini bilan qattiq tirilib qarshilik ko'rsatadi va gavdasi uchiga burayotib, oldinga chapga egiladi. Shu vaqtda o'ng qo'lni bo'shashtirib, tirsakni chapga-yuqoriga-raqibning o'ng elkasini ostiga yuborish xamda o'ng oyogda chapga yarim aylana yasab burilib, raqibga orqa o'girib olish kerak. Burilish bilan bir vaqtda chap qo'li bilan raqibni oldinga, yoyimon xarakat bilan pastga-chapga tortish davom ettiriladi, bukilgan chap oyog esa raqibning chap oyogini uchini yoniga tashqari tomondan, uchini imkon qadar chapga burib qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyogga o'tkaziladi, yuqdan xolos bo'lgan o'ng oyogni o'ngga-orqaga chalinsh xarakati bilan raqibning o'ng oyogini oldiga butun katti bilan shunday joylashtiriladi, uning tizza ostidagi bukkini joyi raqibning o'ng oyogini tizzasiga tiriladi, uchi esa raqibning o'ng oyogini uchini bilan bir xil yo'nalishda turadi. Raqib oldinga engashtirilib, orqaga olinadi. O'ng oyog bilan gilamga tirilib, elka kamari va boshni burishda davom etib va oldinga egilib, chap qo'li bilan raqibni oldinga-chapga-pastga tortishda davom etiladi. O'ng qo'lining bilagi bilan raqibning o'ng elkasiga pastdan, gavdaga yaqinroqdan taylanib turib, uni yuqoriga-oldinga itarish bajariladi. Raqib xujumchining orqaga siljirilgan o'ng oyogini ustidan oshib o'tib, xavoda o'giriladi va uning chap oyogini uchini oldiga orqasi bilan yiqiladi (75-rasm).

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'ini qattiq tirab, tanasini rostlay boshlaydi. Shu laxzada qo'llar bir zumga bo'shashtirilib, chapga aylana yasab burilayotib va o'ng oyoqda pastga tushilar ekan, orqaga-o'ngga yoysimon xarakat bilan chap oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i uchining tashqi tomoniga qo'yiladi va gavda og'irligi unga ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoq o'ngga-orqaga chaluvchi xarakat bilan raqibning o'ng oyog'i oldiga butun kafti bilan shunday qo'yiladiki, tizza osti bukigi uning boldiriga tiraladi, oyoq uchi esa uning o'ng oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda bo'ladi. Chap oyoqni tizzasiga qo'yish va chap qo'lni oldinga-pastga-chapga siltash bilan bir vaqtda o'ng qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng elkasiga-gavdaga yaqin joyiga tiralib, u oldinga chapga itariladi. Qo'lni siltash elka kamari, boshning chapga burilishi xamda gavdaning oldinga chapga-chap oyoq tizzasi ortiga egilishi bilan kuchaytiriladi.

Raqib xavoda aylanib, xujumchining chap oyog'i tizzasi oldida orqasiga yiqiladi (76-rasm).



76-rasm. Olddan tizzalab chalish.

Raqibni oldidan chalishni amalga oshirishga tayyorlash:

1. Raqibni zarb bilan bir oyoqqa yiqitish;
2. Raqibni oldinga, oldinga-yonga, orqaga-yonga egiltirish;
3. Yon tomonga olib kelish.

Olddan chalishdan ximoya: Raqibni o'ziga qarab tortish, oyoqlarni tizzada bukib, belni rostlash.

Olddan chalishga qarshi javob reaksialari: Orqadan chalish, oyoqqa zarb berib orqaga tashlash; tayangan oyoq tomon yoki orqaga (tizzalab chalishda) yiqitish.

5.14. Ichkaridan ilib tashlash usulini o'rgatish.

Ichkaridan ilib tashlash usulini o'rgatish.

Ilib olishlar.

Ilib olish deganda shunday tashlashlar tushuniladiki, bunda xujumchi boldiri yoki oyog'ining kafti bilan raqibning oyog'ini ilib oladi va uni ko'tarib, biror tomonga tortadi. Raqib bir oyoqda turib qolganda esa, xujumchi qo'li bilan itarib, uni yiqitadi.

Ichkaridan ilib olish (asosiy variant).

Xujumchi o'ng tomonlama xujum xolatida, raqib frontal turish xolatida. Chap qo'l bilan raqib o'ng qo'lidan oldinga-o'ngga tortiladi. O'ng qo'l bilan siltab, u oldinga-pastga-o'ng yonbosh tomon engashtiriladi. Raqib oyoqlarini tizzasida bukib, barqaror xolatni egallash uchun qaddini rostlay boshlaydi. U gavdasini rostlayotganda, o'ng qo'l bilan orqaga, chapi bilan esa orqaga-pastga itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga kichikroq qadam tashlanib, uni tizzasida bukilgan xolda raqibning chap oyog'i uchiga yaqin joyga qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq raqib oyoqlari orasidan yuqoriga-oldinga ko'tariladi va oyoq kaftini tomoni bilan chapga burilib, oyoqni tizzasidan bukkan xolda boldirning yuqori qismi orqasi bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. Boldir bilan chalgan vaqtda o'ng sonni orqaga-o'ngga-yuqoriga siltab, chap oyoqni keskin rostlash, qo'llar bilan orqaga

pastga itarish xamda gavdani oldinga pastga egish xisobiga raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi (77-rasm).

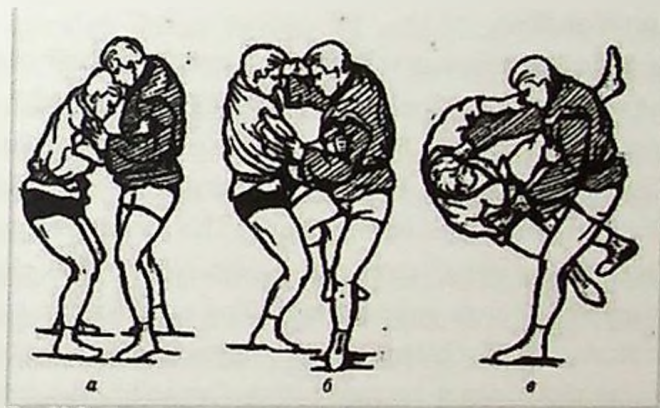


77-rasm. Ichkaridan ilib olish.

Ichkaridan burab ilish.

Usulning boshlanishi xuddi ichkaridan ilib olishning asosiy variantidagi kabi, lekin chap oyoq bilan qadam tashlaganda, xujumchi uni uchini imkon qadar ko'proq tashqi tomonga burib qo'yadi.

Oyoq ilib olinganidan so'ng, raqib o'ng qo'l bilan orqaga-o'ngga-pastga itariladi, chap qo'l bilan esa oldinga-pastga tortiladi. Gavda chap oyoqning uchi tomon egilib, raqib chap oyoqning uchi oldiga gilamga tashlanadi (78-rasm).



78-rasm. Ichkaridan burab ilish.

Ichkaridan ilib tashlash bajarilganidan so'ng muvozanatni saqlab, asosiy turish xolatida qolish uchun ilish bajarilgan oyoqni orqaga-yuqoriga ko'proq ko'tarib, toki raqib gilamga yiqilmaguncha, uni shu xolatda ushlab turish zarur. Muvozanat yuo'qotilganda, ilish bajarilgan oyoq bilan oldinga-yon tomonga-yotgan raqibning narigi tarafiga qadam tashlanadi yoki raqib gilamga yiqilayotgan laxzada tayanch oyoq yana tizzasida bukilib, orqaga chekiniladi va ilish bajarilgan oyoq orqa-yon tomonga uchi bilan qo'yiladi. Qo'llar bilan raqib tayanch oyoqning uchi tomon tortiladi.

Ichkaridan ilib olishlarni bajarish uchun eng qulay xolatlar: Raqib oyoqlari orasini keng ochib tizzalarini ko'proq bukib turadi va yon tomonga mayda qadamlar bilan siljitydi;

Ichkaridan ilishni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik-raqibni orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, chekintirish va usulga olib kelish.

Ichkaridan ilishdan ximoyalanish: raqibni orqaga, orqaga- uning hujum qilayotgan tomon zarb bilan yiqitish, hujum qilinayotgan oyoqni orqaga surib olish.

Javob usullari: tashqi tomondan yiqitishlar, orqadan chalish, tashqaridan ilib olish, orqaga- xujum qilinayotgan oyoq tomon tashlash, bosh ustidan oshirib tashlash.

Tashqaridan ilish.

Sambochilar o'ng xujum xolatida. Xujumchi raqibini chap qo'li bilan oldinga- pastga- o'zining chap yon boshiga siltab tortish va o'ng qo'li bilan o'ngga- yuqoriga itarish orqali o'ngga-oldinga og'diradi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganida, o'ng qo'l bilan uning gavdasi tez quchib olinadi. Chap oyog'i boldirining orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigi oldidan ilib olinadi va chap oyoq orqaga-chapga yo'naltiriladi. O'ng oyoq keskin rostlanib, raqib ko'krak va o'ng elka bilan orqaga-o'ngga- ilingan oyoq tomonga itariladi. Raqib yiqilayotgan laxzada uning o'ng qo'lini xujumchi chap qo'li bilan o'zining ko'kragiga bosadi, o'ng qo'li bilan esa uni orqaga-o'ngga itaradi (79-rasm). Chap yonboshga yiqilayotib, raqibni orqasi bilan gilamga tashlaydi.



79-rasm. Tashqaridan ilish.

Tashqaridan ilishni boshqa xil ushlar bilan ham bajarish mumkin: o'ng qo'lning tirsak bukigi bilan raqibni bo'ynidan quchib olish, kiyimini ko'krak qismidan ushlab olish va xokazo.

Tashlashni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib orqaga tisariladi, yon tomonga siljiydi, gavda og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkaziladi.

Raqibni tashqaridan ilish usulini bajarishga tayyorlash: xujum qilinayotgan oyoq tomon orqaga zarb bilan yiqitish, gavadani oyoqlar kesishguncha burish, bir oyoqqa o'tkazib qo'yish.

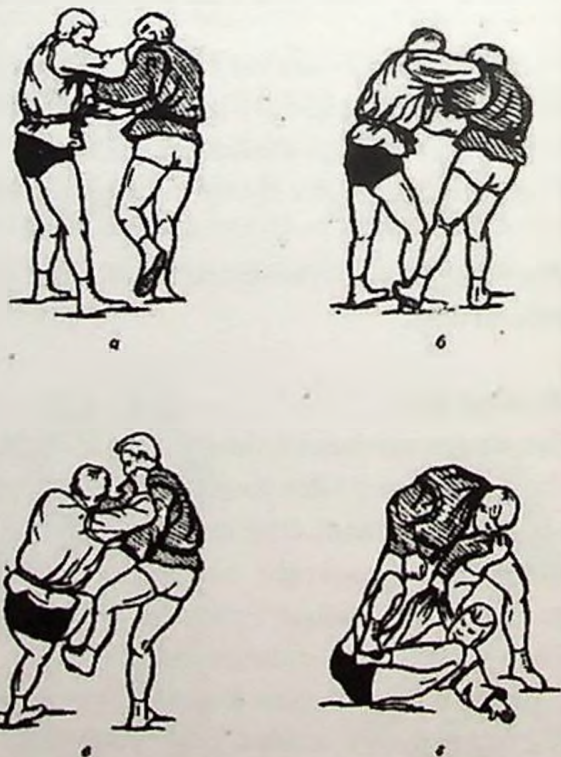
Himoya: xujum qilinayotgan oyoqni orqaga surish va oldinga egilish.

Tashqaridan ilishga qarshi javob usullari: ilingan oyoq tomonga tashlash, ichkaridan ilish.

Oyoq kafti bilan ilish.

Sambochilar o'ng tomonlama hujum xolatida. O'ng oyoq uchi o'ng tomonga buriladi, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i uchi tomon oldinga yarim qadam tashlanadi. O'ng qo'l bilan oldinga-chapga siltab tortishni, chap qo'l bilan yuqoriga- o'ngga itarishni bajarib, raqib chapga-oldinga egilishga majbur qilinadi. Muvozanatni saqlash uchun raqib chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi va unga tana og'irligini o'tkazadi. Shu laxzada chap oyoq do'ngchasi bilan raqibning o'ng oyog'i axilles payi yaqinidan ilib olinadi. Hujumchi o'z oyog'ini tizzasida bukar ekan, boldiri bilan raqib boldirining yuqori qismiga old tomondan bosodi va uning oyog'ini oldinga chapga ko'taradi. Raqibning o'ng oyog'i gilamdan uzilganda, elka va boshini chapga burib, chap qo'li bilan chapga-pastga siltab tortishni, o'ng qo'li bilan o'ngga yuqoriga itarishni bajargan xolda raqibni o'ngga-orqaga og'diradi. Raqib yiqilayotganda, muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq chapga-orqaga suriladi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan oyoq gilamga-orqasiga yiqilgan raqibning chap tomoniga qo'yiladi (80-rasm).

Oyoq kafti bilan ilishni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib o'zi tomon tortadi, tana og'irligini orqada turgan oyog'iga o'tkazib, yonboshi bilan burilgancha, yon tomonga egiladi va tana og'irligini bir oyog'iga ko'chirib, oldinda turgan oyog'i bilan u gilamga tekkan lahzada qadam tashlaydi.



80-rasm. Oyoq kafti bilan ilish.

Oyoq kafti bilan ilishdan ximoyalanish: xujum qilinayotgan oyoqni orqaga surish, raqibni tayanch oyog'i tomon yoki oldinga-yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Oyoq kafti bilan ilishga qarshi javob usullari: xujumchi o'z oyog'ini tezda raqibning xujum qilayotgan oyog'i ustidan o'tkazib, yon tomondan to'sishni yoki oyoq kafti bilan ilishni bajaradi, tayanch oyoq tomon burilib, ichkaridan ilishni yoki bir xil nomdagi oyoqni ichkaridan chalishni amalga oshiradi.

5.15. Orqadan oshirib tashlashlarga o'rgatish.

Sambochining raqibini o'z orqasidan oshirib tashlashlari orqadan oshirib tashlash deb ataladi.

Raqibga orqa bilan burilib yoki raqibni ushlash yo'li bilan orqadan oshirib tashlashlarning variantlari nixoyatda ko'p, lekin tashlashni bajarish tamoyili har doim bir xil.

Raqibga orqa o'girish vaqtida oyoqlar tizzasida bukilishi kerak, bel rostlanadi, gavda bir oz oldinga burilib, tana og'irligi oyoq uchlariga o'tkaziladi. Xujumchi raqibni istalgan usulda ushlab, ko'kragi bilan o'zining orqasiga shunday jipslashtirib bosadiki, u orqada diogonal bo'ylab, ya'ni chap quymichdan o'ng elka tomon yoki o'ng quymichdan chap elka tomon joylashishi lozim. Raqibning shu xolatida xujumchi oyoqlarini rostlab, uni ko'taradi, keyin gavdasini egib, yon tomonga burgancha, qo'llari bilan siltab, raqibni orqasidan ag'darib tashlaydi.

Raqibga yon tomon bilan burilish va uni orqaga ko'ndalang holda bosish qo'pol xato xisoblanadi, chunki bu holatda uni faqat elka kamarini burish yordamida orqadan ag'darib tashlash juda qiyin.

Orqadan oshirib tashlash (asosiy variant). Sambochilar o'ng tomonlama xujum holatida.

Tizzasi bukilgan o'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i kafti oldiga yoki ichki tomoniga qo'yiladi. O'ng oyoq uchi imkon qadar ichkariga buriladi, gavda bir oz chapga o'girilib, o'ng elka raqibga yaqinlashtiriladi.

Bukilgan o'ng oyoq uchiga tayanilib, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga yoki oldinga tortiladi, o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga itariladi.

Raqib o'ng tomonga og'ib ketadi va barqaror holatni saqlash uchun oyog'iga tayanib, gavdasini chapga engashtiradi. Shu lahzada, o'ng qo'lning ushlashi bo'shashtiriladi, o'ng oyoq tizzasi uning uchi yo'nalishida oldinga uzatiladi. Tana og'irligi bukilgan o'ng oyoqqa o'tkazilib, chap qo'l bilan raqib oldinga qattiq tortishda davom etiladi.

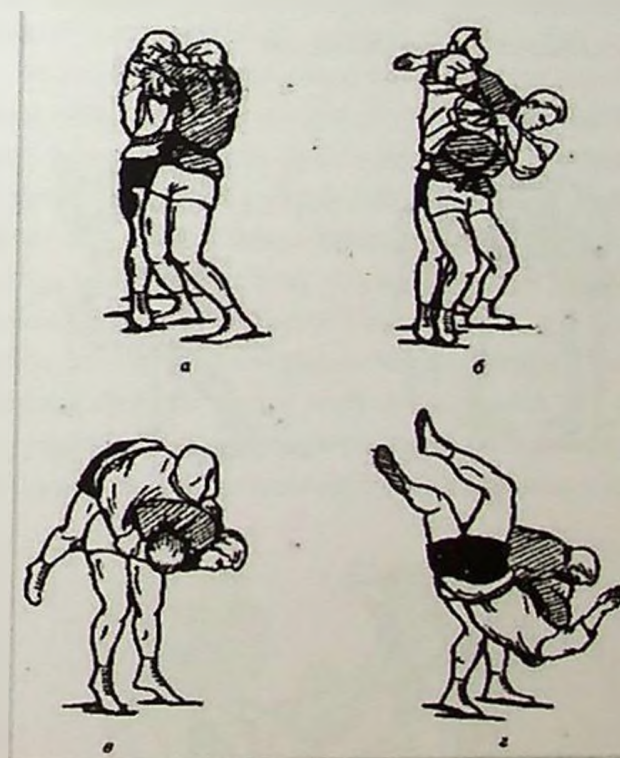
Chap tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, chap quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida bo'lsin. Chapga burilishni tosdan boshlash kerak, ayni vaqtda bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon harakatlantirib, o'ng oyoq tovonni orqasiga, uchini imkon qadar chapga burib joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsak bukigi bilan raqib bo'ynidan kuchib olinadi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortishda davom ettirilib uning o'ng qo'li ko'krakning yuqori qismiga bosiladi. Rostlangan gavda oldinga berilib, tana og'irligi ikkala oyoq uchiga shunday o'tkaziladiki, raqib oldinga qattiq egilib, ko'kragi bilan xujumchining orqasiga tayanib qolsin (81-rasm). Oyoqlar keskin rostlanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqaga-yuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi, ayni vaqtda oldinga engashiladi va elkalar chapga burilib, qo'llarni chapga-pastga siltagan xolda u chap oyoq uchidan uzoqroqqa (nariga) orqadan ag'darib tashlanadi (82-rasm).



81-rasm. Raqibga orqa o'girib turganda gavda xolati.

Raqib xujumchining gavadasi ustidan oshib, lekin xali gilamga etmagan laxzada o'ng qo'l panjasi yozilib, endi raqibning o'ng qo'li ushlab olinadi. Oyoqlar tizzasida bukiladi, tana og'irligi tovonga o'tkaziladi va gavda rostlanar ekan, ikkala qo'l bilan raqibning o'ng

qo'ldan yuqoriga, oyoq uchlari tomon tortiladi. Raqib orqasi bilan xujumchining oyoqlari uchi oldiga eqiladi.



82-rasm. Qo'lni ushlab, boyindan quchib olgan xolatdan orqadan oshirib tashlash.

Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash.

Raqib xujum qilayotganda yoki xujumchining orqa tomonidan kiyimini ushlamoqchi bo'lganda, orqadan oshirib tashlash uchun raqibga quyidagicha izchillikda orqa o'girish kerak bo'ladi: o'ng oyoq bilan ketga bir qadam tashlanadi va u raqibning o'ng oyog'i chizig'ida uchi ichkariga burilgan xolda tizzasida bir oz bukilib qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi va elkalar orqaga olinib, chap tomonga aylana yasab burilish yasaladi (83-rasm). Ayni vaqtda bukilgan chap oyoq yoysimon xarakat bilan o'ng oyoqning tovonini

orqasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortiladi, o'ngi bilan esa uning bo'ynidan quchib olinadi yoki ko'ylagi orqa tomonidan qo'l ostidan ushlab olinadi-da, ko'kragi bilan orqaga bosiladi va gilamga xuddi asosiy variantdagi kabi tashlanadi.



83-rasm. Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash.

5.16. Qo'lni elkadan yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlashni o'rgatish.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Bukilgan o'ng oyoq raqibning oyoqlari orasiga uchini chapga qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastdan, gavdaga yaqin joyidan ushlanadi va u oldinga- o'ngga-yuqoriga siltab tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'ib

ketadi va barqarorlikni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi.

Raqib oldinga-chapga egilgan laxzada o'ng oyoq tizzasi bukilib, toz oldinga-o'ngga chiqariladi va tana og'irligi o'ng oyoq uchiga o'tkazilib, shu oyoqda chapga aylana yasab burilish bajariladi. Xuddi asosiy variantdagidek, chap oyoq yoysimon xarakter bilan o'ng oyoq tovonining orqasiga qo'yiladi. Aylana yasab burilish bilan bir vaqtda o'ng qo'l panjasi yozilib, o'ng elka pastdan raqibning o'ng elkasi ostiga yaqinlashtiriladi, chap qo'lning oldinga-yuqoriga siltab tortishi bilan raqib oldinga yana xam ko'proq engashtiriladi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi (84-rasm). O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi va uni xujumchi o'z ko'kragiga bosib, pastga-chapga tortadi. Oyoqlar tizzasi rostlanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqaga-yuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi va u xuddi asosiy variantdagidek usulda gilamga yiqitiladi.



84-rasm. Qo'lni elkadan ushlab, orqadan oshirib tashlash.

Qo'lni va kiyimni ko'krak qismida ushlab, orqadan oshirib tashlash.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Chap qo'l bilan oldinga siltash va o'ng qo'l bilan orqaga-chapga-yuqoriga itarish orqali raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq oldinga-yuqoriga-chapga siltanib, xuddi boldir bilan ilish orqali orqadan chalishga xarakat qilayotganday bo'lib, raqibning o'ng oyog'i tashqi tomonidan olib o'tiladi. muvozanatni saqlash uchun raqib gavdasini oldinga egadi va o'ng oyog'ini xujumdan ximoya qilib, orqaga suradi. Shu laxzada toz oldinga chiqarilib, tana og'irligi chap oyog'i uchiga o'tkaziladi va chap tomonga aylana yasab burilish bajarilar ekan, o'ng oyoq uchi chapga-pastga qaratiladi va tizzasida bukilib, uchi erga qo'yiladi (85-rasm).



85-rasm. Orqadan chalishdan qo'lini va kiyimini ko'krak qismidan ushlab, beldan oshirib tashlashga o'tish.

Aylana yasab burilish vaqtida o'ngga qo'l bo'shashtiriladi va ushlashda davom etib, bilak xujumchining o'z gavdasi belda raqib orasidan olib o'tiladi. O'ng qo'l tirsakda bukilib, bilak pastdan raqibning o'ng elkasi ostidan imkon qadar uning gavdasiga yaqin keltiriladi. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda tortish davom ettirilib, raqib oldinga egilishga majbur etiladi va u ko'krakgi bilan orqaga bosiladi.

Oyoqlar tizzada rostlanib, o'ng oyoq bilan oldinga itarib, quymich bilan raqib qornining pastki qismiga yuqoriga- oldinga yo'nalishida zarb bilan uriladi. Ayni vaqtda gavda oldinga intilib, elkalar chapga buriladi. Chap qo'l bilan chapga-pasga qiyalatib siltash hamda o'ng qo'l bilagi bilan pastdan raqibning o'ng elkasiga yuqoriga-oldinga itarish yordamida raqib xujumchining elkasidan chap oyoq uchi oldiga orqadan oshirib tashlanadi (86-rasm).



86-rasm. Kiyimni ko'krak qismidan va qo'lini ushlab, orqadan oshirib tashlash.

Agar raqib bellashuvni pastki frontal turish xolatida olib borayotgan bo'lsa, u xolatda aylana yasab burilish oldidan o'ngga oyoqni raqib oyoqlari orqasiga qo'yish, o'ng qo'l bilan uning o'ng qo'lini pastdan ushlashi mumkin.

Chap qo'l bilan raqibning kiyimi ko'krak qismida ushlaganda, aylana bo'ylab burilishni bajarayotib, o'ngga qo'l panjasi yorib yuborilishi va tashlash faqat chap qo'l bilan ushlagan holatda amalga oshirilishi mumkin (87-rasm).



87-rasm. Bir qo'l bilan ushlab orqadan oshirib tashlash.

5.17. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlashni o'rgatish.

Chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga-o'ngga siltagan holda raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Dastlabki xolatni egallash uchun raqib

chapgga-oldinga egiladi. Shu laxzada tana og'irligi bukilgan chap oyoq uchiga o'tkazilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u orqaga- raqibning o'ng oyog'i tashqari tomonga tovonni bilan qo'yiladi. O'ng qo'l raqibning boshi va o'ng qo'li ustidan olib o'tiladi, chap oyoqda aylana yasab chapga burilishi bajariladi, o'ng oyoq tovonidan uchiga buriladi. Chap qo'l bilan xujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z ko'kraging yuqori qismiga bosadi, rostlangan gavdasini oldinga engashtiradi (88-rasm). Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlangan xolat egallanadi: chap oyoq tizzasi bukilgan, rostlangan o'ng oyoq uchi gilamga tayangan, gavda o'ng oyoq bilan to'g'ri chiziq xosil qiladi, bosh ko'tarilgan. Raqib oldinga qattiq egiladi va ko'kragi bilan xujumchini orqasiga tiraladi. O'ng oyoq uchi bilan oldinga itarilib, bosh va elkalar chapga-yuqorigasiltanadi, tos pastga tushirilib o'ng qo'lini quymichi bilan o'ng oyoqning tovonni orqasiga o'tiriladi. Raqib xujumchining gavdasi ustidan oshib o'tib, uning o'ng elkasi yoniga orqasi bilan yiqiladi (89-rasm).



88-rasm. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlash uchun burila boshlash.



89-rasm. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlashni bajarish.

Oldinga yiqilish va gavdani chapga aylantirib burilishni o'ng qo'lni oldinga-chapga siltab xarakatlantirish xisobiga tezashtirish kerak. Raqib gilamga yiqilganidan keyin o'ng qo'l bilan uning bo'ynidan quchib olinadi va yon tomondan ushlab turishga o'tiladi.

Orqadan oshirib tashlashni amalga oshirish uchun eng qulay xolat: raqib o'z tanasi og'irligini oldinda turgan oyog'iga ko'chiradi, oldinga egiladi, oldinga bosib keladi yoki yon tomonga o'tadi.

Orqadan oshirib tashlashga quyidagilar tayyorgarlik sifatida xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga, oldinga yon tomonga, orqaga yon tomonga zarb bilan yiqitish, oldinga egilishlar, usulga olib kelishlar.

Orqadan oshirib tashlashlardan ximoyalanish: orqaga tisarilish, raqibning pastga engashishi: oyoqlarni bukish va gavdani rostlash: raqibni tashlash yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga zarb bilan yiqitish: oyoq kafti bilan ichkaridan yoki boldir bilan tashqaridan ilish.

Orqadan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: gavdani orqadan quchib olib tashlashlar yoki tashlash yo'nalish tomon oldinga qadam bosish bilan tashlashni bajarish, orqadan zarb bilan yiqitish, orqadan to'ntarish.

Zarb bilan qayirib yiqitishlar.

Xujumchi raqibini oyoqlari yordamida ko'tarib yoki to'ntarib bajaradigan tashlashlar zarb bilan qayirib yiqitishlar deb ataladi.

Bunday tashlashlar xarakat xususiyatiga ko'ra orqaga tashlashlarga, ilish bilan tashlash yoki boshdan oshirib tashlashlarga o'xshashi mumkin, bu xolatlarda xujumchi raqibini oyog'ini uning qorniga tirab ustidan oshirib tashlamaydi, balki tizza ostiga yoki soniga boldiri bilan zarb berib yiqitadi. Ko'pincha sambo bellashuvlarida boshirib oshirib tashlashlar boldir bilan zarb berish orqali amalga oshiriladi.

5.18. Boshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

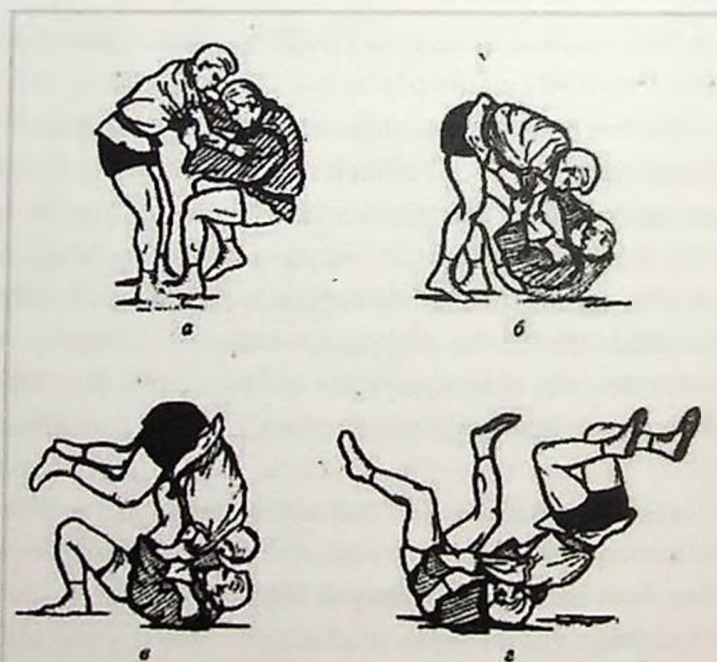
Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Xujumchi o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i bilan bir chiziqqa qo'yadi. Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab tortish ayni vaziyatda gavdani pastga egish va oyoqlar tizzasini bukish orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi, u tana og'irligini oldinda turgan oyog'iga yoki ikkala oyog'i uchiga (frontal tik turish xolatida) o'tkazadi. Raqibni oldinga tortishda davom etib, chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi: gilamga o'z chap oyog'i tovoniga imkon qadar yaqin o'tirayotib, hujumchi o'ng oyog'ini bukadi va sonini o'z ko'ksiga bosadi. Qo'llar bu paytda rostlanib, raqibni avvalgi yo'nalishda tortish davom ettiriladi. Orqada quymichdan ko'krak tomon dumalash bajariladi, bosh iyak bilan ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq uchi oldinga yiqilayotgan raqibning belbog'iga old tomondan qo'yiladi. O'ng oyoq bilan yuqoriga-oldinga itarish, ayni vaqtda o'ng qo'l bilan pastga-chapga, chap qo'l bilan esa pastga siltash orqali raqib havoda ag'darilib, gilamga-xujumchining oldiga-chapga orqasi bilan yiqitiladi (90-rasm). Xujumchi chap elkasi orqali umbaloq oshib, raqibga yuqoridan, chiqadi va uni "minib" ushlab turish xolati yoki oyoqlar orasida ushlab olingan qo'l tirsagi richagini bajarishga o'tadi.

Boshdan oshirib tashlash uchun raqibning eng qulay xolati: raqib oldinga qattiq egiladi yoki bostirib keladi, xujumchining kiyimini ko'krak qismida ushlab, unga osilib oladi.

Boshidan oshirib tashlashga tayyorlash sifatida quyidagilar xizmat qiladi: ikkala oyoqqa o'tkazish orqaga-pastga, oldinga zarb bilan yiqitish.

Boshdan oshirib tashlashdan ximoyalanish: orqaga-pastga tisarilish, yon tomonga yiqitish- xujum qiluvchining oyog'ini o'ng tomonga surish.

Boshdan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: ichkaridan ilish, tomondan ushlab tashlash, tashqaridan ilish.



90-rasm. Boshidan oshirib tashlash.

5.19. O'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

O'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i uchiga taqab qo'yiladi; uning uchi ichkariga buriladi, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilan o'nga-yuqoriga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga o'tkazib, oldinga-o'ngga og'ib ketadi. O'ng oyoqni tizzasida bukib, tos oldinga-chapga chiqariladi, chap tomonga shunday burilish bajariladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida turadi. Chap oyoq o'ngga-orqaga yoysimon xarakatlantirilib, o'ng oyoqning tovonni orqasiga shunday qo'yiladiki uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir xil yo'nalishda joylashadi; bir oz chapga-oldinga og'ib, chap oyoqqa tana og'irligi ko'chiriladi.

Aylanib burilish yakunlangan zaxoti o'ng qo'lning tirsak bukish bilan raqib bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa u tortishda davom ettirilib, oldinga egilishiga majbur qilinadi va yonboshga

bosiladi. O'ng oyoq tizzasi bukilib, boldirlarning o'rta qismi raqibning o'ng oyog'i ichki tomonga bosiladi (91-rasm). Chap oyoq rostlanib, oldinga-chapga egilayotib, o'ng oyoq o'ngga-orqaga shunday siltanadiki, raqibning o'ng oyog'i yuqoriga-orqaga ko'tarib yuboriladi. Elkalar va boshini chapka burib, qo'llarini chapga-pastga siltab, raqib chap oyoq uchi oldiga tashlanadi. Raqib aniq yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan unig chap qo'li ushlab olinadi va chap oyoq tizzasi bukilib, gavda orqaga olinadi. O'ng oyoq chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi va raqib ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.



91-rasm. Boldir yordamida zarb bilan yiqitish.

Tashlash bajarilayotgan vaqtda gavda oldinga-chapga qattiq egilib, muvozanatni saqlash mumkin bo'lmay qolsa, xujumchi o'ng qo'li bilan ushlashni bo'shashtirmay, xuddi raqib bilan birga

o'mbaloq oshishga tushayotganday bo'lib, o'ng yon boshga ag'dariladi va yon tomondan ushlab turish xolatini egallaydi.

Boldir yordamida zarb bilan yiqitish boshqa xil ushlashlar bilan ham amalga oshirish mumkin: qo'llar va belbog'ni orqa tomondan, qo'llar va gavdani, ikkala qo'lini ushlab.

Tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqibning gavdasi bir oz oldinga egilgan, u rostlangan oyoqlarda xarakatlanadi, xujumchining elkasidan oshib, uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga urinadi.

Boldir bilan to'sib tashlash qarshi ximoyalanish usuli xuddi orqadan oshirib tashlash va ushlashlarda bo'lganidek to'sib tashlash deganda shunday tashlashlar tushuniladiki, bunda tashlash raqib oyog'i ostida go'yo tayanchni urib chiqarish yo'li bilan amalga oshiriladi, ya'ni xujumchi orqa kafti bilan raqibning oyog'i zarb bilan urib, uni yon tomonga ko'taradi va qo'llari bilan siltab tashlaydi.

5.20. To'sib tashlashlarga o'rgatish.

To'sib tashlash oyoq kaftining barmoq qismi bilan sonning oldinga yoysimon xarakatlantirib siltanishi va boldirning bukilishi orqali amalga oshiriladi.

Raqibning oyoq kafti yoki boldir qaysi tomondan to'sishga qarab, oldindan, yon tomondan, orqadan, ichkaridan to'sish turlari farqlanadi.

Oldindan to'sib tashlash.

Sambochilar o'ng tomonlarga xujum xolatida. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam qo'yiladi uning uchi iyakariga burilar ekan, tizzasida bukilgan oyoq raqibning chap oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chapga burilib, orqaga og'ish asnosida tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chiriladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastga-chap yon tomonga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga-oldinga siltash orqali raqib o'ngga-oldinga qattiq og'diriladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng

oyog'i uchiga ko'chirganda, uning do'ngchasiga yoki o'ng boldiri pastki qismiga chap oyoq kaftining barmoqli qismi bilan zarb beriladi. Ayni paytda bosh va elkalarni chapga burish, gavdani kerish xamda tayanch oyoqni rostlash orqali qo'llar bilan siltash kuchaytiriladi (92-rasm). Raqib yiqilayotgan vaqtda muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq siltab orqaga-chapga olinadi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan xolda qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap engi tirsak bo'g'imi yaqinidan qayta ushlab olinadi va u oyoq uchi tomon tortiladi.



**92-rasm. Oldindan ilib tashlash (asosiy variant).
Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida.**

O'ng oyoq ichkariga buriladi va tana og'irligi o'ngga o'tkaziladi. Ikkala qo'l bilan raqibni oldinga-chapga-yuqoriga (o'ng elka yo'nalishida) tortiladi. Raqib chapga-oldinga engashib, tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazadi, bunda o'ng oyog'i tovonini gilamdan ko'taradi. Shu laxzada oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomonidan zarb beriladi. Chap oyoqni tizzasida bukish xisobiga raqibning o'ng oyog'ini o'ngga-yuqoriga ko'tarib, chap qo'l bilan oldinga-o'ngga-pastga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltash amalga oshiriladi. Ayni vaqtda bosh va elkalarni chapga burish, gavdani kerish xamda o'ng oyoqni rostlash xisobiga qo'llar siltovi kuchaytiriladi. Raqib oldinga-chapga og'ib ketadi va

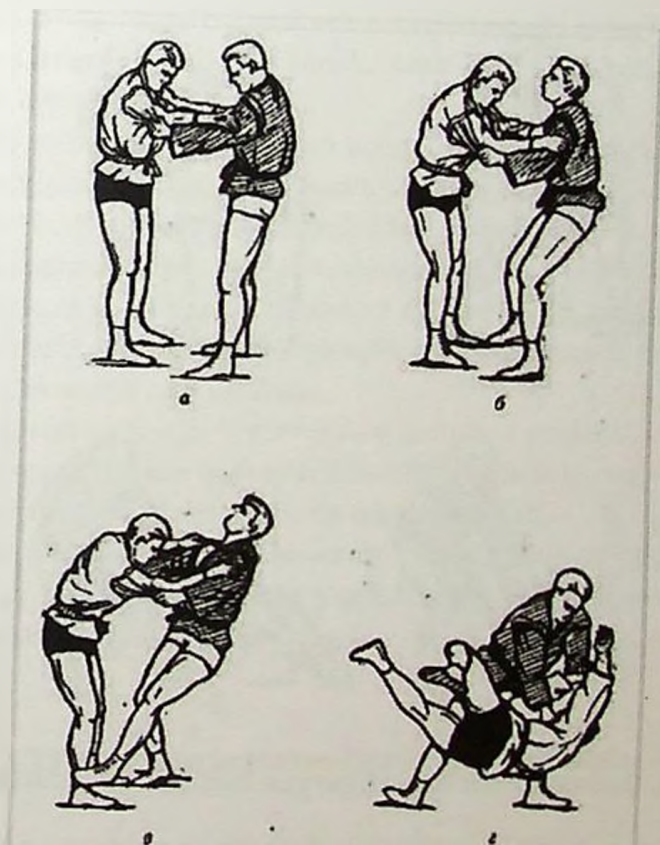
xavoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. U yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq siltanib chapga-orqaga raqibning yiqilishi yo'nalishida xarakatlantirilib, tizzasida bukilgan xolda gilamga yiqiladi (93-rasm). O'ng qo'l bilan raqibning o'ng engi tirsak bo'g'imi yaqinida ushlanadi va u chap oyoq uchi tomon tortiladi.



93-rasm. Yon tomondan to'sib tashlash.

Orqaga xarakatlanayotganda yon tomondan to'sib tashlash sambochilar o'ng tomonlama xujum xarakatda.

Raqib oldinga bosib keladi. U chap oyog'ini xujumchining o'ng oyog'i oldiga qo'yganda, o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, tizzasida bukilgan xolda uchi ichkariga buriladi va chap oyoqning to'voni bilan bir chiziqqa yoki bir oz orqaroqqa joylanadi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlaganda, chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomondan zarb beriladi.

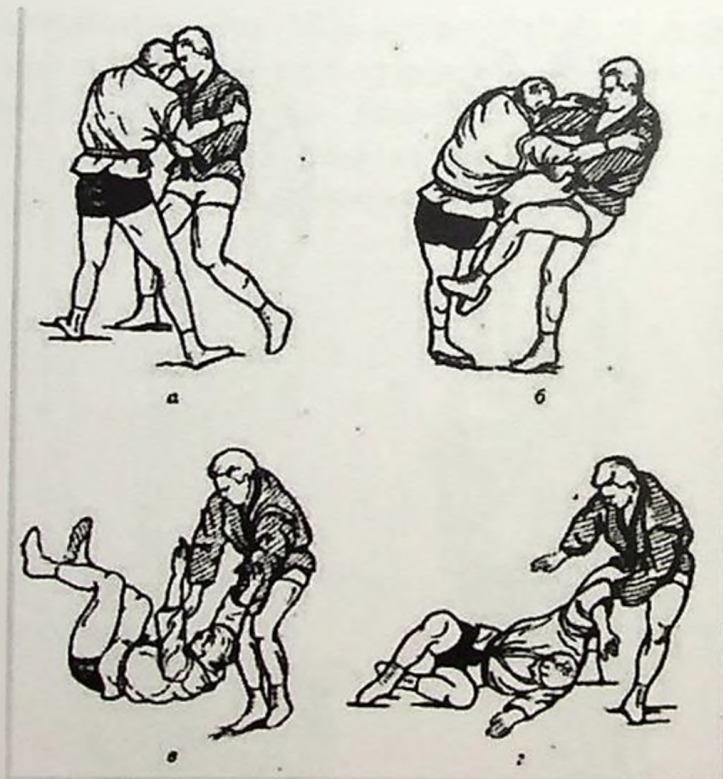


94-rasm. Oldinga chiqarilgan oyoq tagiga yon tomondan to'sib tashlash.

Chap oyoq bilan zarb berish xarakatini raqibning o'ng oyog'ini gilamdan uzish bilan bir vaqtda boshlash kerak. Shunda zarb raqibning o'ng oyog'i kafti xavoga ko'tarilgan, og'irlik markazi esa uning chap oyog'i kaftining tayanch maydoni tashqarisiga chiqib ketgan paytda beriladi.

Qo'llar xarakati va tashlashning yakuniy xuddi asosiy variantdagidek bajariladi.

Qadamlar sur'atga mos xolda yon tomondan to'sib tashlash. Sambochilar frontal turish xolati (95-rasm).



95-rasm. Qadamlar sur'atiga mos yon tomondan to'sib tashlash.

Raqibning tirsak bo'g'imi yaqinida englari ushlanadi, o'ng oyoq bilan o'ng tomonga qadam tashlanadi va o'ng qo'l bilan u oldinga-o'ngga, chapi bilan esa orqaga-chapga tortiladi. Raqib chap oyog'i bilan chap tomonga qadam tashlanadi. Shu zaxoti tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'ini chapi yoniga olayotgan vaqtida chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan uning o'ng oyog'i kafti yon qismiga shunday zarb beriladiki, uning o'ng oyog'i kafti o'z navbatida chap oyog'iga urilsin. Raqib oyog'iga zarb berish bilan bir vaqtda qo'llar bilan chapga-odonga-yuqoriga siltash, bosh va elkalarni chapga burish hamda gavgani kerish orqali u o'ngga-oldinga og'diriladi (95-rasm). Raqib havoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. Muvozanatni saqlash uchun chap oyoq yon tomondan to'sib tashlashning asosiy variantidagi kabi orqaga olinadi.

To'sib tashlashlarni bajarish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib rostlangan oyoqlarida turadi, tana og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi, oyoqlarini kesishtiradi.

To'sib tashlashga tayyorlanish uchun quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga yon tomonga yoki orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, usulga olib kelish, raqib bilan oldinga yoki yon tomonga birgalikda harakatlanish, raqibni tovoniga zarb bilan yiqitish.

Ichkaridan to'sib tashlash boshqa turdagi to'sib tashlashlarda bo'ladigan ushlar bilan amalga oshiriladi, lekin bunda raqibning oyog'iga ichkaridan zarb beriladi.

To'sib tashlashlarga qarshi himoyalash: oyoqlarni tizzasida bukish, qisqa va tezkor qadamlar bilan harakatlanish, raqibni oyoq bilan to'sib tashlab, oyog'i tomon zarb bilan yiqitish.

To'sib tashlashlarga qarshi javob usullari: oldinga-oyoq bilan to'sib oyoq tomonga zarb bilan yiqitish, oyoq bilan to'sib oyoqqa to'sib berish oyoq bilan to'sib oyoqdan ushlab tashlashlar, orqadan chalish.

5.21. Oyoqdan ushlab tashlashlarga o'rgatish.

Samboda oyoqdan ushlab tashlashlar keng tarqalgan.

Ayrim tashlashlar oyoqlarni qo'shimcha ushlar bilan bajariladi, masalan: chalishlar, oyoq bilan to'sib, to'sishlar, elkadan oshirib tashlashlar, tovonidan ushlab tashlashlar va turli xil to'ntarishlar.

Lekin shunday tashlashlar borki, ular faqat oyoqlardan ushlar, tovonidan ushlar va tizzaga tayanish, ikkala oyoqni ushlar, ikkala oyoqni aloxida ushlar va qaychismon bajariladi.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlar.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida (96-rasm). Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab, raqib oldinga engashishga majbur qilinadi. Yana dastlabki xolatni egallash uchun raqib rostlana boshlaydi va o'ng oyog'ini qattiq zo'riqtiradi. Shu xaxoti o'ng qo'l

panjasi yozilib, raqib chap qo'l bilan orqaga-pastga itariladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi. Chap qo'l bilan itargan paytda o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan xolda raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi. Oldinga-chapga engashilib, bosh raqibning chap qo'li ostidan olib o'tiladi. O'ng elka raqib qornining pastki qismiga o'ng tomondan tiraladi.



96-rasm. Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash.

O'ng qo'l bilan raqibning chap oyog'i tizza osti bukigidan ushlanadi, chap qo'l bilan esa uning o'ng oyog'i tizza osti bukigidan ushlanadi. Chap oyoqni oldinga siltabchiqarish xisobiga o'ng elka bilan raqib qornining pastki qismidan orqaga itariladi, qo'llar bilan esa uning oyoqlari oldinga-(xujumchining o'zi tomonga) yuqoriga qattiq siltanadi, ayni paytda ular ikki tomonga keriladi (96-rasm).

Raqib orqaga og'ib, orqasi bilan yiqiladi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq o'ngi yoniga keltirib qo'yiladi. Gavda rostlanadi va raqibning boldirlarini bilaklar bilan pastdan ushlab turib, qo'llarning elka qismi bilan ular yonboshga bosiladi. Raqib kuraklari bilan gilamga yumshoq yiqiladi.

Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Tashlashning boshlanishi xuddi oyoqlarni oldindan ushlab tashlashdagidek bajariladi. Raqib orqaga yiqilishdan qochib, oldinga qattiq engashganida va tayanish uchun oyog'ini orqaga surganida, chap oyoq o'ngi yoniga siljiriladi va qad rostlanayotib, raqib yuqoriga ko'tariladi. Raqibni o'ng elkada ushlab turgancha, o'ng qo'l bilan uning chap oyog'i chap tomonga itariladi va chap qo'l bilan raqibning ikkala oyog'i ushlab olinadi. Chap qo'l bilan raqibning oyoqlari chapga-orqaga olib ketilib, o'ng qo'l bilan uning gavdasi quchib olinadi (97-rasm).

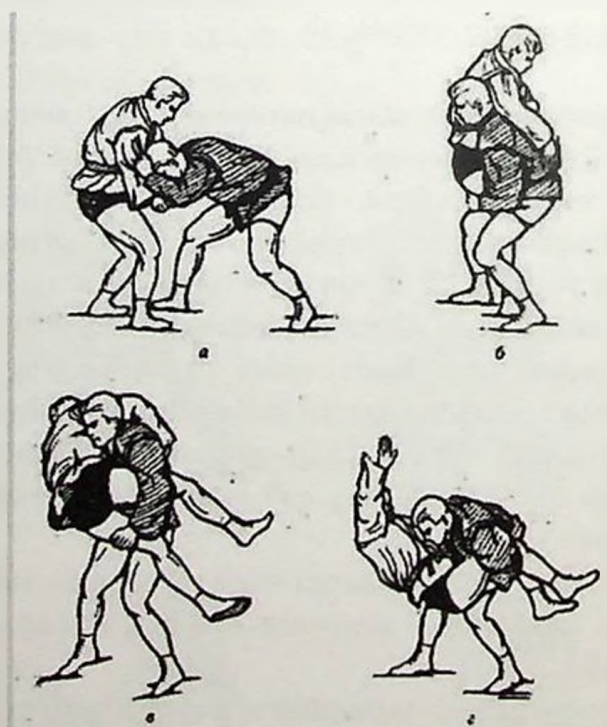
Oyoqlar tizzasi bukilib, oldinga engashayotganda, raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi. U yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan pastdan ushlab turiladi.

Ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib xujumchining qo'li ustidan uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, oyoqlarini qattiq bukib, orqaga tortadi va shu tariqa elkadan oshirib tashlashdan ximoyalanadi, xujumchining ushlashidan ozod, to'g'ri turish xolatida bo'ladi, oldinga-pastga qarama-qarshi yo'nalishdagi xarakatlar qiladi.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash uchun tayyorgarlik sifatida oldinga-yon tomonga, orqaga zarb bilan yiqitish, o'tkazib qo'yishlar xizmat qilishi mumkin.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlardan ximoyalanish: oyoqni orqaga siljita turib, xujumchini yotish xolatiga zarb bilan yiqitish, qo'llarni yoki kiyimni ko'krak qismida ushlab xujumchini yuqoriga ko'tarish.

Oyoqlarni oldindan ushlashga qarshi javob usullari: boshdan oshirib tashlash, aylana yasab burilib orqaga yiqilish bilan tashlash, tashqaridan ilish



97-rasm. Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash.

5.22. Yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

Sambochi raqibini elkasidan oshirib to'ntarib tashlaydigan usullar elkadan oshirib to'ntarib tashlaydigan usullar elkadan oshirib tashlashlar deb ataladi.

Tashlashlar tik turish xolatida xam, yiqilib xam bajariladi.

Elkalardan oshirib tashlash (asosiy variant).

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Chap qo'l bilan raqibning o'ng engi ichkaridan-yuqoridan tirsak bukigining

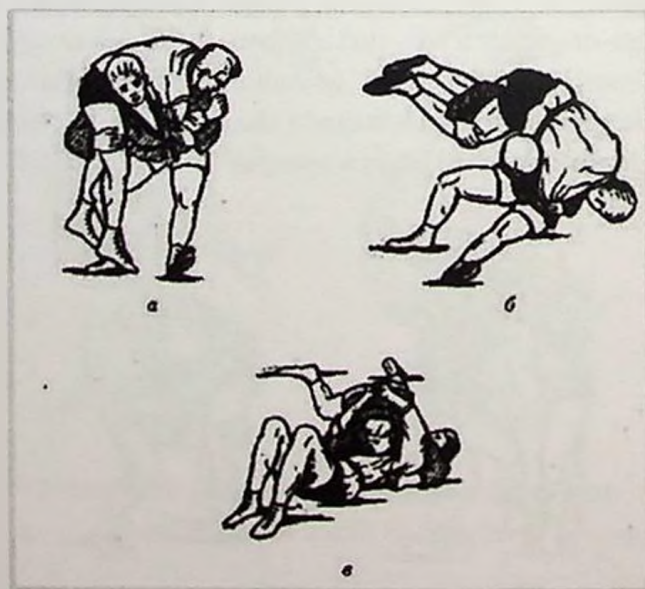
yuqoriroq qismidan yoki uning kamzuli qaytarmasi o'ng tomondan ushlab olinadi. Chap qo'lni oldinga-yuqoriga siltash orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi. Chapga burilish bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va ayni paytda oldinga engashilib, bir oz cho'qqayiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng oyog'i ichkari tomondan tizza osti bukigidan ushlanadi va uning soni yuqori qismi ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Cho'nqaygan vaqtda chap qo'l bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi- endi pastga-oldinga tortiladi. Oyoqlar va bel keskin rostlanar ekan, tik turilib, raqib elkalarga bosib ko'tariladi. Chapga oldinga engashilar ekan, elkalarni o'ngga burish xamda chap qo'l bilan pastga-orqaga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib chap oyoq uchi yo'nalishida orqasi bilan tashlanadi (98-rasm). Raqib yiqilayotgan laxzada chap oyoq bilan orqaga-o'ngga qadam tashlanib, chap qo'l bilan u oyoqlar tomon tortiladi.



98-rasm. Elkalardan oshirib tashlash.

Yiqilish bilan elkalardan oshirib tashlash.

Usulning boshlanishi xuddi elkadan oshirib tashlashning asosiy variantidagidek bajariladi. Keyin o'ng oyoqqa cho'qqayib, chap oyoq raqibning o'ng oyog'i tashqi tomonidan oldinga-chapga olib o'tiladi va chap quymichga o'ng oyoq tovonni yonida o'tiriladi. Raqibning o'ng oyog'i ushlanib, chap qo'l bilan pastga siltanib, elkaga bosiladi. Elkalar o'ngga buriladi va oldinga-chapga egilayotib, chap qo'lni pastga, o'ng qo'lni yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib elkadan chap tomonga oshirib tashlanadi (99-rasm).



99-rasm. Yiqilish bilan elkalardan oshirib tashlash.

Elkadan oshirib tashlash uchun eng qulay xolat, raqib yuqori tik turish xolatida xujumchi tomon bosib keladi.

Elkadan oshirib tashlashni bajarishga tayyorlanish sifatida quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, orqaga-yon tomonga oyoqlarni kesishturgunga qadar zarb bilan yiqitish, raqibning orqaga-pastga zarb bilan yiqitish uchun ko'rsatgan reaksiyasidan foydalanish, usulga olib kelish.

Elkalardan oshirib tashlashlarga qarshi ximoyalanish uchun orqaga tisarilish yoki raqibni cho'qqayib o'tirish vaqtida orqaga zarb bilan yiqitishni qo'llash mumkin.

Elkadan oshirib tashlashlarga qarshi javob usullari: aylana yasab burilib orqaga yiqilib tashlash, bir nomli oyoqni ichkaridan ilish, orqaga yiqitish.

5.23. Tovondan ushlab tashlashga o'rgatish.

Sambochilar o'ng xujum xolatida.



100-rasm. Tovondan ushlab tashlash.

Ikkala qo'l bilan raqib o'ng elka yo'nalishida oldinga-chapga yuqoriga tortiladi. Tana og'irligi tizzasida bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib chapga-oldingaegiladi va tana og'irligini oyoqlari uchiga ko'chiradi. Shu laxzada o'ng qo'l panjasi tez yorilib, chap qo'l bilan raqib o'ngga-orqaga keskin itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga-chapga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan xolda

raqibning o'ng oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chap oyoq bilan qadam tashlagan vaqtda gavda chap oyoq uchi yo'nalishida egiladi, o'ng qo'l bilan esa raqibning o'ng oyog'i tovonini ichkaridan ushlanadi (100-rasm). Raqib chap qo'l bilan avvalgidек yo'nalishda itariladi, o'ng qo'l bilan esa uning ushlab olingan oyog'i siltanib, imkon qadar ko'proq o'ngga-yuqoriga ko'tariladi va raqib chap oyoq uchi tomon orqasi bilan tashlanadi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, gavda va chap oyoq rostlanib, chap qo'l bilan yuqoriga ko'tariladi.

Raqibning tovonidan boshqa yo'l bilan ham ushlab mumkin, bunda chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanmaydi, balki engashib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tiriladi. Agar raqib xujumchi engashgan vaqtda o'ng oyog'i bilan orqaga-o'ngga qadam tashlasa, u xolda o'ng qo'l panjasi bosh barmog'ini ichkariga-pastga qilib burgan xolda raqibning chap oyog'i tovonini ichkaridan ushlab olish va xuddi o'ng oyoq tovonidan ushlab olgandagi kabi yo'l bilan tashlashni amalga oshirish mumkin.

Tovondan ushlab tashlashni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib oyoqlarini kesishtiradi, qattiq bukadi, xujumchini o'zi tomon tortadi.

Tashlashni amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish: orqaga yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Tovondan ushlab usulidan ximoyalaniш: oyoq orqaga suriladi, raqibni kiyimining old qismidan ushlab yuqoriga xujumchining o'zi tomonga tortiladi.

5.24. Old tomondan va ichkaridan ilib tashlash usullariga o'rgatish. Ilib tashlash.

Raqibning oyog'iga son yoki boldir bilan zarb berib yiqitishga asoslangan tashlashlar ilib tashlash deb ataladi.

Raqibning oyog'iga qaysi tomondan zarb berilishiga qarab, ularning nomi xam turlicha bo'ladi: oldindan, yon tomondan, ichkaridan.

Raqib oyog'ining tizza osti bukigiga boldirning orqa tomoni bilan zarb berib bajariladigan tashlashlar to'sish deb ataladi.

Ichkaridan ilib tashlashni bajarib tashlashlarning turlari ko'p bo'lib, ular aylana yasab burilish hamda raqibning oyog'iga zarb berishning qanday amalga oshirilishiga ko'ra farqlanadi. Bundan tashqari, ichkaridan ilib tashlash raqibning xarakatini davom ettirish asosiga qurilishi, shuningdek uning xujumchi xarakatlariga qarshiligidan foydalanish tariqasida bajarilishi mumkin.

Ilib tashlashni xilma-xil ushlashlar bilan amalga oshirsa bo'ladi.

Old tomondan ilib tashlash.

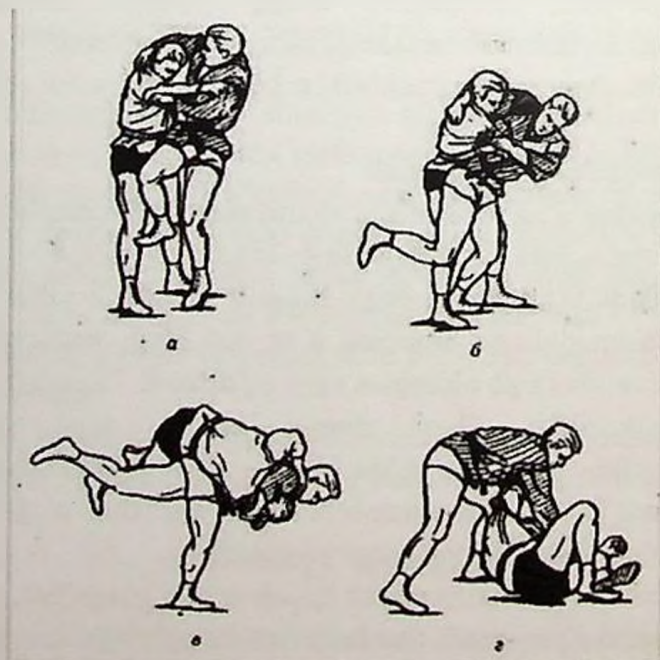
Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Tizzasida bukilgan o'ng oyoqning uchini ichkariga burib, raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin qo'yiladi. O'ng oyoq uchiga tayanib, chapga burilish asosida chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga siltash yordamida raqib oldinga-o'ngga og'diriladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Chap oyoqni orqaga-o'ngga yoysimon xarakatlantirilib, bukilgan xolda o'ng oyoq tovonidan orqaroqqa joylashtiriladi va shunday aylanib burilish yasaladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoniga yaqinlashsin.

Raqib barqaror xolatni saqlab qolish uchun o'ng oyog'ini qattiq tirab, gavdasini o'nga egadi. Shu laxzada tana og'irligini chap oyoqqa ko'chirish va chap qo'l bilan oldinga tortishda davom etib, o'ng bilak bilan raqibning chap elkasiga tiralish va uni yuqoriga-o'ngga itarish hamda o'ng yon boshga bosish kerak. Ayni vaqtda chap oyoqni rostlash va o'ng oyoqning o'ngga-orqaga chaluvchi xarakati bilan sonning orqa tomoni bilan raqibning soniga old tomondan zarb beriladi. Bosh bilan elkalarni chapga burish, shuningdek, gavdani oldinga-chapga egish yordamida qo'l bilan oldinga-chapga-pastga siltash xarakati kuchaytiriladi. Raqib o'ng son ustidan ag'darilib, chap oyoq uchi yoniga orqasi bilan tashlanadi (101-rasm).

Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq tizzasida bukiladi va gavda orqaga olinib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga

qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ushlanadi va u ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.

Ilib tashlashni boshqa xil ushlashlar, masalan, chap qo'lni va orqadan yoki old tomondan belbog'ni, qo'l va bo'yinni, qo'lni va orqa tomondan yoqani, ikki qo'lni chalishtirib ushlash yordamida xam bajarish mumkin.

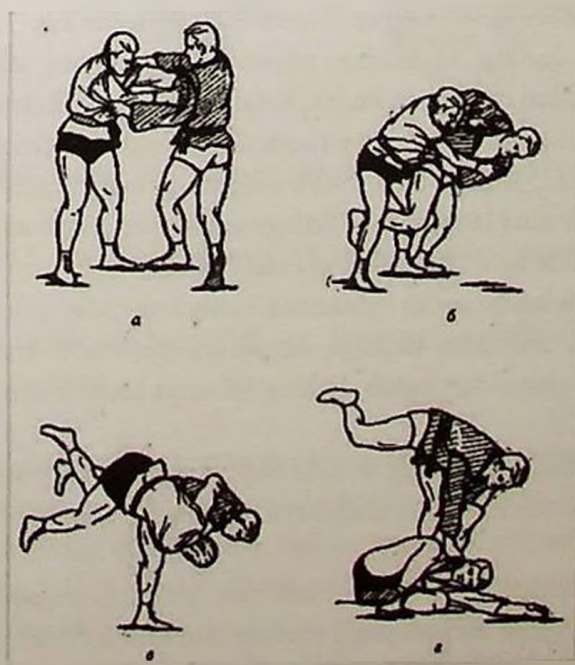


101-rasm. Old tomondan ilib tashlash.

Ichkaridan ilib tashlash.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. O'ng oyoq uchi ichkariga burilib, raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib qiyalatib oldinga-pastga-chap yon bosh tomonga tortiladi, o'ng qo'l bilan esa qiyalatib orqaga-o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ngga-orqaga egiladi. Dastlabki barqaror xolatni egallash uchun u chappga-oldinga engasha boshlaydi. Shu laxzada panjani yozmasdan, o'ng qo'l bir oz bo'shashtiriladi va o'ng oyoqda chap tomonga aylana yasab shunday burilish

bajariladiki, o'ng toz son bo'g'imi bilan raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan bosiladi. Ayni paytda tizzasida bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon xarakat bilan olib o'tilib, raqibning chap oyog'i kafti yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap qo'l bilan raqib avvalgi yo'nalishda, o'ng qo'l bilan esa oldinga-yuqoriga siltab tortiladi. Chap oyoqni rostlay turib, o'ng sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichki tomondan orqaga-yuqoriga yo'nalishda qattiq zarb beriladi. Bosh va elkalarni chapga burish, ayni vaqtda gavdani oldinga-chapga egish yordamida qo'llarning siltash xarakati (102-rasm). Raqib xavoda ag'darilib, orqasi bilan chap oyoq uchi yoniga yiqiladi. Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, o'ng qo'l bilan uning chap qo'li ushlanadi, chap oyoq tizzasi bukiladi va gavdani orqaga olayotib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi, raqib chap oyoqning uchi tomon tortiladi.



102-rasm. Ichkaridan ilib tashlash.

Ichkaridan ilib tashlashni boshqa usul bilan ham bajarish mumkin. O'ng qo'l bilan raqibning yoqasi orqa tomonidan ushlanib, oldinga-chapga-yuqoriga tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'adi va muvozanatni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi. Shu laxzada o'ng qo'l bo'shashtirilib, chap tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, o'ng quymich raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan yopishib tursin. Tizzasida bukilgan chap oyoq o'ng oyoq tovonni orqasiga qo'yiladi va gavda og'irligi unga o'tkaziladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastka, o'ng qo'l bilan yuqoriga oldinga siltab, raqib oldinga engashtiriladi va u ko'kragi bilan o'ng yonboshga bosiladi. Oldinga egilib, chap oyoq rostlanadi va o'ng oyoqni orqaga-yuqoriga siltab, sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichkaridan zarb beriladi. Bosh va elkalarni chapga burish yordamida qo'llar bilan chapga oldinga siltash kuchaytiriladi. Raqib xavoda ag'darilib, xujumchining chap oyog'i uchi oldinga orqasi bilan yiqiladi.

Aylanib burilishni sakrab bajarish xam mumkin. Raqib chap oyog'i bilan qadam tashlagan paytda o'ng oyoqni siltab uning oyoqlari orasidan olib o'tish kerak. Aylana yasab sakrab burilish bilan bir vaqtda bukilgan chap oyoq raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtiriladiki, uning uchi raqibning o'ng oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda tursin (103-rasm). Oldinga egilayotib, raqib xuddi avvalgi variantdagi kabi usul bilan gilamga tashlanadi.

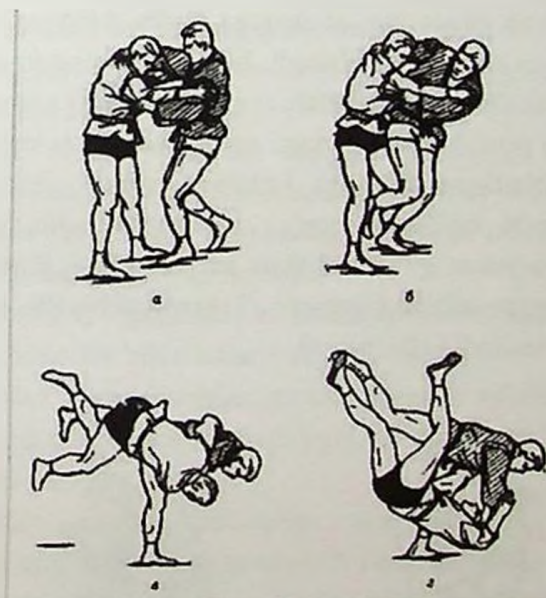
Ilib tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqib yuqori turish xolatida; oldinga engashib, xujumchi tomon bosib keladi; uning elkasidan oshib, belbog'ini orqa tomonidan ushlashga intiladi.

Ilib tashlashni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik yo'llari: raqibga turli yo'nalishlarda zarb berish, orqaga tislanib, oldinga zarb berish.

Ilib tashlashga qarshi ximoyalanish yo'llari: xujumchi aylana yasab burilayotgan vaqtda unga yon tomonlama turib olish; gavdani

rostlab, raqibni orqaga og'dirish; tizzalarni bukib, ularni birlashtirish; orqaga tisarilish.

Javob usullari: orqaga tashlashlar, orqaga zarb bilan yiqitish, tayanch oyoq tomon yiqitish, orqadan chalish.



103-rasm. Bir hatlab ichkaridan ilib tashlash.

5.25. Ko'krakdan oshirib tashlashni o'rgatish.

Orqaga egilib va bajariladigan tashlashlar ko'krakdan oshirib tashlashlar deyiladi.

Qo'l va gavadani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Raqib o'ng qo'li bilan xujumchining qo'li ostidan beibog'ini orqa tomondan ushlaydi. Chap qo'lining bilagi bilan raqibning o'ng qo'li gavadaga yaqin joydan pastdan ushlanadi xamda u bilak va elka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ostidan uning gavadasi ko'ndalang

quchib olinadi. Bukilgan o'ng oyoqqa tayanilib, raqib o'ng tomonga og'diriladi.

Bukilgan chap oyoq raqibning o'ng oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va uning soni ichki tomoni bilan raqibning soniga tashqi tomondan bosiladi. Raqib ko'krakning yuqori qismiga bosilib, bel rostlanadi va gavda bir oz orqaga egilib, tana og'irligi ikkala bukilgan oyoqqa teng taqsimlanadi, bosh raqibning boshidan o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqlarni rostlab, raqibning oyog'i erdan uziladi va gavda yana ko'proq kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib bosh tashlash bajariladigan tomonga bukiladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Bunda qo'llar yuqoriga xarakatlantirilib, qorin bilan raqibga oldinga-yuqoriga yo'nalishda zarb beriladi. Boshni gilamga tekkazmay, chapga-ushlab olingan qo'l tomonga burilib, raqib orqasi bilan gilamga bosiladi (104-rasm).



104-rasm. Qo'l va gavdani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.

Ko'krakdan oshirib tashlash boshqa hil ushlar bilan ham bajarilishi mumkin: qo'lni va qo'l ostidan yoki ustidan belbog'ini orqa tomonidan ushlar: raqibni oldindan, yon tomondan, orqadan quchib olish; qo'l va xar-xil nomli sonni, ikkala qo'lni ushlar, qo'lni kalitsimon xolda belni ushlar, bir qo'lni ikkala qo'l bilan ushlar.

Usulni qo'llash uchun eng qulay xolat: raqib to'g'ri turadi yoki xujumchining kiyimini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, orqasi yoki yon tomoni bilan buriladi.

Samboda orqaga tashlar ko'pincha raqibga orqa o'girib bajariladigan tashlarga, masalan, ko'krakdan oshirib tashlar, old tomondan chalish, ilib tashlar va boldir bilan yiqitishlarga qarshi javob usuli sifatida qo'llanadi.

Raqib orqasini o'girganda, ko'krakdan oshirib tashlar gavgani orqadan quchib olish bilan bajariladi (105-rasm).

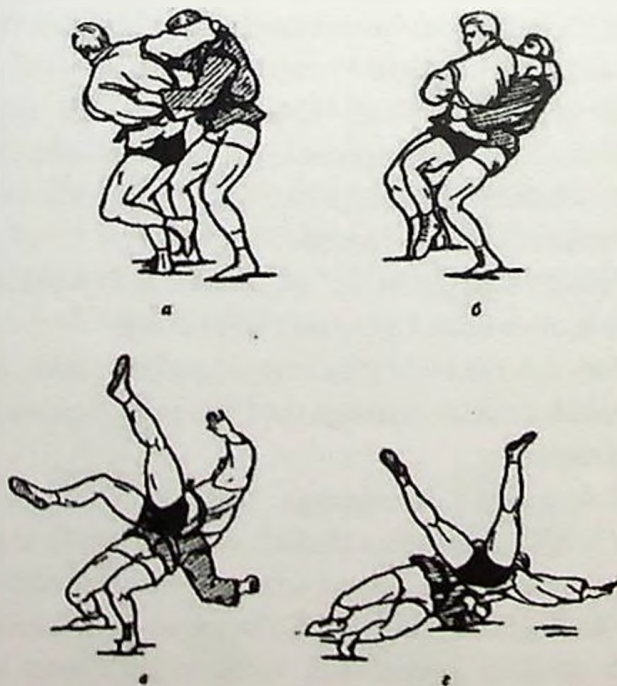
Ko'krakdan oshirib tashlar taayvargarlik sifatida bir oyoqqa zarb bilan yiqitish, raqibni orqasiga yoki yon tomoniga burish kabilar xizmat qilishi mumkin.

Ko'krakdan oshirib tashlar ximoyalanish: qo'llar bilan raqibning ko'kragi yoki iyagiga tiralish va belni bukib xujumchidan orqaga-pastga qochish, gavgani orqadan quchib olish vaqtida oldinga engashib, qo'llarni gilamga qo'yish. Ko'krakdan oshirib tashlarga qarshi javob usullari: ichkaridan, tashqaridan, oyoq kafti bilan ilishlar, orqadan chalish, orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

Gavgani orqadan-yondan quchib olib, ko'krakdan oshirib tashlar.

Sambochilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Raqib o'ng oyog'ida aylana yasab buriladi. Xuddi shu paytda oyoqlar tizzasida bukiladi, bel pastlanadi va gavgda bir oz orqaga egiladi. O'ng qo'l bilan raqib ko'kragining yuqori qismiga bosiladi va u orqaga og'dirilib, orqasi bilan ko'krakka bosiladi. Chap qo'l bilan raqibning gavgasi uning chap yonboshi tomonidan ko'ndalangiga quchib olinadi (105-rasm). Oyoqlar rostlanib, raqib ko'tariladi va xuddi asosiy variantdagi kabi

usul bilan ko'krakdan oshirib tashlanadi, lekin bosh gilamga tekkazilmaydi; chap qo'l panjasi yozilib, raqibning beli ostidan chiqarib olinadi. Chapga burilib, o'ng qo'l yordamida raqib orqasi bilan gilamga bosiladi. Chap yonbosh gilamga tekkanida raqib tomon burilish bajariladi.

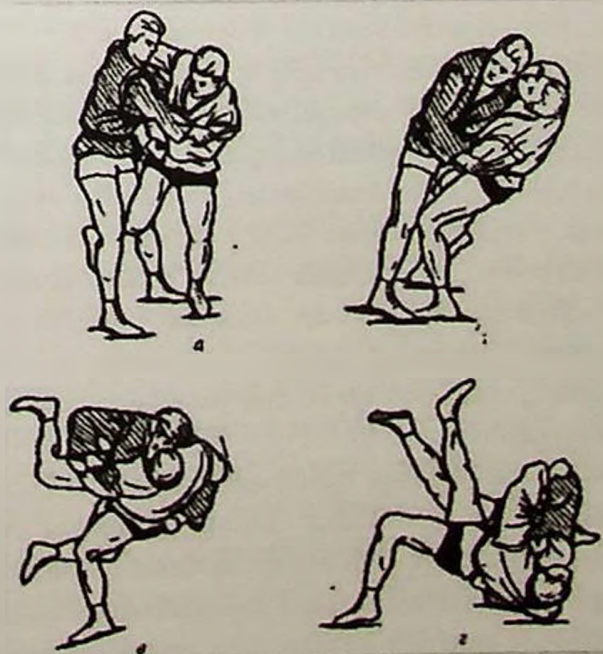


105-rasm. Gavdani orqadan quchib olib ko'krakdan oshirib tashlash.

5.26. Boldir va kaft bilan ilib tashlashni o'rgatish.

O'ng oyoq uchi ichkariga qaratilib, raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chapga burilayotib, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilagi bilan raqibning chap qo'li gavdasiga imkon qadar yaqin joyidan pastdan tutilib, bilak va elka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning belbog'ini orqa tomondan chap qo'li ustidan ushlab olish xam mumkin. Raqibni oldinga-o'ngga egishda davom

etib, o'ng oyoqni uning oyoqlari orasidan olib o'tiladi xamda boldirning yuqori qismi bilan uning chap oyog'i tizza osti bukigi ichkari tomondan, oyoq kafti bilan xuddi shu oyoq boldirining pastki qismi tashqi tomondan ilinadi. Qo'llar bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan o'ngga- yuqoriga xujumchining o'zi tomonga chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga tortilib, raqib ko'kragi bilan ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Tana og'irligi raqibning chap oyog'iga o'tkazilib, bir xatlab, bukilgan chap oyoq uchi ichkariga qaratilgan xolda raqib oyoqlari orasiga joylanadi. Chap oyoq rostlanib, raqibning oyog'i erdan uziladi va gavda kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib, bosh tashlash bajariladigan tomonga buriladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Qo'llar yuqoriga xarakatlantiriladi, o'ng oyoq bilan esa raqibning chap oyog'i oldinga-yuqoriga ko'tarib tashlanadi. Boshni gilamga tekkizmay, o'ngga burilib, raqibning orqasi gilamga bosiladi (106-rasm).



106-rasm. Boldir va kaft bilan ilish.

Boldir va kaft bilan ilishni boshqa xil ushlashlar: qo'lni ushlash va gavdani quchib olish, qo'lni ushlash va bo'yindan quchib olish, qo'lni va ko'krak qismida kiyimni ushlash, qo'l va belbog'ni ushlash kabilar bilan xam bajarish mumkin.

Boldir va kaft bilan ilishni amalga oshirish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqib xujumchini quchib olib, elkasi bilan uning ko'kragiga tiraladi, burab ilish yoki ichkaridan ilish usullaridan ximoyalanib, oyoqlarini qattiq bukib turadi, tana og'irligini bukilgan chap oyoqqa ko'chiradi.

Boldir va kaft bilan ilishdan ximoyalanish: tayanch oyoq orqaga-
yon tomonga olinib, xujumchining tayanch oyog'i ushlanadi.

Javob usullari: tashqaridan yiqitish bilan orqaga tashlash, xujum qilinayotgan oyoq bilan orqadan chalish, tashqaridan ilish.

Tashlashlardan kombinatsiyaga o'tish.

Bir xil tashlashni bajarishdan boshqa xil tashlashga o'tish tashlashlardan kombinatsiya xosil qilish deb ataladi.

Tashlashlardan kombinatsiya xosil qilganda shuni xisobga olish kerakki, raqib tashlashdan ximoyalanib, xujumchining boshqa xil tashlashni amalga oshirishi uchun eng qulay xolatni egallasin.

Sambochi tashlashlardan kombinatsiya xosil qilar ekan, birinchi tashlashni xam, ikkinchisini xam bir xil darajada bajarishi lozim. Bunda ikkala xil tashlash bir xil ushlash bilan bajarilishi zarur. Raqib birinchi tashlashga qarshilik ko'rsatganda, kombinatsiya tarkibidagi ikkinchi tashlash raqibning kuchi va xarakat yo'nalishidan foydalanish asosiga qurilishi kerak, ana shunda ko'pincha ikkinchi xujum muvafaqiyatli chiqadi.

Kombinatsiyalarni boshqa tamoil asosida xam tuzish mumkin: dastlab xujumchi yolg'ondakam xujum boshlaydi va raqib ximoyalanayotgan paytda undan asosiy tashlashni bajarishga o'tadi. Biroq bunday kombinatsiyalar u qadar samarali emas, chunki yolg'on xujumga raqib sust qarshilik ko'rsatganda, asosiy tashlashga o'tish qiyin.

5.27. Parterda to'ntarishlarni o'rgatish .

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambochilarning gilamga faqat oyoq kaftlari bilan emas, balki tanasining biror boshqa qismi bilan ham tegib turgan holati samboda yotish xolati deb xisoblanadi. Yotib kurashganda bellashuvning maqsadi og'riqli usul qo'llab, raqibni jangni davom ettirishdan voz kechishga majbur qilish yoxud uni bir muddat gilamga kuragini bosib turishdan iboratdir.

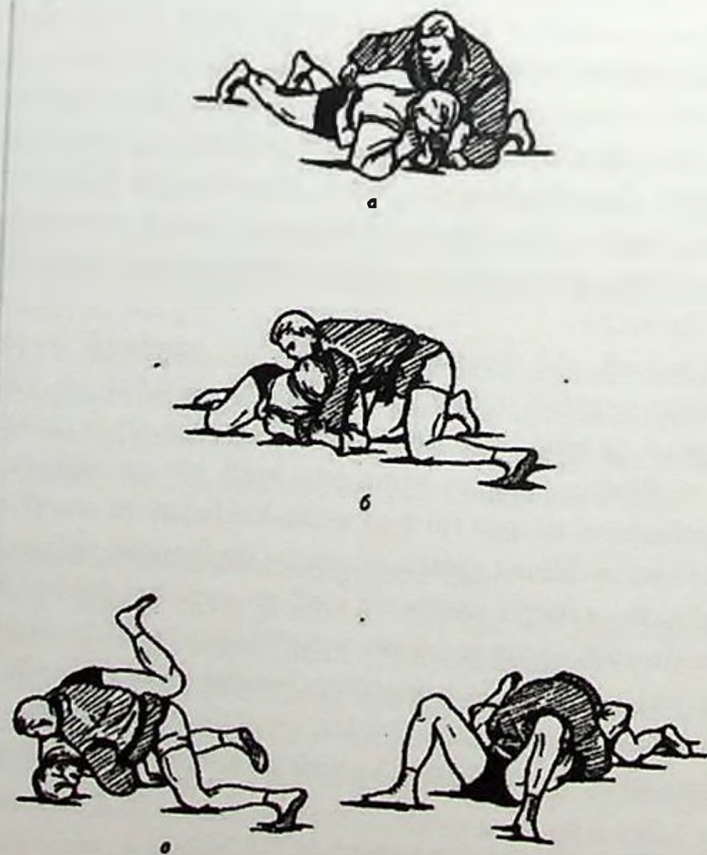
Yotib kurash olib borganda, yuqoridagi sambochi u yoki bu usulni amalga oshirish nuqtai nazaridan ustunliklarga ega, chunki u raqibni tanasi og'irligi bilan bosib turadi, o'zi esa erkin xarakatlana oladi. U raqibining istalgan tomonida hech bir qarshiliksiz biror xolatni egallashi va istagan turdagi ushlashni bajarishi mumkin.

Pastki sambochini xolati, ayniqsa u chalqancha yotgan bo'lsa, ancha og'ir. Bu xolatda sambochi qo'l va oyoqlari kuchidan to'la foydalana olmaydi, uning xarakatlari cheklangan bo'lib, bu raqibining ushlab turishi yoki og'riqli usullarni qo'llashini osonlashtiradi.

Sambochini chalqancha yotish xolatiga tushurish uchun tashlashlardan tashqari, yiqitish va turli xil to'ntarishlar qo'llaniladi.

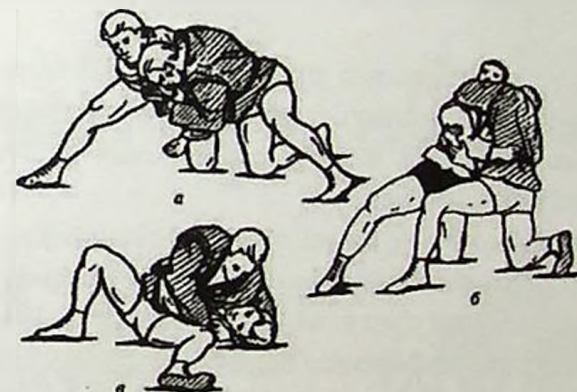
Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish.

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan xolatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i yoniga, chap oyoq esa uning qo'llari bilan bir chiziqqa butun kafti bilan qo'yiladi. Raqibning qo'llari ikkala qo'l bilan ushlab olinadi: chap qo'l bilan uning o'ng qo'li boshi tomonidan tirsagiga yaqin joyidan, o'ng qo'l bilan esa o'ng qo'li ko'kragi ostidan tirsak bukigi oldidan. O'ng elka ko'proq raqibning ko'kragi ostiga yaqinlashtiriladi va uning qo'li ko'krakka bosilib, elka va ko'krak bilan raqib oldinga-yon tomonga-yuqoriga keskin itariladi. Raqib o'z o'ng elkasi orqali orqasiga ag'dariladi (107-rasm).



107-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish.

Agar raqib o'ng oyog'ini o'ngga-oldinga qo'yib, unga tiralgancha, to'ntarishdan ximoyalansa, uni chapga-orqaga to'ntarish mumkin. Buning uchun chap oyoq raqib boshining old tomoniga qo'yilib, uni yuqoriga ko'tarayotganda, o'ng oyoq tizzasida o'ngga burilib, raqib orqasiga to'ntariladi (108-rasm).



108-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab orqaga to'ntarish.

Elka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish.

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan xolatda. Xuddi avvalgi usuldagidak xolat egallanadi. Chap qo'l bilan raqibning bo'yni chap elkasi ostidan ushlab olinadi va u ko'krakka bosiladi. O'ng qo'l raqibning ko'kragi ostidan o'tkazilib, uning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi. O'ng qo'lni xujumchi o'zi tomon tortib, ko'kragi bilan raqibni oldinga-o'ngga itaradi, o'ng elkasidan oshirib orqasiga to'ntaradi (109-rasm).

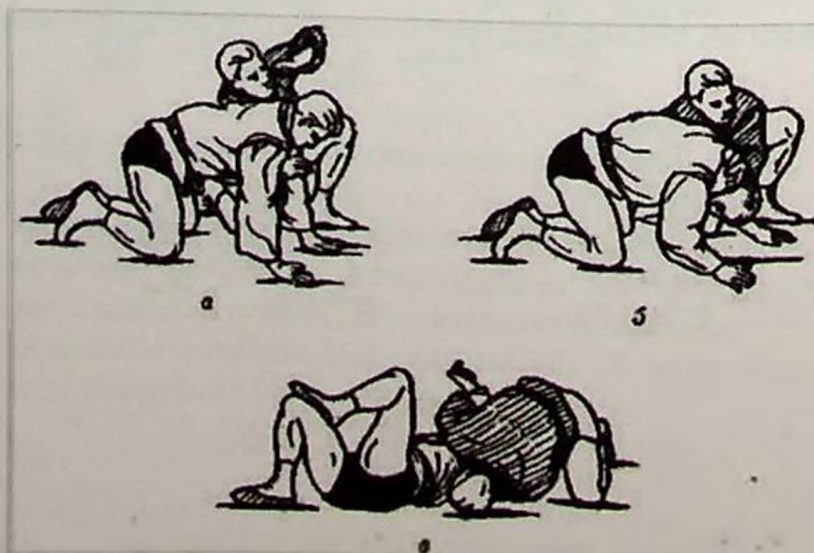


109-rasm. Elka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish.

Bo'yinni va yaqindagi qo'l elkasini ushlab to'ntarish (qiya ushlash).

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan xolatda. Avvalgi usuldagidek xolat egallanadi. Chap qo'lning bilagi raqibning ensasiga qo'yiladi, o'ng qo'lning panjasi esa uning ko'kragi ostidan chap qo'li va bo'yni orasidan o'tkaziladi (110-rasm).

Qo'l panjalari raqibning bo'yni orasida birlashtirilib, o'ng elka raqibning chap ko'kragi ostiga imkon qadar ko'proq yaqinlashtiriladi. Raqibning boshi va elkasi chap yon boshga bosiladi, ayni vaqtda o'ng elka bilan uning ko'kragiga odinga o'ngga-yuqoriga bosilib, raqib o'ng elkasi orqali orqasiga to'ntariladi. Oldinga-o'ngga to'ntarishdan ximoyalanish uchun raqib qo'llariga qattiq tiralib, belini bukadi va boshini yuqoriga ko'taradi. Shu laxzada chap oyoqqa, bosh bilan esa raqibning orqasiga tayangan holda o'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi. Chapga burilayotib, orqa bilan raqibning orqasidan dumalab o'tiladi va qo'llar bilan yuqoriga-orqaga siltab, u orqasiga to'ntariladi. Raqib orqasi bilan gilamga bosiladi va qo'l hamda bo'yinni ushlab chap elka tomondan ushlab turish amalga oshiriladi.



110-rasm. Bo'yinni va yaqindagi qo'l elkasini ushlab to'ntarish.



111-rasm. Bo'yni va elkani ushlab orqaga to'ntarish.

5.28. Ushlab turishlarga o'rgatish.

Ushlab turish bu shunday faoliyatlarki, ular yordamida sambochi o'z raqibini orqasi bilan gilamga bosadi va shu holatda uni ma'lum muddat ushlab turadi.

Yon tomondan ushlab turish.

Raqib gilamda chalqancha yotibdi. Gilamga raqibning o'ng yonboshi tomondan undan imkon qadar o'tiriladi va o'ng yonboshning yuqori qismi raqibning yonboshi va ko'kragiga bosiladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa uning o'ng engi yuqori qismidan ushlanib, elka bilan raqibning o'ng bilagi yonboshga bosiladi. O'ng oyoq oldinga uzatiladi va uning uchi o'ngga burilib, oyoq kafti tashqi tomoni gilamga tiraladi, chap oyoq esa chap tomonga shunday burilibgilamga qo'yiladiki, son raqibning gavdasiga nisbatanperpendikulyar holatda tursin. Bosh iloji boricha oldinga-chapga egiladi. (112-rasm).



112-rasm. Yon tomondan ushlab turish.

Agar raqib boshi orqali to'ntarilib, ushlab turishdan qutilib chiqishga urinsa, o'ng oyoqni gilamga qattiqroq tirab, raqib ko'kragiga gavda bilan bosish va o'ng qo'l bilan uning boshini bir oz ko'tarish kerak.

Raqib xujumchini ustidan oshirib tashlashga xarakat qilgudek bo'lsa, o'ng yonboshning yuqori qismi bilan raqibning ko'kragiga tayanib, chap oyoq kafti yo'nalishida surilishi kerak.

Elka tomondan ushlab turish.

Raqib chalqancha yotadi. Ko'krak bilan raqibning o'ng elkasiga yotiladi va chap elka bilan uning ko'kragiga tayaniladi. Chap qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap elka bilan esa uning boshi chap yonboshga bosiladi. o'ng qo'l bilan raqibning o'ng elkasidan aylantirib ushlanib, uning yonboshiga bosiladi. Chap oyoq rostlanib, uning uchi bilan gilamga tiralish kerak, tizzasi bukilgan o'ng oyoq esa o'ng tomonga surilib, uning uchi o'ngga buriladi, kaftining ichki tomoni esa gilamga tiraladi. (113-rasm).



113-rasm. Elka tomondan ushlab turish.

Raqibning quyidagi yo'l bilan ushlab turishdan qutilib chiqishi mumkin: "ko'prikcha" holatini egallash, yon tomonga burilishyoki xujumchining gavdasi bilan bir chiziqdagi xolatni egallash, uni uzatgan chap oyog'i tomon to'ntarish.

Raqibni ushlab turish uchun uni orqasi bilan gilamga bosish, chap elka bilan ko'kragiga qattiq tiralish; o'ng oyoqni tirab, raqibning ushlab olingan qo'li tomonbirlilishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Ko'ndalangiga ushlab turish.

Raqib chalqancha yotadi. Raqibning ko'kragiga o'ng tomondan ko'ndalang xolatda ko'krak bilan yotiladi. Chap qo'l bilan raqibning chap elkasi ostidan belbog'ning orqa tomonidan ushlanadi, chap elka uning bo'yniga chap tomondan bosiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap elkasidan ushlanadi va u o'ng elkaga bosiladi. o'ng oyoq uzutilib, uchi gilamga tiraladi, chap oyoq esa tizzasida bukilib, uchi chapga burilgan holatda, kaftining ichki tomoni bilangilamga tiraladi, tizza bilan raqibning o'ng qo'li boshiga taqaladi (114-rasm).



114-rasm. Ko'ndalangiga ushlab turish.

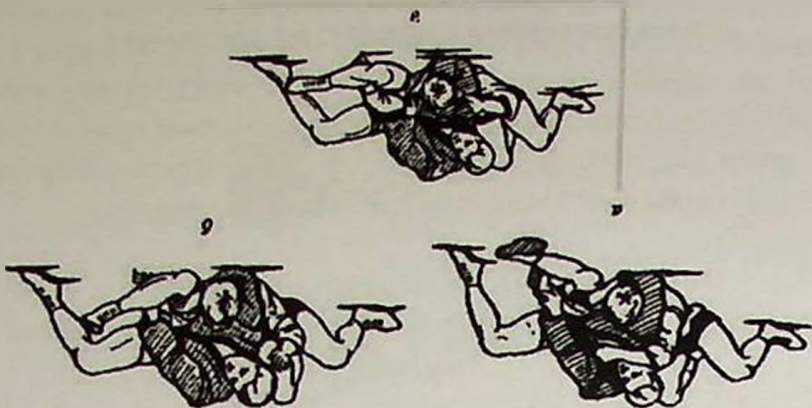
Ko'ndalang ushlab turishni boshqa xil ushlashlar bilan ham bajarish mumkin: raqibning bitta uzoqdagi qo'lini ushlab; qo'lni raqibning bo'yni ostidan o'tkazib, uning uzoqdagi qo'li va kiyimini uzoqdagi elka qismidan ushlab; elka va bo'yinni ushlab va h.k.

5.29. Qo'l va oyog'larga og'riq beruvchi usullarni o'rgatish.

Og'riqli usullar yordamida raqibning oyog' yoki qo'llari bo'g'imlarga ta'sir ko'rsatiladi, bunda dastlab og'riq sezgisipaydo bo'ladi, usulni davom ettirish bog'lamlari cho'zilisishiga yoki bo'g'im xaltachasining yoritilishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq bilan tugun solish.

Raqib yon tomondan ushlab turishdan ximoyalashiga urtinganida, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagining yuqori qismidan ushlanadi. O'ng sonni raqibning o'ng elkasiga yaqinlashtirib, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagini siqib, tirsagi son ustidan oshirib gayrtiladi. Og'riqli usuldan himoyalaniib, raqib bilagini katti bilan bosh tomonga buradi va qo'llini tirsak bo'g'imida bukadi. Hujumchi raqibning o'ng qo'li panjasini o'zining o'ng soni orqasiga siqib oladi. O'ng oyog' yuqoriga ko'tarilib, tizza bukilgan holda, boldir raqibning o'ng qo'li bilagiga qo'yiladi (117-rasm). Bukilgan o'ng oyog' chapiga yaqinlashtirilib, ayni vaqtda o'ng tos-son bo'g'imi yuqoriga-oldinga ko'tarilib, qorinning pastki qismi bilan raqibning elkasiga bosiladi. Raqibning qo'li elka bo'g'imida tashqarida burab chiqariladi.



117-rasm. Oyoq bilan tugun solish.

Raqibni "minib" ushlab turish.

Raqib chalgancha yotadi. Ko'krak raqibning ko'kragiga bosiladi, tizzalar raqibning ikki yoniga ko'krak qafasiga yaqinroq qo'yiladi, boldirlar esa ikki tomonga imkon qadar ko'krak keriladi, oyoq uchlari gilamga tirilib, sonlar raqibning ikki yonboshiga bosiladi. O'ng raqibning bo'yni ostidan o'tkazilib, kuyimi o'ng elka qismida ushlanadi, raqibning boshi gilamdan bir oz ko'tariladi. Bosh raqibning boshining o'ng tomonida turadi. Chap qo'l bilan raqibning chap elkasi oldida gilamga tayaniladi.



115-rasm. Raqibni "minib" ushlab turish.

Agar raqib chap tayanib, "ko'prikscha" xolatini egallashga urinsa, uning boshi gilamdan ko'tariladi va oyoqlari bilan gilamga tiralish kuchidan foydalanib, raqib oldinga suriladi. Raqibni "minib" ushlab turishni uning ikkala oyog'ini ilib yoki o'rab bajartish ham mumkin (116-rasm).



116-rasm. Ikkala oyog'ni o'rab ushlab turish.

Elka tomondan ushlab turishdan tirsak richagiga o'tish.

Raqib chap elka tomondan ushlab turishni bajarayotgan xujumchining gavdasini quchib olib, uni chap tomonga o'girib olishga urinadi.

Raqibning o'ng elkasi tirsagiga yaqin erdan ushlanadi va o'ng elka bilan uning bilagi o'ng yonboshga bosiladi. Ko'krak bilan raqibning ko'kragiga va o'ng oyoqqa tayanilib, tos gilamdan ko'tariladi va chap oyoq o'ng oyoq ostiga olib o'tiladi hamda raqibning o'ng tomonida chalqancha yotgan xolat egallanadi. Chap oyoqning boldiri bilan raqibning o'ng soni ilinadi va uni hujumchi o'ziga qattiq bosadi. Chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlaydi va uni ikkala qo'li bilan o'z iyagi tomon tortadi, ayni paytda o'z o'ng elkasini pastga tushiradi. Raqibning qo'li elka bo'g'imidan tashqariga burib chiqariladi (118-rasm).



a



b



118-rasm. Elka tomondan ushlab turishdan tirsak richagiga o'tish.

Raqib ustida o'tirgan xolda ushlab turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish.

Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishni bajarishda chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li bilagi ushlanadi va bosiladi, chap oyoq tizzasi uning qo'li ustidan oshirib o'tkazilib, boshi yaqiniga qo'yiladi. Sonlar bilan raqibning chap qo'li uning boshiga bosiladi va ikkala qo'l bilan uning chap qo'li bilagidan ushlanib, o'ng son orqali tabiiy bukigiga teskari tomonga bukiladi (119-rasm).



119-rasm. Raqib ustida o'tirgan holda ushlab turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish.

Yuqoridagi oyoq yordamida tirsak richagini bajarish.

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i tizzasi yoniga yaqin qo'yiladi, chap oyoq esa uning qo'llari bilan bir chiziqqa butun kaftiga joylashtiriladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li bilagi oldindan-tashqaridan, chap qo'l bilan esa ichkaridan ushlanadi. Ayni paytda chap oyoq raqibning ko'kragi ostiga kiritilib, oyoq kafti uning o'ng oyog'iga tiraladi va chap

quymichda o'tirgan xolat egallanadi. Chap yonboshga ag'darilib, raqibning chap qo'li ko'krakka bosiladi, unga o'ng oyoq yuqoridan qo'yiladi va o'ng oyoq kafti uning bo'yni ostiga yaqinlashtiriladi. Raqibning ushlab olingan qo'lini tirsagini yuqoriga qilib burib, tabiiy bukigiga teskari tomonga son ustidan bukiladi (120-rasm).



120-rasm. Yuqoridan oyoq yordamida tirsak richagini bajarish.

Oyoqlar orasida ushlab olingan qo'lning tirsak richagiga o'tish.

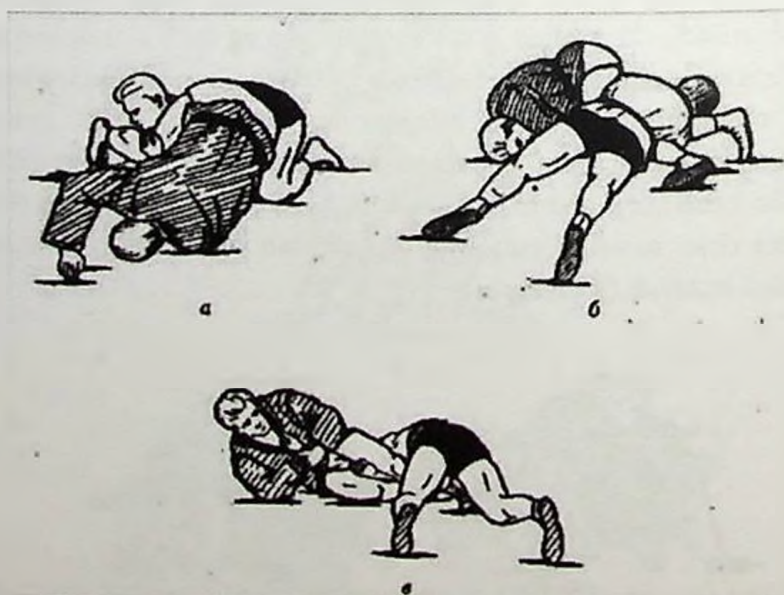
Raqib tizzalarida turib, bilaklariga tayangan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning o'ng elkasidan oldinga, chap oyoq esa uning o'ng yonboshi yaqiniga butun kaftiga qo'yiladi. Chap qo'lning bilagi raqibning o'ng elkasi va yonboshi orasidan o'tkazilib, u bilan huddi richag singari raqibning beliga tiralib turiladi, bunda xuddi uni yonboshi orqali orqasiga to'ntarishga urinmoqchiday xarakat bajariladi. To'ntarishdan ximoyalaniish uchun raqib chap oyog'ini yon tomonga chiqarib qo'yadi. Raqibning chap qo'li tirsak bo'g'imi oldida

ikkala qo'l bilan ushlanib, o'ng oyoq tizzasi uning chap elka tomonidan boshiga yaqin erga joylanadi, bunda boldir imkon qadar o'ngga buriladi. Chap oyoq bilan gilamga tiralib, raqibning o'ng qo'li uning chap elkasi tomon oldinga-chapga tortiladi. Raqib chap yonboshi orqali chalqancha to'ntariladi. Raqibning to'ntarilishi bilan bir vaqtda o'ng quymichga o'tirilib, o'ng oyoq soni raqibning yonboshiga tiraladi, o'ng oyoq boldiri uning ko'kragiga olib o'tiladi va raqib qo'lining elkasi qismi oyoqlar orasiga siqib olinib, ular chalishtiriladi. O'ng bilak bilan raqibning o'ng qo'li tirsak bukigiga bosilib, u ko'krakning yuqori qismiga tortiladi. Chap tirsakning bukigi bilan raqibning o'ng qo'li bilagiga bosgancha, u belni rostlash hisobiga yuqoriga uning boshi tomon tortiladi. Raqibning qo'llari ajratilib, bosh barmoq bilan uning kafti bosh tomonga buriladi, tirsak bo'g'imi chap sonning yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi (121-rasm).



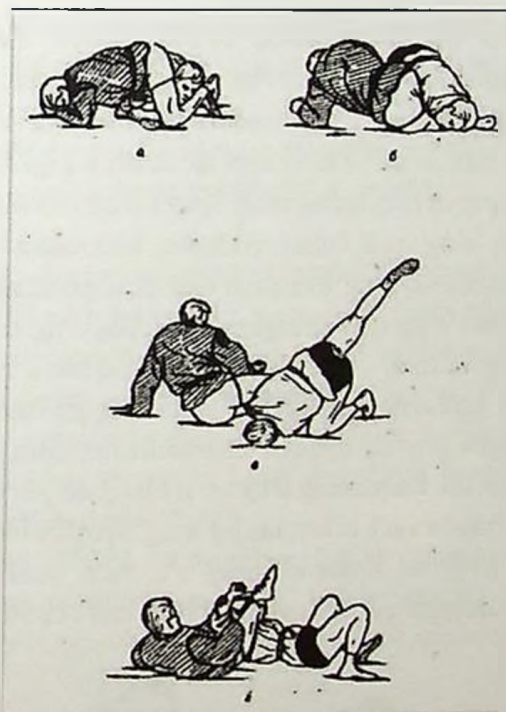
121-rasm. Oyoqlar orasiga ushlab olingan qo'lning tirsak richagini bajarish.

Raqib oyoqlar orasiga ushlab olingan qo'lning tirsak richagini bajarishdan bosh orqali o'mbaloq oshib ximoyalanishi holatida raqibning boshi tomonga orqa o'girib, uchi son bilan uning o'ng qo'li elkasiga bosish, raqibning elkasini gilamga siqib qo'yish mumkin. O'ng qo'l bilagini raqibning o'ng qo'li panjasiga yaqin siljitib, uning bilagidan o'ng elka tomon tortishi zarur (122-rasm). Raqib qo'llarini ajratadi.



122-rasm. Qo'llarni ichkariga richak ishlatib ajratish.

Tirsak richagini boshqa yo'llar bilan ham bajarish mumkin: chap qo'l bilan gilamga va chalishtirilgan oyoq kaftiga tayanib, raqibni boshidan oshirib chalqanchasiga-ilgarigi holatga ag'darish (123-rasm). Raqib boshidan oshirib qorniga ag'darilganidan keyin tik turish holatini egallashga urinsa, tezgina o'ng yonboshga ag'darilib, gavnani bosh tomoni bilan o'ng yonboshdan quymich tomon dumalash yo'li bilan raqibning boshiga yaqinlashtiriladi, chap oyoqni orqaga siltab, raqibning boshi yon tomonga-oldinga siljtiladi. Raqib orqasiga to'ntarilib, dastlabki xolatga tushadi (124-rasm).



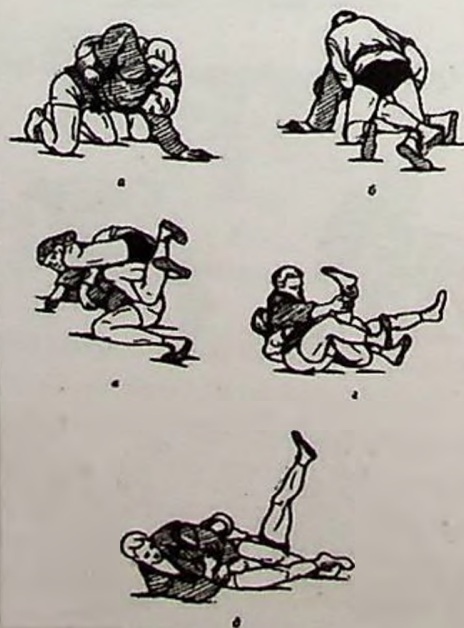
123-rasm. Qo'lni oyoqlar orasida ushlab to'ntarish.



124-rasm. Elkadan o'mbaloq oshib to'ntarish.

Raqibni o'zi ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish hujumchi "to'rt oyoqlab turgan holatda".

Raqib hujumchining chap tomonida tizzasida turadi va uni uzoqdagi qo'li ostidan bo'ynidan ushlab, to'ntarishga harakat qiladi. Bu holda chap oyoqni raqibning chap oyog'i boldirini ilish kerak. O'ng qo'l bilan uning o'ng qo'li bilan ushlanib, ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq boldiri raqibning o'ng tizzasiga tashqi tomondan tiriladi. Yon tomonga uzatilgan o'ng qo'l tirsagiga tayanilib, o'ng quymich ustiga o'tiriladi va tezgina tozda dumalab, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i yuqoriga ko'tarib tashlnadi. Raqib o'ng yonboshiga yiqiladi. Raqib yiqilayotgan paytda oyoqlar chalishtirilib, uning soni ikki son orasiga qisib olinadi. Raqibning o'ng qo'li bilagi qo'yib yuboriladi, tez oldinga egilib, ikkala qo'l bilan uning o'ng oyog'i boldiri ushlanadi hamda tizzasi bo'g'imi hujumchining o'z chap soni yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi (125-rasm).



125-rasm. Raqibni o'z ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish.

VI BOB. SAMBODA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USHLUBLARI

6.1. Samboda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat va tahlil qilish ushlublari.

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

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish quyidagi tavsif-larning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;
- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlarining ta'sir etish yo'nalishi;
- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
- mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni samboga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Samboda hamma mashg'ulot mashqlari sambochining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar

nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir sambochilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulot jarayonida asta-sekin oshib boradi.

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

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, samboda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari sambochining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulot mashqlarida yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkor-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

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

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

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

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

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas. Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takror-lashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim. Murabbiy, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (7-jadval).

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

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

M.A. Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YuQT bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda uning yakunida YuQTning nisbatan 20-30% ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

6.2. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklama-larini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

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

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MII, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalanishlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda (parterda) boshlanadi, ikkinchisi parterda (tik turishda) yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sambo bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MII ni tez-tez qo'llab turadigan sambochilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekanlar. Demak, mashg'ulot mashg'ulotlarida murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish sambochining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

**Mashg'ulot mashqlarini uning yo'nalishi bo'yicha guruhlarga taqsimlashda
yuklama tarkibining ahamiyati (N.I. Volkov bo'yicha)**

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alakat (tezkor-kuch)	6 s gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 daq seriyalar orasida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,5-3 daq Takroriy ishda 0,5-2 daq	Submaksimal Submaksimal yoki katta	- 3-10 min	- 3-6
	2 daq	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 daq, seriyalar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	0,5-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 daq, seriyalar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq 30 daq	Katta Sustdan maksimalgacha	Cheklanmagan, to'liq tikla- nishgacha	2-6 -
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	Sust	0,5-1,5 daq	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	Sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 daq va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichik-dan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 daq	Kattadan sub- maksimalgacha	1,5-2 daq	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	Oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq	4-6

6.3. Yuklama hajmi

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

8-jadval

Yuklamalar shiddatini tasniflash (V.A. Sorvanov bo'yicha)

Mashg'ulot ta'siri yo'nalishi	YuQT		Baho, ballar
	10 sek ichida	1 daq ichida	
Ko'proq aerob	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob-glikolitik	31	188	21
	32	192	25
	33	198	33

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

Sport kurashida V.A. Sorvanov (1978) tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi (8-jadval).

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari

1. Jismoniy mashqlar yuklamasi deganda nima tushuniladi?
2. Mashg'ulot mashqlarining qanday yuklama tavsiflari mavjud?
3. Yuklamaning ixisoslashganligi deganda nima tushuniladi?
4. Jismoniy mashqlar ta'sirining yo'naltirilganligi deganda nima tushuniladi?
5. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi deganda nima tushuniladi?
6. Mashg'ulot yuklamalarining "hajmi" tushunchasini ko'rsating.
7. Belgilari bo'yicha standardlashtirish yoki yuklamaning tashqi ko'rinishlarini almashtirib ta'sir etish qaysi uslublarda joy egallagan?
8. Yuklama hajmini hisoblashda qaysi shkala qo'llaniladi?
9. Yuklamaning "tashqi" tomoni qaysi ko'rsatkichlarda taqdim etilgan?
10. Samboda yuklama hajmi qaysi uslub bilan aniqlanadi?
11. Qo'llaniladigan mashqlar yuklamasining dam olish oraliqlarini asosiy turlarini ko'rsating.
12. Qaysi dam olish oraliq'i ordinar oraliq deb ataladi?
13. "Qattiq" dam olish oraliq'iga tavsif bering.
14. Qaysi dam olish oraliq'i "ekstremal" oraliq deb ataladi?
15. "Maksimal yuklama" tushunchasiga izoh bering.
16. Mashg'ulot yuklamalari oqibatida qanday toliqish darajalari paydo bo'ladi?
17. Musobaqa bellashuvlari tahlili yakuniga ko'ra sportchilarni uchta guruhga bo'linishini ko'rsating?
18. Sambochilar bellashuvida "spurt" degani nima?
19. Yuklamaning ta'sir yo'nalishi va hajmini qaysi komponentlar aniqlaydi?
20. "Jismoniy ish qobiliyat" tushunchasiga izoh bering.

VII BOB. SAMBO BO'YICHA MUSOBAQA KOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI

7.1. Sambo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish

Musobaqa - bu o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg'ulot jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-mashg'ulot ishi ahvolini aniqlash;
- sambochilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ishiga yakun yasash;
- samboni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Sambo musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rni aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport

toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylinama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Sambo musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-sambochilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi

samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida sambochilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va sambo bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi sambochilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik alokalarini mustahkamlash;

- aholi o'rtasida samboni ommalashtirish va yoshlarni sambo bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

Musobaqalarni boshkarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

Musobakalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobakalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan murabbiylar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning muovnlari, bosh kotib va xar bir

gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh xakam va uning muovirlari.

Sambo bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va raxbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha xuquqlardan foydalangan xolda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va malakasini tekshiradi.

Musobalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish o'tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izoxlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir hil tushunilishiga erishish choralarini ko'radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir hil baxolashiga alohida e'tibor beriladi. Zarur xollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga

hakamlilik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga raxbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan sambochilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam sambo Qoidalarga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib borishiga bog'liq. Hakamning lanj xarakatlari yoki e'tiborsizligi sambochilardan birining jangdan bo'yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo'llanishini, bellashuv vaqtida g'ayri sportcha hatti-xarakatlarni keltirib chiqarish mumkin. Ikkinchi tomondan, maydachuydalarga hadeb tirg'ilaverish, sababsiz xushtak chalishlar sambochilarning oyoq-qo'lini "bog'lab", tashabbuskorligini cheklab qo'yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh xakam va uning muovinlari.

Sambo bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va raxbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha xuquqlardan foydalangan xolda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohaloligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va Musobalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish

larning Qoidalarini qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim rni izoxlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar lishiga erishish choralarini ko'radi. Bunda bir hil baxolashiga alohida e'tibor boshlanishidan bir necha kun

hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga raxbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan sambochilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam sambo Qoidalarga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib bo'lg'liq. Hakamning lanj xarakatlari sambochilardan birining jangdan bo'yin to' usullarni qo'llanishini, bellashuv xarakatlari keltirib chiqarish va chuydalarga hadeb ti sambochilarning qo'yadi va

samarado
larning ke

Sarala
larning ish

Asosiy
imkoni bo

Musot
hujjat - bu

Musob
asosida tu
oladi.

Musob
Bu bo'
qo'yadigan
- sport
ahvolini tel
- terma
sambochila
- sport
mustahkam
- aholi
bilan munta

Musob
Bo'limd
rahbarlikni
o'tkazish a
sportchilar
rish, ularga
o'tkazish uc

gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi hakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh xakam va uning muovinlari.

Sambo bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va raxbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha xuquqlardan foydalangan xolda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlanirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va malakasini tekshiradi.

Qoidalarida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilishni izohlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar uchiga erishish choralarini ko'radi. Bunda bir hil baxolashiga alohida e'tibor beriladi.

hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga raxbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan sambochilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam sambo Qoidalariga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib bora bog'liq. Hakamning lanj xarakatlari sambochilardan birining jangdan bo'yin to'yoki usullarni qo'llanishini, bellashuv yoki xarakatlarni keltirib chiqarish va sambochilarga hadeb r qo'yadi.

Gilamdagi hakamning san'ati shundaki, bellashuv to'g'ri borayotgan bo'lsa, u "gilamda ko'rinmaydi". Biroq qoida buzilgan zaxoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunoxkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam shunday joylashadiki, unga xar ikkala sambochi birdek ko'rinib turishi kerak (126-rasm). Jang gilamning qirg'og'ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq kuzata oladigan vaziyatni egallash shart.



126-rasm. Sambochilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi.



127-rasm. Sambochilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni kuzatishi.

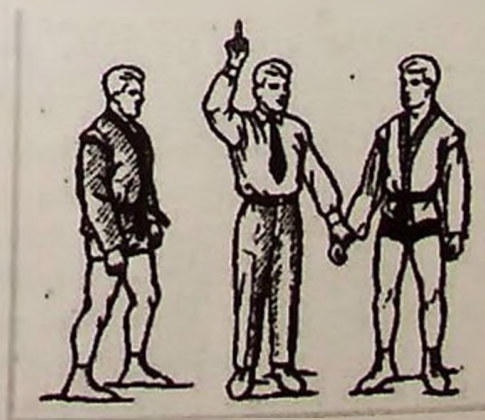
Sambochilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning xarakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og'riqli usullar qo'llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo'lish lozim. Bu

erda ushlash va usul to'g'ri bajarilayotganligini sinchiklab kuzatish hamda yaxshi ko'rib turish zarur; ba'zan bu uchun tiz cho'kish yoxud gilamga yotish kerak bo'ladi (127-rasm).

Shunday holatlar bo'ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to'xtatilishini talab qilib qo'lini ko'taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko'rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to'xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni kuzatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Sambochilardan biri jaroxat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga kuzatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkunligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam sambochilardan biriga ogoxlantirish bermoqchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslaxatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogoxlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi. Masalan: "Sergeevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogoxlantirish beriladi" (128-rasm).



128-rasm. Sambochiga bellashuv qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ogoxlantirish berilishi.



129-rasm. Gilamdagi hakam sambochi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Bellashuv chog'ida sportchi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam, fikricha bu sof g'alaba deb baxolansa, u jangni to'xtatmagan holda ishora qiladi (qo'lini yuqoriga ko'taradi). Shu ishora bo'yicha yon tomondagi hakamlar ham darxol unga ishora qilib, o'z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo'llab-quvvatlasa, u xushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi (129-rasm).

Jang tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala sportchini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi (130-rasm).



130-rasm. g'olibni e'lon qilish.

Yon tomondagi hakamlar.

Har bir bellashuvga hakamlilik qilishda gilamdagi hakam bilan birga yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi so'z ana shu uchlikka tegishli bo'ladi. Hakamlar uchligi sportchini ogoxlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish to'g'risida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam sambo texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g'alaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan so'ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to'g'risidagi o'z baxosini darxol ishora qilib ko'rsatadi va usulni bajargan sportchi belbog'i rangidagi diskni ko'taradi.

Sambochiga o'zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o'zi yiqilgan xolda raqibni chalqancha yiqitgani yohud "ko'prikcha" xolatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdan-kam xolda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan sportchi mag'lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida ag'darilib olsa, ko'pincha usulni baxolashda fikrlar har hil chiqadi. Bu erda qoidaga ko'ra agar sambochi yonboshga yiqilib, keyin to'xtovsiz ravishda "tez sur'atda" butun orqasida dumalasa yoki "ko'prikcha"ga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha xolatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki "ko'prikcha" xolatini egallagan va sambochi o'z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan laxzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan sambochi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida to'ntarilmaguncha (131-rasm) yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yoxud raqibini o'z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi. (132-rasm).



131-rasm. Sambochini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ahdarish.



132-rasm. Raqibni gavadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.



133-rasm. Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni bajargan sambochi oyoqda turib qoladi.

Sambochi o'zi yiqilgan xolda raqibini yonboshiga tashlasa, o'zi oyoqda qolgan holda raqini quymichiga yoki gavasining boshqa biror qismiga tashlasa (133-rasm), shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e'lon qilingan har bir ogoxlantirish uchun yarim ochko beriladi.

Shuni ham ko'zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun sambochi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib turishi uchun yarim ochkoga ega bo'lsa va keyin mashqni to'la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va $\frac{1}{2}$ ochko bekor qilinadi.

"Faollik" hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baxolanishi mumkin bo'lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir martta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to'ntarishlar uchun sambochiga ustunlik berilmaydi.

Ba'zan shunday bo'ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi sambochiga baxo berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o'rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga bajarilganda ko'p uchraydi. Shunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig'ilib, sambochilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzul-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko'rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni kuzatishga eng qulay joyni egallashi mumkin.

Agar yon tomondagi sambochi bellashuvni to'xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari buzilgan holatni yoki sambochining kiyimidagi kamchilikni, yoxud bellashuvni to'xtatish uchun boshqa biror sababni ko'rsatadi.

Bosh kotib.

Bosh kotib musobaqalarning barcha xujjatlarini musobaqa qoidalari va uning Nizomiga qat'iy rioya qilgan xolda to'g'ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun ma'sul xisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan

talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o'rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish extimoli bo'lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izox beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o'lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjamlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalarda vaqtida bosh kotib bo'lib o'tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun kurashning borishi haqidagi axborotlar bilan ta'minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko'ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayyonomalariga tegishli o'zgarishlarni kiritib, bu to'g'rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to'g'risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g'oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, sambochilarga ularning g'alabalari haqidagi ma'lumotnomalarni tayyorlaydi.

3-jadval

Sambochilarning yosh toifalari

Guruh	Erkaklar va ayollar
Kichik yoshdagi bolalar	11-12 yosh
Katta yoshdagi bolalar	13-14 yosh
Kadetlar	15-16 yosh
O'smirlar	17-18 yosh
YOshlar	19-20 yosh
Katta yoshdagilar	18 yosh va undan katta yoshdagilar
Ustalar (veteranlar)	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-65, 65 yosh va undan katta yoshdagilar

Bellashuv vaqti

Katta yoshdagilar va yoshlar (erkaklar) – 5 minut;

Katta yoshdagilar va yoshlar (ayollar) – 4 minut;

O'smirlar va kadetlar (o'g'il va qiz bolalar) – 4 minut;

Kichik va katta yoshdagi bolalar (o'g'il va qiz bolalar) – 3minut;

Ustalar (veteranlar): erkaklar – 4 minut,

65 yosh va undan katta yoshdagilar – 3 minut,

ayollar – 3 minut

VIII BOB. SPORT MAKTABLARIDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO'YICHA GURUHLAR TARKIBINI SHAKLLANTIRISH VA BUTLASH O'QUV MASHG'ULOTLARINING TAXMINIY O'QUV REJALARI

8.1. O'quv guruhlarini butlash tartibi

O'quvchi-sportchilarining asosiy tarkibini o'quv guruhlariga qabul qilish o'quv yili davomida amalga oshiriladi. O'quvchi-sportchi kasal bo'lgan, davolanayotgan yoki uzrli sababga ko'ra vaqtincha bo'lmagan taqdirda ham sport maktabidagi uning o'rni saqlanib qolinishi mumkin.

O'quv yili uchun o'quv guruhlarini butlash quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- sport sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik birinchi yil uchun dastlabki butlash trenerlarning bildirishnomasiga asosan va yosh toifalari bo'yicha "jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalariga ko'ra;

- boshlang'ich tayyorgarlik bir yildan ko'p (*sportning o'yin turlari va paralimpiya sport turlari bundan mustasno*), o'quv-mashq, sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati guruhlariga tegishli sport razryadlari

va unvonlari asosida butlanadi.

O'quv yili davomida o'quv guruhlariga tarkibiga quyidagi hollarda o'zgartirishlar kiritilishi mumkin:

- "jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalari hamda tegishli sport razryadlari va unvonlari bo'yicha. Bunda, o'quv guruhlariga tarkibiga o'zgartirishlar kiritish trenerning bildirishnomasiga binoan direktorning buyrug'i bilan tasdiqlanadi;

- trenerlarning shaxsiy nazorati natijalariga ko'ra, o'quvchi-sportchi bir oy davomida uzrli sabablarsiz muntazam ravishda 40 foizdan ortiq mashg'ulotlarni o'tkazib yuborganda. Bunda, o'quvchilar o'quv guruhining zaxira tarkibiga o'tkaziladi yoki sport maktabi shug'ullanuvchilari safidan chiqariladi.

8.2. O'quv guruhlarini soni tarkibi

O'quv guruhlarini butlash tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra quyidagicha miqdorda belgilanadi:

Tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra sport-o'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashq ishlari rejimi

guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashq ishlari rejimi							
T/ r	Sport tayyorgarligi bosqichlari	O'qitish davri	O'quv guruhida shug'ullanuv chilarning minimal soni			O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning optimal (tavsifi etilgan) soni *	O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal soni*
			I	II	III		
I. Olimpiya, noolimpiya, milliy va boshqa sport turlari bo'yicha							
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	10	12	12	11-20	25
2.		Birinchi o'qitish yili	10	12	10	11-16	20
3.	Boshlang'ich tayyorlov	Bir yildan ko'p o'qitish yili	8	10	10	9-14	18
4.		Birinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	16
5.	O'quv-mashq mashg'uloti	Ikkinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	14
6.		Uchinchi o'qitish yili	8	8	8	9-10	12
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	6	8	6	7-9	10
8.		Birinchi o'qitish yili	6	6	6	7-9	10
9.	Sportda kamolotga erishish	Ikkinchi o'qitish yili	4	6	5	5-7	8
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	4	6	4	5-7	8
11.		Oliy sport mahorati	Butun davrda	3	4	3	4-6

II. Paralimpiya sport turlari bo'yicha					
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	3	4-5	10
2.		Birinchi o'qitish yili	3	4-5	8
3.	Boshlang'ich tayyorlov	Bir yildan ko'p o'qitish yili	2	3-4	7
4.	O'quv-mashq mashg'uloti	Birinchi o'qitish yili	2	3-4	6
5.		Ikkinchi o'qitish yili	2	3-4	5
6.		Uchinchi o'qitish yili	2	3-4	5
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	2	3-4	5
8.	Sportda kamolotga erishish	Birinchi o'qitish yili	1	2-3	4
9.		Ikkinchi o'qitish yili	1	2-3	4
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	1	2-3	4
11.	Oliy sport mahorati	Butun davrda	1	2	3

Izoh:

* sport turlarining hususiyati, sport inshootlarining sig'imi, sanitariya-gigiyena me'yorlari hamda texnika xavfsizligi talablari inobatga olinadi. Sport guruhlarining minimal miqdoridan ortiq bo'lgan (optimal va maksimal) nomzodlar trenerlarning bildirishnomasi asosida sport maktabi direktorining buyrug'i bilan o'quv guruhiga qabul qilinadi.

Bunda:

a) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning optimal va maksimal soni (keyingi o'rinlarda - zaxira tarkib) "ERP sport" yagona elektron dasturiga hamda sport maktabi kontingentiga kiritiladi;

b) tarifkatsiyani hisoblash guruhlarga qabul qilishning minimal miqdorlaridan kelib chiqib amalga oshiriladi;

v) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning zaxira tarkibi sport maktabi jamoasi tarkibida sport musobaqalarida ishtirok etish (talabnomaga kiritiladi) huquqiga ega bo'ladi, erishgan natijasiga asosan sportchiga sport razryadi va unvoni beriladi;

g) sportning noolimpiya turlari bo'yicha (Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan, shuningdek, milliy kurash hamda alohida Hukumat qarorlari bilan belgilangan sport turlari mustasno) guruhlarga o'quvchi-sportchilarni zaxira tarkib bo'yicha qabul qilish mumkin emas.

8.3. O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning yosh oralig'i

Bir guruhdagi shug'ullanuvchilarning yoshi o'rtasidagi tafovut 3 yoshdan oshmasligi lozim (*sport-sog'lomlashtirish guruhi bundan mustasno*). O'quvchi-sportchilarining yoshi o'quv yilining boshida tug'ilgan yiliga qarab belgilanadi. Istisno tariqasida, bir guruhga turli yoshdagi shug'ullanuvchilar (agar ularning sport mahorati darajasi ikki sport toifasidan oshmasa) qabul qilinishi mumkin.

Sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati bosqichida guruhlar turli yoshdagi shug'ullanuvchilardan butlanishi mumkin.

Agarda, sport maktabining qishloq joylaridagi seksiyalarida yoki sportning murakkab-texnik, ko'pkurash turlari bo'yicha faqatgina bitta o'quv guruhi mavjud bo'lsa, trenerlar kengashi qaroriga ko'ra, istisno tariqasida turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi sportchi-o'quvchilar bir guruhda alohida yuklamalar asosida shug'ullantirilishi mumkin.

8.4. Zaxira (optimal va maksimal) tarkib

O'quv-guruhlari belgilangan o'quvchi-sportchilarning eng kam soni bo'yicha butlangan taqdirda, trener guruhning zaxira tarkibni shakllantirish huquqiga ega. Zaxira tarkibni shakllantirish shartlari trenerning o'zi tomonidan belgilanadi.

Zaxira tarkib o'quvchi-sportchilari guruhning asosiy tarkibidagi o'quvchi-sportchilari bilan birga mashg'ulotlarda qatnashadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni jadvaldagi o'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal sonidan oshmasligi kerak.

O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning minimal tarkibi (asosiy tarkib) sport maktabiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 3 noyabrdagi 583-son qarori talablari asosida, zaxira tarkibi trenerning bildirishnomasiga asosan sport maktabi direktorining buyrug'i bilan qabul qilinadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni sport maktabining umumiy shug'ullanuvchilari soniga kiritiladi hamda asosiy tarkib bilan birga **teng** huquqqa ega bo'ladi. Ular tomonidan ko'rsatilgan sport natijalari sport maktabining sport natijalariga kiritiladi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022 yil 6 iyundagi PQ-268-son qarori 4-ilovasiga muvofiq ustamalar to'lovini amalga oshirishga asos bo'ladi.

8.5. O'quv guruhlarini butlash bo'yicha hujjatlar

O'quv guruhlarini butlash yoki to'ldirish uchun trener sport maktabi rahbariyatiga bildirishnoma va sport maktabiga qabul qilish uchun zarur bo'lgan hujjatlar to'plamini taqdim etishi kerak:

sport maktabiga qabul qilinayotganning arizasi va ota-onalarning (yoki ularning o'rnini bosadigan shaxslarning) yozma roziligi;

yashash joyi bo'yicha davolash muassasasi tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi tibbiy ma'lumotnoma. Bunda, suv sport turlari bilan shug'ullanish istagida bo'lgan nomzodlardan qo'shimcha tibbiy ma'lumotnoma talab etilishi mumkin.

arizachining tug'ilganlik haqidagi guvohnomasi (pasport) nusxasi;

arizachining 3x4 o'lchamdagi fotosurati;
sportchining shaxsiy varaqasi.

8.7. Sport maktabining o'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar rejas

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O' quv yili	Qabul qilish uchun minimal yoshi *	O'quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
Oliy sport mahorati	Bütün davr	15	Sport natijalarining darajasi
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	14	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	2 - yil	13	
	1 - yil	12	
	3 yildan ko'p	10	
	3 - yil	9	
O'quv - mashq	2 - yil	8	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	1 - yil	7	
	1 yildan ko'p	6	
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 - yil	5	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi
Sport-sog'lomlashtirish	Bütün davr	5	

Izoh: * Sport maktabiga qabul qilishning faqat minimal yoshi ko'rsatiladi.

8.6. Sport maktabining tayyorgarlik bosqichlarida sport razryadlari talabi

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'qitish yili	O'quvchi-sportchilarga sport razryadi talablari		
		sport turlari guruhlari		
		I	II	III
Oliy sport mahorati	Butun davr	SU,XTSU	SUN, SU	SU
	2 yildan ko'p	SUN	I	SUN
	2 - yil	SUN	II	SUN
	1 - yil	I	III	I
Sportda kamolotga erishish	3 yildan ko'p	II	I o'smirilar	II
	3 - yil	III	II o'smirilar	III
	2 - yil	I o'smirilar	III o'smirilar	I o'smirilar
	1 - yil	II o'smirilar	III o'smirilar	II o'smirilar
O'quv - mashq	1 yildan ko'p	III o'smirilar	To'lfasiz	III o'smirilar
	1 - yil	To'lfasiz	To'lfasiz	To'lfasiz
Boshlang'ich tayyorgarlik	Butun davrda	To'lfasiz	To'lfasiz	To'lfasiz
Sport-sog'lomlashtirish				

8.8. Sport maktabining o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi va soatlari

SMning 52 haftalik o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		SS	BT		O'M				SKE			OSM
		Butun davrda	1 yil	1 yildan ko' p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko' p	1 yil	2 yil	2 yildan ko' p	Butun davrda
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	78	100	160	185	241	266	314	353	353	415
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	94	117	168	196	242	270	312	338	362	366
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	108	108	158	234	271	357	398	498	537	599	725
4.	Nazariy tayyorgarlik	16	16	20	12	14	18	20	24	26	28	32
5.	Psixologik tayyorgarlik	10	10	13	14	22	28	30	32	26	38	42
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	6	6	8	8	8	10	12	12	12	12	12
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari										
8.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti *	-	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha										
10.	Tiklanish tadbirlari	-	-	-	18	20	24	26	36	38	40	42
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari										
	Jami:	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Bir haftalik yuklama:	6 soat	6 soat	8 soat	12 soat	14 soat	18 soat	20 soat	24 soat	26 soat	28 soat	32 soat

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

SMning o'quv yillari bo'yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining taxminiy farqi (%)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		SS	BT		O'M				SKE			OSM
		Butun davrda	1 yil	1 yildan ko' p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko' p	1 yil	2 yil	2 yildan ko' p	Butun davrda
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	30	28	27	27	26	26	25	25	24	22
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	35	35	38	40	40	42	42	44	44	46	48
4.	Boshqalar	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**SMning sport – sog'lomlashtirish guruhi uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	78
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	94
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	16
5.	Psixologik tayyorgarlik			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	1			1	1					1	1	1	6
7.	Nazorat musobaqalari								Soat setkasidan tashqari					
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok								Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha					
10.	Tiklanish tadbirlari *													
11.	Tibbiy tekshiruv								Soat setkasidan tashqari					
Bir haftalik yuklama		24	28	24	28	26	24	27	26	26	27	26	26	312

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

218

**SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	78
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	94
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	16
5.	Psixologik tayyorgarlik			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	1			1	1					1	1	1	6
7.	Nazorat musobaqalari								Soat setkasidan tashqari					
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok								Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha					
10.	Tiklanish tadbirlari *													
11.	Tibbiy tekshiruv								Soat setkasidan tashqari					
Bir haftalik yuklama		24	28	24	28	26	24	27	26	26	27	26	26	312

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

219

SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (8 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	100
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	11	9	9	9	10	9	10	10	10	10	10	10	117
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	10	14	14	16	11	14	15	14	15	10	12	13	158
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	20
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2				2		1			3			8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari*													
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi

SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (12 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	160
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	20	20	21	22	20	21	22	21	22	21	12	12	234
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2				2				2			2	8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	18
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		51	51	51	54	51	51	54	51	54	51	51	54	624

**SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (2 yil) uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (14 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	22	25	185
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	16	17	16	17	16	16	16	16	16	16	17	17	196
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	24	25	24	23	25	23	23	25	24	23	16	16	271
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2			2					2			2	8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

222

**SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
taxminiy yillik JADVALI (18 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	35	35	241
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	29	36	31	34	32	31	32	32	31	34	18	17	357
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			2				2				3	10
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	16
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936

223

**SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari
taqsimotining o'quv yili taxminiy yillik JADVALI (20 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar										Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	34	42
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	23	23	23	22	23	23	22	23	22	22	22	270
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	34	37	33	40	33	35	38	34	37	39	19	398
4.	Nazariy tayyorgarlik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	30
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			3					3			12
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari											
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	18
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha											
10.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari											
Bir haftalik yuklama		84	88	84	92	84	84	88	84	88	88	84	92
		1040											

SAMBO TERMINOLOGIYASI

Sambo atamasi bu ma'noda faqat samboda qo'llaniladigan maxsus so'z yoki iboradir.

Sambo terminologiyasi samboda qo'llaniladigan barcha atamalarning yig'indisidir.

Terminologiya mutaxassislarni ish, mashg'ulotlar, musobaqalar va h.k. jarayonida o'zaro tushunishni osonlashtirish, soddalashtirish uchun mo'ljallangan.

Atamani qo'llash, ya'ni bir yoki ikki so'z bilan aytganda, sambochi yoki murabbiy suhbatdoshga murakkab harakatlar yoki kontseptsiyani keltirib chiqarishi mumkin, bu atamani ishlatmasdan tushuntirishni tushunish uchun uzoq vaqt va mehnat talab qiladi.

Terminologiya murabbiylar, sportchilar va hakamlar amaliyotida shakllantiriladi. Belgilangan terminologiya tegishli tushunchalarni o'rganish bilan parallel ravishda amaliy va nazariy mashg'ulotlarda qatnashuvchilar tomonidan o'rganiladi.

Terminologiyani tuzishda atamalar uchun quyidagi talablarga javob berishi talab etiladi:

1. Qisqartirish, qoida tariqasida, bir so'zdan va kamida ikki yoki undan ortiq so'zdan iborat. Uzun so'zlar yoki iboralarni eslab qolish va anglash qiyin.

2. Aniqlik, chunki atamalar tezda to'g'ri tushunchani to'g'ri tushunishga olib keladi. Bu talab, ularning ovoz tarkibi boshqa atamalardan keskin farq qiladigan atamalar bilan ko'proq javob beradi. Tovush tarkibiga o'xshash so'zlar noto'g'ri tushunchaga olib kelishi mumkin.

3. Ulardan olingan atamalar va usullar nomlari o'zbek tilining grammatikasi hamda laksikoni talablariga javob berishi zarur.

Sambo amaliyotidagi eng sara qo'llaniladigan terminlar quyidagicha nomlanishi mumkin:

a) rus tilining adabiy so'zlariga yangi ma'no qo'shilishi (мельница-yelkalardan oshirib tashlash, подножка-chalish, ножницы-qaychi usuli va h.k.);

b) ishchi zo'zlar (обвив-ilish tashlash, подхват-oyoq bilan ilib tashlash, заваливание-irg'itish, сбивание-tushirish va h.k.);

v) qisqartirilgan so'zlar (Sambo-o'zini qurolsiz himoya qilish);
g) so'z iboralari (обратный захват-qaytarma ushlash, боковое бедро-yondan tozdan oshirib tashlash va h.k.).

Texnika — sambochilar tomonidan g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan hujum va himoya usullari majmui.

Usul — sambochining raqib ustidan g'alaba qozonish yoki ustunlikka erishish uchun qilgan harakati.

Himoya — sambochining raqibning hujumini to'xtatish yoki usul bajarishiga qilgan urinishini bartaraf etishga qaratilgan harakat.

Qaytarma usul — sambochining raqibning hujumi vaqtida g'alaba yoki ustunlikka erishish maqsadida qilgan harakati.

Tik holat — sambochining gilamga faqat oyoq kafti tegib turgan holati.

O'ng tik holati — sambochi raqib tomonga o'ng oyog'ini yo'naltirib turishi.

Chap tik holati — sambochi raqib tomonga chap oyog'ini yo'naltirib turishi.

Frontal tik holat — sambochi ikkala oyoqlarini bir chiziqda ushlab turishi.

Egilib turish holati — sambochi tozini raqibidan uzoqlashtirgan holatda, yuz va ko'krak qismi esa yaqinlashgan holatda turish.

Baland tik holat — sambochi beli va oyoqlarini tik ushlab turishi.

Parter holati — sambochi oyoq tovonlaridan tashqari tananing biror bir qismi bilan gilamga tegib turishi.

Tashlash yoki usul bajarish — raqibni gilamga tushishga majburlash maqsadida tik turgan sambochi tomonidan bajariladigan usul.

Boshdan oshirib tashlash — sambochi orqaga yiqilib, oyog'ini raqibining qorniga yoki oyog'iga qo'yib, uni o'z ustidan oshirib tashlash.

Ko'krakdan oshirib tashlash — sambochi raqibini ikki qo'li bilan ushlagan holda orqaga egilib ko'kragidan oshirib tashlashi.

Chalish — sambochi tomonidan raqibni yiqitish yoki muvozanatdan chiqarish maqsadida tovon qismiga beriladigan chalishlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti–ning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
4. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. PQ «Oliy ta'lim muassasalarida rahbariyat va pedagog kadrlarini malakasini oshirish va qayta tayyorlash» T. 13.06.2015.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997.
6. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с.
7. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
8. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. М., 2010.
9. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. М., 1998.- № 7. -С.41-54.
- 10.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
- 11.Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.

12. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.
13. Гаппаров З. Спортивная психология. Т., 2009.
14. Гаткин Е.Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
15. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., Воениздат, Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
16. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. Владимир, 2003. - 180 с.
17. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
18. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение. 1993.
19. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1990.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М., ФиС, 1977.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
23. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
24. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
25. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Т, УзГосИФК, 1999, 24с. 57.
26. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб. научных трудов "Соғлом авлод йилиги ва 2000 йил Сиднейда бўлиб ўтадиган

Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000, Б.313-316.

27.Пулатов Ф.М. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток высокой квалификации /Методические рекомендации. -Т, 1999, 22 с.

28.Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. Т., 2005.

29.Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М., 2003.

30.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс, 2001.

31.Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 1987.

32.Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие / Г. С. Туманян. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – С. 537

33. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.

34.Харлампиев, А. Борьба самбо; М., ФиС, 1997. - 308 с.

35.Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера /

Е.М. Чумаков. – Изд-во: Фаир-Пресс, 2005. – 238 с.

36.Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.

37.Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.

38.Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. М., 1997.

39.Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д, Феникс, 2004. — 224 с.

40.Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя. Феникс, 2006. - 192 с.

41.Bayturayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.

42. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.

43. Байтұраев Э.И. Повышение спортивно педагогического мастерства (самбо) учебник тошкент-2018г.

44. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T., 2020.

45. Bayturayev E.I. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (sambo). Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 350-b.

46. Bayturayev E.I. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sambo) Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 135-b.

47. David Rudman SAMBO (selfdefence without weapons) from Victor Spitidonov to Vladimir Putin. 2003.

48. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. O'quv qo'llanma. T., 2009.

49. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. O'quv qo'llanma. T., 2004.

50. Kerimov F.A., Yusupov N. Kurash. T., 2003.

51. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.

52. Anarbayev M.A., Maxamadxojayeva D.X. Повышение спортивно педагогического мастерства (самбо) (o'quv qo'llama) 2024y

Axborot manbalari

1. <https://t.me/UzDJTS12345> - UzDJTSU elektronkalar
2. NK e-library – telegram kanal
3. https://t.me/Sport_Book_Shop_UZ - Sport_Book_Shop

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. SAMBODA O'RGATISH USHLUBLARI	6
1.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari.....	6
1.2. O'qitish tamoyillari	7
1.2.1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.....	9
1.2.2. O'qitishning yengillik tamoyili.....	10
1.2.3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili	11
1.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.....	11
1.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.....	12
1.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.....	14
1.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili	15
1.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili	16
1.2.9. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili	17
1.3. O'qitish uslublari.....	18
1.4. O'qitish bosqichlari.....	20
1.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi.....	20
1.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi.....	21
1.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.....	22
II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA	24
2.1. Sambochining jismoniy tayyorgarligi	24
2.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	26
2.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	29
2.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	31
2.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	35
2.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	36
2.2. O'smir yoshdagi sambochining jismoniy tayyorgarligi.....	38
III BOB. SAMBOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH	43
3.1. Sambochilarini mashg'ulot jarayonida jarohatlanishlarining sabablari.....	43

3.2. Kuch ishlatish mashqlaridan foydalanilgan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan xatolar.....	43
3.2.1. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar	45
3.3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar	46
3.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	47
3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar	47
3.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimida tanglikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar.....	48
3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar	49
3.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldin olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	49
3.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar	51
3.6.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	52
IV BOB. SAMBOCHILARNI MUSOBAQA FOALIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAHLIL QILISH.....	54
4.1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyat darajasi	54
4.2. Sambochining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar	56
4.3. Sambochilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari.....	58
4.3.1. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar	60
V BOB. SAMBO BO'YICHA TEXNIK USULLARINING TAVSIFI	65
5.1. Samboda yiqilish va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish.....	65
5.2. Samboda turish holatlari o'rgatish.....	74

5.3. Masofa va ushlashlarga o'rgatish.....	77
5.4. Muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.....	78
5.5. Muvozanatdan chiqarib oldinga-orqaga zarb bilan yiqitish usulini o'rgatish.....	85
5.6. O'ng va chap yonboshdan oshrib tashlash usullarini o'rgatish.....	94
5.7. Orqaga zarb bilan yiqitishni o'rgatish.....	103
5.8. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yishni o'rgatish.	105
5.9. Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.....	107
5.10. Gavda yordamida muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.	116
5.11. Chalishlarga o'rgatish.....	120
5.12. Orqadan tizzalab chalib tashlash usulini o'rgatish.....	123
5.13. Oldindan tizzalab chalib tashlash usulini o'rgatish.....	126
5.14. Ichkaridan ilib tashlash usulini o'rgatish. Ichkaridan ilib tashlash usulini o'rgatish.....	129
5.15. Orqadan oshirib tashlashlarga o'rgatish.....	135
5.16. Qo'lni elkadan yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlashni o'rgatish.....	138
5.17. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlashni o'rgatish.....	142
5.18. Boshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.....	145
5.19. O'ng yonboshdan oshrib tashlash usulini o'rgatish.	146
5.20. To'sib tashlashlarga o'rgatish.....	148
5.21. Oyoqdan ushlab tashlashlarga o'rgatish.....	153
5.22. Yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.....	156
5.23. Tovondan ushlab tashlashga o'rgatish.	159
5.24. Old tomondan va ichkaridan ilib tashlash usullariga o'rgatish. Ilib tashlash.....	160
5.25. Ko'krakdan oshirib tashlashni o'rgatish.	165
5.26. Boldir va kaft bilan ilib tashlashni o'rgatish.....	168
5.27. Parterda to'ntarishlarni o'rgatish	171
5.28. Ushlab turishlarga o'rgatish.....	175
5.29. Qo'l va oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni o'rgatish. ...	179
VI BOB. SAMBODA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USHLARI.....	187

6.1. Samboda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.....	187
6.2. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.....	189
6.3. Yuklama hajmi	192
VII BOB. SAMBO BO'YICHA MUSOBAQA KOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI	194
7.1. Sambo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish	194
VIII BOB. SPORT MAKTABLARIDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO'YICHA GURUHLAR TARKIBINI SHAKLLANTIRISH VA BUTLASH O'QUV MASHG'ULOTLARINING TAXMINIY O'QUV REJALARI	208
8.1. O'quv guruhlarini butlash tartibi.....	208
8.2. O'quv guruhlar soni tarkibi	209
8.3. O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning yosh oralig'i.....	211
8.4. Zaxira (optimal va maksimal) tarkibi.....	212
8.5. O'quv guruhlarini butlash bo'yicha hujjatlar	212
8.6. Sport maktabining tayyorgarlik bosqichlarida sport razryadlari talabi	214
8.7. Sport maktabining o'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar rejasi.....	215
8.8. Sport maktabining o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi va soatlari	216
SAMBO TERMINOLOGIYASI	225
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	227
Mundarija	231

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ САМБО	6
1.1. Цели и задачи обучения	6
1.2. Принципы обучения	7
1.2.1. Принцип научности обучения	9
1.2.2. Принцип доступности обучения	10
1.2.3. Принцип систематичности обучения	11
1.2.4. Принцип сознательности и активности обучения	11
1.2.5. Принцип наглядности обучения	12
1.2.6. Принцип прочного усвоения учебного материала	14
1.2.7. Принцип коллективного обучения и индивидуального подхода к учащимся	15
1.2.8. Принцип связи обучения с практикой	16
1.2.9. Значение руководящей роли преподавателя в процессе обучения	17
1.3. Стили обучения	18
1.4. Этапы обучения	20
1.4.1. Этап первичного усвоения	20
1.4.2. Этап поэтапного изучения	21
1.4.3. Этап закрепления и последующего совершенствования	22
ГЛАВА II. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В САМБО	24
2.1. Физическая подготовка самбиста	24
2.1.1. Методика развития силы	26
2.1.2. Методика развития скорости	29
2.1.3. Методика развития выносливости	31
2.1.4. Методика развития ловкости	35
2.1.5. Методики развития гибкости	36
2.2. Физическая подготовка подростков-самбистов	38

ГЛАВА III. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБО 43

3.1. Причины травматизма самбистов во время тренировок 43

3.2. Ошибки при использовании силовых упражнений в тренировках 43

3.2.1. Методические рекомендации по профилактике травм при силовых упражнениях 45

3.3. Методические ошибки в развитии быстроты 46

3.3.1. Рекомендации по предотвращению травм при развитии быстроты 47

3.4. Методические ошибки при развитии выносливости .. 47

3.4.1. Рекомендации по предотвращению травм опорно-двигательного аппарата и нарушений функциональных систем организма при развитии выносливости 48

3.5. Методические ошибки при развитии гибкости 49

3.5.1. Рекомендации по предотвращению травм при развитии гибкости 49

3.6. Методические ошибки при развитии координационных способностей 51

3.6.1. Рекомендации по предотвращению травм при развитии координационных способностей 52

ГЛАВА IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО 54

4.1. Значение педагогического контроля и анализа соревновательной и тренировочной деятельности 54

4.2. Методика регистрации технико-тактических действий самбиста. Общие положения 56

4.3. Методы анализа технических и тактических действий самбистов в соревновательной деятельности 58

4.3.1. Рекомендации по организации педагогических наблюдений 60

ГЛАВА V. ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ САМБО 65

5.1. Обучение падениям и самозащите в самбо	65
5.2. Обучение стойкам в самбо	74
5.3. Обучение захватам и удержаниям	77
5.4. Обучение выводу из равновесия	78
5.5. Обучение броскам с выводом из равновесия вперед-назад	85
5.6. Обучение броскам через плечо справа и слева	94
5.7. Обучение броскам назад	103
5.8. Обучение захватам обеих ног	105
5.9. Обучение выводу из равновесия с помощью ног	107
5.10. Обучение выводу из равновесия корпусом	116
5.11. Обучение захватам	120
5.12. Обучение броскам с захватом сзади за колено	123
5.13. Обучение броскам с захватом спереди за колено	126
5.14. Обучение внутренним захватам	129
5.15. Обучение броскам сзади через плечо	135
5.16. Обучение броскам с захватом руки сверху от плеча	138
5.17. Обучение броскам с захватом руки снизу от плеча	142
5.18. Обучение броскам с головы сверху	145
5.19. Обучение броскам через плечо справа	146
5.20. Обучение блокирующим броскам	148
5.21. Обучение броскам с захватом ног	153
5.22. Обучение броскам с захватом плеча сверху	156
5.23. Обучение броскам с захватом за потолок	159
5.24. Обучение внутренним и передним захватам	160
5.25. Обучение броскам с захватом грудной клетки сверху	165
5.26. Обучение броскам с захватом голени и ладони	168
5.27. Обучение переворотам в партере	171
5.28. Обучение удержаниям	175
5.29. Обучение приемам, вызывающим боль в руках и ногах	179

ГЛАВА VI. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В САМБО	187
6.1. Методы контроля и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в самбо	187
6.2. Сложность координации нагрузки	189
6.3. Объем нагрузки	192
ГЛАВА VII. ПРАВИЛА И АРБИТРАЖ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО САМБО	194
7.1. Организация и проведение соревнований по самбо, формирование умений	194
ГЛАВА VIII. ФОРМИРОВАНИЕ СОСТАВА ГРУПП И ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ	208
8.1. Порядок формирования учебных групп	208
8.2. Численность и состав учебных групп	209
8.3. Возрастной диапазон учеников-спортсменов в учебной группе	211
8.4. Запасной (оптимальный и максимальный) состав	212
8.5. Документы по формированию учебных групп	212
8.6. Требования к разрядам в этапах подготовки спортивной школы	214
8.7. Учебно-тренировочная работа спортивной школы и требования к физической, технической и спортивной подготовке	215
8.8. Примерный учебный план и часы учебных занятий спортивной школы	216
ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО	225
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	227
ОГЛАВЛЕНИЕ	231

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER I. METHODS OF TEACHING SAMBO	6
1.1. Goals and objectives of teaching	6
1.2. Principles of teaching	7
1.2.1. Principle of scientific approach in teaching	9
1.2.2. Principle of simplicity in teaching	10
1.2.3. Principle of consistency in teaching	11
1.2.4. Principle of consciousness and activity in teaching	11
1.2.5. Principle of visual demonstration in teaching	12
1.2.6. Principle of thorough mastering of learning material	14
1.2.7. Principle of collective teaching and individual approach to the learner	15
1.2.8. Principle of practical application in teaching	16
1.2.9. Principle of teacher's leadership role in the teaching process	17
1.3. Teaching methods	18
1.4. Stages of teaching	20
1.4.1. Initial learning stage	20
1.4.2. Learning in parts stage	21
1.4.3. Consolidation and further improvement stage	22
CHAPTER II. CONCEPT OF PHYSICAL TRAINING	24
2.1. Physical training of a Sambo practitioner	24
2.1.1. Methodology for developing strength	26
2.1.2. Methodology for developing speed	29
2.1.3. Methodology for developing endurance	31
2.1.4. Methodology for developing agility	35
2.1.5. Methods for developing flexibility	36
2.2. Physical training of adolescent Sambo practitioners	38
CHAPTER III. PREVENTION OF INJURIES DURING PHYSICAL TRAINING OF SAMBO PRACTITIONERS	43
3.1. Causes of injuries during training sessions	43

3.2. Mistakes in exercises involving strength use	43
3.2.1. Methodical recommendations to prevent injuries in strength exercises	45
3.3. Methodical errors in speed development	46
3.3.1. Recommendations to prevent injuries in speed training	47
3.4. Methodical errors in endurance development	47
3.4.1. Recommendations for preventing musculoskeletal and systemic injuries during endurance training	48
3.5. Methodical errors in flexibility development	49
3.5.1. Recommendations for injury prevention in flexibility training.....	49
3.6. Methodical errors in developing coordination abilities	51
3.6.1. Recommendations to prevent injuries during coordination training	52
CHAPTER IV. PEDAGOGICAL CONTROL AND ANALYSIS OF SAMBO COMPETITION ACTIVITY	54
4.1. Importance of pedagogical control and analysis in competitions and training	54
4.2. Methods for recording technical and tactical actions of a Sambo practitioner. General concepts	56
4.3. Ways to analyze technical and tactical actions used in competitions	58
4.3.1. Recommendations for developing pedagogical observations	60
CHAPTER V. DESCRIPTION OF TECHNICAL METHODS IN SAMBO	65
5.1. Teaching falls and self-defense in Sambo	65
5.2. Teaching standing positions	74
5.3. Teaching distance and grips	77
5.4. Teaching balance disruption	78
5.5. Teaching forward-backward throwing with balance disruption	85
5.6. Teaching throwing over the right and left shoulders	94

5.7. Teaching backward throws	103
5.8. Teaching to put opponent on both feet	105
5.9. Teaching balance disruption using feet	107
5.10. Teaching balance disruption using the torso	116
5.11. Teaching holds	120
5.12. Teaching throws by gripping from behind the knee	123
5.13. Teaching throws by gripping from the front knee	126
5.14. Teaching inside throws	129
5.15. Teaching throws by over-the-back grip	135
5.16. Teaching throws by gripping arm from above the shoulder	138
5.17. Teaching throws by gripping arm from under the shoulder	142
5.18. Teaching throws by pushing from the head	145
5.19. Teaching throwing over the right shoulder	146
5.20. Teaching blocking throws	148
5.21. Teaching throws by gripping feet	153
5.22. Teaching throws by pushing from the shoulder	156
5.23. Teaching throws by gripping from above	159
5.24. Teaching throws from the front and inside grip	160
5.25. Teaching throws by pushing the chest	165
5.26. Teaching throws by gripping calves and palms	168
5.27. Teaching rolls on the mat	171
5.28. Teaching holding techniques	175
5.29. Teaching techniques causing pain to opponent's arms and legs	179

CHAPTER VI. METHODS TO DETERMINE INTENSITY OF TRAINING LOADS IN SAMBO

6.1. Methods of control and analysis of training and competition loads in Sambo	187
6.2. Coordination complexity of loads	189
6.3. Load volume	192

CHAPTER VII. COMPETITION RULES AND REFEREEING IN SAMBO.....	194
7.1. Developing skills for organizing and conducting Sambo competitions	194
CHAPTER VIII. FORMING GROUPS AND APPROXIMATE TRAINING PLANS AT SPORTS SCHOOLS	208
8.1. Procedures for forming training groups	208
8.2. Number and composition of training groups	209
8.3. Age range of student-athletes in training groups	211
8.4. Reserve composition (optimal and maximum)	212
8.5. Documentation for group formation	212
8.6. Sports ranks requirements at training stages of sports schools.....	214
8.7. Plans for physical, technical, and sports training activities	215
8.8. Approximate training plans and hours of training sessions	216
SAMBO TERMINOLOGY	225
References	227
Table of Contents	231

QAYDLAR UCHUN

ABDURAZAQOV XASAN ABDUAZIMOVICH

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (SAMBO)**

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 21.05.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 14.1 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 30-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

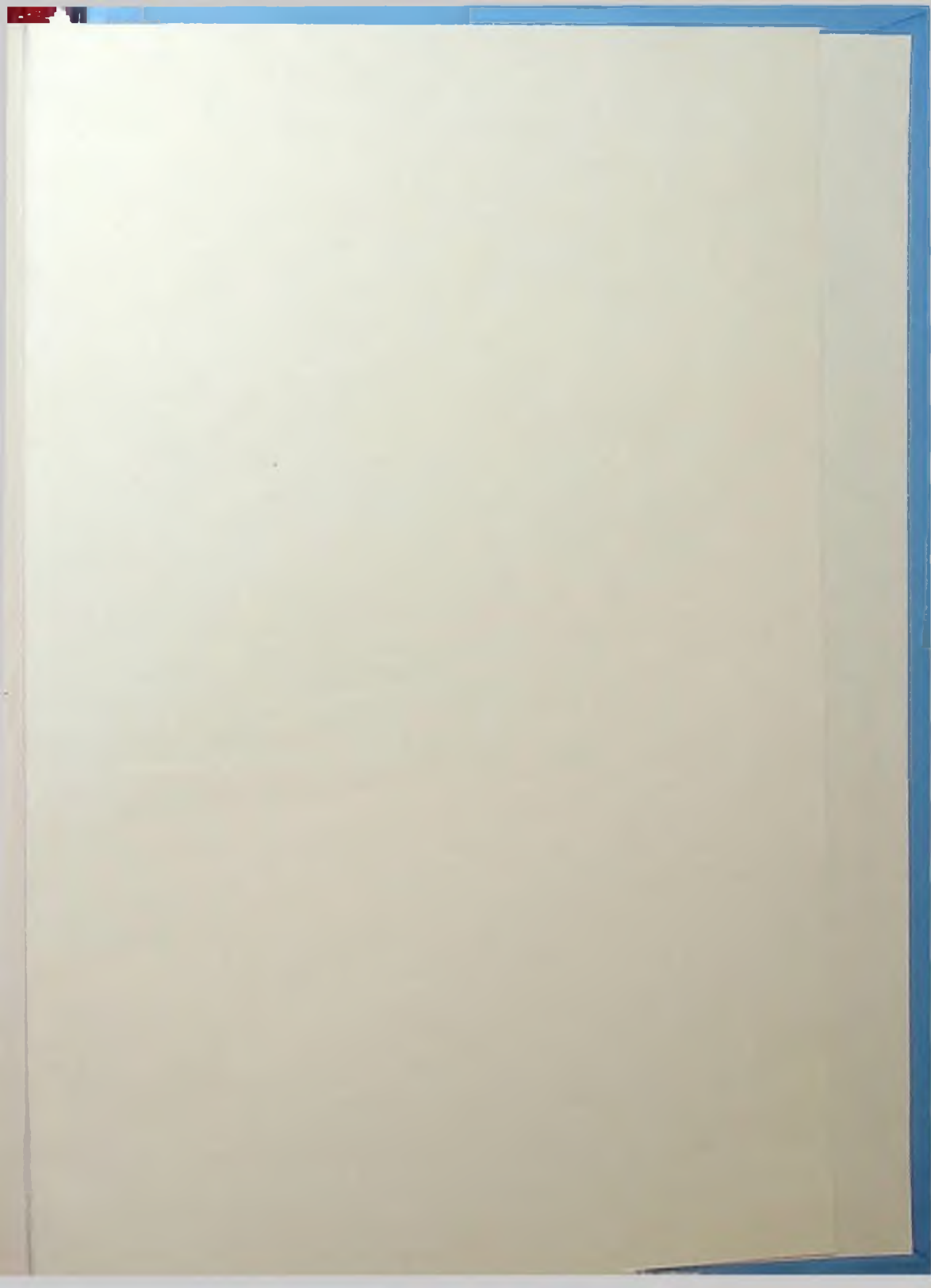
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-70-9



9 789910 690709