

S.E. Qodirov, D.Y. Tashnazarov, Z.R. Bo'riyev

DZYUDO

IXTISOSLIGIGA KIRISH

Darslik



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

D.Y. Tashnazarov, S.E. Qodirov, Z.R. Bo'riyev

DZYUDO IXTISOSLIGIGA KIRISH

Darslik

Ro'yxatga olish raqami: D-0053



TOSHKENT

"MAKON SAVDO PRINT" MCHJ – 2024

UDK: 796.853.23

BBK: 75.715.8

Mualliflar:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). S.E. Qodirov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). D.Y. Tashnazarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti. Z.R. Bo'riyev

Taqrizchilar:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi v.b. professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Sh.S. Tursunov

Renessans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrasi v.b. professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). B.B. Odilov

S.E. Qodirov, D.Y. Tashnazarov, Z.R. Bo'riyev // Dzyudo ixtisosligiga kirish. Darslik: T.: "MAKON SAVDO PRINT" MCHJ, - 2024-320 bet.

O'quv qo'llanma sport kurashi tarixi, musobaqa qoidalari, kurash turlarining tasnifi, tizimlashtirilishi va atamalari bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari taminlangan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, jismoniy tarbiya fakultetlarining o'qituvchi va talabalari, kurash turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

*O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2024-yil "22" - noyabrda
"51"-sonli buyrug'iga asosan chop etishga ruxsat berildi.*

ISBN: 978-9910-690-06-8

© S.E. Qodirov, D.Y. Tashnazarov, Z.R. Bo'riyev, 2024

© "MAKON SAVDO PRINT" MCHJ, 2024

The training manual provides information on the history of sports wrestling, competition rules, classification, systematization and terminology of wrestling types. The study guide is intended for teachers and students of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, physical education faculties, coaches and athletes of the national team of the Republic of Uzbekistan in wrestling.

В учебном пособии представлены сведения по истории спортивной борьбы, правилам соревнований, классификации, систематизации и терминологии видов борьбы. Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, факультетов физического воспитания, тренеров и спортсменов сборной команды Республики Узбекистан по борьбе

KIRISH

Inson har doim tanlangan yerni, daryoni, ko'lni, o'ldirilgan hayvonni va hokazolarni himoya qilishi kerak edi, shuning uchun utilitar ma'noda kurash doimo omon qolish, o'zini o'zi saqlash vositalaridan biri bo'lib kelgan. Keyingi davrlarda kurash jangchilarni jismoniy tarbiyalashda amaliy ahamiyat kasb eta boshladi. Kurash o'zining haqiqiy rivojiga qadimgi davrlarda erishgan.

Kurashning kelib chiqishini ibtidoiy davrda izlash kerak. O'sha paytda u faqat utilitarian edi. Oziq-ovqat olish, o'zini himoya qilish va qarindoshlarini himoya qilish zarurati ibtidoiy odamlarni nafaqat jismonan sog'lom bo'lishga, balki maxsus vosita mahoratiga ham ega bo'lishga majbur qildi. Ana shunday mahoratlardan biri quolsiz o'z turi bilan, balki hayvonlar bilan ham jang qilish qobiliyati edi, chunki ko'plab xalqlarning dostonlaridan kelib chiqadiki, ularning ildizlari zamon tumanlarida yo'qolib ketgan milliy kurash turi 2000-yillarning boshidan kelib chiqqan. Xalqning afsonaviy ajdodining ba'zi afsonaviy hayvonlar bilan kurashi. Etnograflar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, butunlay ibtidoiy jamoaviy turmush tarzini saqlab qolgan zamonaviy qabilalarda (Avstraliya, Andaman orollari, Papua-Yangi Gvineya) jang qilish qobiliyati qabilalarda muhim mahoratdir.

Kurashning bosib o'tgan yo'li tobora ko'payib borayotgan turli bilim sohalari vakillarining e'tiborini o'ziga qaratib, hozirgi bosqichda kurashning yagona fanini shakllantirish: tarix, hakamlik qoidalari masalasini jiddiy ko'tarish va muhokama qilish imkonini beradi.

Kurashning yagona fan sifatidagi bilimlar tizimini shakllantirish, uni bilish usullarini ishlab chiqish zarurati ham amaliyot talablari, ham kurash fanining o'zini mustaqil ilmiy fan sifatida nazariy va uslubiy muammolarini ishlab chiqish ehtiyojlari bilan bog'liq. sport fanlari tizimi.

I BOB KURASH TURLARINI KELIB CHIQISH VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Turli kurash turlariga oid tarixiy materiallarni, tarixiy ma'lumotlarni to'plash, arxiv materiallari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil qilish usullari.

Kurash eng qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va rang-barang tarixga ega. Ko'p ming yilliklar davomida qadimgi odam instinktiv hujum va mudofaa harakatlaridan mukammal kurash turlariga yaqin muvofiqlashtirilgan harakatlargacha bo'lgan qiyin yo'lni bosib o'tdi. Xalqlarning jismoniy madaniyatida o'troq turmush tarziga o'tish bilan jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan jismoniy mashqlar turlari, birinchi navbatda, jang san'atining har xil turlari birinchi o'ringa chiqadi. Qadimgi odamlarning doimiy yashash joylarida ov sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan odamlarning tasvirlari paydo bo'ladi. Misr qabrlari devorlarida mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning suratlari topilgan.



**1-rasm. Misrda m.a. 2800 yillarga mansub bo'lgan
ehrom devoridagi erkin kurash bo'yicha texnik usullar va
jangovor harakatlar ko'rinishi.**



2-rasm. Belbog'li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan bronzali xaykal (e.a. III ming yillik boshi)

Dushmanni qo'lga olishning jangovar usullariga asoslangan belbog'li kurash kultining eng qadimiy yodgorligi miloddan avvalgi 2800-yillarda yasalgan bronza haykaldir.

Qadimgi Hindistonda jang san'atining har xil turlari keng qo'llanilgan. Mahalliy aholi marosim sog'lomlashtiruvchi gimnastika, raqs va qurolsiz o'zini o'zi himoya qilish sohasidagi juda qimmatli an'analarni ehtiyotkorlik bilan saqlab kelgan. Qadimgi hind ta'riflarida birinchi marta duel va jang san'atining bunday shakllari haqida so'z yuritiladi, ularning uslubi dushmanga qo'l yoki oyoq bilan ezilgan zarbalar berish, shuningdek, bo'g'ish usullarini ushlab turish bilan tavsiflanadi.



3-rasm. Xitoydagi bellashuvlarni aks ettiruvchi rasm

Qadimgi Xitoyda jismoniy madaniyatning ilk nihollari miloddan avvalgi 3-ming yillik boshlarida paydo bo'lgan. e. Miloddan avvalgi 2698 yil atrofida e. "KUNFU" nomli kitob yozilib, unda birinchi marta xalqlar orasida keng tarqalgan davolash gimnastikasi, massaj, kasalliklardan davolovchi marosim raqslari, shuningdek, jangovar raqslarning malakali tavsiflari tizimlashtirilgan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, o'sha davr falsafiy qarashlaridan kelib chiqib, qadimgi Xitoyda yosh avlodni axloqiy tarbiyalashga, xususan, yoshlarning irodasi va xarakterini shakllantirishga katta e'tibor berilgan. Shunday qilib, agar jang paytida kurashchilardan biri qo'pollik qilib, qoidalarni buzgan bo'lsa, hakamlar va tomoshabinlar uni "Xiao Zan" deb tang'alashdi, bu esa jamoatchilikning nafratlanishini anglatadi.

Jismoniy tarbiyaning eng muhim elementlaridan biri, jismoniy mashqlarning eng mashhur xalq turlaridan biri sifatida kurashning keng rivoji barcha davr va xalqlar afsonalarida ham ko'rsatilgan. Qadimgi Yunoniston jismoniy madaniyat va kurashning rivojlanishida alohida o'rin tutadi. VI-VIII asrlarda allaqachon. Miloddan avvalgi e. qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiyaning uyg'un tizimi ishlab chiqilgan bo'lib, u hozirgi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Ixtisoslashgan maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishni o'z ichiga olgan dasturda bolalar va yigitlarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor qaratdi. Shu bilan birga, ular musht urish va tosh otish bo'yicha o'rganilgan ko'nikmalarga ega bo'ldilar.

Ko'plab haykallar, amfora va vazalardagi tasvirlar, qadimgi shoirlarning asarlari, tarixchi va faylasuflar - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning asarlari kurash texnikasi va uning qadimgi Yunonistonda rivojlanganligidan dalolat beradi.

Masalan, Gomerning «Iliada»sida (miloddan avvalgi VI-VII asrlar) Ayaks va Odissey o'rtasidagi duel quyidagicha tasvirlangan: "Polvonlar belbog'ni taqib, maydon o'rtasiga kirishdi,

Qo'llar mahkam bog'langan, bir-biriga yopishgan, yig'ilgan.

Va qudratli quchoq ostida ular qattiq qichqirdilar

Qahramonlarning kuchli yelkalari va ter ularni oqimlarga to'kdi,

Jangchilarning tanasida ko'plab qonli chiziqlar paydo bo'ldi,

Yelkalar va yon tomonlar qoplangan. Lekin ular kurashni davom ettirdilar".

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'at bilan tenglashtirilganligi o'sha davrga xos edi. Bu bilan o'sha davrning eng ko'zga ko'ringan vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlarining vatani bo'lgan (miloddan avvalgi 766 yil). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi sifatida (miloddan avvalgi 708 yildan), shuningdek, maxsus pentatlonning ajralmas qismi sifatida kiritilgan.

Olimpiya o'yinlari g'oliblari o'sha davrning ko'plab taniqli shaxslari - matematik Pifagor, faylasuflar Evripid va Platon, Pindar va boshqalar edi.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining uyg'un tizimi Qadimgi Rimda jangovar o'yinlar va mashq mashg'ulotlari ustun bo'lgan aniq harbiy jismoniy tarbiya bilan almashtirildi. Gladiatorlar jangi, jang aravalari musobaqalari kabi tomoshalar katta o'rin egallay boshladi.

Evropada feodalizmning gullab-yashnagan davrida (XI-XV asrlar) ritsarlik jismoniy tarbiya tizimi rivojlandi, uning tarkibiy qismi jang san'atining har xil turlari (shu jumladan qurolsiz) edi. Talxofferding kurashga oid ilk kitoblaridan birining (1443-1467)

mashg'ulot chizmalarida tasvirlangan, yapon samuraylarining jiu-jitsu kurash uslubini eslatuvchi quolsiz o'zini-o'zi himoya qilish harakatlari va usullari XV asrdan boshlab, Ritsarlarning juftlashgan harbiy mashqlari ko'p hollarda hozirgi kungacha saqlanib qolgan oddiy xalq kurashining an'anaviy shakllaridan sezilarli darajada farq qilar edi. O'rta asrlar yilnomalari va yilnomalaridan ma'lumki, barcha yarmarkalarda, to'ylarda, diniy bayramlarda, boshqa o'yin-kulgilar qatorida kurash musobaqalari ham bo'lib turdi. Yunon jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg'onish davriga xosdir. Hayotning barcha sohalarida yuksak natijalarga erishishga qodir, har tomonlama rivojlangan shaxs qiyofasi yana bu davr idealiga aylanadi. Natijada, italyan va nemis gumanistlari yana ta'lim sohasidagi nazariy tadqiqotlarda muhim o'rin egallagan yunon gimnastikasiga murojaat qilmoqdalar. Qadimgi gimnastikaning batafsil tavsifini italiyalik shifokor X. Merkurialis 1569 yilda nashr etilgan "Gimnastika san'ati to'g'risida" nomli ko'p jildli asarida bergan. Xuddi shu davrda Fabian fon Auersvaldning kurash bo'yicha "The san'ati Kurash" (1539) paydo bo'ldi.

XVIII-XVIII asrlarda aniq milliy xususiyatga ega bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlari shakllandi: nemis, Gute-Mats (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved - Lingom (1776-1839); Chexiya - Tyrshem (1832-1884); Daniya - Nachtegall (1777-1847); Fransuzcha - F. Amoros (1770-1847) va boshqalar tamoyillari va maqsadlari farqiga qaramay, barcha milliy tizimlar boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng mashhur mashg'ulotlar - kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, sport o'yinlarini o'z ichiga olgan.

1.2. Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

G'arbda dzyudoning sport va bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlarimiz ko'pincha amalda qo'llanilishi bilan bog'liq emas. Odatda, u "real hayotga" faqat uzoq aloqasi bor, xolos. Yaponiyada esa dzyudo jangovar san'atlardan paydo bo'lgan va rivojlanib borgan. Ular samuraylar, jangchilar tabaqasi davrida o'zining eng yuqori rivojlanish cho'qqisiga yetgan. Jang oldidan har bir qo'shin yetakchilari olishuvda qatnashishgan va bu jang ulardan birining o'limi bilan yakun topgan. Agar yakun adolatli deb tan olinsa, armiyalar jang boshlashmagan va shu tariqa ko'p sonliy askarlarning hayoti saqlab qolingan. Inson individual tarzda jangovar san'at mahoratini egallasa va tinchlik yaratsa, bu ideal yapon jangovar san'atlariga asoslangan zamonaviy dzyudo, sport turlarida o'z aksini topadi. Ular orasida dzyudo, aykido, jikendo, jiyu-jitsu, karate va ko'pgina boshqa turlar bor.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun jiyu-jitutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, jiyu-jitsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882yilda Kano imtiyozli litseyda inistituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat

yurutuvchi jiyu-jitsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski jiyu-jitsu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu yeku goo sey suru» («Muloyimlik-kuch va yovuzlikni yengadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi tashkil etildi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon

talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil tashkil etilgan. 1956-yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

1.3. Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar.

Anton Gesink- Gollandiyalik dzyudochi, dzyudodan 10-dan soxibi (XDF tomonidan berilgan). Uch karra jaxon chempioni (1961, 1964, 1965.). Yevropa chempionatining 20 karra sovrindori, Olimpiada o'yinlari g'olibi(1964). Jaxon chempionatlarida va Olimpiada o'yinlarida mutloq vazn toifasida yapon sportchilarni mag'lub etgan birinchi dzyudo kurashchi hisoblanadi.

Peter Zaysenbaxer- Avstriyalik dzyudochi ikki karra olimpiada chempioni(1984, 1988).

Xitosi Sayto- Yapon dzyudochisi, ikki karra olimpiada chempioni (1996,2000) va 4 karra jaxon chempioni xisoblanadi.

Tadaxiro Namura – Yagona xisoblangan dzyudo kurashi bo'yicha uch karra olimpiada chempioni (1996, 2000, 2004), -60 kg vaznda ishtirok etgan.

Ryoko Tani- Yapon ayol dzyudochisi olimpiada o'yinlarida 105,8 funt vaznda 5 marta ketma-ket 5 ta medalni qo'lga kiritgan (2ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza).

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston Davlat sport-ko'mning dzyudoning rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Elov.A.N., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butun ittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar: dzyudoni o'rganishning chuqur puxta o'ylab chiqarilgan nazariy va amaliy dasturi amalga oshirildi. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempi-

onatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'ZDJTSU va boshqa o'quv yurtlarida, respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari bilim yurtlari va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

1991yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODlga qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqa boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-Yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni O'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2 o'rinni va R.Sobirov 3o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

2011-yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jaxon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

2015-yil Qozog'istonning Almata shahrida bo'lib o'tgan jaxon chempionatida hamyurtimiz Rishod Sobirov 3-o'rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-de-janeyro shahrida bo'lib o'tgan 31-Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari yuqori natija ko'rsatib, 13 medal bilan qaytishdi. Shulardan Olimpiya o'yinlarining dastlabki kunlarida Dzyudo bo'yicha Diyorbek O'rozboyev va Rishod Sobirovlar faxrli 3-o'rin bilan taqdirlanishdi.

2017-yil Vengriyada bo'lip o'tagan jaxon chempionatida D.Urozboyev 3-o'rini egallagan.

2018-yil Jakarta shahrida osiyo o'yinlarida D.Urozboyev 1-o'rin, Sh.Jo'rayev 3-o'rin, B.Oltiboyev 3-o'rinlarni egallshgan edi.

2019-yil Yaponiyda jaxon chempionatida Sh.Lutfullayev 2-o'rini egallagan.

2021-yil Vengriyada bo'lip o'tgan jaxon chempionatida D.Bobonov 2-o'rini va jamoviy baxslarda O'zbekiston jamosi 3-o'rini egalladi.

Shu yil Tokyo-2020 olimpiya o'yinlarida D.Bobonov 3- o'rin bilan taqdirlangan.

2022-yil Toshkentda bo'lib o'tgan jaxon chempionatida D.Bobonov 1-o'rini eglladi .

2022-yil Toshkentda bo'lib o'tgan jaxon chempionatida M.To'raboyev 1-o'rini eglladi.

1.4. IJF qoidalarini yangilash Olimpiya tsikli 2022-2024

Xar olimpiya o'yinlaridan keyin dzyudo sport turida qoydalarga o'zgartirishlar va qo'shimchalr kiritiladi. Bu yilgi Tokyo-2020 olimpiya o'yinlaridan keyin ham o'zgartirishlar kiritildi.

Yangi tarozga tortish vaqti.

Yangi tarozga tortish vaqti musobaqadan bir kun oldin soat 18:00 da bo'ladi

2024 yilgi Olimpiya o'yinlariga saralash davri.

Olimpiya o'yinlariga saralash davri 2022 yil 24 iyunda boshlanadi va 2024 yil 23 iyunda tugaydi.

Aralash jamoaviy musobaqalar qoidalari.

Agar MOQ Olimpiada aralash jamoalar musobaqasida qatnashish huquqiga ega bo'lsa, yakka tartibdagi musobaqada qatnashish huquqiga ega bo'lgan barcha sportchilar aralash jamoalar musobaqasida maksimal yetti (7) ayol va yetti (7) erkak ishtirok etishi mumkin.

IJF Jahon reytingi.

Agar sportchi istalgan IJF turnirida fuqaroligini o'zgartirsa, u Jahon reytingi ro'yxatidagi barcha ochkolarni saqlab qoladi.

Kattalar o'rtasidagi jahon chempionatida ishtirok etish qoidalari.

Faqat kattalar reytingida 1-100 o'rinni egallagan sportchilar va Jahon o'smirlar reytingida 1-16 o'rinni egallagan sportchilar ishtirok etishi mumkin va har bir Natsional Federatsiya tomonidan ishtirok etishi mumkin: 9 tagacha ayol, har bir toifada maksimal 2 nafar sportchi9 tagacha erkak, har bir toifada maksimal 2 nafar sportchi.

Dzyudogi qoidaga rioya qilishi.

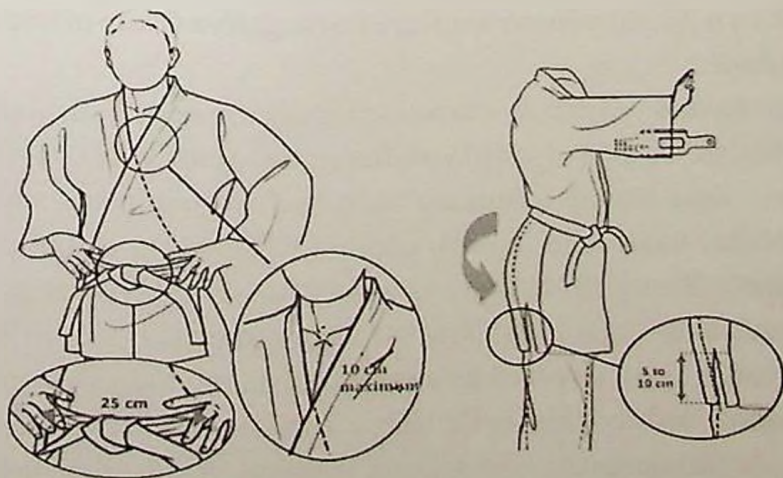
Agar dzyudogi reglamentga to'g'ri kelmasa, zaxira dzyudogi berilmaydi va sportchi o'sha bahsdan diskvalifikatsiya qilinadi.

Zaxira dzyudogi to'plami.

Bir-birini almashtiradigan dzyudogi faqat quyidagi hollarda qo'llanilishi kerak: - Uchrashuv davomida yirtilgan dzyudogi.- Uchrashuv paytida qon yoki boshqa aniq dog'lar. - Yo'qolgan yoki o'g'irlangan dzyudogi (siz samolyotda/poezdga yo'qolgan bagaj da'vosini yoki politsiya hisobotini topshirishingiz kerak)- Musobaqa va musobaqa paytida yaroqsiz holga kelgan va IJF nazoratchilari tomonidan sezilib qolgan dzyudogi

Dastlabki nazorat va dzyudogi raqamini tekshirish.

IJF dzyudogining dastlabki nazorati va raqam tekshiruvini tashkil qilinishi musobaqaning birinchi kunidan ikki kun oldin va oxirgi kundan bi kun oldin dzyudogining dastlabki nazorati sportchilarning xohishi bilan o'tkaziladi. Buning uchun ishtirokchilar belbog'i bog'langan dzyudogi kiyishlari kerak. Aniq vaqt musobaqa reglamentida ko'rsatiladi.



Kurtkaning kamar darajasidagi nuqta chorrahalar orasidagi masofa kopaydi 25 sm gacha (o'rniga 20 sm). Kamar kiyish kerak to's suyagidan bir oz yuqorida suyaklar va qattiq tugunli. Chapga rasm. Kurtka kerak to'liq dumbalarni yoping (ortiqcha 5 dan 10 gacha sm). O'ng tomon rasm.

Tanlangan tortish.

Sportchilarning vaznini tasodifiy tekshirishlar tashkil etilishi mumkin, javobgar IJF Ta'lim va murabbiylik komissiyasi.

IJF dzyudo bo'yicha World Tour musobaqalari uchun erkin vazn o'lchash har kuni musobaqa boshlanishidan bir soat oldin. Sportchi tortilish imkoniyatga ega bo'ladi musobaqa boshlanishidan bir soat oldin va kamida uning birinchi uchrashuvidan 30 daqiqa oldin. Sportchilar pasportlarini olib kelishlari shart emas, chunki ular identifikatsiya qilish uchun Akkreditatsiya yetarli. Sportchining vazni rasmiy vazndan 5% dan ortiq bo'lishi mumkin emas vazn toifasining maksimal chegarasi.

TIBBIY KOMISSIYA

2022 yil 28-30 yanvar kunlari Portugaliya Gran-prisidan qo'llaniladi.

Qon ketish yaralari Musobaqa paytida qon ketishining shikastlanishi ikki (2) holatda shifokor tomonidan davolanishi mumkin. Agar xuddi shunday qon ketish uchinchi marta davolanishni talab qilsa, hakam raqibni Kiken-gachi g'olibi deb e'lon qiladi. Biroq, IJF Maxsus komissiyasi IJF tibbiy komissari bilan maslahatlashganidan so'ng, bir xil qon ketish jarohatini ikki (2) martadan ortiq davolashga ruxsat berishi mumkin. Agar qon ketishni to'xtatib bo'lmasa, IJF tibbiy komissari hakamga xabar beradi, u Kiken-gachi yordamida raqibni g'olib deb e'lon qiladi.

Barmoqlar va oyoq barmoqlarining dislokatsiyasi

Sportchilarning bo'g'imlarining sog'lig'ini saqlash uchun, ayniqsa o'z-o'zini davolash tajribasiga ega bo'lmaganlar, sportchilarga barmoqlar va oyoq barmoqlarining bo'g'imlarini qayta joylashtirish, shu jumladan bo'g'inni tuzatish uchun qayta joylashtirish va lenta qilish uchun tibbiy yordam so'rashga ruxsat beriladi.

IJF hakamlari qoidalarini yangilash Olimpiya tsikli 2022-2024 yechimlari

Yechim 1

To'xtamasdan, texnikaning davomi bo'lgan harakatlar baholanadi Agar harakatda to'xtash bo'lsa, hisob bo'lmaydi

Yechim 2

Waza-ari mezonlari tananing butun tomoniga 90 yoki undan ortiq daraja burchak ostida yoki bir yelkada va yuqori orqa tomonda qo'nishni o'z ichiga oladi. Tirsak tashqarida bo'lsa ham, tananing butun tomoniga qo'nish uchun ball beriladi. Kestirib, elkalarining holatini hisobga olish kerak.

Yechim 3

Waza-ari mezonlari tananing butun tomoniga 90 yoki undan ortiq daraja burchak ostida yoki bir yelkada va yuqori orqa tomonda qo'nishni o'z ichiga oladi. Tirsak tashqarida bo'lsa ham, tananing butun tomoniga qo'nish uchun ball beriladi.

Yechim 4

Bir vaqtning o'zida 2 tirsak yoki qo'l ustida, orqa tomonda qo'nish tori uchun waza-ari va uke uchun shido hisoblanadi.

Yechim 5

Dastlabki hujum qarshi hujumga yoki himoyachi dzyudochiga qaytariladigan qarshi dumalatish hujumda hisob yo'q.

Yechim 6

Teskari orqa usuli uchun baho berilmaydi va shido jazosi beriladi.

Yechim 7

Yiqitish usulining yakuniy bosqichida, agar raqib allaqachon ne-wazada bo'lsa, kamar ostidan tortib olishga ruxsat beriladi. Agar uloqtirish texnikasi uzilib qolsa, beldan pastda ushlash ne-vaza harakatdir.

Yechim 8

Yoqa va lapellarni ushlashga ruxsat beriladi, agar ular salbiy harakatlar uchun bo'lmasa.

Yechim 9

Kamar tutqichi, bir tomonlama tutqich, ko'ndalang tutqich, «to'pponcha» tutqichi va «cho'ntak» tutqichi noan'anaviy tutqichlardir. Qo'lga olingan taqdirda, hujumga tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt beriladi.

Yechim 10

Bir yoki ikki qo'l bilan tutqichlarni sindirish va darhol tutqichlarni olishga ruxsat beriladi. Bir yoki ikki qo'l bilan tutqichni buzish va uni darhol olmaslik - Shido.

Yechim 11

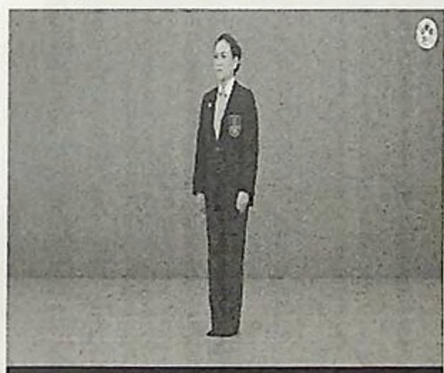
Bir jangda dzyudochiga dzyudogi va sochni bog'lash bir marta ruxsat etiladi. Keyingi holatlar Shido jazolanadi.

Yechim 12

Bosh bilan sho'ng'ishni ishlatadigan texnikalar xavfli va Hansoku-make bilan jazolanadi.

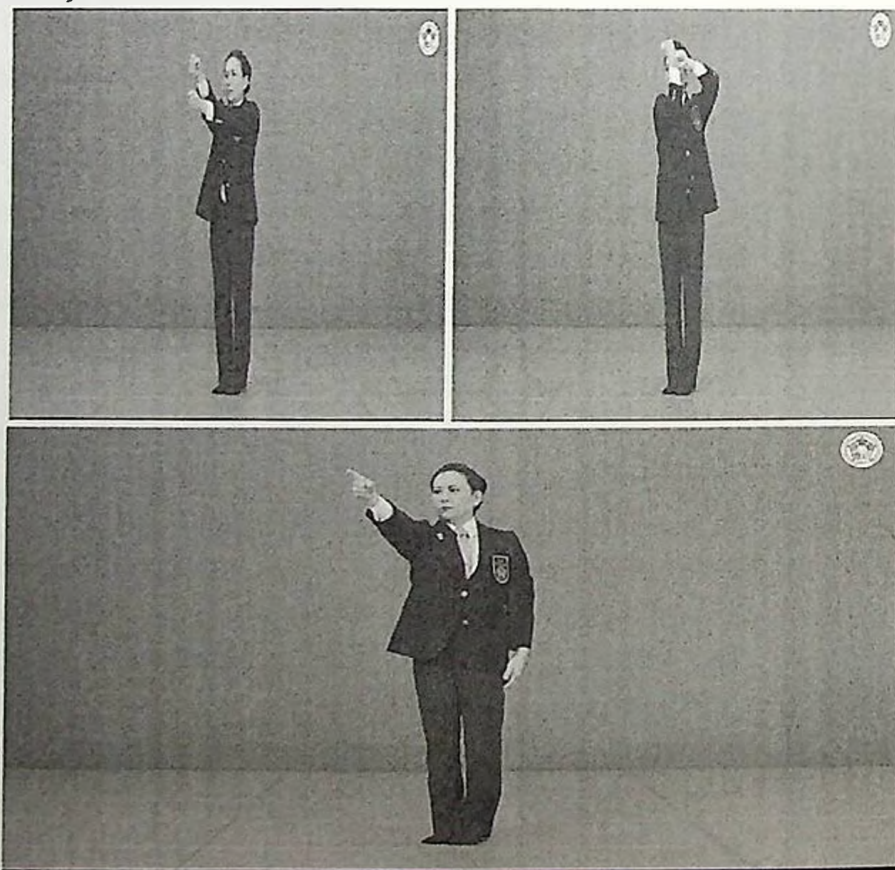
Olimpiya tsikli 2022-2024 hakamlar tomonidan ko'rsatiladigan yangi ishoralar

1)



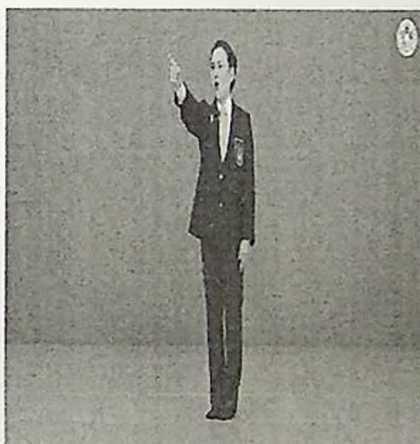
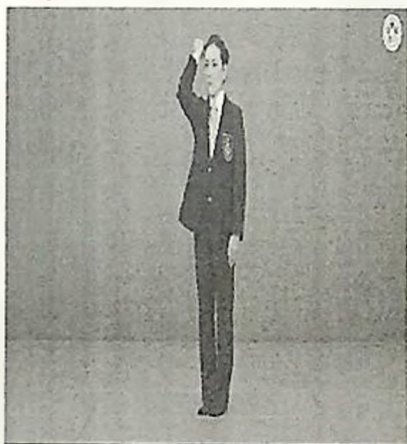
Dzyudochi usulga kirganda raqib tirsaki yoki qolni orqaga
qo'ygan holatda yiqilsa unga shido ogahlantirishi beriladi.

2)

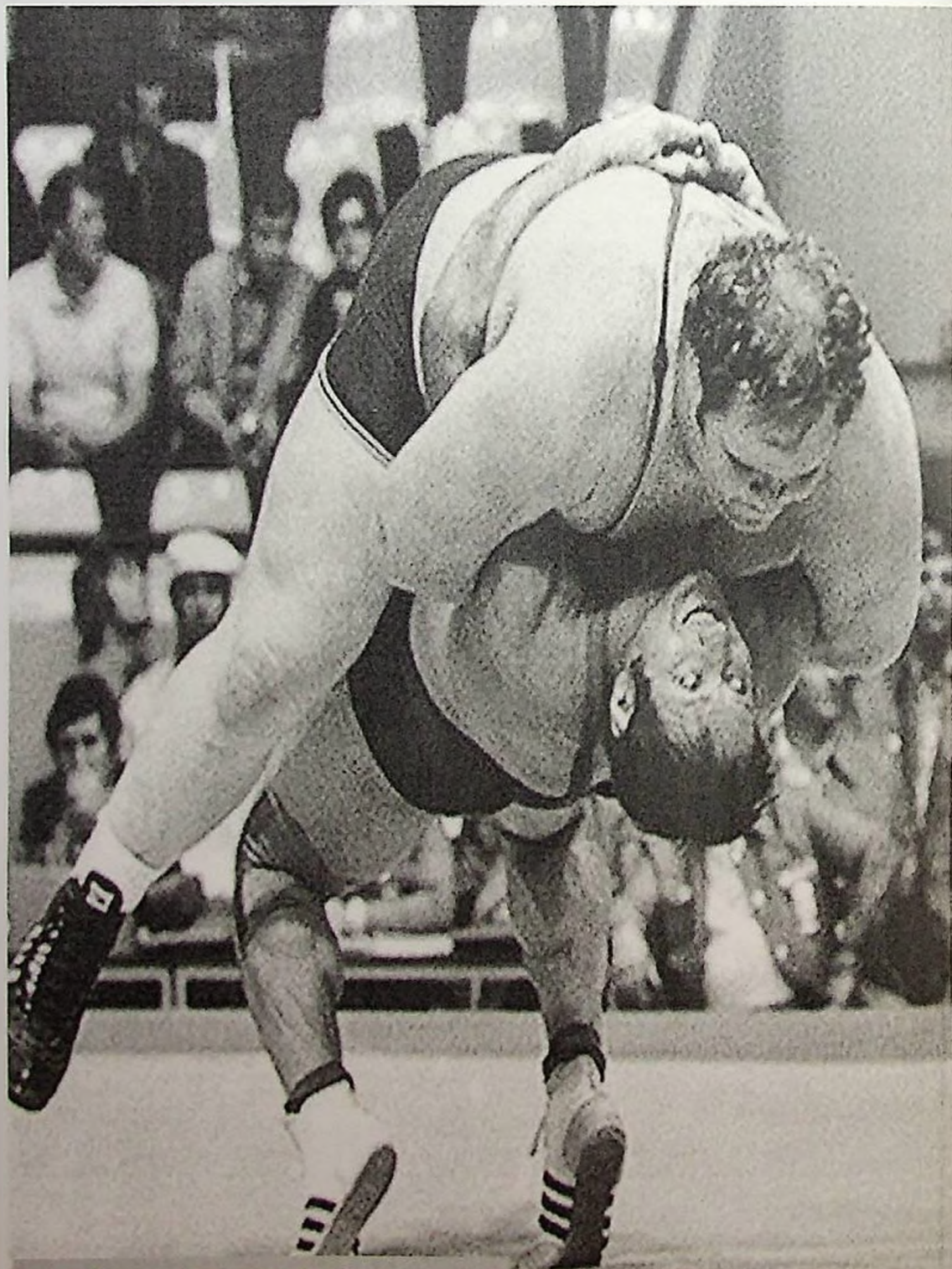


Dzyudochi kurash paytida yelkadan orqaga qaytarish (REVERSE SEOI NAGE) usulini qo'llasa unga shido ogohlantishi beriladi.

3)



Ayollar baxslarida sochlari bir martadan ko'p marotaba yoyilip ketsa unga shido ogahlantirishi berildi.



Yunon-rum kurashi

1.5. Turli kurash turlari federatsiyalari tomonidan materiallardan foydalanish, kutubxona ma'lumotlaridan foydalanish



4-rasm. 18-asr oxiri 19-asr boshlari Yevropa

18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropada (4-rasm) va ayniqsa Fransiyada kurashga ishtiyoq jonlana boshladi. Aholining salmoqli qismining kurashga katta qiziqish uyg'onishi tomosha sifatida tsirk va yarmarkalarda o'z san'atini namoyish etadigan ko'plab mutaxassislarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi.

Spektakllarning muvaffaqiyati shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo'la boshlagani bilan hamroh bo'ldi. Keyinchalik professional kurashchilarning shaxsiy chempionatlari va Frantsiya, keyin jahon shaharlari chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilgani, ularning keng reklamasi professional kurashning g'ayrioddiy muvaffaqiyatini ta'minladi. Asta-sekin frantsuz kurashi boshqa Evropa mamlakatlariga ham kirib bordi. Kurash tobora ommalashib, geografik jihatdan tarqala boshlagach, u texnik jihatdan boyidi.

Qo'pol kuchlilarning dueli jamoatchilik orasida hamdardlik uyg'otmadi, texnika, epchillik va go'zallik qadrlana boshladi.



5-rasm. Polvonlarning tashqi ko'rinishi qanday edi.

18-asrning o'rtalarida Parijda birinchi ixtisoslashtirilgan atletika arenalari ochildi va shuning uchun 1848 yil Frantsiyada professional kurashning rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi.

Bu yerga Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiya kabi mamlakatlardan polvonlar turli turnir va chempionatlarda qatnashish uchun kelgan.



6-rasm



7-rasm



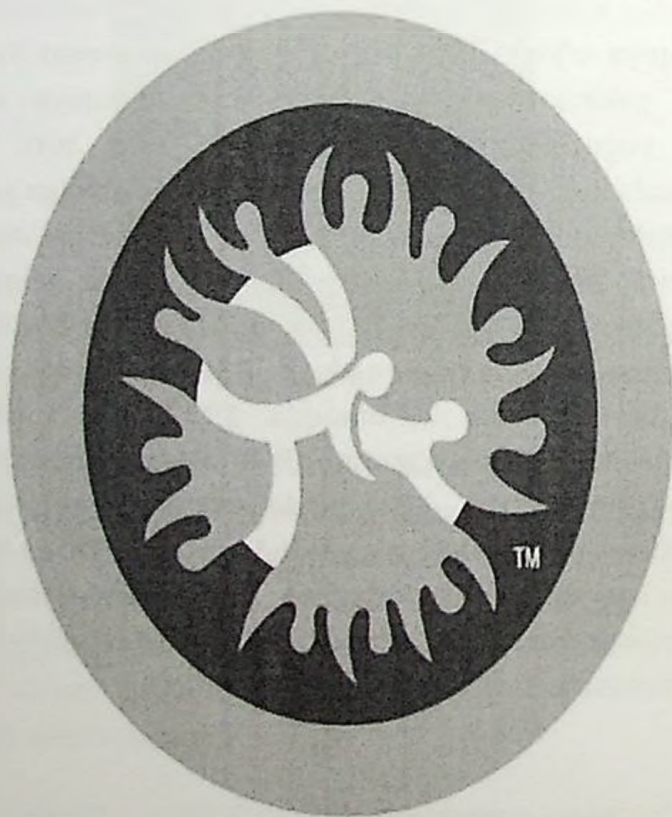
8-rasm



9-rasm

Xullas, bu sport turi xalqaro e'tirofga sazovor bo'ldi. Bu kurash barcha Yevropa davlatlarida «fransuz» nomi bilan keng tarqala boshladi. Qadimgi Yunoniston va Rimda kurashning rivojlanishiga hurmat bajo keltirgan holda, frantsuz kurashi yunon-rum deb atalgan. Respublikamizda u azaldan klassik deb atalgan.

Olimpiya o'yinlari qayta tiklanishi bilan kurash ham 1896 yilgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kirdi. Yunon-rum kurashi - sportning yakkakurash turi. Antik davr olimpiya o'yinlari dasturiga yugurishdan keyin kiritilgan sport turi. Ko'hna Yunonistonda kurash pentatlon - beshkurash tarkibiga yugurish nayza va disk uloqtirish, sakrash bilan birgalikda kirib, uning eng jozibali turi hisoblanardi. So'ng kurash musht jangi bilan qo'shilib, pankration - umumkurash tarkibidan o'rin oldi. 1898 yildan Yevropa chempionatlari, 1904 yildan jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. 1912-yilda havaskorlar kurashi musobaqalarini nazorat qilish va o'tkazish bo'yicha xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda ushbu qo'mita Xalqaro havaskor kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi va bugungi kunda ham mavjud. Bu dunyodagi eng yirik va eng nufuzli sport tashkilotlaridan biri. FILA hozirda yuzdan ortiq milliy kurash federatsiyalarini birlashtirgan.



UNITED WORLD
WRESTLING

Hozirgi kunda O'zbekistondagi ko'pchilik mutaxassislar o'rtasidagi tortishuvlarga sabab – yunon-rum kurashini adashib yunon-rum kurashi deb atalishida. “Rim” va “Rum” so'zlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, tarixiy va badiiy adabiyotlarda qadimgi Yunonistondagi Olimpiada O'yinlari o'tkazilib (eradan avvalgi 776 yillarda), unda kurash turi bo'yicha musobaqalar ham o'tkazilgan (eradan avvalgi 708 yillarda). O'sha davrda bellashuvlar har hil qoidalar bo'yicha, har bir qishloq yoki shaharchada o'zlarining qoidalari bilan bellashuvlar olib borilgan. Mazkur qoidalardan birida barcha texnik harakatlar va ushlarlar tana bel qismining yuqorisidan ekanligi ko'pchilikka qo'l kelgani yunonlardagi bellashuv turini yaratdi. Qadimgi Yunoniston va Rimning o'zaro aloqalari tufayli Rimga jismoniy tarbiya vositalari ham kirib kelgan. Eramizdan avvalgi II asrda ba'zi rimlik faollar yunonlarning jismoniy tarbiya tizimidagi turlar va usullarni o'zlariga tatbiq etishga harakat qildilar. E.a. 80-yillarda Yunoniston Rim tomonidan bosib olingach, elchi Sulla Yunon Olimpiada O'yinlarini Rimga ko'chirishga urindi. Uning buyrug'iga binoan 175-Olimpiada O'yinlari Rimda o'tkazilishi kerak edi. Kurash turi rimliklarni ham qiziqtirganligi sababli Rim shaxrida ko'ngil ochar tomosha turlari qatoridan joy olgan (L.Kun 1982, F.Kerimov 2001, J.Eshnazarov 2008). Qadimgi Rim Imperiyasining markazi xisoblangan Rim shaxri hozirgi kungacha o'z nomini yo'qotgani yo'q. Ayrim mutaxassislarning ta'kidlashicha “rim” so'zi “yunon” so'zidan keyin kelganligi sababli va o'zbek transkripsiyasi bo'yicha “rum” deb atalishi kerak degan fikrda. Lekin azaldan O'zbekiston xududida Rim Imperiyasi yoki Rim shaxri to'g'risida so'z borganda – Rim Imperiyasi va Rim shaxri deb yuritilgan. Demak mazkur kurash turi yunon-rum emas, balki, – yunon-rum kurashi deb nomlangani maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Eramizning I-II asrlariga kelib xakamlarning noto'g'ri xakamligi, xalqlar o'rtasidagi urushlar, Xristian dinining ta'sirida, Rim Imperiyasining parchalanishlari sababli borgan sari xalqda musobaqalarga qiziqish yo'qolib, Olimpiada Oyinlari harakati sustlashgan va to'xtatilgan. XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirklarda va bozorlarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Shaharlarda alohida kurashchilar guruhlari paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa Jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Mazkur chempionatlar bir yilda birnecha bor o'tkazilishi mumkin bo'lib, shuningdek moliyaviy foydani o'ylagan holda har hil shaxarlarda o'tkazilgan. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib etilishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi. Astasekin frantsuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham kengayib bordi. Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda ilk ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shu sababdan 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi deb hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar, hamda xalqaro maydonda tanildi, Evropaning hamma davlatlarida "frantsuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Lekin "frantsuzcha kurash"ning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan

holda yunon-rum kurashi nomi berildi. U sobiq Shorolar davrida "klassik" kurash deb atab kelingan. Lekin sobiq Sovet ittifoqidan tashqarida yunon-rum kurashi nomi bilan musobaqalar o'tkazilgan.

1896 yilda Afinada I zamonaviy Olimpiada O'yinlari tashkillashtirildi, uning dasturiga yunon-rum kurashi kiritildi, 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan rasmiy ravishda Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. Uning nomi 2014 yilning 7-14 sentyabr kunlari Toshkentdagi Jahon chempionati davrida FILAning Byurosi ham o'tkazildi, mana shu yig'ilishda FILA nomi UWW (United World Wrestling, yaniy, Butunjahon Kurashlari Uyushmasi)ga o'zgartirildi. UWW Jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta bo'lgan sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha yuzdan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

Yunon-rum kurashi O'zbekistonda XX asrning boshida kirib kelib, 30-yillarda keng tarqaldi. O'sha davrlarda Toshkent tsirkida Yo'ldosh Oxunboboev tomonidan katta musobaqa tashkillashtirilgani va bu musobaqada Hoji-Muxan Mungaytpasov g'olib bo'lganligi adabiyotlardan ma'lum. 40-yillarda 1941-1945 yillardagi urush sababli rivojlanish susayib, 50-yillarda qayta rivojlanish hamda 60-yillarga kelib birinchi natijalardan – Xamid Vahabov yuqori natijaga erishgan, Grigoriy Gamarnik Jahon chempioni, Yuriy Zelenin Evropa chempioni, Rifat Ablaev sobiq Sovet ittifoqi chempionligini qo'lga kiritdi. O'sha davrlardagi nohaqlik sababli, yaniy, Rifat Ablaev qrimlik tatar millatiga mansub ekanligi sababli Jahon chempionati va

Olimpiada O'yinlariga chiqarilmagan. Rifat Ablaevning shogirdi Rustem Kazakov ham yuqori natijaga erishganda ham shu holat qaytarilishi mumkin edi. Lekin Sharof Rashidovning kafilligi bilan ikki karra Jahon chempioni hamda 1972 yilda Myunxendagi Olimpiada O'yinlarida Toshkent shahri polvoni Rustem Kazakov 57 kilogramm vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. Bu natija yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekistonning Olimpiada O'yinlaridagi birinchi oltin medali edi. 70-yillar ohirida Vasiliy Anikin Evropa chempioni va Jahon Kubogi sohibi bo'ldi. 80-yillarda Toshkent polvoni Komil Fatkullin uch karra Jahon chempionatining kumush medal sohibi va "Do'stlik-84" O'yinlari g'olibi, yoshlar o'rtasida Farg'onalik polvon Isa Ilyasov Jahon chempioni bo'ldi.

90-yillarda Samarqand polvoni Navruz Usmanov yoshlar o'rtasida Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. 1996 yilda AQShning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada O'yinlarida ishtirok etdi. Atlantada 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiev (16 o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (16 o'rin), 68 kilogramm vazn toifasida Grigoriy Pulyaev (6 o'rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuxammad Qo'ziev (10 o'rin) qatnashdilar.

2000 yilda Avstraliyaning Sidney shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 52 kilogramm vazn toifasida **Shamsiddin Xudoyberdiev** (10 o'rin), 57 kilogramm vazn toifasida **Dilshod Aripov** (8 o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida **Baxodir Qurbonov** (5 o'rin) qatnashdilar.

2001 yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Jahon chempionatida 58 kilogramm vazn toifasida **Dilshod Aripov** yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekistonda birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

2004 yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 74 kilogramm vazn toifasida **Aleksandr Doktorashvili** (1 o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida **Aleksey Cheklakov** (10 o'rin) qatnashdilar.

2008 yilda Xitoyning Pekin shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida **Ildar Xafizov** (8 o'rin), 60 kilogramm vazn toifasida **Dilshod Aripov** (7 o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida **David Soldadze** (14 o'rin) qatnashdilar.

2012 yilda Ulug' Britaniyaning London shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida **Elmurod Tasmuratov** (10 o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida **Mo'min Abdullaev** (12o'rin). Shuningdek 2012 yil 20 sentyabrida Ozbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabini ochish" to'g'risida farmoni chiqdi. Unga ko'ra Ichki Ishlar vazirligi huzuridagi "Dinamo" sport majmuasida sport kurashlari (yunon-rum va erkin kurash turlari) bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabi ochildi.

2014 yilda Toshkentda o'tkazilgan Jahon chempionatida Elmurat Tasmuratov bronza medali soxibi, hamda 2015 yildagi Osiyo chempionatida yunon-rum kurashi bo'yicha ilk bor qatorasiga uch marta (2013-2015 y.y.) chempionlikni qo'lga kiritdi. 2015 yilning Osiyo chempioni 2015 yildagi Jahon chempionatining kumush medal sohibi **Rustem Assakalov** yuqori natijalarni ko'rsatgan.

2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 59 kilogramm vazn toifasida **Elmurod Tasmuratov** (3 o'rin), 74 kilogramm vazn toifasida **Dilshod Turdiev** (12 o'rin), 85 kilogramm vazn toifasida **Rustem**

Assakalov (12 o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida **Mo'min Abdullaev** (13 o'rin).

2018 yilda 18-Osiyo o'yinlarida. Yunon-rum kurashi musobaqasining -130 kg bahslarida ishtirok etgan hamyurtimiz **Mo'minjon Abdullaev** barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib oltin medalni qo'lga kiritdi.

Yurtimizda yunon-rum kurashining rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan, shuningdek, bu kurash turi uch bosqichli – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport musobaqalari dasturidan o'rin egallagan. Yunon-rum kurashini yanada rivojlantirishda hozirgi o'sib kelayotgan o'smirlar va yoshlarning ko'rsatkichlari Osiyo va Jahon arenasida yuqori natijalar bilan e'tirof etiladi. O'smirlar o'rtasida – **Ilhom Baxromov** Olimpiada chempioni, **Nurbek Xaqqulov** kumush medal sovrindori, **Ruslan Kamilov** bronza medal sovrindori bo'lishgan. O'zbek yunon-rum kurashi maktabining murabbiylari **K.Fatkullin, R.Qudratov, G'.Abdullaev, O.Qurbonov** va **R.Ro'ziqulovlar** boshchiligida xalqaro maydonda o'z o'rnini munosib egallagan deyish mumkin.

O'zbekiston iftixorlari



Qurbonov Bahodir

Yunon-rum kurashi bo'yicha Osiyo chempioni.



Tasmuradov Elmurod

Yunon-rum kurashi bo'yicha sportchi, 2016 yil yozgi Olimpiya o'yinlarida bronza medal sovrindori.



Doxturishvili Aleksandr

yunon-rum kurashi bo'yicha kurashchi, Olimpiya o'yinlari chempioni, Yevropa chempioni, Osiyo chempioni



Abdullaev Mo'minjon

Yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zosi, 2016 yili Yozgi olimpiya o'yinlari ishtirokchisi.

O'zbekiston sport kurashlari assotsiatsiyasi



Prezident: Abduvaliev Salim Kirgizbaevich

Bosh kotib: Mixaylov Konstantin Viktorovich

Vitse-prezident: Shofayziev Shomurod Muhsinovich,
Ro'ziev Ahrol Ahmedovich, Rahimov Muxtar Nigmatovich

Tashkil topgan yili: 1998 yil

Manzil: 100077, Toshkent shahri, M.Ulugbek tumani,

Buyuk Ipak yo'li ko'chasi, 139-uy

Telefon: +998-71 268-8876

Faks : +998-71 268-89-14

1.6. Dzyudo sport turning 1964-2000 yillarda olimpia o'yinlaridagi natijalar

Dzyudo birinchi marta 1964 yilda Tokioda (Yaponiya) bo'lib o'tgan yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1968-yilda ro'yxatdan chiqarilgandan so'ng dzyudo o'shandan beri har bir Olimpiya o'yinlarida Olimpiya sport turi bo'lib kelgan. 1988 yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlarigacha faqat erkak dzyudochilar qatnashgan, o'shanda ayollar dzyudosi ko'rgazmali sport turi sifatida tashkil etilgan. Ayollar dzyudochilari birinchi marta 1992 yilgi yozgi Olimpiya o'yinlarida medallar qo'lga kiritdilar.

1964-yil Tokio olimpiadasi

1 Yengil vaznda 68 kg Takexide Nakatani –Yaponiya



Takexide Nakatani (o'rtada) 1964 yilgi Olimpiya o'yinlarida

Shaxsiy ma'lumot 1941-yil 9-iyulda (83 yoshda) Xirosima, Yaponiyada tug'ilgan Balandligi 1,65 m Sport Mamlakat Yaponiya Og'irligi toifasi - 68 kg, - 70 kg Yutuqlar va unvonlar Olimpiya o'yinlari oltin (1964), Jahon chempioni. Bronza (1967). Yaponiya vakili Olimpiya o'yinlari Oltin medal - birinchi o'rin 1964 Tokio - 68 kg, Jahon chempionatlari, Bronza medali - uchinchi o'rin 1967 yil Solt-Leyk Siti - 70 kg

2 O'rta vaznda 80 kg Isao Okano-Yapomiya



Shaxsiy ma'lumot 1944 yil 22 yanvarda tug'ilgan (80 yosh) Ryugasaki, Ibaraki, Yaponiya, Balandligi 1,71 m, Mamlakat Yaponiya, Vazn toifasi - 80 kg, Yutuqlar va unvonlar Olimpiya o'yinlari oltin (1964), Jahon chempioni Oltin (1965). Yaponiya vakili Olimpiya o'yinlari Oltin medal -

birinchi o'rin 1964 yil Tokio - 80 kg, Jahon chempionatlari Oltin medal - birinchi o'rin 1965 yil Rio-de-Janeyro.

3 Og'ir vaznda +80 kg Isao Inokuma –Yaponiya



Isao Inokuma 1964 yilgi Olimpiya o'yinlarida
Shaxsiy ma'lumot

1938 yil 4 fevralda tug'ilgan Yokosuka,
Kanagava, Yaponiya

2001 yil 28 sentyabrda vafot etgan (63 yoshda)
Tokio, Yaponiya

Balandligi 1,73 m, Og'irligi 88 kg , Og'irligi +80 kg, Yutuqlar va unvonlar Olimpiya o'yinlari oltin (1964), Jahon chempioni. Oltin (1965), Yaponiya vakili Olimpiya o'yinlari Oltin medal - birinchi o'rin 1964 Tokio +80 kg, Jahon chempionatlari, Oltin medal - birinchi o'rin 1965 yil Rio-de-Janeyro

4 Mutloq vaznda Anton Gesink-Niderlandiya



Shaxsiy ma'lumot To'liq ismi Antonius
Yoxannes Gesink

1934 yil 6 aprelda tug'ilgan Utrext,
Niderlandiya 2010-yil 27-avgustda vafot etgan (76 yosh), Utrext, Niderlandiya, Balandligi 1,98 m, Og'irligi 120 kg, Sport Mamlakat Niderlandiya, Ochiq vazn toifasi, Qora kamar darajasi 10-Dan, Medal rekordi Niderlandiya manfaatlarini ifodalash Tadbir 1-2-o'rin 3-o'rin, Olimpiya o'yinlari Oltin medal - birinchi o'rin 1964, Tokio Open Jahon chempionatlari Oltin medal - birinchi o'rin 1961 Paris Open, Oltin medal - birinchi o'rin 1965 Rio-de-Janeyro +80 kg Bronza medali - uchinchi o'rin 1956 Tokio Open, Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1952 yil Parij 1-dan

Oltin medal - Birinchi o'rin 1953 London Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1954 Brussel Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1955 Parij 3-dan
 Oltin medal - birinchi o'rin 1957 yil Rotterdam 4-dan
 Oltin medal - birinchi o'rin 1957 Rotterdam Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1958 yil Barselona 4-dan
 Oltin medal - birinchi o'rin 1958 Barcelona Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1959 yil Vena +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1959 Vena Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1960 Amsterdam +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1960 Amsterdam Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1961 Milan +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1961 Milan Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1962 yil Essen +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1962 Essen Open
 Oltin medal - Birinchi o'rin 1963 Jeneva Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1963 Jeneva +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1964 Berlin +80 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1964 Berlin Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1967 Rim Open
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1951 yil Parij 1-kyu
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1955 Parij ochiq chempionati
 Bronza medali - uchinchi o'rin 1965 Madrid Open
 Bronza medali - uchinchi o'rin 1965 Madrid +93 kg

1972 olimpiada o'yinlari

1 Yengil vaznda 63 kg Takao Kavaguti-Yaponiya



(kāvaguchi Takao, 1950-yil 13-aprelda tug'ilgan) Takao Kavaguchi -63 kg vazn toifasida ishtirok etgan nafaqadagi dzyudochi.

Kavaguchi 5 yoshida dzyudo bo'yicha mahalliy murabbiy bo'lgan otasi rahbarligida shug'ullana boshlagan. Keyinchalik u maktab-

lararo dzyudo turnirida g'olib chiqdi va 1969 yilda Meiji universitetiga o'qishga kirdi. 1971 yilda jahon chempionati finalida bo'lajak Olimpiya chempioni Toyokazu Nomurani mag'lub etdi va 1972 yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlarida 63 kg vazn toifasida Yaponiya vakiliga aylandi. Olimpiya musobaqasining birinchi va ikkinchi raundlarida ikkita tezkor g'alabadan so'ng, Kavaguchi uchinchi raundda mo'g'ulistonlik dzyudochi Bahvain Buyada bilan to'qnash keldi va Buydaaning yer pinidan qochib, ikki qovurg'asini sindirdi. Murabbiy Akio Kaminaga Kawaguchiga chekinishni taklif qildi, ammo Kavaguchi davom etdi va g'alaba qozonib, yarim finalga yo'l oldi. U yarim finalda shimoliy koreyalik Kim Yong-ikga qarshi yoko-shixo-gatame bilan g'alaba qozondi, ammo finalda Buidaa bilan to'qnash keldi. Oldingi jangidan farqli o'laroq, Kavaguchi Buyida kuchi garini tezda mag'lub etdi va 39 soniya ichida kami-shixo-gatame orqali g'alaba qozondi. Keyinchalik Buidaa giyohvand moddalar testidan o'ta olmagan uchun diskvalifikatsiya qilindi. Musobaqani tark etganidan so'ng, Kavaguchi otasining o'rnini Kawaguchi dojo rahbari sifatida egalladi. 2007-yilda mashg'ulot paytida boshi orqa qismiga zarba berib vafot etgan bolaning otasonasi dodzoni sudga berdi. Xirosima okrug sudi Kavaguchi talab qilinadigan xavfsizlik tartib-qoidalariga rioya qilmaganligini aniqladi va unga 24 million ien tovon to'lash majburiyatini yukladi.

1972-yil Olimpiada oltin medal.

1971-yil Jahon chempionati oltin medal

1973-yil Jahon chempionati kumush medal

1972-yil Osiyo chempionati oltin medal

2 Yarim o'rta vazn 70 kg Toyokadzu Nomura-Yaponiya

1949 yil 14 iyul (75 yosh) Koryo, Nara, Yaponiya

Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1972)



Jahon chempioni. Oltin (1973)
Osiyo chempioni. Oltin (1972)
Medal rekordi Yaponiya vakili
Olimpiya o'yinlari Oltin medal -
birinchi o'rin 1972 Myunxen - 70 kg
Jahon chempionatlari
Oltin medal - birinchi o'rin 1973

Lozanna - 70 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1969 yil Mexiko - 63 kg
Kumush medal - ikkinchi o'rin 1971 yil Ludwigshafen - 63 kg
Osiyo chempionati
Oltin medal - birinchi o'rin 1972 yil Kaohsiung - 70 kg
3. O'rta vazn 80 kg Sinobu Sekine -Yaponiya



1943 yil 20 sentyabr Oarai
Ibaraki Yaponiya
Yutuqlar va unvonlar
Olimpiya o'yinlari oltin (1972)
Jahon chempioni. Bronza (1971)

Osiyo chempioni. Oltin (1966)

Medal rekordi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Myunxen - 80 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1971 yil Ludwigshafen Open

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1966 yil Manila - 80 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1966 Manila Open

4. Yarim og'ir vazn 93 kg Shota ChoChishvili



1950 yil 10 iyulda tug'ilgan Gvlevi, Kareli, Gruziya SSR, Sovet Ittifoqi 2009 yil 27 avgustda vafot etgan (59 yoshda) Gori, Gruziya Balandligi 190 sm, Og'irligi 110 kg, Shota Chochishvili

Gvlevi, Gruziyadan Debyut 1989 yil 24 aprel 1989 yil 31 dekabrda nafaqaga chiqqan Sport Mamlakat Sovet Ittifoqi Sport dzyudo Og'irligi toifasi - 93 kg, ochiq Burevestnik Gori klubi

Yutuqlar va unvonlar,

Olimpiya o'yinlari oltin (1972)

Jahon chempioni. Bronza (1975)

Yevropa chempioni. Kumush (1973, 1974, 1975)

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Sovet Ittifoqi vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Myunxen - 93 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1976 Monreal Open

Jahon chempionatlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1975 Vena Open

Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1973 Madrid Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1974 London Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1975 Lyon Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1976 yil Kiev erkaklar jamoasi

Bronza medali - uchinchi o'rin 1977 yil Lyudvigshafen

5 Og'ir vazn +93 kg Vim Ruska



To'liq ismi Villem Ruska Tatami Tarzan
laqabi 1940 yil 29 avgustda tug'ilgan
Amsterdam, Niderlandiya 2015-yil 14-fevralda
vafot etgan (74 yoshda), Balandligi 1,89 m,
Og'irligi 110 kg, Mamlakat Niderlandiya, Og'irligi
+93 kg, Ochiq
8-o'rin va qora kamar

Medal rekordi

Niderlandiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Myunxen +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Myunxen ochiq

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1967 Solt-Leyk Siti +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1971 yil Ludwigshafen +93 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1969 yil Mexico City Open

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1966 yil Lyuksemburg +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1967 Rim +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1969 yil Oostende +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1969 Oostende Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1971 Goteborg +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Voorburg +93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Voorburg Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1965 Madrid Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1970 Berlin +93 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1970 Berlin Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1965 Madrid +93 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1967 Rim Open

1976-yil Olimpiada

1-Yengil vaznda- 63 Ektor Rodrigues Kuba Ektor Rodrigues Shaxsiy ma'lumot

To'liq ismi Ektor Rodrigues Torres, 1951 yil 12 avgustda tug'ilgan (73 yosh) Sport Mamlakat Kuba, Vazn toifasi - 63 kg, - 65 kg,

Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1976)

Jahon chempioni. Bronza (1973)

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Kuba vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 yil Monreal - 63 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medal - uchinchi o'rin 1973 Lozanna - 63 kg

Panamerika o'yinlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1975 yil Mexiko - 63 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1979 yil San-Xuan - 65 kg

2-Yarim o'rta vazn 70 kg Vladimir Nevzorov



1952 yil 5 oktyabrda tug'ilgan (72 yosh),

Mamlakat Sovet Ittifoqi

Vazn toifasi - 70 kg, Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1976)

Jahon chempioni. Oltin (1975)

Yevropa chempioni. Oltin (1975, 1977)

Medal rekordi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 Monreal - 70 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1975 Vena - 70 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1973 yil Madrid erkaklar jamoasi

Oltin medal - birinchi o'rin 1975 Lion - 70 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1977 yil Ludwigshafen - 71 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Leningrad - 70 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1971 Neapol - 70 kg

3- o'rta vazn 80 kg Isamu Sonoda

Isamu Sonoda, Shaxsiy ma'lumot 1946 yil 4-noyabrda tug'ilgan (77 yosh)

Yanagawa, Fukuoka, Mamlakat Yaponiya Sport dzyudo

Vazn toifasi - 80 kg

Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1976)

Jahon chempioni. Oltin (1969)

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 yil Monreal - 80 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1969 yil Mexiko - 80 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1973 Lozanna - 80 kg

Yozgi Universiada

Oltin medal - birinchi o'rin 1967 Tokio - 80 kg

4 -Og'ir vaznda 93 kg Kadzuxiro Ninomiya

1946 yil 28-noyabrda tug'ilgan (77 yosh) Mamlakat Yaponiya

Vazn toifasi - 93 kg, +93 kg, ochiq.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 yil Monreal - 93 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1973 Lozanna ochiq

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1975 Vena Open

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 Kaohsiung +93 kg

Yozgi Universiada

Oltin medal - birinchi o'rin 1967 Tokio - 93 kg

5-Og'ir vazn +93 kg Sergey Novikov

To'liq ismi Sergey Petrovich Novikov 1949 yil 15 dekabrda tug'ilgan (74 yosh) Moskva, RSFSR, Sovet Ittifoqi 2021-yil 16-aprelda vafot etgan Rossiya Og'irligi +93 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Sovet Ittifoqi vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 Monreal +93 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1975 yil Vena +93 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1973 Lozanna +93 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - Birinchi o'rin 1973 Madrid Open

Oltin medal - Birinchi o'rin 1974 London Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 yil Kiev +93 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1975 yil Lion +93 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1970 Berlin Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1972 Voorburg Open

Bronza medal - uchinchi o'rin 1978 Xelsinki +95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1980 Vena Open

6- Xaruki Uemura Yaponiya

1951 yil 14 fevralda tug'ilgan (73 yosh)



Mamlakat Yaponiya Sport dzyudo Og'irligi
+95 kg, Ochiq Qora kamar darajasi 9-Dan
Yutuqlar va unvonlar Olimpiya o'yinlari oltin
(1976) Jahon chempioni. Oltin (1975)

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - Birinchi o'rin 1976 Monreal

Open

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1975 Vena Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1973 Lozanna ochiq

1980 yil - Olympiada

Yengil vaznda 60- kg Terri Rey Fransiya



Shaxsiy ma'lumot

1959-yil 1-iyun (65 yosh) Mamlakat Frantsiya

Vazn toifasi - 60 kg, - 65 kg, Qora kamar darajasi 7-
Dan, Yutuqlar va unvonlar

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Frantsiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 60 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1979 Parij - 60 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 Parij - 65 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1981 yil Debrecen - 65 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1982 yil Rostok - 65 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1980 Vena - 60 kg

2-65 kg Nikolay Soloduxin SSSR

Nikolay Soloduxin (markazda) poydevorda Shaxsiy ma'lumot
1955 yil 3 yanvarda tug'ilgan (69 yosh), Mamlakat Sovet Ittifoqi,
Vazn toifasi - 65 kg,

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Sovet Ittifoqi vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 65 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1979 Parij - 65 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil Moskva - 65 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1979 yil Bryussel - 65 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1978 yil Xelsinki - 65 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1983 Parij - 65 kg

3-71 kg Etsio Gamba Italiya

1958 yil 2 dekabrda tug'ilgan (65 yosh) Breshiya, Italiya,
Vazn toifasi - 71 kg Klub K.S. Karabineri.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Italiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 71 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 71 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 Parij - 71 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 yil Moskva - 71 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1982 yil Rostok - 71 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 yil Bryussel - 71 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 yil Parij - 71 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1986 Belgrad - 71 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1976 yil Madrid - 70 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1977 Berlin - 71 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1978 yil Miskolc - 71 kg

Kadetlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1974 yil Tel-Aviv - 65 kg

4- 78 kg Shota Xabareli SSSR

Shota Xabareli 1958 yil 26 dekabrda tug'ilgan (65 yosh)

Mamlakat Sovet Ittifoqi Vazn toifasi - 78 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Sovet Ittifoqi vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 78 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1983 yil Moskva - 78 kg

Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 yil Bryussel - 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1982 yil Rostok - 78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1981 Debrecen - 78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1983 Parij - 78 kg

5- 86 kg Yurg Rothlisberger Shvetsariya

Yurg Roethlisberger Shaxsiy ma'lumot 1955 yil 2 fevralda tug'ilgan (69 yosh) Mamlakat Shveytsariya, Vazn toifasi -86 kg, - 93 kg, Qora kamar darajasi 6-Dan.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Shveytsariya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1976 Monreal - 93 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1979 yil Bryussel - 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1977 yil Ludwigshafen - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1978 Xelsinki - 86 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Bronza medali - uchinchi o'rin 1974 yil Tel-Aviv - 80 kg

6- 95 kg Robert Van de Valle Belgiya



Van de Uoll (chapdan 2-o'rin) 1980 yilgi Olimpiadada 1954 yil 20 mayda tug'ilgan (70 yosh) Ostend, Belgiya Balandligi 1,87 m Mamlakat Belgiya Sport dzyudo Og'irligi toifasi - 95 kg, Qora kamar darajasi 9-Dan Schaerbeek klubini.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Belgiya manfaatlarini ifodalaydi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1988 yil Seul - 95 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 Parij - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1981 yil Maastrixt - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1981 Maastricht Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1983 yil Moskva Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1983 yil Moskva - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1985 yil Seul - 95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1989 Belgrad - 95 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 Vena Open
 Oltin medal - birinchi o'rin 1985 Hamar - 95 kg
 Oltin medal - birinchi o'rin 1986 Belgrad - 95 kg
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1976 yil Kiev - 93 kg
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1977 yil Lyudvigshafen - 95 kg
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 yil Bryussel - 95 kg
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 Parij ochiq chempionati
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1984 yil Lyej - 95 kg
 Bronza medali - uchinchi o'rin 1977 yil Ludwigshafen Open
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1978 Xelsinki - 95 kg
 Bronza medali - uchinchi o'rin 1979 yil Bryussel Open
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1980 Vena - 95 kg
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1981 Debrecen - 95 kg
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1983 Parij - 95 kg
 Bronza medali - uchinchi o'rin 1984 Liege Open
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Parij - 95 kg
 Bronza medal - uchinchi o'rin 1988 Pamplona - 95 kg
 O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati
 Kumush medal - ikkinchi o'rin 1974 yil Rio-de-Janeyro - 93

kg

Kadetlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Bronza medali - uchinchi o'rin 1971 yil Neapol - 85 kg

7 +95 kg Andjelo Parizi Fransiya



Anjelo Parisi (1982) Shaxsiy ma'lumot 1953 yil
 3 yanvarda tug'ilgan (71 yosh) Buyuk Britaniya
 (1974 yilgacha) Frantsiya (1975 yildan) Og'irligi
 +95 kg, Ochiq Qora kamar 8 dan.

Medal rekordi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 yil Moskva +95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1980 yil Moskva ochiq chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles +95 kg Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1977 yil Ludwigshafen Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 Paris Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 Liege Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1978 yil Xelsinki - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1979 yil Bryussel Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1980 Vena Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1982 yil Rostok +95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1980 Vena +95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1983 Parij +95 kg

Buyuk Britaniya vakili

Olimpiya o'yinlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1972 Myunhen Open

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1972 yil Voorburg - 93 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1971 yil Neapol - 93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1973 yil Ostend +93 kg

Kadetlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1970 Bordo +85 kg

8- Ditmar Lorents



Ditmar Lorenz, 1980 yilgi yozgi Olimpiya o'yinlarining bronza medali sovrindori 1950 yil 23 sentyabrda tug'ilgan Langenbuch, Saksoniya, Sharqiy Germaniya 2021 yil 8 sentyabrda vafot etgan (70 yoshda) Mamlakat Sharqiy Germaniya Vazn toifasi -93 kg, 95 kg, ochiq.

Medal rekordi

Erkaklar dzyudo

Sharqiy Germaniya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1980 Moskva Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1980 yil Moskva, 95 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1973 Lozanna, 93 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1975 Vena Open

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1975 Lion - 93 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1977 yil Ludwigshafen , - 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1978 Xelsinki, 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1978 Helsinki Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1980 Vena, 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1973 Madrid Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1974 yil London, 93 kg

Jigoro Kano kubogi

Oltin medal - birinchi o'rin 1978 Tokio 95 kg

1984-yilgi olimpiada

1 60-kg Sindzi Xosokava Yaponiya



Shaxsiy ma'lumot 1960 yil 2 yanvarda tug'ilgan
(64 yosh) Mamlakat Yaponiya Og'irligi toifasi - 60 kg

Medal rekordi

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 60 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1988 Seul - 60 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1985 yil Seul - 60 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1987 yil Essen - 60 kg

2 65 kg Yosiyuki Matsuoka Yaponiya

Yoshiyuki Matsuoka Shaxsiy ma'lumot 1957 yil 6 martda tug'ilgan (67 yosh) Mamlakat Yaponiya Vazn toifasi - 65 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 65 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 yil Moskva - 65 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1985 yil Seul - 65 kg

3 An Byon Gin 71-kg Janubiy Koreya

An Byung Geun Shaxsiy ma'lumot 1962 yil 23 fevralda tug'ilgan (62 yosh) Buk-gu, Tegu, Janubiy Koreya Ahn Byung-geun tomonidan qayta ko'rib chiqilgan romanizatsiya McCune-Reischauer An Byung-kun Vazn toifasi - 71 kg.

Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1984)

Jahon chempioni. Oltin (1985)

Osiyo chempioni. Oltin (1986)

4 Frank Vineke 78-kg Germaniya



Wieneke 2011 yilda Shaxsiy ma'lumot 1962 yil 31 yanvarda tug'ilgan (62 yosh) Hannover, G'arbiy Germaniya Vazn toifasi - 78 kg 8-o'rin va qora kamar Club VfL Wolfsburg

Medal rekordi

Erkaklar dzyudo

G'arbiy Germaniya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 Los-Anjeles, 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1988 yil Seul - 78 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 Belgrad -78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1988 Pamplona, 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1989 yil Xelsinki, 78 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1981 yil San-Marino, 71 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1980 yil Lissabon -71 kg

5 Pyotr Zayzenbaxer 86-kg Avstriya



Piter Zayzenbaxer 2009 yilda 1960 yil 25 martda tug'ilgan (64 yosh)

Vena, Avstriya Dzyudo bo'yicha murabbiy
Balandligi 1,86 m Qora kamar darajasi 7-Dan Erste
dzyudo ligasi Bundesliga Club JC Manner, Vien
Budoklub Wien

Yutuqlar va unvonlar

Olimpiya o'yinlari oltin (1984, 1988)

Jahon chempioni. Oltin (1985)

Yevropa chempioni. Oltin (1986)

6 Xa Xyon Dju 95-kg Janubiy Koreya

Ha Xyon Ju Shaxsiy ma'lumot 1962 yil 3 iyunda tug'ilgan (62 yosh) Mamlakat Janubiy Koreya Og'irligi toifasi - 95 kg, +100 kg,

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Janubiy Koreya manfaatlarini ifodalaydi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 95 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Seul - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1981 yil Maastricht - 95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Essen - 95 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Seul - 95 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - Birinchi o'rin 1981 Jakarta Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Quvayt +100 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1981 yil Jakarta - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1984 yil Quvayt - 95 kg

Yozgi Universiada

Oltin medal - birinchi o'rin 1985 Kobe - 95 Kg

7 Xitosi Sayto +95 kg Yaponiya



Saito 1988 yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlarida Shaxsiy ma'lumot 1961 yil 2 yanvarda tug'ilgan Aomori, Yaponiya 2015-yil 20-yanvarda vafot etgan (54 yoshda) Osaka, Yaponiya Balandligi 1,80 m Og'irligi 143 kg Og'irligi +95 kg, Ochiq Qora kamar darajasi 9-Dan.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 yil Seul +95 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil Moskva Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Seul +95 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Seul +95 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 Jakarta +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Quvayt +95 kg

8 Yasuxiro Yamasita Yaponiya



Yasuxiro Yamashita 2005 yil Shaxsiy ma'lumot
1957 yil 1 iyunda tug'ilgan (67 yosh) Yabe,
Kumamoto, Yaponiya Og'irligi +95 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - Birinchi o'rin 1984 Los-Anjeles Open

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1979 Parij +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 Maastrixt +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 Maastricht Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil Moskva +95 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1976 yil Madrid +93 kg

1988-yilgi Olimpiada Dzyudo

1 Kim Chje Yup 60-kg Janubiy Koreya

Kim Jae Ha Shaxsiy ma'lumot 1965 yil 17 mayda tug'ilgan (59
yosh) Mamlakat Janubiy Koreya Og'irligi toifasi - 60 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Janubiy Koreya manfaatlarini ifodalaydi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Seul - 60 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 60 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1987 Essen - 60 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Seul - 60 kg

Osiyo chempionati

Bronza medal - uchinchi o'rin 1988 Damashq - 60 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil - Mayaguez - 60 kg

2- Li Kyon Gin 65-kg Janubiy Koreya

Li Kyung Geun Shaxsiy ma'lumot 1962 yil 7 noyabrda tug'ilgan (61 yosh) Mamlakat Janubiy Koreya Vazn toifasi - 65 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Janubiy Koreya manfaatlarini ifodalaydi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 yil Seul - 65 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Seul - 65 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Seul - 65 kg

3- Mark Aleksandr 71-kg Fransiya

Mark Aleksandr Shaxsiy ma'lumot 1959 yil 30 oktyabrda tug'ilgan (64 yosh) Mamlakat Frantsiya Vazn toifasi - 65 kg, - 71 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Frantsiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 yil Seul - 71 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 65 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1987 yil Essen - 71 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Lyej - 65 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Hamar - 65 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1986 Belgrad - 65 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1989 yil Xelsinki - 71 kg

4 Valdemar Legen 78-kg Polsha



Shaxsiy ma'lumot 1963-yil 28-avgust (61 yosh) Bytom, Polsha Xalq Respublikasi Balandligi 1,80 m Mamlakat Polsha Vazn toifasi -78 kg, -86 kg, 7-o'rin va qora kamar Czarni Bytom klubi,

Medal rekordi

Erkaklar dzyudo

Polsha vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Seul, 78 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona -86 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Essen -78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1989 Belgrad -78 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1991 yil Barselona -86 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1990 Frankfurt, 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Hamar -78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1986 Belgrad -78 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 San-Marino, 71 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1982 yil Tirgoviste 71 kg

6 Peter Zayzenbaxer 86-kg Avstriya



Piter Zayzenbaxer 2009 yilda Shaxsiy ma'lumot 1960 yil 25 martda tug'ilgan (64 yosh) Vena, Avstriya, Dzyudo bo'yicha murabbiy Balandligi 1,86 m Mamlakat Avstriya Qora kamar darajasi 7-Dan, Erste dzyudo ligasi Bundesliga, Club JC Manner, Vien, Budoklub Wien

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Avstriya manfaatlarini ifodalash

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles - 86 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Seul - 86 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1985 Seul - 86 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 Belgrad - 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1980 yil Vena - 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 yil Parij - 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1986 Belgrad Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1984 yil Lyej - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1985 Hamar - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Parij - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1988 Pamplona - 86 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Bronza medal - uchinchi o'rin 1979 Edinburg - 78 kg

7 Aurelio Migel 95-kg Braziliya



Aurelio Migel 1988 yilda Seulda bo'lib o'tgan o'yinlarda oltin medalni qo'lga kiritdi Shaxsiy ma'lumot To'liq ismi Aurelio Fernandes Migel, 1964 yil 10 martda tug'ilgan (60 yosh) Faoliyati: dzyudochi,

siyosatchi Mamlakat Braziliya Vazn toifasi - 95 kg,

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Braziliya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Seul - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 95 kg
Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1997 yil Parij - 95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Essen - 95 kg

Panamerika o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1987 Indianapolis - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1983 yil Karakas - 95 kg

Panamerika chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1982 yil Santyago - 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Buenos-Ayres - 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 Ontario - 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil San-Xuan - 95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 yil Gvadalexara - 95 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil - Mayaguez - 95 kg

Yozgi Universiada

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Kobe - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1985 yil Kobe Open

8 Xitosi Sayto +95 kg Yaponiya



Saito 1988 yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlarida
Shaxsiy ma'lumot 1961 yil 2 yanvarda tug'ilgan
Aomori, Yaponiya 2015-yil 20-yanvarda vafot etgan
(54 yoshda) Osaka, Yaponiya Balandligi 1,80 m,
Og'irligi 143 kg, Mamlakat Yaponiya, Og'irligi +95
kg, Qora kamar darajasi 9-Dan,

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Los-Anjeles +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 yil Seul +95 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1983 yil Moskva Open

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Seul +95 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Seul +95 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 Jakarta +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1984 yil Quvayt +95 kg

1992-yilgi Olimpiada

1 Nazima Guseynova 60 kg Azerbaydjan



Huseynov 1996 yildagi Ozarbayjon markasida
Shaxsiy ma'lumot 1969 yil 2 avgustda tug'ilgan (55
yosh), Mamlakat Ozarbayjon, Og'irligi toifasi - 60 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Birlashgan jamoa vakilligi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona - 60 kg

Ozarbayjon vakili

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 60 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 Parij - 60 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Afina - 60 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1994 yil Gdansk - 60 kg

Sovet Ittifoqi vakili

Jahon chempionatlari

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 Barselona - 60 kg

2 Rojerio Sampayo 65-kg Braziliya



Shaxsiy ma'lumot 1967 yil 12 sentyabrda tug'ilgan (57 yosh) Santos, San-Paulu Vazn toifasi - 65 kg, - 71 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Braziliya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona - 65 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 71 kg

Panamerika chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1986 yil Salinas Puerto-Riko - 65 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Buenos-Ayres - 65 kg

3 Tosixiko Yosida 78 kg Yaponiya



Xidexiko Yoshida 2013 yil. 1969 yil 3 sentyabrda tug'ilgan (55 yosh) Obu, Aichi, Yaponiya Boshqa unvonlar Kogane no Judo O ("Dzyudoning oltin qiroli") Millati yapon Balandligi 5 fut 11 dyuym (180 sm) Og'irligi 225 lb (102 kg; 16 st 1 lb)

Yengil og'ir vazn toifasi Og'ir vazn Dzyudo MMA uslubi Yoshida Dojo jamoasi Dzyudo bo'yicha 6-o'rindagi Dan qora kamar Faol faoliyat yillari 2002—2010 (MMA) Aralash jang san'ati rekordi Jami 18 G'alaba 9 Xizmat qilish orqali 8 Qaror bo'yicha 1 Yo'qotishlar 8 Nokaut 2 Tasma 1 bo'yicha 5-sonli qaror bilan Chizma 1. Boshqa ma'lumotlar Sherdogdan aralash yakkakurashlar rekordi Xidexiko Yoshida.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona - 78 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1999 yil Birmingem - 90 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1995 yil Chiba - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 Barselona - 78 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Damashq - 78 kg

5 Valdemar Legen 86 kg Polsha



Shaxsiy ma'lumot 1963-yil 28-avgust (61 yosh) Bytom, Polsha Xalq Respublikasi
Balandligi 1,80 m (5 fut 11 dyuym), Mamlakat
Polsha, Vazn toifasi -78 kg, -86 kg, 7-o'rin va
qora kamar, Czarni Bytom klubi.

Medal rekordi

Erkaklar dzyudo

Polsha vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Seul, 78 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona -86 kg

Jahon chempionatlari

Bronza medal - uchinchi o'rin 1987 Essen -78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1989 Belgrad -78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 yil Barselona -86 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1990 Frankfurt, 86 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1985 yil Hamar -78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1986 Belgrad -78 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1981 San-Marino, 71 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1982 yil Tirgoviste 71 kg

7 Antal Kovach Vengriya 95 kg

Shaxsiy ma'lumot 1972 yil 28 mayda tug'ilgan (52 yosh)
Paks, Tolna, Vengriya

Mamlakat Vengriya Og'irligi toifasi -95 kg, -100 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Vengriya manfaatlarini ifodalovchi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona - 95 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 2001 Myunxen - 100 kg

Yevropa chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 2004 yil Buxarest - 100 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1992 yil Parij - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1993 yil Afina - 95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 2002 yil Maribor - 100 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 2003 Dyusseldorf - 100 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 2004 Budapest Open

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1992 yil Buenos-Ayres - 95 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 Pieksämäki - 95 kg

8 Davida Xaxaleishvili +95 kg Gruzija



Shaxsiy ma'lumot 1971 yil 28 fevralda tug'ilgan

2021-yil 11-yanvarda vafot etgan (49 yosh) Mamlakat

Gruzija Og'irligi +95 kg,

Medal rekordi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1992 yil Barselona +95 kg

Gruziya vakili

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Hamilton +95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1993 yil Hamilton Open

Bronza medali - uchinchi o'rin 1995 yil Chiba +95 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Afina Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Afina +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Gaaga +95 kg

Sovet Ittifoqi vakili

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1991 yil Barcelona Open

Yevropa chempionati

Bronza medali - uchinchi o'rin 1990 Frankfurt Open

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1988 Vena +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1989 yil Afina +95 kg

1996-yilgi Olimpiada

1 Kendzo Nakamura 71 kg

Shaxsiy ma'lumot 1973 yil 18 oktyabrda tug'ilgan (51 yosh)

Mamlakat Yaponiya Vazn toifasi - 71 kg, - 73 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 71 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 Parij - 71 kg

Osiyo o'yinlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1998 yil Bangkok - 73 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Nyu-Dehli - 71 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 Osaka - 73 kg

Sharqiy Osiyo o'yinlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1997 yil Pusan - 71 kg

Yozgi Universiada

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Fukuoka - 71 kg

2 Tadaxiro Nomura 60 kg Yaponiya



Nomura 2015 yil Shaxsiy ma'lumot 1974 yil 10 dekabrda tug'ilgan (49 yosh) Koryo, Nara, Yaponiya Alma Mater Tenri Universiteti Balandligi 164 sm (5 fut 5 dyuym). Mamlakat Yaponiya Vazn toifasi - 60 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 60 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 yil Sidney - 60 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2004 yil Afina - 60 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 Parij - 60 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 2003 yil Osaka - 60 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1994 yil Qohira - 60 kg

3 Djamel Buras 78 kg



Shaxsiy ma'lumot 1971-yil 21-avgust (53 yosh)
Mamlakat Frantsiya, Vazn toifasi - 78 kg, - 81 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Frantsiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 78 kg

Jahon chempionatlari

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1997 yil Parij - 78 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1995 yil Chiba - 78 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 Gaaga - 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1995 yil Birmingem - 78 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1997 yil Ostend - 78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1999 Bratislava - 81 kg

4 David Duye +95 kg



Shaxsiy ma'lumot 1969 yil 17 fevralda tug'ilgan
(55 yosh) Balandligi 1,96 m (6 fut 5 dyuym), Og'irligi
125 kg (276 lb), Mamlakat Frantsiya, Og'irligi +100
kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Frantsiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 Sidney +100 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1992 yil Barselona +95 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Hamilton +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 yil Parij +95 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1994 Gdansk +95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Afina +95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 Praga +95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1992 yil Parij +95 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

5 Chon Ki Yon 86 kg



Shaxsiy ma'lumot 1973 yil 11-iyulda tug'ilgan (51 yosh) Balandligi 179 sm (5 fut 10 dyuym), Mamlakat Janubiy Koreya Vazn toifasi -78 kg, -86 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Janubiy Koreya manfaatlarini ifodalaydi

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 86 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 78 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba - 86 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 Parij - 86 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Nyu-Dehli - 86 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1996 yil HO CHI MING - 86 kg

6 Udo Kvellmaltz 65-kg



Quellmaltz 2012 yilgi Olimpiya o'yinlarida Shaxsiy ma'lumot 1967 yil 8 martda tug'ilgan (57 yosh), Leyptsig, Sharqiy Germaniya Mamlakat Germaniya Vazn toifasi - 65 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Germaniya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 65 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1992 yil Barselona - 65 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1991 yil Barselona - 65 kg
Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba - 65 kg
Kumush medal - ikkinchi o'rin 1989 Belgrad - 65 kg
Bronza medali - uchinchi o'rin 1993 yil Hamilton - 65 kg
Yevropa chempionati
Kumush medal - ikkinchi o'rin 1990 Frankfurt - 65 kg
Bronza medal - uchinchi o'rin 1988 Pamplona - 65 kg
Bronza medali - uchinchi o'rin 1993 yil Afina - 65 kg
Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati
Oltin medal - birinchi o'rin 1984 Kadiz - 65 kg
Bronza medali - uchinchi o'rin 1986 yil Leonding - 65 kg

2000-yilgi Olimpiada

1 Tadaxiro Nomura 60-kg



Nomura 2015 yil Shaxsiy ma'lumot 1974 yil 10 dekabrda tug'ilgan (49 yosh) Koryo, Nara, Yaponiya Alma Mater Tenri Universiteti Balandligi 164 sm (5 fut 5 dyuym), Mamlakat Yaponiya, Vazn toifasi - 60 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta - 60 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 yil Sidney - 60 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2004 yil Afina - 60 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 Parij - 60 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 2003 yil Osaka - 60 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1994 yil Qohira - 60 kg

2 makoto Takimoto 81 kg

Makoto Takimoto 1974 yil 8 dekabrda tug'ilgan (49 yosh) Iwai, Yaponiya Millati yapon Balandligi 1,74 m (5 fut 9 dyuym) Og'irligi 81 kg (179 lb; 12,8 st) Yarim o'rta vazn, Yoshida Dojo jamoasi Dzyudo bo'yicha 4-o'rin va qora kamar, Aralash jang san'ati rekordi Natija 11 G'alaba 6 Xizmat qilish orqali 2, 4-qaroriga ko'ra, Yo'qotishlar 5, Nokaut 1, Tasma 1 bo'yicha, 3-qaroriga ko'ra, Nihon universiteti universiteti, Sherdogdan aralash yakkakurashlar rekordi Makoto Takimoto.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 yil Sidney - 81 kg

Osiyo chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Nyu-Dehli - 78 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 2000 Osaka - 81 kg

Sharqiy Osiyo o'yinlari

Bronza medali - uchinchi o'rin 1997 yil Pusan - 78 kg

3 Kosey Inooue 100 kg

Shaxsiy ma'lumot Millati yapon 1978 yil 15 mayda tug'ilgan (46 yosh) Miyazaki, Yaponiya Vatani Tokio, Yaponiya Alma mater Tokay universiteti Balandligi 183 sm (6 fut 0 dyuym), Aki Xigashixaraning turmush o'rtog'i (vaf. 2008) Mamlakat Yaponiya, Og'irligi toifasi - 100 kg, Qora kamar darajasi 7-Dan Sohgo Security Club (ALSOK) Hozirda Yaponiya terma jamoasini boshqarmoqda (bosh), Mashu Beyker, Daiki Nishiyama, Yuya Yoshida, Ryunosuke Xaga, Ryu Shitinho.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Yaponiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 Sidney - 100 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1999 yil Birmingem - 100 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2001 Myunxen - 100 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2003 yil Osaka - 100 kg

Osiyo o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1998 yil Bangkok - 100 kg

Oltin medal - Birinchi o'rin 2002 Pusan Open

4 David Duye +100 kg



Shaxsiy ma'lumot 1969 yil 17 fevralda tug'ilgan
(55 yosh) Balandligi 1,96 m (6 fut 5 dyuym) Og'irligi
125 kg (276 lb) Mamlakat Frantsiya Og'irligi +100 kg.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Frantsiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1996 yil Atlanta +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 Sidney +100 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1992 yil Barselona +95 kg

Jahon chempionatlari

Oltin medal - birinchi o'rin 1993 yil Hamilton +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba +95 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1995 yil Chiba Open

Oltin medal - birinchi o'rin 1997 yil Parij +95 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1994 Gdansk +95 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1993 yil Afina +95 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 1991 Praga +95 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 1992 yil Parij +95 kg

Yoshlar o'rtasidagi Yevropa chempionati

Bronza medali - uchinchi o'rin 1989 yil Afina +95 kg

5 Djuzeppe Maddaloni 73 kg



Shaxsiy ma'lumot 1976 yil 10-iyulda tug'ilgan (48 yosh) Neapol, Italiya Vazn toifasi -73 kg, -81 kg, Club Fiamma Oro.

Medal rekordi

Erkaklar o'rtasida dzyudo

Italiya vakili

Olimpiya o'yinlari

Oltin medal - birinchi o'rin 2000 yil Sidney - 73 kg

Yevropa chempionati

Oltin medal - birinchi o'rin 1998 yil Ovyedo - 73 kg

Oltin medal - birinchi o'rin 1999 yil Bratislava - 73 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 2001 yil Parij - 73 kg

Kumush medal - ikkinchi o'rin 2006 yil Tampere - 81 kg

Bronza medali - uchinchi o'rin 2002 yil Maribor - 73 kg

Bronza medal - uchinchi o'rin 2008 Lissabon - 81 kg

O'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati

Kumush medal - ikkinchi o'rin 1996 yil Portu - 71 kg

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Misrning Beni Gasan qishlog'ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari qaysi yillarga mansub?

2. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi qachon yaratilgan?

3. Qadimgi Yunonistonda Birinchi Olimpiada O'yinlari qaysi yilda o'tkazilgan?

4. Qadimgi Yunoniston va Rim imperiyasi davridagi kurash tularidan qaysi biri zamonaviy Olimpiada O'yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan?

5. Yunon-rim kurashi bo'yicha yurtdoshlarimizdan kim birinchi bo'lib Olimpiada O'yinlarining oltin medalini qo'lga kiritgan?

6. Kurash bo'yicha birinchi Jahon chempionatidagi g'oliblarni ko'rsating.

7. Yunon-rim kurashi, frantsuz kurashi va klassik kurash turlari bir-biri bilan qanday farqlanadi?

8. FILA tashkilotining nomi qachon va qaerda UWW nomiga o'zgartirildi?

9. Yunon-rim kurashi bo'yicha 2016 yilda o'tkazilgan Olimpiada O'yinlarida yurtdoshimizdan kim 3 o'rinni egalladi?

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.

2. «Алпомиш». Ўзб. ФАН нашриети, Т., 1969.

3. Лекаров А. «Ўзбек миллий курашининг археологик материаларида акс этилиши», журнал-тўплам «Турон тарихи» №21, Ташкент, 2002.

4. Бабур З. М. «Бобурнома», «Юлдузча» нашр., Т., 1989.

5. Грязнов М.П. "Древнейшие памятники героического эпоса народов Южной Сибири", «Археологический сборник», вып. 3, Л., 1961.

6. Гумилев Л. Н. "Древние тюрки". С-П., 2003.

7. Зияев Х. «Сибирдаги ўзбеклар», Ўз ССР давлат нашриёти, Т., 1958.

8. Зияев Х. «Ўрта Осиё ва Волга бўйлари», (XVI-XIX асрлар). Фан нашриёти. Т., 1965.

9. Ильдарханов И.Г. "Мы родом из «курэш»", «Ғасыр» нашр., 2003.

10. Исхаков Г.М. "Краткая история уйгуров", Алма-Аты, 1991.

11. Кашгарий М. «Девону луғатид турк», УзФАН нашриёти, т. 3, 1963.

12. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.

13. Кун Л. «Всеобщая история физической культуры и спорта», изд. «Радуга», М., 1982.

14. Купцова А.П. Спортивная борьба. М., 1978.

15. "Огонёк" ilmiy-adabiy jurnali, М., 5-9 betlar 1991yil.

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

17. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013y.

18. «Корни борьбы. Традиционные борющиеся стили». Лозанна, 2000.

19. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.

20. Туманяна Г.С. Спортивная борьба. М., 1985.

21. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Т., 2008. 23-30 b.

22. Юсупов К. Кураш халқаро мусобақа қоидалари, техникаси, тактикаси. Т. 2005.

23. "Sport" gazetasi, 10-son(7462), 7 mart 2017 yil.

II BOB. SPORTGA TANLASH VA SARALASH

2.1. Sportga tanlash va saralashning tibbiy muammolari

Insonning rivojlanishi murakkab jarayonni tashkil etadi va har bir individum uchun genetik kodning farqi, inson turmush tarzining sharoitlari kabi bir qancha xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Ma'lum bo'lishicha, surunkali kasalliklar, ko'pincha bolalar va o'smirlarda, jismoniy rivojlanishni izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Oqibatda, tana umumiy o'lchamlarining kamayishi, ish qobiliyatining pasayishi, tayanch-harakat tizimining kamchiliklari (qaddi-qomatning buzilishi, bo'yning o'smasligi), ko'krak qafasi, oyoqlar va tovon shakllarining o'zgarishi kuzatiladi.

Har bir yosh uchun morfofunktsional xususiyatlarining belgilanganligi asosida inson ontogenezinining yosh bo'yicha davriylashtirilishi amalga oshiriladi. Rivojlanishning tipik turi qatorida turli boshqa ikki xildagi o'zgarishlar kuzatiladi va ular yoshi, jinsi bo'yicha bir bo'lgan ko'pchilikni tashkil etadi.

Akseleratsiya (lot. *acceleratio* - tezlashish) - bolalarning oldingi avlodlarga nisbatan o'sishi va rivojlanishi, tana o'lchovlarining kattalashishi, ularning balog'atga yetish davrlari vaqtidan oldin kelishi. Akseleratsiyaning asosiy sabablari - xayot tempining tezlashishi, moddiy sharoitlarning yaxshilanganligi, oziq-ovqat sifati va tibbiy xizmat yaxshilanganligi, bolalar parvarishining yaxshilanganligi, muhitning radioaktiv ifloslanganligi (bu genofondning kuchayishiga olib keladi), kislorodning kamligi (ko'krak kafasining kengayishi)dir.

Gormonik akseleratsiya - bolalarning hamma morfofunktsional ko'rsatkichlari bo'yicha o'z tengdoshlaridan 1-2 yilga o'zib ketishi.

Nogormonik akseleratsiya – o'z tengdoshlaridan bir yoki bir necha morfofunktsional ko'rsatkichlari bo'yicha o'zib ketishi.

2. Retardatsiya (lot. retardatio - sekinlashish, to'xtash) - bolalarning oldingi avlodlarga nisbatan o'sishdan va rivojlanishdan ortda qolib ketishi, balog'atga yetish davrlarining o'rnatilgan vaqtidan kechikib kelishi.

«Akseleratsiya» termini birinchi bo'lib 1935 yilda nemis olimi ye. Kox tomonidan tavsiya etilgan. ye.Kox bu termin bilan birinchi bor XX asr bolalar va o'smirlarining o'sish va voyaga yetish darajalarini XIX asr oxirlaridagilarga qaraganda tezlashganini qayd etgan.

«Akseleratsiya» termini hozirgi paytda asosan ikki xil shaklda ifodalanadi: davriy va guruhliy. Davriy akseleratsiya hozirgi zamon bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini avvalgi avlodlarga nisbatan tezlashishini bildiradi. Izlanuvchilarning qayd etishlaricha, turli yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishlari tekshirilganda, bolalar va o'smirlarning aksariyat funksional tizimlari ko'rsatkichlari 30-50 yil avvalgi rivojlanish xronologiyasidan ancha ilgari ketgan. Yangi tug'ilgan chaqaloqning bo'yi shu davr ichida 2-2,5 sm, vazni 0,5 kg ga oshdi. O'n besh yoshdagilar bo'yi 6-10 sm ga, vazni esa, 3-10 kg ga oshganligi aniqlandi. Shuningdek, jinsiy rivojlanishning tezlashishi, avvalgi asrdagilardan 2-3 yilga erta kuzatilishi, skelet va endokrin tizimning ba'zi qismlari rivojlanishining jadallashishini bildiradi. (A.A.Rixsieva, K.A.Nurmuhammedov, A.I.Rixsiev, N.V.Nefedova va boshqalar). Bo'y o'sishining muddati sezilarli darajada qisqardi: hozirgi vaqtda o'smir yigit va qizlarda bo'y ko'rsatkichlari o'rtacha 16-19 yoshda tugaydi, vaholanki, 50 yil avvalgi bo'y ko'rsatkichlarining yuqori cho'qqisi 25-26 yoshgacha yetgan.

Sport rekordlarining "yosharishi"ga bolalar va o'smirlarning yurak qon tomir, nafas olish, tayanch harakat tizimining rivojlanish akseleratsiyasi sababligi haqida ishonchli dalillar bor.(Graevskaya N.D., Dolmatova T.I.,2005.) Jismoniy va ruhiy rivojlanish orasidagi uzviy bog'liqlik, jismoniy ko'rsatkichlarning akseleratsiyasi psixik rivojlanishning jadallashishini stimullaydi. Bolalar ruhiy rivojlanishini bir tomondan ilmiy-texnik progress bilan bog'lasak, ikkinchi tomondan xalq ta'lim tizimining takomillashishi bilan bog'lash mumkin. Turli sabablarga ko'ra ikki xil tipdagi ruhiy akseleratsiya haqida gapirish mumkin: biri ruhiyat morfofunktsional asosining erta yetilishi bo'lsa, ikkinchisi - ijtimoiy progressdir.

Guruhiy akseleratsiya deb, muayyan yoshli guruhdagi belgilangan bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishining tezlashishiga tushuniladi. Ular uchun bo'yining ancha balandligi, katta mushak kuchiga egaligi, nafas olish tizimining yuqori funksional imkoniyatlari borligi bilan xarakterlanadilar. Bundan tashqari ularda balog'atga yetish davri erta kelib, ular bo'ylarinning o'sishi 15-17 yoshlarda to'xtaydi.

Bolalar va o'smirlardagi retardatsiyaning rivojlanishini o'rganish, maktab yoshidagi yetuklik muammosini yechishda katta rol o'ynaydi (A.A.Rixsiev, K.A.Nurmuhamedov, A.I.Rixsiev, N.V.Nefedova va b.). Yosh bo'yicha guruhlar ichidagi retardant bolalar 14-18%ni tashkil etadilar, asosan bu holat bolalarning maktabga borish chog'larida e'tiborga olinishi kerak. Boshlang'ich ta'limga qabul qilinayotganda, jismoniy rivojlanishida yetishmovchiliklari bo'lgan bolalar maxsus guruhlariga qabul qilinib, ular bilan moslashgan sharoitda o'quv-tarbiyaviy ishlar olib borilsagina, muvaffaqiyatli natijalarga erishish mumkin. Ba'zi hollarda retardant bolalarning salomatligidagi o'zgarishlarning oldini olish uchun ularning

maktabga qabul qilinishi vaqtinchalik kechiktirilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar retardatsiyasining biologik jarayoni kam o'rganilgan. Bunda, endogen va ekzogen kabi omillar katta ahamiyatga egadir. Birinchi toifadagi omillarga ontogenezdagi irsiy, tug'ma va orttirilgan organik nuqsonlar kirsa, ikkinchisiga turli tavsiflarga ega bo'lgan ijtimoiy omillar kiradi.

Bolalar va o'smirlarning akseleratsiyasi haqidagi savollar hozirgi vaqtda butun dunyo biologlari, tibbiyot xodimlari, psixologlari, pedagoglari va sotsiologlarini qiziqtirmoqda. Afsus, akseleratsiya belgilari bola organizmining funksional imkoniyatlari uchun doim ham foydali emas. Adabiyotlarda ko'rsatilgan dalillarga ko'ra, akselerat bolalar yuraklarining o'sishi va rivojlanishi, tana uzunligining o'sishidan qolib ketadi. Natijada, yurakning normal faoliyati buziladi, yurak qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishi uchun asos yaratiladi. (R. A. Kalyujnaya, 1998).

Akseleratsiyaning biologik jarayonlariga quyidagi omillarni keltirishimiz mumkin:

1. Geterozis effekti – hozirgi aholining keng ravishdagi migratsiyasi va aralash nikohlarning ko'payishi. Bunda birinchi avlodning jismoniy rivojlanishi vaqtincha ustunlik qiladi.

2. Aholining urbanizatsiyasi – shahar aholisining ko'payishi, shaharlik hayot sharoitlarining jismoniy rivojlanish tezligiga stimulli ta'sir ko'rsatishi.

3. Aholining ijtimoiy va ijtimoiy-gigienik yashash sharoitlarining yaxshilanishi.

Yuqorida qayd etilgan omillarni yaxshilanishi, bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish darajasining tezlashishiga ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin bu o'zgarishlar poyonsiz emas va

rivojlanishning nasliy dasturi bilan chegaralanadi.(Graevskaya N.D., Dolmatova T.I.,2005.)

Sportga tanlash va saralashning pedagogik, psixologik va tibbiy biologik usullarini majmua ravishda qo'llanilishi asosida o'tkaziladi. Har bir o'spiringa sport faoliyatining turini tavsiya etish sportga tanlash, sport turining talablari asosida eng yaroqli o'spirinlarni tanlash – sportga saralash vazifasini o'taydi.

Zamonaviy sportni rivojlantirish darajasi yuksakdirki, musobaqalardagi xalqaro darajali natijalarni kam sportchilar ko'rsatishlari mumkin. Ayrim sportchilar misli ko'rilmagan natijaga erishadilar, demak sport ist'edodlik g'oyalariga katta ahamiyat berilishi lozim. Bir necha yillardan buyon zamonaviy sportda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qobiliyatli bolalar va o'quvchilarni tanlash, hamda ularni saralash masalasiga katta e'tibor berilmoqdi. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish borasida 10-12 yoshdan yoki 5-6 yoshdan boshlashi zarurligi isbotlangan.

Sport turlari nihoyatda ko'pdir. Ularning qay birini tanlash bola uchun muammodir. yengil atletika, suzish, konkilarda uchish, chang'i sporti, velosport, futbol, koptokli o'yinlar, dzyudo, sambo, gimnastika, ritmika va h.z. Bunday sport turlari bilan bolaning qay bir yoshidan boshlab shug'ullanish mumkinligini quyidagicha tavsiflanadi:

Dzyudo va sambo - ushbu sport turlariga asosan o'g'il bolalarga 7 yoshdan borish tavsiya etiladi. Tananing barcha mushaklariga ijobiy ta'sir o'tkazadi, to'g'ri nafas olishni rivojlantiradi, tartibga, o'zini boshqarishga va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Umurtqa pog'onasi kasalliklarida bu sport turlari bilan shug'ullanish man etiladi. Terisi nozik bolalarga ham tavsiya etilmaydi, chunki turli yiqilishlar va

urishlar natijasida vujudga kelishi mumkin bo'lgan ko'karishlarning ehtimoli kattadir.

yengil atletika o'g'il va qiz bolalar uchun 10 yoshdan boshlab tavsiya etiladi. Ushbu sport turi ko'krak qafasini rivojlantiradi, to'g'ri nafas olishni o'rgatadi, organizmni kislorod bilan ta'minlanishiga ko'maklashadi. Ushbu sport turi bilan shug'ullangan bola egiluvchan, epchil va bosiq fe'l-atvorli bo'ladi. yengil atletika bilan shug'ullanadigan qizlarning qaddi-qomati chiroyli, oyoqlari uzun va chiroyli ko'rinishda bo'ladi. Uning turi murakkab ko'rinishda bo'lishi shart emas.

O'g'il bolalar uchun ham yengil atletika foydali sport turidan biri hisoblanadi. Bola uchun bodibilding mashqlaridan, ayniqsa trenajyorlarda mashq qilish mumkin emas, shug'ullanish hali erta bo'lganligi sababli bolalarning sog'liklariga katta zarar yetkazadi.

Suzish bolalarga 5-6 yoshdan tavsiya etiladi. Badanning barcha mushaklarini to'g'ri rivojlanishigi ko'mak beradi, bolaning to'g'ri nafas olishi uchun a'lo darajadagi imkoniyatni yaratib beradi: ko'krak qafasiga bo'lgan suvning bosimi to'liq nafas chiqarishiga sabab bo'ladi, bu esa o'pkalarning ish faoliyatini faollashtiradi, qomatni to'g'ri va tik bo'lishida o'z hissasini qo'shadi. Suzish qomatni chiroyli qiladi, bola to'g'ri va bukchaymasdan yuradi. Ortida amalga oshirilgan "brass" - umurtqa pog'onasining qiyshaishini davolashda a'lo vosita hisoblanadi. Suzishga qatnashgan o'g'il bolalarning yelkalari keng bo'ladi, qiz bolalarning esa ko'kraklari baquvvat va yaxshi rivojlanadi. Basseyn suvining tozaligiga sanitar-gigienik xizmatlari amalga oshirilganligi sababli suv doim tekshiruv ostida bo'ladi. Nozik holat - bu bolaning ko'zlaridir, agar ular dezinfeksiya vositalarini ko'tarolmasalar, bola uchun maxsus suzish uchun mo'ljallangan ko'zoynaklar tavsiya etiladi..

Konkida uchish. Ushbu sport turi o'g'il va qiz bolalar uchun 6 yoshdan tavsiya etiladi. Chaqqonlik va epchillik rivojlantiriladi, oyoq mushaklarini baquvvatlashtirib, ularning ko'rkam bo'lishini ta'minlaydi.

Chang'i sporti. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish ham o'g'il bolalarga, ham qiz bolalarga tavsiya etiladi. U bilan 5-6 yoshdan ham shug'ullanish mumkin. Lekin ushbu sport turi uchun eng optimal davr bu 10-11 yoshga to'lganlik davridir. Quyosh va qishki havoning o'zi inson sog'ligi uchun juda foydalidir. Chang'i sporti mashg'ulotlarini bajarish bolaga o'zidagi ishonchni kuchaytiradi, chiniqtiradi. Uning har bir mashqida tananing barcha mushaklari ishlaydi.

Velosport. 8 yoshga qadar bola velosport bilan jiddiy shug'ullanmasligi lozim. 3-4 yoshlik bola uchun uch g'ildirakli velosiped tavsiya etiladi, u bolaning oyoq suyak va mushaklari rivojlanishida nihoyat foydalidir. 12 yoshlik bolalar velosipedda ancha uzoqroq (10km lik) masofani bosib o'tishlari mumkin. Oyoqning barcha mushaklari yetarli darajadagi yuklamaga ega bo'ladi, lekin ushbu sport bilan me'yordan ortiq shug'ullanish oyoq mushaklarini haddan ziyod hajmli ko'rinishda bo'lishiga olib keladi, shu bilan birga tananing boshqa a'zolariga zarar keltiradi. Umurtqa pog'onasi rivojlanishida kamchilik va nuqsonlari mavjud bolalarga velosport bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Agarda bolaning oyoqlari baquvvat va ko'rkam bo'lishi istalsa, u holda mashg'ulotlarni me'yorda bo'lishini ta'minlash, jismoniy yuklamani hususiyashtirilgan tartibda berish kerak.

Futbol. O'g'il bolalar futbolga 12 yoshdan qatnashishlari tavsiya etiladi. Futbol mashg'ulotlari bilan shug'ullanish ham juda foydalidir. Futbol velosport singari faqat oyoqlar rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi.

Koptok bilan o'ynaladigan o'yin turlari (voleybol, basketbol) o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun 9 yoshdan tavsiya etiladi. Bu sport turlari yurak va qon tomirlarining faoliyatini faollashtiradi. Ushbu turdagi sport bilan 10-15 yoshdan shug'ullanish ma'quldir. Tananing barcha mushaklari yaxshi rivojlanadi, ayniqsa, bolaning bo'yiga o'sishi ortadi uning tanasi ko'rkam va chiroyli bo'ladi. Koptok bilan o'ynaladigan sport turlari epchil va chaqqon bo'lishga undaydi. Ushbu sport turi ko'proq past bo'ylik bolalar uchun tavsiya etiladi, chunki ularning bo'y o'sishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Eshkak eshish - o'g'il va qiz bolalar uchun 14 yoshdan tavsiya etiladi. Bel, oyoq, qo'llar mushaklariga yaxshi ta'sirini o'tkazadi, suyaklarni yumshoq va egiluvchan qiladi. Qizlarning ko'krak qafasi yaxshi rivojlanadi.

Tennis - "bir taraflama harakatli" sport turidir. Ushbu sport turi bilan 12 yoshgacha shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Chunki u tufayli tananing bir tarafi ikkinchi tarafiga nisbatan ko'proq rivojlanadi. Tananing ikkinchi qismi rivojlanishda orqada qolmasligi va farq qilmasligi uchun maxsus mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Maxsus mashqlar bilan shug'ullanmaslik natijasida, tanada umurtqa pog'onasining o'ng taraflama skoliozi rivojlanishi mumkin. Agar bola ushbu sport turi bilan shug'ullansa, u bolani tinchlantiradi, suyaklarni egiluvchan xususiyatini vujudga keltiradi.

Gimnastika o'g'il bolalarga va qiz bolalarga 8 yoshdan tavsiya etiladi (Ushbu sport turini uyda shug'ullanadigan badantarbiya bilan adashtirmang). Gimnastika o'ziga xoda, brus, ot, aylana, trampolinlardagi mashqlarni o'z ichiga kiritadi. Egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Gimnastika, ayniqsa, qiz bolalar uchun tavsiya etiladi. Ushbu sport turi bolaga go'zallik, ko'rkamlikni baxsh etadi. Harakatlarning aniq va dadilligiga

o'rgatadi. O'g'il bolalarga og'ir yukli mashqlardan tashqari, barcha mashqlar foydalidir. Yukli mashqlar bola kattaroq yoshga to'lganida ruxsat beriladi.

Badiiy gimnastika va ritmika bilan 3 yoshdan shug'ullanish mumkin. Ritmik gimnastika yassi oyoqlikda, qorinni oldinga chiqarib yurishda, to'g'ri nafas olishni bilmaslikda, nutq muammolarida tavsiya etiladi. Har bir yoshga mansub bo'lgan organizm o'ziga xos anatomik-fiziologik xususiyatlari va imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hajmini belgilashda bolalar va o'smirlar organizmi xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur.

Kichik maktab (6-10) yoshidagi bolalar suyaklari to'liq qotmaganligi bois egilish va egrilanishga moyil bo'ladi. Ayniqsa, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, chanoq, oyoq suyaklarining egrilanib qolishi va qaddi-qomatining buzilishiga olib keladi.

O'rta maktab (11-14 yosh) yoshida o'smirlarning umurtqalari qattiqlashuv va chanoq suyaklarining bir-biriga birikish jarayoni nihoyasiga etmaydi. Shu bois og'irlik ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mehnat va mashqlar tavsiya etilmaydi. Bu yoshdagi o'smirlarni organizmini zo'riqtirmaydigan, og'irlik ko'tarish bilan bog'liq bo'lmagan mashg'ulotlar bilan shug'ullantirish tavsiya etiladi. Tezlik bilan bog'liq mashg'ulotlar bilan shug'ullantirish yaxshi natija beradi.

Kollej va litsey (15-18) yoshidagi o'smirlar suyak-muskul, asab-psixik, nafas olish, yurak-qon tomir tizimlarining rivojlanish ko'rsatgichlari katta odamlarga yaqinlashadi. Shu bois, bu yoshdagi o'smirlarning sog'lig'i va jismoniy chiniquqligini e'tiborga olgan holda, sportning ko'pgina turlari bilan shug'ullanishlari mumkin.

2.2. Bolalarning yoshiga qarab sport turlarini tavsiya etish.

Bolalarning yoshiga qarab sport turlarini tavsiya etish 6 davrda amalga oshiriladi. Sport turlarini tavsiya etishda bolalarning yoshi bilan birga, ular tanasining tuzilish xususiyatlarini (normostenik, giperstenik, astenik) ham e'tiborga olinishi lozim.

Birinchi davr – 5 – 7 yosh: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi, shaxmat va shashka yo'nalishlari tavsiya etiladi.

Ikkinchi davr – 8 – 9 yosh: yengil atletika, stol va katta tennis, badminton yo'nalishlari.

Uchinchi davr- 10-11 yosh: sport o'yinlarining barcha turlari, qo'l to'pi, qilichbozlik, kamondan o'q otish.

To'rtinchi davr – 12 – 13 yosh: kurashning hamma turlari (milliy kurash, erkin kurash, yunon – rum kurashi, dzyu-do, sambo), karate, boks, eshkak eshish, velosport kabilar.

Beshinchi davr – 14 – 15 yosh: to'rtinchi davrdagi sport turlariga qo'shimcha zamonaviy beshkurash, uchkurash, ot sporti.

Oltinchi davr – 16 – 17 yosh: to'rtinchi va beshinchi davrdagilarga qo'shimcha tariyasida keng qamrovli turizm, sportning texnikaviy turlari: motosport, avtosport, korting turlari tavsiya etiladi.

Sport mahoratini oshirish jarayoni - uzoq davomli, bir necha bosqichlarga bo'linadi: dastlabki sport tayyorgarlik (7-10 yosh), sport turi bilan shug'ullanishni boshlang'ich darajasi (10-12 yosh), sport turi yo'naltirilishi (13-15 yosh), sport mahoratini egallash (15-17 yosh), sport malakasini oshirish (18 va undan katta yosh). (Zionet./Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari fani.)

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra morfologik, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlar nasldan-naslga o'tadi. Sportga saralashda morfologik va fiziologik kabi ikki turdagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi.

Morfologik ko'rsatkichlar: 1) bo'y.; 2) vazn (tana og'irligi), 3) qo'llarning nisbiy uzunligi - qo'llar uzunligining indeksi; 4) oyoqlarning nisbiy uzunligi - oyoqlar indeksi; 5) tana og'irligining aktiv massasi (TAM).

Fiziologik ko'rsatkichlar 1) O'TS; 2) puls; 3) Kuper testi; 4) Novakki testi; 5) RWS 170 testi; 6) MKO', O2 yetishmovchiligiga turg'unlik.

Harakat ko'rsatkichlari: 1) qo'lning nisbiy kuchi (kaft kuchi $\text{kg} \times 100$); 2) egiluvchanlik; 3) tezkorlik; 4) muvozanatning turg'unligi; 5) tana og'irligi(kg).

Sport mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, organizmning barcha to'qima-a'zolarining fiziologik faoliyatini takomillashtiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ammo, ayrim hollarda kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarni ehtiyotsizlik bilan maxsus sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb etish, ular organizmlarini zo'riqtirib, sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (N.B.Zimkin, G.M.Krakovyak va boshqalar).

Yosh sportchilarni musobaqalardagi yutuqlari (rekordlari)ni jadallashtirish maqsadida, ular organizmini zo'riqtirib, katta hajmdagi mashqlar bilan mashq mashg'uloti o'tkazish sport tibbiyoti fani talabiga zid hisoblanadi.

Sportchining musobaqalardagi yuqori ko'rsatkichlari, mashq mashg'uloti mashqlarining qat'iy tartib asosida va tibbiy-pedagogik nazorati ostida o'tkazilishi natijasida erishilgan bo'lishi lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Dzyudoda musobaqa faoliyati deganda nima tushuniladi?
2. Dzyudoning sport tayyorgarligi paytida qanday musobaqa turlariga ajratiladi?
3. Dzyudoning asosiy musobaqalarda qatnashish maqsadiga tavsif bering.
4. Dzyudoda musobaqa faoliyatini baholaydigan umumiy tasniflovchi ko'rsatkichlarni ko'rsating.
5. Dzyudoning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deganda nimanı tushunasiz?
6. Dzyudoning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi degani nima?
7. Dzyudoda qaysi yo'l bilan musobaqa faolitini yozib borish amalga oshiriladi?
8. Dzyudodatexnikaning samaradorligi nima bilan izohlanadi?
9. Dzyudoda "Hujum samaradorligi"ni qaysi ko'rsatkichlarning nisbatlari aniqlaydi?
10. Dzyudoda musobaqa faoliyatini tahlil qilishda asosiy shart nimadan iborat?
11. Nima uchun musobaqalar o'tkaziladi?
12. Musobaqani tashkillashtirishda qanday vazifalar amalga oshiriladi?
13. Musobaqaga talabnomalar necha kun oldin yuboriladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Atoev A. Kurash. O'quv qo'llanma. T., 1987.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. T., 2005.
3. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T., 1993.

4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
8. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
9. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darlik. T., 2005.
10. Tastanov N., Abdiev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.
11. Tasatnov N.A. – Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2014.
12. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2014.
13. Welker W. (ed.) - The Wrestling Drill Book, 2nd ed. – 2013
14. Sayaka Torra. 2008 Olympian & 5th Degree Black Belt, East Bay Judo Institute.
15. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. Toshkent-2017.
16. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. T., 2014.
17. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. T., 2017.
18. Tursunov Sh.S. Yunon-rum kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017.

19. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rum kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

20. Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Tashkent – 2017.

21. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. – "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha)" O'quv qo'llanma. T., 2018.

22. Tursunov Sh.S. – "Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.

23. Tursunov Sh.S. – "Yunon-rum kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari" O'quv qo'llanma. T., 2018.

24. Tashnazarov D.Yu. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rum kurashi ixtisosligi bo'yicha 1-jild).. O'quv qo'llanma. T., 2019

25. Tashnazarov D.Yu. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rum kurashi ixtisosligi bo'yicha 2-jild).. O'quv qo'llanma. T., 2019

III BOB. DZYUDODA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH

3.1. Dzyudo kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farqi

Dzyudo kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

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

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

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

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'liqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqkoslanadi.

Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- tatamida sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

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

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

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashu-nosligini yaratishga yordam berish.

Dzyudodagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi (shu qatorda milliy) texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud

bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning xar bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofik bo'lgan va shu tarika ushbu usulning umumiy tizmdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Tatamida nima bajarildi, ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli.

2. Usul qanday bajarildi, ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli.

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

3.2. Dzyudo kurashining asosiy tushunchalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Dzyudo kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

Dzyudo kurashchining texnik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dzyudo kurashida taktik harakatlar

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

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

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

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

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

Xafv solish – kurashchining raqibni himoyalanishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

Dzyudo kurashida manyovr elementlari:

Tik turish holati va parterda o'zaro joylashuvni ma'lum ushlashda almashtirib *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqibga muayyan bir ushlashni amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqib tomonidan majbur qilingan ushlashdan ozod bo'lish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

O'z ushlashini amalga oshirish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Bir ushlashdan boshqasiga o'tish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Muayyan bir usulni oshirishni tayyorlash uchun o'ng'ay holatni egallash uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Topshirilgan usul elementlari bilan bloklovchi harakatlar va ushlash-larni, vazifa asta-sekin murakkablashib boruvchi o'yin vositasi yordamida amalga oshirish uchun *manyovr qilish* (maydonni chegaralash; gandikaplar kiritish va h.k.).

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Kurash turlari bo'yicha texnik usullar qaysi tamoyil asosida sinflarga ajratiladi?
2. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasini tuzishda qaysi talablarga javob berishi lozim?
3. Terminologiyani shakllantirish qaysi tilda tuzilishiga bog'liqlik joyi bormi yoki yo'qmi?
4. Kurash turlari bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va terminologiyasini o'zbek tilida birinchi bo'lib kim tomonidan taqdim etilgan?
5. Kurash turlari texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi va terminologiyasi nima sababdan ishlab chiqilgan?
6. Klassifikatsiya tushunchasini ko'rsating.
7. Sistematika tushunchasini ko'rsating.
8. Terminologiya tushunchasini ko'rsating.
9. Qaysi kurash turlari o'zbek milliy kurash turlariga kiradi?
10. Qaysi kurash turida barcha ushlarlar va texnik usullar raqib tanasining bel qismi yuqorisidan bajariladi?
11. Qaysi kurash turida barcha ushlarlar va texnik usullar raqib tanasining bel qismi yuqorisidan va pastdan bajariladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubi. T., 2016.
2. Атаев А.К. Кураш. Т., 1987.
3. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т., 2010.
4. Bayturaev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubi. T., 2016.

5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.

6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.

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

8. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013у.

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

10. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.

11. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Т., 2015.

12. Юсупов К. Кураш халқаро мусобақа қоидалари, техникаси, тактикаси. Т. 2005.

IV BOB. DZYUDO KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA

4.1. Dzyudo kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari

Yuqori ko'rsatkichlar sportda oliy natijalarni qo'lga kiritish uchun, sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi.

Dzyudo kurashchilarini jismoniy tayyorlash – bu shunday o'ziga xos pedagogik jarayon bo'lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashti-rishga va ularning oliy sport natijalarini qo'lga kiritishlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos tarkibga ega bolib, u o'zida quyidagilarni qamrab oladi: insonning jismoniy sifatlari to'g'risida tushunchasi; kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo'lishida ixtisoslashgan idrok etish.

Insonning jismoniy sifati to'g'risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o'ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olg'an holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o'ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo'lib, *ulardan* kuch, chidamlilik, tezlik. epchillik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma'lum ma'noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar paydo bo'ladi. Kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy *sifatlarning* konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o'lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg'ul bo'layotgan shaxsning organizmi funksiyalarini o'zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlari.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy barqaror bo'lmaydi. Zero ular kishining funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o'ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy sifatlarning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idrok etish tarkibiga kiradi. Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida "turtki kuchi hissi", "siquv kuchi hissi", "harakat sur'ati hissi" va hokazolar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ular mashg'ulotda ishtirokchilar faolligiga bog'liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlar to'g'risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni ixtisos-lashgan idrok qilish tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifatlarining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo'lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko'tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezg'ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarishdagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin. Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o'rganish obyektlari hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi – bu xatti-harakatni muvaffaqiyatli ta'minlovchi mushak zo'r berishidir. Kuchning jismoniy sifat-lari tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo'r berishlari kiradi. Mushak zo'r berishining birinchi guruhida mashg'ulotda ishtirok etganlar o'zlarining bor kuch-imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo'r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funksional imkoniyatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo'r berishning muayyan qismigina namoyon bo'ladigan mushak zo'r berishlari kiritiladi. Bu kuchning $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

4.2. Dzyudo kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo'naltirilganligi

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilardagi tezlik-kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarni

takomillashtirishdan iborat. Epchillik eng murakkab sifatlardan biri bo'lib, uning tarkibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajari-layotgan xatti-harakatning xarakteriga ko'ra namoyon bo'ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo sportchilarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo'ladi (V.F. Sopov).

4.3. Dzyudo kurashchisining jismoniy tayyorgarligi.

Dzyudo kurashchisining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlار – 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 funk-sional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni 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 kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Dzyudo kurashchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Dzyudo kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan dzyudo gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari

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

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetar-licha 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 kurashchilar malakasi, ularning alohida xususi-yatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

4.4. Dzyudo kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

Dzyudo kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi qomadni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur.

15-16 yoshdagi o'smirlarni kuch rivojnishi boshlanadi va tezkor-kuch mashqlarni bajarishga qobilyati namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratildi. O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni etiborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F. Filining (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirofka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'irlik, to'ldirilgan to'plar, gontellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirishi lozim.

16-18 yoshdagu kurashchilarda kuchni rivojlantiruchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabgi holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobini murrak-kablashtiradi.

Yosh o'smirinlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik manyovr yoki dam olish uchun tanaffusni o'quv-trenirofka bellashularidan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tannafuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar), 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirofka

vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash suratini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqishi bilan kurash o'tka-ziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.F. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishlaricha, 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda eng katta hajmga ega bo'ladi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'implarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususyatga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'spirinlar 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 asosini mashg'ulot shakli darsida bajariladi.

O'smir kurashchi jismoniy tayyorgarligining maqsadida tortilish mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddiqomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorgarlik va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish 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, buramalar bilan va buramalarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zahira-larini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastik tayoqlar, gantellar, to'ldirilgan to'plar va hokazo) 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 sifatlarni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi: basketbol

o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlanishni kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

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'ulotlari darsining birinchi qismida (tayyorgarlik qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'ylarida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Yunon-rum kurashi mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarini bo'shashtirishga, nafas olishini tinchlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

4.5. Dzyudo kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati

So'ngi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora ta'kidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish obyekti (sportchi) bilan boshqaruvchi obyekt (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud

bo'lgan holdagina ta'minlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oralik nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyor-garligini turli jihatdan baholashga va birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanish mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimida maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulumu yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatli baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganishni tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.

Ammo, MJTni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kid-laganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olg'anda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

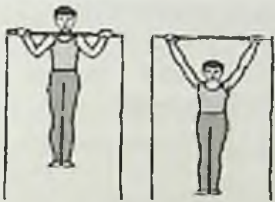
Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi – dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi. Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faolliги o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarini aniqlash imkonini berdi. Haqiqiqatan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlarida harakat faolliги kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt oraliqlarida u bajargan texnik

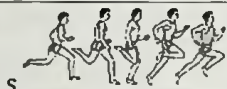
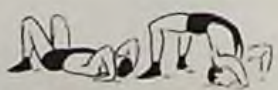
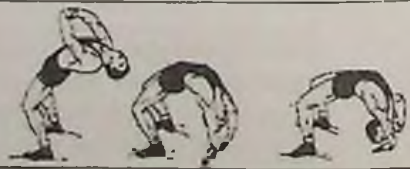
harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faolligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni egallaydilar. Shu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faolligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (sheriklar tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

2-jadval.

Kurash turlarida foydalaniladigan nazorat testlari

Sifatlar	Nazorat testlarinig turlari	O'lcham birligi va rasmi
Kuch	1.Shtangada o'z vaznini elkaga qo'yib o'tirib-turish	 marta
	2. Shtangani elkaga qo'yib o'tirib-turish	 kg
	3. Shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish	 kg
	4. Tik turgan holatda shtangani ko'krakgacha ko'tarish	 kg.
	5.Ko'prik holatida shtangani ko'krakdan ko'tarish	 kg

	6. Turnikda tortilish		marta
	7. Har xil og'irlikdagi yuklarni elkaga bog'lab turnikda tortilish		marta
Tezkor-kuch	1. O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash		s
	2. O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash		s
	3. O'z vazniga teng sherikni 10 marta elkalardan oshirib tashlash		s
	4. O'z vazniga teng sherikni parter holatida belini ushlab yuqoriga 5 marta ko'tarish		s
	5. Joyidan uzunlikga sakrash		sm
	6. Joyidan balandlikga sakrash		sm
Tezlik	1. 30 metr ga yugurish		s
	2. 60 metr ga yugurish		s
	3. 100 metr ga yugurish		s
	4. 200 metr ga yugurish		s
	5. 400 metr ga yugurish		s

Chaqonlik	1.3x10metrga moksimon yugurish	s
	2.4x10 metrga moksimon yugurish	s
	3.Maxsus xarbiy tayyorgarlik to'siqlari osha yugurish	s
	4.To'siqlar orasidan zigzagsmon o'tib va qaytib yugurish	s
Chidamlilik	1.Uzoq masofalarga(3000metr, joylarda kross yugurish)	 s
	2. 3minut yugurish + 30 sekund dam + 3minut yugurish	 m
	3.Uchga bir bellashuvi (maxsus chidamlilik uchun), ya'ni bir kurashchi gilamda uchta raqibni almashtirib, yuqori sur'atda bellashuvni olib boradi. Bunda raqiblarning malakasi kurashchining teng. Bellashuv kurashchining bellashuvni to'xtatish to'g'risidagi ishorasigacha olib boriladi.	s
Egiluvchanlik	1.Ko'prik holatida turish (most)	
	2.Ko'prik holatidan turish (mostik)	
	3.Shpagatga tushish	

4.6. Dzyudo kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi

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

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

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

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

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga

nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

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



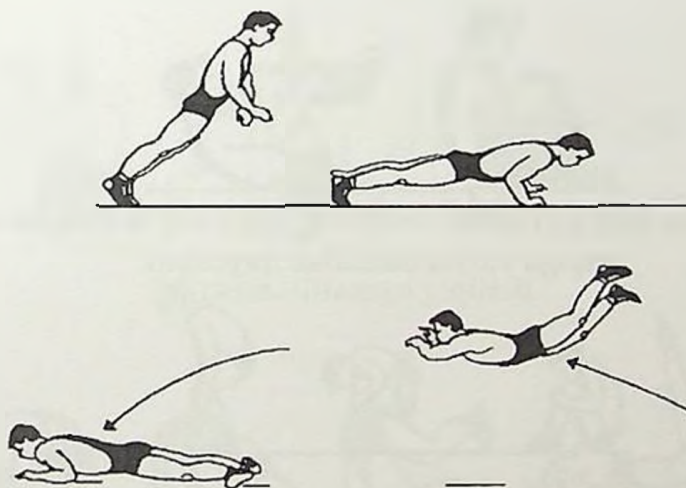
16-rasm. Oldinga umbaloq oshish (oyoq uchida o'tirib qo'llarga tayangan holatdan boshlanadi va boshni egib asta oldinga umbaloq oshadi).



17-rasm. Tizzalarda cho'kka tushib o'tirgan holatdan oldinga o'zini uloqtirib qo'llarni tayanch holatiga o'tadi (tirsaklar yarim bukilgan holatda bo'ladi).



18-rasm. Tizzalarda chokka tushib, qollar orqada gilamga yarim yoy sifatida yotish.

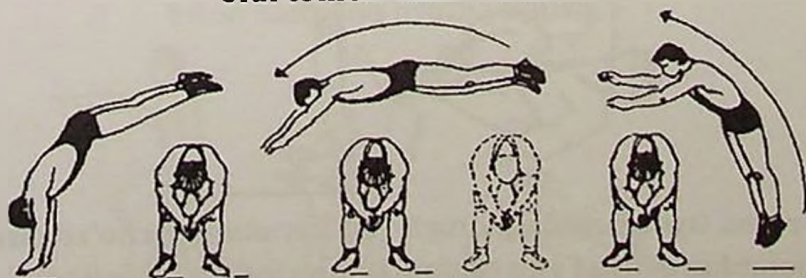


19-rasm. Tik turgan holatdan gilamga oldi tomon bilan
yiqilib qo'llar tayanch holatiga o'tish.

20-rasm. Tik turgan holatdan oldinga uzoqroqqa otilib
tushish.



21-rasm. Tik turgan holatdan aylanib otilish bilan gilamga
oldi tomon bilan tushish.



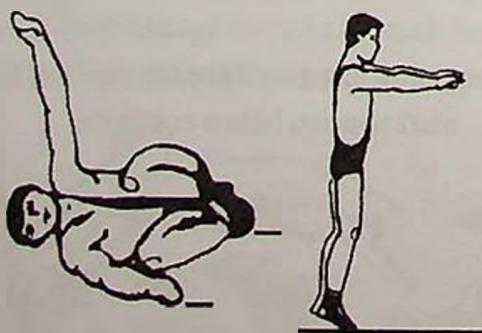
22-rasm. Cho'qqayib turgan 3 yoki 4 nafar kurashchi
ustidan oldinga umbaloq oshib o'tish.



23-rasm. Ikki qo'l bilan oyoqlarni siqib yig'ib olinadi va orqaga yarim dumalab qaytiladi.



24-rasm. Tik turish xolatidan to'liq o'tirish holatiga o'tiladi va orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



25-rasm. Oyoq uchida tik turib, qo'llar oldinga cho'zilgan holatdan orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



26-rasm. Gilamga yiqilish.



27-rasm. Bir tizga gilamga tekkan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



28-rasm. Tik turgan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



29-rasm. Sherigini ustiga o'tirib orqaga burilib yiqilish.



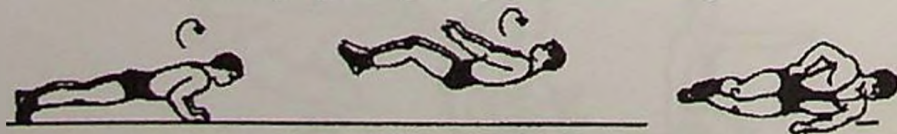
30-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan orqa tomon bilan oshib yiqilish.



31-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan oldi tomon bilan oshib yiqilish.



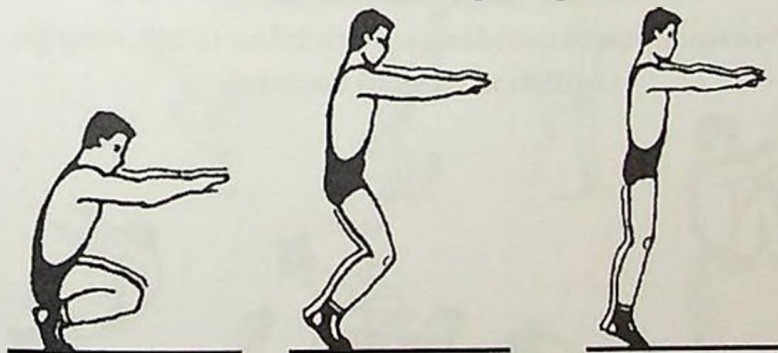
32-rasm. Sherigi yordamida o'z qo'li ustidan oshib yiqilish (sherigi qolni qattiq ushlab turadi).



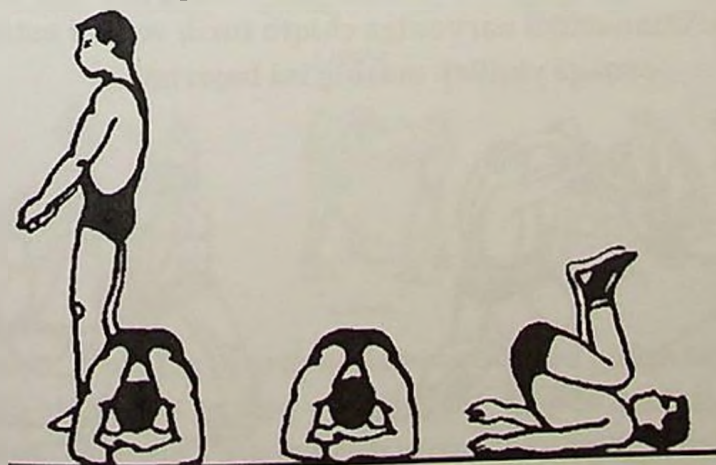
33-rasm. Qol tayanch holatidan o'zini yuqoriga otib aylanib yiqilish.



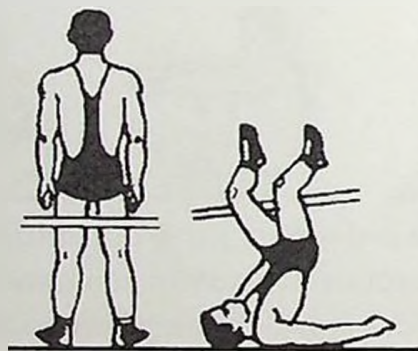
34-rasm. Tizzalarni oldiga yig'ib olib o'tirgan holatdan orqaga o'zini otadi va ikki qo'lini yon tomonlarga ochib kafatni ichki qismi bilan gilamga uriladi.



35-rasm. Oyoq uchida tik turib qo'llarni oldinga cho'zib orqaga yiqilish mashqini bajariladi.



36-rasm. Ikki shigini ustidan orqamachasi sakrab orqaga yiqilish mashqini bajarish. Ikkala sherigi parter holatida bo'ladi.



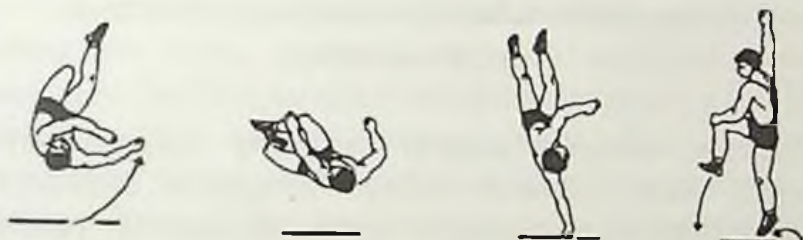
37-rasm. Oyoq orqasidan yog'och bilan to'sib, orqaga
yiqilish mashg'ini bajarish.



38-rasm. Gimnastika narvoniga chiqib turib va stul ustidan
orqaga yiqilish mashig'ini bajarish.



39-rasm. Chayqalib orqaga yiqilish mashg'ini bajarish
(ikki sherik qo'l va oyoqlaridan ushlab chayqab
gilam ustiga uloqtirishadi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

40-rasm. 1 mashq - yurib kelish vaqtida bir qo'lga tayanib otilib yiqilish. 2 mashq - yurib kelib ikki qo'lga tayanib yiqilish. 3 mashq - yurib kelib birinchi kurashchi ustidan oshib qo'llarga tayanib qolgan ikki kurashchi ustidan oshib yiqilish. 4 mashq - ikki kurashchi yordamida o'ng va chap tomonlarga chayqab yuqoriga uloqtirishdan keyin yiqilish.

4.7. Dzyudo kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari

Jismoniy sifatlarni anglash va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati tarbiya jarayonida shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deyilganda, har bir jismoniy sifatga tegishli imkon qadar ko'proq strukturaviy elementlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilishidan iborat maxsus pedagogik jarayon tushuniladi.

Jismoniy sifatlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilish muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni anglashning eng umumiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin: har bir jismoniy sifatdag eng muhim elementlarni ajrata olish. Masalan, tezlikning elementlari bo'lib keskin harakatlar, harakatning sur'ati va ritmi xizmat qilsa, kuchning elementlari – turli dinamik va statistik zo'r berishlar hisoblanadi.

Sportchi jismoniy sifatlarning psixologik tavsifi sportchining jismoniy sifatlarga uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda epchilligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o'ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga – strukturaga egadir.

Mushak zo'r berishlarining ular yuzaga kelishidagi tafovutlarni qat'iy ravishda inobatga olishni taqozo etuvchi mushak zo'r berishlarini kiritish mumkin. Ular to'pni aniq uzatishni, qilichbozlik asbobini siqishni va hokazolarni ta'minlaydi. Chidamlilik jismoniy sifatining mazmuni biror-bir xatti-harakatni uzoq vaqt, ular samaradorligini tushirmagan holda bajarishdan iborat (masalan, uzoq davom etadigan yugurish, gilam ustidagi jang va hokazolar).

Sportchilarda chidamkorlikni takomillashtirish ularda charchash va holdan toyishni keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham

sportchida jismoniy ishlashga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish lozim, garchi bunday ish jarayonida uning organizmida charchoq va hatto ba'zan holdan toyish yuz berib, yoqimsiz og'riq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horg'inlikning bu belgilarini xavf-xatar signallari tarzida emas, balki ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

Charchoq va holdan toyishsiz tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarasi bolmaydi, charchoqni yengib o'tmasdan turib, sportchidaga chidamlilik xusu-siyatini shakllantirish mumkin emas.

Sportchilardagi chidamkorlikning rivojlantirish mashqlari odatda uzoq vaqt bir xildagi mashqlarning takror tarzda amalga oshirish orqali ifodalanadi. Shunday qilib, ulardagi charchash hissi nafaqat mushaklarning ichki tana a'zolarintng holdan toyishi natijasida, balki bir xildagi xatti-harakatlarni uzoq vaqt takrorlash natijasida ham kelib chiqishi mumkin.

Chidamkorlik – bu asosan kuch, barqarorlik, shaxs motivatsiyasidir.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardagi bu xususiyatlarni birgalikda qo'shib olib borish ularda yuzaga keladigan o'ziga xos bir tuyg'uning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu yangi tuyg'uni – "komfortni, ya'ni qulaylikni izlash omili" deb ataymiz. Ushbu omil sport ko'rsatkichlarining (ham tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi, ham musobaqalardagi) jadal ravishda tushib ketishiga asosiy sabab bo'ladi. Chunki "Yuqori darajadagi natijalarni ko'rsatgandan keyingi psixologik komfort holati". "Har qanday yo'l bilan bo'lsa-da bajarilgan ishning hajmidan va erishilgan natijadan qat'i nazar "komfort psixologik holatga erishish" sindromiga aylanib ketishi mumkin. Nima uchun salbiy psixik holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyaning tashkil etuvchisi holatga

shikast yetkazadi. Motivatsiya juftligi tashkil etuvchi "natijaga erishish uchun charchash" mutlaqo boshqa "natija uchun komfort"ga almashadi, holbuki, chidamlilik talab etuvchi sport turlarida bunga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilarda chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda asosiy e'tibor ulardagi motivatsiyaga qaratilishi lozim, degan xulosa chiqarish mumkin. Ushbu konsepsiya A.Morxauzning mehnat psixologiyasida, shuningdek Ye.P. Il'in, V.F. Sopovlarning sport psixologiyasiga oid ilmiy ishlarida o'z isbotini topgan.

Chidamlilik kabi jismoniy xususiyatni takomillashtirish uchun asosiy shart – bu muayyan hajm va intensivlikdagi og'ir ishlarni bajarish zarurligini aniq anglab yetish va bu ishlarni tayyorgarlik mashg'ulotlarida ado etish uchun vositalar va uslublarni chuqur o'ylagan holda izlab topishdan iboratdir.

Sportchilarning chidamliligini mukammallashtirish to'g'risidagi rejani ongli ravishda qabul qilishlari ulardagi belgilangan rejani har qanday shart-sharoitda ham to'la-to'kis va oxirigacha ado etish to'g'risidagi qat'iy ko'rsatmani, ya'ni xohishni shakllantirishga yordam beradi. Aynan mana shu qat'iy ko'rsatma, ya'ni belgilangan va rejalashtirilgan vazifalarni to'la-to'kis bajarishga oldindan ko'rilgan tayyorgarlik, sportchilardagi charchoq hissini yengib o'tishlariga yordam beradi. Psixolog olim A.S. Yegorovning tadqiqotlariga ko'ra sport-chilardagi qat'iy ustanovka, ya'ni xohishni shartli xohish (ya'ni vazifani agar u juda ham og'ir bo'lmasa..., yoki havo judayam sovib ketmasa..., yoki mashg'u-lotlarning birinchi qismi juda yaxshi borayotgan bo'lsa bajarish va hokazolar)ga almashtirish ularning bajarilish ehtimolini 70% ga tushirib yuborar ekan.

Charchoq hissini yengish, charchoq hissi tufayli paydo bo'ladigan salbiy ta'sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini pasaytirish, sport-chilarga tushadigan jismoniy yuklamalarning monotonligini bir maromda va

takroriyiligini bartaraf etish uchun sportchilarda o'z diqqatlarini bir nuqtaga jamlash va yo'naltira bilish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Sportchi diqqatini maxsus ravishda charchoq tufayli yuzaga keladigan yoqimsiz hissiyotlar va sezgilardan hozirda bajarayotgan faoliyatiga mutlaqo aloqasi bo'lmagan fikrlarga qarata bilish ko'nikmasini, yoki aksincha, belgilangan vazifalardagi harakatlarni to'la-to'kis bajarishga qarata olish ko'nikmasini takomillashtirish borasida jiddiy ishlashi kerak.

O'z diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chirish charchoqqa qarshi kurashda katta yordam beradi, buni ko'plab yengil atletikachilar (stayerlar, marofonchilar), eshkak eshuvchilarning tajribalari ham tasdiqlaydi.

Sportchilardagi chidamlilik xususiyatini takomillashtirish jarayonida, ayniqsa tayyorgarlik mashg'ulotlarining eng qiyin paytlarida oz-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini safarbar qilish uslublariidan foydalanish tavsiya etiladi. Bu uslublarni ikki guruhga ajratish mumkin: tayyorgarlik mashg'ulotlari davomidagi faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'yiladigan mo'ljalni tanlash va aniq vazifalarni qo'yish: "huv anavi korinib turgan daraxtgacha yugurib borish", "yana bor kuchim bilan 50 marotaba eshkak eshish", "o'z sur'atimni tushirmasdan mana shu tepalikdan ham oshib o'tish", "yana ikkita doira aylanib yugurish" va hokazo.

O'ziga o'zi buyruq berish ("Chida!", "Sur'atingni oshir!", "Ildam!", "Harakatlaringni tezlashtir!", "Quchliroq intil!" va hokazolar).

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat hollarda ulardagi ishchanlik qobiliyatini tiklashning psixologik mexanizmlaridan foydalanishga bog'liqdir. Bu borada sportchilar o'zlarining charchagan mushaklarini bo'shashtirishni o'rganish-lari, tezda va to'la-to'kis o'z kuch-quvvatini qayta tiklash maqsadida bo'lib

o'tgan va oldinda turgan tayyorgarlik mashg'ulotlari haqida o'ylamaslikni organishlari va shu yo'l bilan o'z asab tizimiga va psixik jihatlariga dam berishlari o'ta muhimdir.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, qat'iy ustanovka, ya'ni ko'rsatma ham, diqqatni bir jihatdan ikkinchisiga qaratish ham vazifalarni aniqlashtirish, shuningdek, o'z-o'ziga buyruq berishlar – bularning bari sportchilarda chidam-lilikni takomillashtirishga yordam beradi. Ammo buning uchun sportchilarda avvalo maqsadga intilish, qat'iyat va matonat kabi irodaviy sifatlar yuksak tarzda rivojlangan bo'lishi lozim (Yu.Ya. Kiselev).

4.8. Dzyudo kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

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

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

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

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

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon

bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, 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 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubidir. 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.

Oisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*.

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 *min*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlan-tirishga 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* baland-likdan 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 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imko-niyatlarini 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.

4.9. Dzyudo kurashida kuchni tarbiyalash

Dzyudo kurashchisining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi orqali yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushak-larning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kuchni rivojlantirish kurashchining jismoniy tayyorgarligida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi (masalan, shtanga, qadoq toshlar, gantellar, kurashchining o'z vazni, sherik bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va h.k.). Og'irlikning kattaligi, harakatlar sur'ati, tuzilishi kabilarni turli variantlarda o'zgartirib, kurashchi har

qanday mushak guruhining rivojlanishiga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Statik zo'riqishlar navbatlashuvi kurashga xos xususiyat bo'lib, ular tik turib kurashganda ham, yotib kurashganda ham, kurashchi tashlash yoki qarshi usulni qo'llagan vaqtda amalga oshiradigan to'satdan, tezkor-"portlovchi" kuchlanish chog'ida yuzaga keladi. Buning ustiga kurashchilar, odatda, har biri 6-10 daqiqa davom etadigan va turili sheriklar bilan bo'ladigan barcha bellashuvlarda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. Bu undan katta jismoniy kuchni xuddi shtangachilar yoki uloqtiruvchilar singari bir lahzada qo'llay olish malakasi bilan birga, uzoq muddat undan foydalanish qobiliyatini, boshqacha aytganda, ulkan kuch chidamligiga ega bo'lishni ham talab etadi. Kurashning chidamliligini rivojlantirishning asosiy usuli "imkon boricha" usulidir. Uning mohiyati shundaki, kurashchi mashqni nisbatan kichikroq og'irliklar bilan (maksimal natijaning 30-40% qismi) to uni bajarish mumkin bo'lmay qolgunga qadar ko'p marotaba takrorlayveradi. Keyin 2-3 daqiqa mobaynida qisqa tanaffus beriladi va mashq yana "imkon boricha" qaytariladi. Urinishlar miqdori va mashqni bajarish sur'ati kurashchining dastlabki tayyorgarligiga bog'liq.

Masalan, kurashchi 100 kg og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turib oladi. Mashqni bajarish uchun 40 kg og'irlikdagi shtanga olinadi va u bilan kurashchi 30-40 marta o'tirib-turadi. Keyin bir oz dam olib, mashqni yana bir necha bor takrorlaydi.

"Imkon boricha" mashqni katta og'irlik bilan ham bajarish mumkin (maksimal natijaning 60-70% qismi), lekin bunda o'zgacharoq xavf bor: mashqni ko'p marotaba takrorlash davomida kurashchi kuchini rivojlantirish bilan barobar harakatlar takrorligini yo'qotadi. Shuning uchun ham katta og'irliklar mashq bajarishga ancha ehtiyotkorlik bilan

yondoshish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, "imkon boricha" kuch mashqlari katta tezlikda bajarilishi, kurashga xos "portlash" xususiyatiga ega bo'lishi zarur. Shu sababdan kurashchining o'tirib-turish, sanchish, aylanish, egilish vaqtidagi harakatlari yakunlovchi bosqichda bir qadar tezlashadi.

Qadoqtosh, yadro, to'ldirma to'pni turli yo'nalishlarda oldinga, orqaga, kerilib, burilib, sakrab iring'itish "tezkor kuch"ni rivojlantirishning yaxshi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda harakatning oxiridagi kuchlanishga alohida e'tibor berish, mashqlarni ancha tezlashtirib yakunlash kerak. Buning uchun esa maksimal kuchlanishni talab etmaydigan, demak harakatlarning susayishini keltirib chiqarmaydigan optimal og'irlikdagi anjomlarni tanlash zarur.

So'nggi yillarda har xil sport turlari vakillari izometrik mashqlarni qo'llayotganlari, ular mutlaq kuchni rivojlantirishda ham, uzoq muddatli statik zo'riqishlarga bo'lgan qobiliyatni oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilarning mashg'ulotlarida izometrik mashqlar samaradorligi hali yetarlicha o'rganilgan emas, lekin ayrim tajribalar ijobiy natija berganligini ham qayd etish lozim.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgar-tirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning "otilib chiqqan kuch", boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aytarli yuksal-tirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda:

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oraligini oshirgan holda ishlash kerak;

- mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur – kurashchi ko'taradigan yukning 50% i 8-10 marta takrorlanadi.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish 10 daqiqadan oshmasligi zarur, yo'qsa organizm soviydi.

**Sportchilarning ko'p yillik bazaviy tayyorgarlik
bosqichida xar-xil kuch sifatlarini rivojlantiruvchi
uslublar (kuch tayyorgarligining umumiy sig'imi)**

kuch sifatini tarbiyalash uslublari	Xaftalik tayyorgarlik											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Izzometrik	20	20	20	20	15	10	10	10	5	—	—	—
Konsentrik	70	70	50	45	40	35	30	30	30	30	30	35
Eksantrik	5	5	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20
Argumentlar qarshiligi	5	5	15	15	15	20	20	25	25	25	30	30
Isokinetik	—	—	5	10	10	15	15	15	15	15	10	5
Plyometrik	—	—	—	—	5	5	5	5	10	10	10	10

Maksimal kuchlanish uslubi. Imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiradigan mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi. Eng yuqori og'irlash-tiradigan ko'rsatkich uchun maksimal ko'rsatkichdan 80-90 foizi hisoblanadi. Bu uslub kurashchi hissasini to'ldinlashni ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to'liq qizib turgan holatda bir urinishda bir-ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak. Mashqqa yondashishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajaga erishmaydi va mushaklar massasi ortmaydi.

Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir, chunki kurashchining vaznini oshirmay turib, kuchning ortishiga yordam beradi. Bundan faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi.

Qayta kuchlanish uslubi. U cheksiz qo'limni og'irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) "oxirgi kuchgacha" mashq qilishni ko'zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o'z vaznini oshirmokchi bo'lganda ham qo'llansa bo'ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustahkamlash, qo'lni burib ushlash, ilib olishdan qutulish va shu kabilarda qo'llaniladi.

Dinamik kuchlanish uslubi. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og'irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko'tarib tashlash, sherikni gilamdan ko'tarish va hokazo).

Izometrik kuchlanish uslubi. U ma'lum holatda statik yo'nalishdan foydalanishni ko'zda tutiladi (ko'krak holda turish, ilib olib ushlab turish va boshqalar) 8-sinfgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o'n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og'irliklarni vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

Izometrik mashqlarning mohiyati quyidagicha, kurashchi jiddiy og'irlikdagi anjomlardan foydalanib (maksimalning 50-90% qismi), alohida mushak guruhlarini zo'riqtiruvchi vaziyatlarni takror-takror egallaydi va shu vaziyatni bir necha sekund davomida saqlab turadi. Masalan, yelkasiga shtangani yoki hatto sherigini olib, oyog'i tizzalarini har xil burchaklar ostida bukadi va og'irlikni 10-15 sekund mobaynida ushlab turadi. Mashq 20-30 martta bajarilishi mumkin.

Izometrik mashqlar boshqa xil mashqlar bilan uyg'unlashtirilib, kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi, shu qobiliyatini yanada tezroq tiklash uchun ishlay-digan mushak guruhlarini bo'shashtirish va cho'zish mashqlaridan foydalaniladi.

Izometrik mashqlarni bajarganda og'irliklar vaznini hamda takrorlash miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak. Bitta mushaklar guruhiga takroran katta yuklamalarni berib bo'lmaydi.

Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashq qilishlar, arqonda tortilishlar, halqadagi mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (har xil ilib olish bilan yotgan sherikni ko'krakka ko'tarish va hokazo);

- topshiriq bo'yicha mashq (trener usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga qo'yib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi.

Dzyudo kurashchilarining bo'shashtirish mashqlari:

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, bo'shashtirish va silkitish.

2. Qo'llarni yon tomonga uzatish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka musqo'llarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.

3. Qo'l muskullarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'llarni belga tekizib, gavdani chapga va o'ngga burish.

5. Bilak va yelka muskullarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.

6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq musqo'llarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib, biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo'shashtirilgan qo'llarini silkitish va qo'l hamda yelka musqo'llarini uqalash.

Dzyudo kurashida kuchni rivojlantirishda amortizator bilan mashq bajarish

Amortizator – kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mo'tadil shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda "portlash va kuch" xususiyati hosil bo'ladi. Endi amor-tizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dori-xonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezinadan foydalanish mumkin.

Shuni eslash kerakki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashqari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklarga bukiling. Ikki seriyadan har birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga-yuqoriga ko'taring. Mashqni ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni

yelkagacha ko'tarib bukish va yozish. Mashqni 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq. D.h. – chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlarini to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukmay amortizatorni tortib, sonlar ustiga tushiring. Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – to'rtinchi mashqning o'zi – elastik bintni iyakka tirab, gavda bilan tortib boradi. Mashqni ikki marta 10-15 maradan bajariladi.

6-mashq. D.h. – polga o'tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi. Bajarilishi: gavadani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo'llarni sekin bukib va yozish. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

7-mashq. D.h. – oltinchi mashqning o'zini gavadani ko'tarib, peshanani tizzalarga, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish bilan bajarish. Mashqni ikki marta 25-30 martadan takrorlash.

8-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar belda amortizator orqadan polga bog'lanib, oyoqning to'pig'iga bog'lanadi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga siltab ko'taring, so'ng amortizatorga yuzlanib o'ng oyoqni orqaga siltang. Har bir oyoqda mashq 10-12 martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – amortizator uchi boshda tasmaga bog'lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo'llarni tizzalarga tirab, gavadani oldinga-pastga egish. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

Dzyudo kurashida kuchni rivojlantirishda gantellar bilan mashq bajarish

To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari qaddi-qomatni to'g'rileydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish

a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo'ladi, baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo'ladi.

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg li gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha hafta shug'ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og'ir gantellarga o'tishlari mumkin. Mashqlarni bajaranda me'yorli nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak qafasi kengayganda nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida hartaraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, hovuzda suzish, turli sport o'yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo'yish joizki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda kishi organizmining tonusi va ishchanligi baland bo'ladi.

1-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni yonbosh ustiga ko'tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, d.h. ga qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi.

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni oldinga bosh ustiga ko'taring, yonlarga yozib

yelkalgacha tushuring, qo'llarni ko'krak oldida buking, so'ngra pastga tushuring. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – gavda oldinga engashgan holda, gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, qiynalsangiz, peshanani stul suyanchig'iga tirab bajaring. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada. Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tirish, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

7-mashq. D.h. – chap oyoqda turgan holda gantel o'ng oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoqda 12-15 marta tizzadan bukasiz. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi.

8-mashq. D.h. – oyoq uchi bilan qalinligi 5 sm li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda, gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilish va tushish. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

9-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi – nafas chiqarish. D.h. ga qaytganda – nafas oling. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekkizish – nafas chiqarish, tiklanganda – nafas oling. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoqni yuqoriga siltab, chap qo'lga tekkizing – nafas chiqaring, oyoqni tushuring – nafas oling, chap oyoqni yuqori siltab, o'ng qo'lga tekkizing.

12-mashq. D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar gantellar bilan bosh orqasida. Bajarilishi: gavdani o'ng va chapga 15-20 martadan maksimal amplitudada eging.

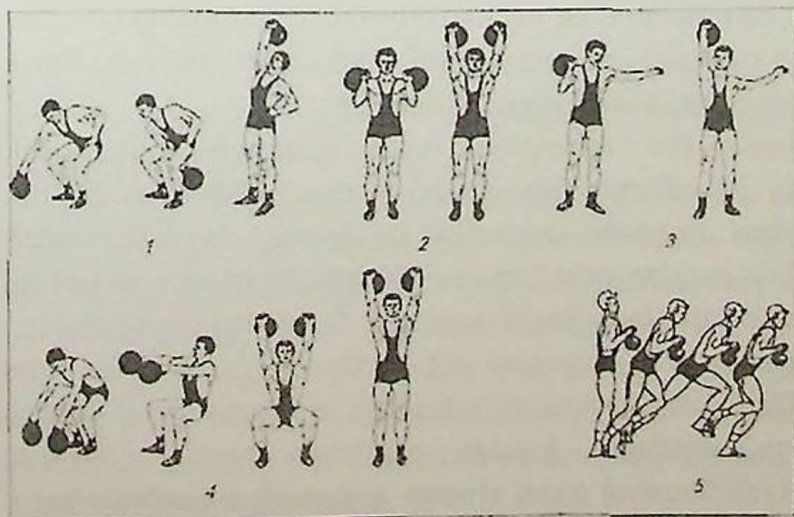
13-mashq. D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar bosh ustida. Bajarilishi: sakrab oyoqlarni yonga oching, qo'llarni yonlarga ko'taring. So'ngra oyoqlar juftlashib, qo'llar pastga tushiriladi. Ixtiyoriy nafas olinadi. 10-15 marta takrorlanadi.

Majmuani turgan joyda qadamlab va nafasni rostlash mashqlari bilan tugatiladi.

Dzyudo kurashida kuchni rivojlantirishda toshlar bilan bajariladigan mashqlar

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

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



41-rasm. Toshlar bilan bajariladigan qo'shimcha (oyoq, qo'llar)ga mashqlar.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga o'tish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan qizdiruvchi mashqlarni: sekin yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nihoyasida turnikda 30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish, yuvinish yoki dush qabul qilish foydalidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tosh ko'tarish mashqlari

Omadli kurashchining uchta komponenti qobiliyatlarini rivojlantirish, shakllantirish va kuchaytirishi bo'ladi. Qarshidagi

kurashchilar qobiliyatlarni rivojlantirish, shakllantirishda maqsadi aniq bo'lsa, o'zini boshqarish omili ko'pincha kuchga aylanadi.

Vazn bo'yicha tayyorlanish agar kurashchi mamlakat chempioni bo'lishni orzu qilsa yillik davr hisoblanadi. Keyinchalik, kurashchining maqsadi mushaklar chidamliligini o'ttirish uchun toshni ko'tarish bo'lishi kerak (yengil vazn bilan ko'proq shug'ullanish) va kuchni yo'qotmagan holda (og'irroq yuk bilan kamroq shug'ullanish).

Mavsumdan tashqari mashg'ulot dasturidagi tashabbusning ishtirokchisi bo'lgan kurashchining birinchi qadami kurash murabbiyi yoki fitness markazidagi toshni ko'tarish bo'yicha murabbiyi bilan gaplashib olishdir. Ushbu kishilarning bittasi kurashchi o'zining toshni ko'tarish dasturini o'rinli vaznda boshlashi kerakligini ko'ra biladi (hamda har bir pog'onani zap etishda to'g'ri miqdordagi vaqt miqdori bilan xisoblab boriladi) hamda uning tana turiga ko'ra maslahat beradi.

Og'ir tosh soni bilan harakat qilish va tosh ko'tarish uchun mashqlarni boshlash mushaklardagi jiddiy jarohatga sabab bo'ladi.

Bir martalik test qarshi uchta mashq turi uchun 10 ta mashg'ulotlarning to'plamlaridan biri hisoblanadi har bir mashq uchun toshmiqdori kurashchining kuchi uchun hamda tosh ikki yoki uch mashg'ulotlar uchun o'rinli bo'lishi kerak. Ideal tosh mashqi dasturi haftada uch marta bo'lishi kerak (misol uchun, dushanba, chorshanba va juma).

Xavfsizlik boshqa bir muhim omil hisoblanadi. Birinchi, tana hajmiga ko'ra biror sherik bilan ishlash aqlli harakat bo'lar edi, shunday qilib biri boshqasi yukni ko'tarayotganda unga yordam berib turishi kerak. Yodda tuting, quyidagilar erkin tosh ko'tarish va ko'tarish mashinalari uchun asosiy xavfsizlik tiplari hisoblanadi.

Dzyudo kurashida kuchni rivojlantirishda shtanga bilan bajariladigan mashqlar

1-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga ko'krak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtangani yuqoriga ko'tarib tushirish. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda shtangani oldindan yuqoriga ko'tarish. Ikki marta 4-6 martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat bukib, gantellarni yelkagacha ko'tarish. Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

4-mashq. D.h. – tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada tutiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan oldinga engashish, engashganda boshni orqaga ko'taring. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holatda gantellar yuqorida to'g'ri qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni yon taraflarga yozing. Harakat paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltiqlar orasiga yumshoq yostiqcha qo'yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.

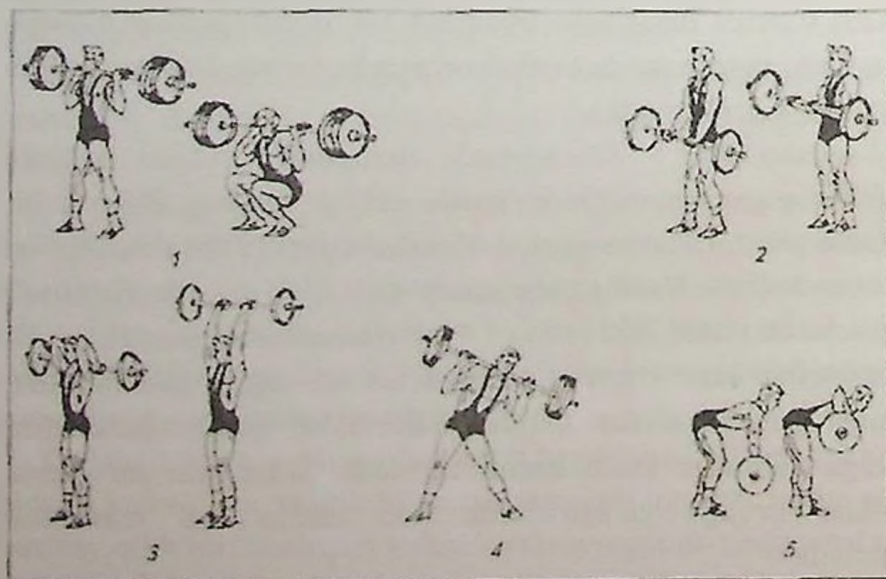
7-mashq. D.h. – tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qadam qo'yilganda tizzani bukilgan joyi 90° ga teng

bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holatda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavdani sekin egib, orqani pastdagi gilamga tekkizing. Dastlabki holatga qaytishda qorin musqo'llarini tarang tutib turasiz. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – stul yoki skameykada o'tirgan holatda gantellar songa qo'yiladi. Bajarilishi: bilaklarni ko'tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – gilamda oyoqlar va boshga tayanib "ko'prik" hosil qilinadi. Bajarilishi: gavdani oldinga-orqaga chayqaltirib bo'yinni tebratiladi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.



42-rasm. Shatga bilan bajariladigan qo'shimcha (tananing 4-5-belga, 1-oyoqlarga, 2-3-qo'llarga) mashqlar.

Kuchni tezlik va boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Tezlik **kuchi** keng **sport amaliyotida** joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda, **50, 75 yoki 100%** o'rtachadan) sport vaqt bo'yicha bajarish kerak **bo'lgan** u yoki bu harakat qarshiligini sodda ko'chma usul bilan ko'pincha o'lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo'lishi majmuasida o'tkaziladi. Startni natijaligini aks etkazuvchi ko'rsatkichlar (start olididan **10 m** ga suzib o'tish, uni urinishlari **30 m** ga suzib o'tish vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan; kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi, ya'ni kuchning o'rtacha darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshili – **40-50%** gacha aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo'lmashligi kerak – **50 m** gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Suning uchun kuch qobiliyatlarini **test baholarini asosi** alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (**boksdagi urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi**) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch **tezligi** harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi **izokinetik** ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash **kuchini nazorati uchun u yoki bu** sport turidagi harakat **butunligiga asoslangan testlardan** foydalanish kerak: shtangani **bir zarb bilan ko'tarish**, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik **kuchi imitatsion xarakterdagi** harakatni bajarishdagi **musobaqa mashqlarini, kuch** komponentlarini yuqoriligini **hisobga olgan holda, asab-mushak** apparati funksiyalarini **shakli va xususiyatlari** yaqinligini baholash

maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrning **vazifasi**, yugu-ruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda **yugurish**, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun: kuch trenajyor-diaagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda ko'p sifatlarni nazorat qilishga oson bo'ladi. Masalan, chidamlilik kuchini diaagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik o'tirg'ichdan foydalanishadi, ya'ni mushaklarni **biokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish**.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi, berilgan standart ishning davomiyligida:

- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;

- ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko'rsatkichlarini o'rtacha darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

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

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

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

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

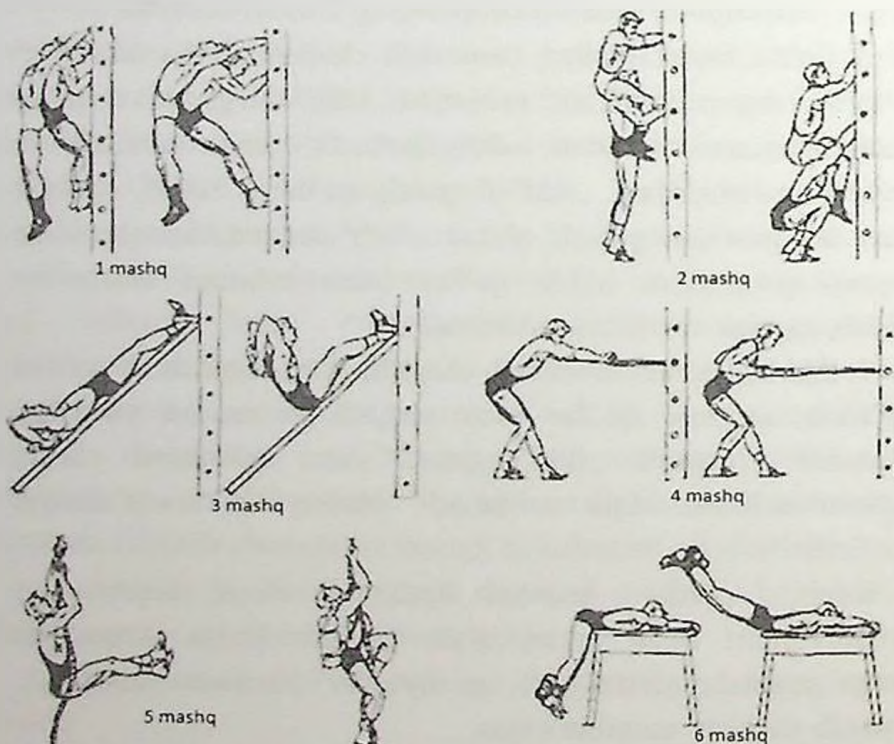
1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan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

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

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

Turnikda tortilish.

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



43-rasm.

1 mashq – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvonida osilgan sherigini narvondan itarish va qaytarish. 2 mashq – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvoni oldida sherigini elkasiga mindirgan holatda o'tirib turish. 3 mashq – qorin mushaklari uchun gimnastika narvoniga taxtani 45° da joylashtirib oyoqlar narvonga mahkamlab qo'llar bosh orqasida stanga diskini ushlab yorib turish. 4 mashq – qol mushaklari uchun kurash jugutini bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab ikkinchi uchini qo'llar yordamida tortish. 5 mashq – qo'l mushaklari uchun arqonga yuksis qo'llar yordamida, yuk bilan qo'llar va oyoqlar yordamida chiqish. 6 mashq – qorin mushaklari uchun partaga tanani kinnigdan yuqori qismi bilan yotib qo'llar bilan uni ushlab olinadi, oyoqlar yuqoriga ko'tarib tushiriladi.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq



5 mashq



6 mashq



7 mashq



8 mashq

44-rasm.

1 mashq – qorin mushaklari uchun kuarshchining bel qismiga oldi machasi o'tirib oyoqlarini elkalaridan o'tgazib qo'ltig'idan oyoq uchlarini chiqarib oyoqlarini mahkamlab olagan holatda (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) orqaga yotib turish. 2 mashq - qorin mushaklari uchun kuarshchining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorn qismini siqib olish holatida (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish. 3 mashq – bel mushaklari uchun yuzma-yuz turgan sherigini belidan mahkam quchoqlab tepaga ko'tarib orqaga qayriladi (ikkinchi kurashchi o'zini bo'sh holatda tutadi). 4 mashq – bel mushaklari uchun sherigini orqa tomonidan kelib uni uni qorin qismidan quchoqla elkasiga ko'tarish. 5 mashq – bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 6 mashq – bel mushaklari uchun sherigini beliga mingazib olib o'ng va chap tomonlarga egiladi (ikkinchi kurashchi o'ng keyin chap tomonlarga egilib qo'lini tekkazadi). 7 mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini qo'llari ostidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 8 mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga va orqaga qayrilib ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).



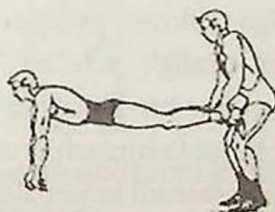
1 mashq



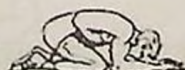
2 mashq



3 mashq



4 mashq



5 mashq



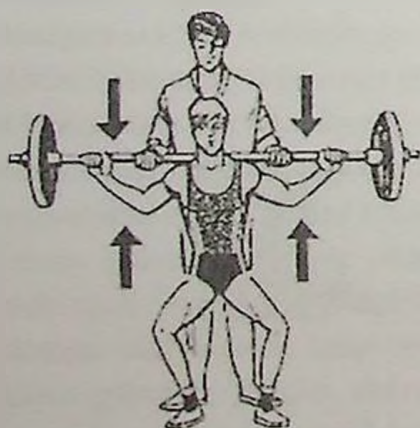
6 mashq



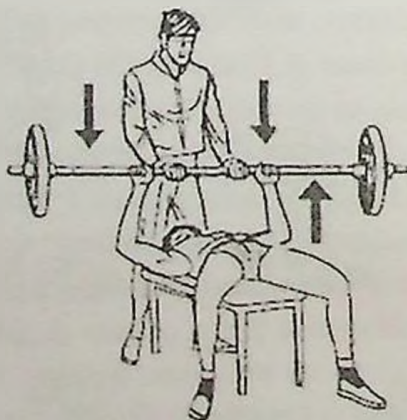
45-rasm.

1 mashq – oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda o'tirib turishadi. 2 mashq – bel mushaklari uchun sherigini belidan

teskari quchoqlab ko'tarish. 3 mashq – qorin va bel mushaklari uchun gilamga qorin qismi bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavgani yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi oyoqlarni mahkam ushlab turadi). 4 mashq - qo'l mushaklari uchun qo'llar yordamida sakrash (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi). 5 mashq – oyoq mushaklari uchun ikki oyoqni elka kengligida ochib turadi (ikki oyoq o'rtasida yotadi) yuqoriga sakrab oyoqlarni juftlashtiradi va tushishida yana oyoqlar oralig'i ochiladi. 6 mashq - oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda birinchi kurashchi oldinga egilib sherigini ustidan oshirib tushiradi keyin alshib ikkinchi kurashchi bajaradi.



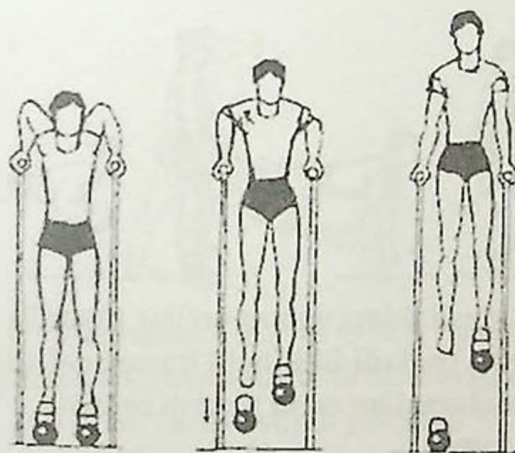
1 mashq



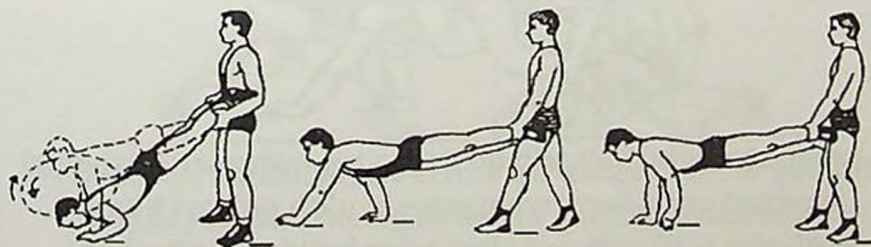
2 mashq

46-rasm.

1 mashq – oyoq mushaklari uchun elkaga shtangani olib o'tirib turish. 2 mashq – qo'l mushaklari uchun shtangani yotib ko'tarish.



47-rasm. Qo'l mushaklari uchun brusda qo'llarni bukib yoyish, oyoqlarda yuk bilan.



48-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yurish va qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



49-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarni bukib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



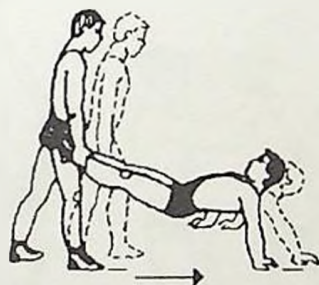
50-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yuqoriga sakrab qarsak chaladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



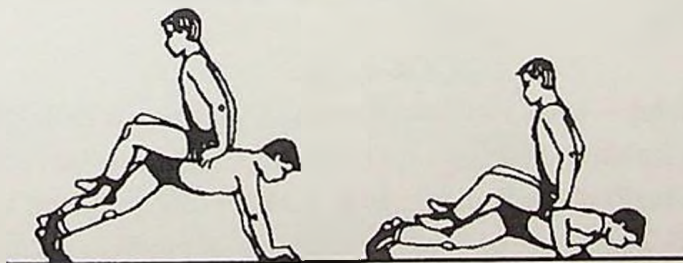
51-rasm. sherigini ko'tarib qo'llarga tayanib yurish (sherigi oyoqlari orasidan qaramaqarshi o'tib qo'llari bilan oyoqlarini ushlaydi, oyoqlari bilan belidan siqib oladi).



52-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



53-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).

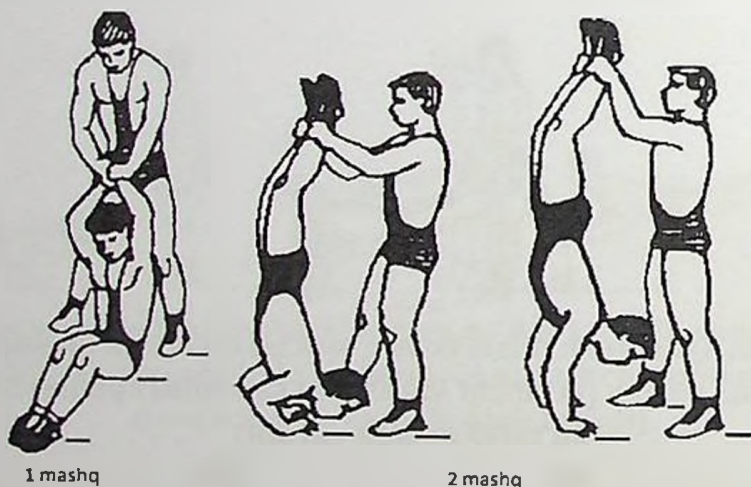


54-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyush (sherigini beliga o'tqizgan holatda).



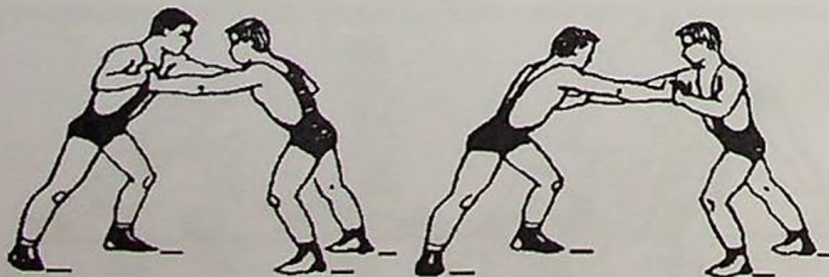
55-rasm. Qo'l mushaklari uchun

1 mashq – gilamga orqasi bilan yotib sherigini qo'llariga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi tik turib qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyish). 2 mashq - gilamga orqasi bilan yotib sherigini elkasiga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini qo'llariga beli bilan yotadi).



56-rasm.

1 mashq – oyoq mushaklari uchun gilamga o'tirib qo'llarni yuqoriga ko'tarib sherigini qo'llari bilan mahkam birlashtirgan holatdan turib o'tiradi (ikkinchi kurashchi uni qo'llarini ko'tarib tushiradi). 2 mashq – qo'l mushaklari uchun gilamga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini yuqoriga ko'tarib ushlab turadi).



57-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda yon tomonlarga harakatlanib qo'llarni bukib yoyish.



58-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda bir joyda turib qo'llarni bukib yoyish.



59-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlarini qo'llarini mahkam ushlagan holatda yon tomonlarga tortib harakatlanish.



60-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda sherigini bo'yniga osilgan oyoqlar gilamda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi qo'llari bilan tizzalariga tayangan holatda turadi).



61-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini elkalaridan ushlab gilamdan ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlari orasida faqat oyoqlariga tayangan holatda).



62-rasm. Qo'l va oyoq mushaklari uchun sherigini qo'llaridan mahkam ushlab yuqoriga tortib tushirish.



63-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini bir qo'lidan ushlab tortib gilamdan ko'tarish.



64-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda qo'llarni quqib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib tushiradi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

65-rasm. Qorin mushaklari uchun

1 mashq – gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 2 mashq - gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 3 mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 4 mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi).



66-rasm. Qorin mushaklari uchun gilamga orqa bilan yotiladi va qo'llar bosh orqasiga o'tadi, oyoqlar juft bo'lib 90° ga ko'tariladi (ikkinchi kurashchi bir oyog'i bilan qornini bosib oyoqlarini pastga itaradi).



67-rasm. Qorin mushaklari uchun tizza va tirsaklarga tayangan holatda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarib qo'llarni ikki tomonga yoyiladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlab o'tiradi).



68-rasm. Qorin mushaklari uchun

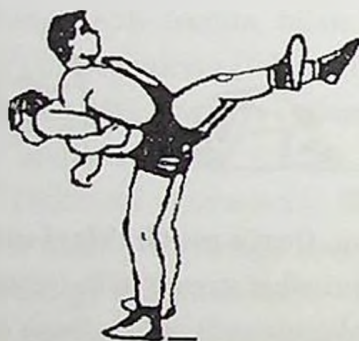
1 mashq – sherigini elkalariga o'tirib oyoqlarini uni oyoqlari orasidan o'tgazib mahkamlanadi qo'llar bosh orqasida va orqaga yotib turadi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda). 2 mashq – sherigini tizzalariga o'tirib oyoqlarini sherigining qo'ltig'laridan o'tgazib mahkamlab orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi orqasi bilan qo'llarga tayangan holatda).



69-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorin qismini siqib oladi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish.



70-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini ustiga orqa tomonlarga yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni 90° ga ko'tarib o'ng va chap tomonlarga qayirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).



71-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini beliga orqa tomonlarga yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni 90° ga ko'tarib kerilgan holatda ko'tarib tushiriladi (ikkinchi kurashchi sherigini ko'tarib turadi).



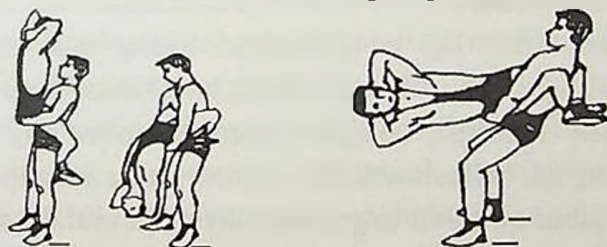
72-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini bo'yniga osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish, tizzalarni bukib yoyish, ikki tomonga qaramarshi tomonlarga kerish, oyoqlarni 180° ga ko'tarish (ikkinchi kurashchi tik holatda turadi).



73-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga burilish.



74-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga egilish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq

75-rasm. Qorin mushaklari uchun

1 mashq – sherigini belidan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 2 mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 3 mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigiga teskari turib uni oyoqlarini ushlab turadi).

4.10. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakat-chanligiga, 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. Kurashchi 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'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasay-masligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini 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.

Dzyudo kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati

Tezlik qobiliyatini nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun, harakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chastotasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodisasini afzal ko'radi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

Yakka harakat tezligidagi nazorat.

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bularni soniga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasini nazorati vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun, ko'rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlarga turli qo'zg'atuv-chilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, modomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat darajalarini o'zlashtirishdagi umumiy vakt holatiga keraklicha ta'siri;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik sifatlarini paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test programmalari tezlik ish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi, balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo'lgan harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati reja-lashtirilsa, ularni uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak, ya'ni sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turish kerak, charchash belgilari ko'rinmasligi kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutlaq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarini umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi (3-jadval).

Mutlaq tezlik sportchining ma'lum vaqtda (odatda 10 s) egallagan masofasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

4-jadval

Dzyudo kurashchilarining mutlaq tezlikni baholash uchun boshqa sport turlaridan tuzilgan test sinovlari

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning maksimal davomiyligi, s
Yugurish	30-100	10-12
Eshkak eshish	100-150	18-22
Suzish	15-25	15-16
Velosiped haydash	50-100	8-10
Konkida yugurish	95-100	10-12

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlarini ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped haydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarini ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtdan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo'limlarini OTSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha) ms;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100 m);

- bir minutda yugurish harakatining chastotasi;

- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100 m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko'rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo'lgan vaqt;

- birinchi besh metrli masofadan o'tishdagi gavdaning suzish natijasi;

- suzish maksimal tezligining darajasi, m/s , maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar harakatining tezligi.

Aytib o'tilgan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirish mumkin, ya'ni tezlik qobiliyatining differensiyallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishini guvohligiga (Yevropa, jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start harakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligini darajasida aniqlanishi mumkin. Masalan: ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatini yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib turib, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib, yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarini har bir guruhida tezlik sifatini nazorati tizimining o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlilik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTni sakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksda urish, kurashda ko'tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15 s gacha); masalan: 10 sekunda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni programma bo'yicha 15 s da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar hosil bo'lishida lokal ko'tsatkichlardan foydalanilmasa, u to'laqonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotensial amplitudani qayd qilishi va chastotasi (Gs);

- zo'riqishning latent vaqti (ZLV), bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;

- harakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10 s da harakat soni;

- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gs).

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda, turli ko'rsatkichlarni majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

Tezkorlikni rivojlantirish. Kurashchining kuchi va tezkorligi – o'zaro chambarchas bog'liq ikki xil jismoniy sifat. Jismoniy kuchning yetishmasligi har doim u yoki bu usulning tez va aniq bajarilishiga to'sqinlik qiladi. O'z navbatida, yetarlicha tez yoki o'z vaqtda bajarilmagan katta jismoniy kuchlanish raqibga yo'qotgan muvozanatini tiklab olish, himoyani qabul qilish yoki javob usulini amalga oshirish imkonini beradi. Shuning uchun kuch hamda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har doim

majmua qilib berilishi kerak. Ayni paytda shuni e'tiborga olish lozimki, harakatlar tezkorligini rivojlanishi kuch yoki chidamlilikning rivojlanishidan ancha sust kechadi.

Kurashchi harakatlari tezkorligi har doim bellashuvning muayyan vaziyatlarida namoyon bo'lib, bu vaqtda u vaziyatga darhol baho berib, aynan shu vaziyat uchun eng oqilona bo'lgan harakatni tanlashi zarur. Tik turib kurashganda bu biror usulni, masalan, podsechkani bajarish lahzasini to'g'ri topishda ifodalanishi mumkin, masalan, raqib oldinga yoki orqaga harakatlana boshlar ekan, tanasi og'irligini bu oyog'idan ikinchisiga o'tkazsa, lekin hali tayanch oyog'iga tana og'irligini o'tkazmagan bo'lsa, yoki oldinga harakatlanayotgan raqib ostiga tez va to'satdan kirish paytida yoxud raqib barqaror holatini yo'qotgan lahzada qarshi usulni qo'llash orqali va h.k.

Demak, kurashchining harakatlari tezkorligini har doim uning oqilona usul va faoliyatini bajara olishi nuqtai nazaridan tekshirib baholaydilar. Titrab-qaqshab bajariladigan uzuq-yuluq harakatlar kurashchining bellashuv chog'idagi faoliyati tezkorligiga aslo yordam bera olmaydi. Shuning uchun ham kurash-chining tezkorligini rivojlantirish ustida ishlaganda, bellashuv chog'ida qo'lla-niladigan usul va faoliyatlarning bajarilish texnikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar.

Tezkorlikning rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida taqlidiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida usul yoki harakatni bajarishning to'g'ri texnikasiga rioya qilgan holda asta-sekin tezlik oshira boriladi. Lekin taqlidiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini ko'p marotaba bajarish vaqtida noto'g'ri ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkunligini, ularni keyin o'zgartirish juda qiyinligini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda sherik bilan bajariladigan mashqlardan juda keng foydalanadilar, shu yo'l bilan turli yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, usulni amalga oshirishga tayyorlanish, usulning raqibni tashlashgacha bo'lgan boshlang'ich bosqichiga ishlov beriladi. Bu mashqlarning hammasi ko'p marotaba ketma-ket 30-40 marta tezlikni sekin-asta oshirib, to u maksimal darajaga yetguniga qadar takrorlanadi. Dastlab sherik qattiq qarshilik ko'rsatmaydi va o'rganuvchiga usulni tez va to'g'ri bajarish uchun imkoniyat yaratadi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi, lekin maksimal darajaga yetkazilmaydi.

Tezkor harakatlar ko'nikmasini mustahkamlash uchun ancha yengil vaznli sheriklar bilan o'quv-mashq bellashuvlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida sportning yordamchi turlari – basketbol va futbolni qo'llash mumkin – mamlakatning eng kuchli kurashchilari o'z mashg'ulotlarida ulardan unimli foydalanadilar va o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi. Shuningdek, turli xil akrobatik mashqlarga, maksimal tezlikda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga ham ko'p murojaat qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlarni ertalabki badan tarbiya jarayoniga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tarkibiga ham kiritish mumkin. Bu holatda mashqlar kichik-kichik seriyalar bilan, orada yetarlicha dam olib bajariladi. Odatda, ular kurashchi hali charmagan vaqtda – o'quv mashg'ulotining boshida amalga oshiriladi. Ammo ayrim hollarda tezkorlik mashqlarini qattiq charchagan vaqtda o'tkazish ham mumkin. Tabiiyki, tezkorlik mashqlarini bajarishdan avval kurashchi yaxshi badan qizdirish bosqichidan o'tadi, aks holda jiddiy jarohatlar olish ehtimoli ortadi.

Dzyudo kurashchilarning tezkorlik sifatlarini oshirishda boshqa sport turlaridagi mashqlardan foydalanish: Yengil atletika – 10 m, 20 m, 30 m ga yugurish, turgan joyida uzunlikka sakrash.

Gimnastika – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish.

Sport kurashi – manekenni 10 marta beldan oshirib tashlash.

Yengil atletika: tezkorlikni rivojlantirish uchun 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun turnikda tortilish, bruslarda tayanib, qo'llarni bukib-yozish, gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, oyoqlar yordamida, oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish; kuchni rivojlantirish uchun 20 sek ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 sek ichida qo'llarni bukib-yozish, orqamacha, qorinda yotib (oyoqlar mahkam-langani) 20 sek ichida tanani ko'tarib tushurish: chidamlilikni rivojlantirish uchun yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, arg'amchida sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir qo'lda ag'darilish, yelkalardan orqaga egilib ko'tarilish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun gimnastika devorchasi yonida mashqlar.

Sport kurashi: kuchni rivojlantirish uchun o'tirib-turishlar, burulishlar, egilishlar (sherik yelkada) sherik 5+2 kg og'irroq; sherigi tanasini orqadan ushlab olib ko'tarish (sherigi "to'rt oyoqlab" turadi); egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sherik bilan, sheriksiz kurashchilar "ko'priq" holatida mashqlar, rezinali amortizator bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirish uchun tizzalarda turib yoki bir-biriga yuzma-yuz yoki yonma-yon turib, sherigi orqasiga o'tish, bir oyoqda turib, bir qo'l orqada, yelkani turtib sherigini gilam tashqarisiga chiqarib yuborish, shartlashilgan uchun kurashish.

Og'ir atletika: kuchni rivojlantirish uchun – ikkala qo'lga shtangani siltab ko'tarish, orqamacha yotib, shtangani siqib

ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, 16 kg, 32 kg og'irlikdagi giryalar bilan mashqlar bajarish.

Sport o'yinlari: futbol, voleybol, basketbol, gandbol.

Suzish: tezkorlikni rivojlantirish uchun 10 m, 25 m masofalarni suzib o'tish, chidamlilikni rivojlantirish uchun (50 m, 100 m, 200 m masofalarni suzib o'tish.

4.11. Kuch-tezlik sifatlarining o'zaro bog'liqligi.

Ko'plab sport vaziyatlarida shunga ahamiyat berish kerakki, mushak to'qimasi tomonidan ishlab chiqilgan kuchlanish nafaqat to'qima turiga, balki qisqarish tezligiga va mushakka bo'lgan yuklama orasidagi bog'liqlikka ham bog'liq. Bu bog'liqlik ko'rsatilgan kuch-tezlik egri chizig'i orqali grafik tasvirlanishi mumkin. Ushbu bog'liqlik shuni ko'rsatadiki, qisqarish paytida absolyut kuch past, konsentrik tezlikda eng yuqori bo'ladi. Boshqacha aytganda, qisqarish (ya'ni harakat) tezligi past ish yuklamalarda yuqori bo'ladi – ham past va ham tez tortishgan to'qimalar uchun haqiqiy bo'lgan bog'liqlik. Albatta, qo'lingizda hech qanday gantel bo'lmaganida uni bukish qo'lingizda 20 kg lik gantel ushlab turganizga nisbatan osonroq kechadi.

Ko'plab sport harakatlari quvvat (kuch-tezlik mahsuloti) talab qilishini hisobga olsak, bundan kelib chiqadiki, mushaklarning quvvat ishlab chiqarish imkoniyatini yaratish uchun optimal yuklama va tezlik bilan mashq qilish orasida kompromiss topish lozim.

Yugurish

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

4.12. Dzyudo kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

Biz kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamkorlikni rivojlantirish uchun kuchli mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq emasligini aytdik. Lekin bu ularga chidamkorlik umuman kerak emas, degani emas. Kerak. Bu muhim, hayotiy zarur xususiyat. Chidamkorligi yetarlicha rivojlangan odam har qanday ishni puxta va sifatli bajara olishi mumkin. Bunday odamda, bu sifati yaxshi rivojlanmagan odamga qaraganda, charchash ancha kech paydo bo'ladi.

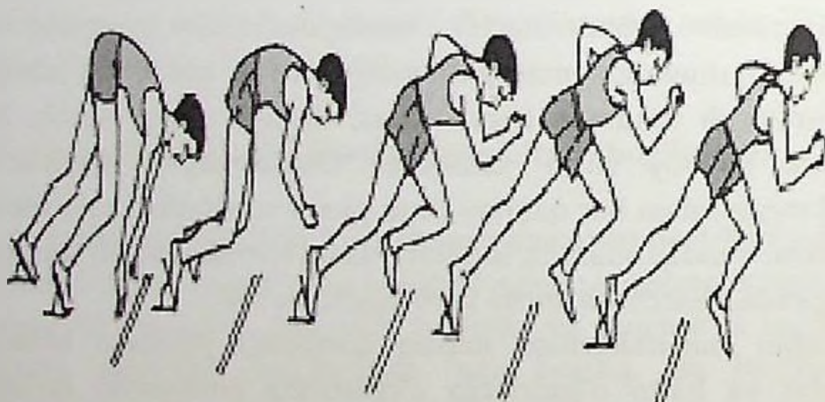
Lekin chidamkorlikni mashq qilishdagi yuklama bolada, kattalar va hatto o'smirlarga o'rgatishda boshqacha bo'lishi kerak. Shuningdek chidamkorlikni tarbiyalash usullaridan boshqacha bo'lishi zarur. Davomli sekin yugurish bolalar uchun oson va yaxshi ta'sir ko'rsatish vositasi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun uni 7-10 yoshli bolalarga tavsiya etiladi. Doimiy va bo'lib-bo'lib qilingan mashg'ulotlar kichik maktab o'quvchilariga ham 1-1,5 km lik masofani bimalol yugurib o'tishga imkom beradi.



76-rasm. Uzoq masofaga yugurish.

Sekin yugurishni ertalabki mashg'ulotlar vaqtida (mashg'ulot oxirida) yoki uning boshqa vaqtida qo'llash mumkin. Yugurish vaqti asta-sekin bolalarning tayyorlik darajasiga qarab oshirib

boriladi. Uni 4-6 daqiqadan boshlash va vaqtini asta-sekin oshirib borish kerak bo'ladi. Yugurish tezligi har bir bolaning maksimal tezligiga nisbatan taxminan 40-45 foizni tashkil etishi kerak.



77-rasm. 1000 metrda yugurish.

Maksimal tezlikni 30 m ga yuqori startdan yugurib aniqlab olish mumkin. Masalan, agar bola uni 6 sekundda yugurib o'tsa, uining o'rtacha tezligi 5 m/sek ga teng. Asta-sekin masofa bola birinchi mashg'ulotda yugurgan masofasining 10 foizigacha orttirib boriladi. 7-8 yoshlilar uchun optimal masofa – 1000-1200 m, 9 yoshlilar uchun – 2000 m, 10 yoshlilar uchun – 2300 m, 11 yoshlilar uchun – 2500 m. Yugurib o'tilayotgan masofa shu me'yorga yetkazilganidan so'ng, yugurish tezligini asta-sekin oshirib borish orqali yuklamalar oshiriladi. Bunda tezlik maksimal tezlikning 50 foizidan oshib ketmasligini kuzatib turmoq lozim. Aks holda yugurish "kislorod yetishmasligi" deb ataluvchi sharoitda yuz beradi, bu esa shug'ul-lanayotgan odamning o'zini yomon his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mustaqil yugurish bilan, yaxshisi, maktabda jismoniy tarbiya darslari yo'q kuni shug'ullangan ma'qul.

Yuqorida aytib o'tilganday, jismoniy mashqlar va yugurish bilan mustaqil shug'ullanganda vrach nazorati va o'z sog'lig'i holati ustidan nazorat qilib borish zarur. Bunda ota-onalar shuni bilib qo'yishlari kerak, to'g'ri tashkil qilingan yugurish maqsdlari ta'sirida yurak qisqarishlari tezligining tinch holatda va yugurish bajarilgan zahoti asta-sekin siyrak-lashuvi kuzatiladi.

Yugurish bilan doimiy shug'ullanish bolalaringizga test me'yorlarini bajarishga yordam beradi.

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobilyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zini harakat qobilyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

4.13. Dzyudoda umumiy va maxsus chidamlilikga farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi uzoq vaqt bajarishiga bo'lgan qobilyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishish unga bo'lgan moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi

takomillashadi. Jismoniy toliqishlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari yetganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatishi darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasini 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 jarayonlar nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan bog'liqlikka ega. Ish davomiyligi 20-25 sek 4-5 daqiqa ko'payishi bilan uni shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek, anaerob-glikolitik rejimida 20 sek 3 daqiqagacha hamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonly taqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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 turishiga majbur qiladi.

Anaerob rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarni kuchayishiga yoki markaziy asab tizimini kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarini tezlig'i bir xil emas – avval tiklanishi tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar -jadvalda keltirilgan.

5-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	aerob jarayonlar	Jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

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 rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

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 minutga 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'zga-ruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-

sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurash-chining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan 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.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklama anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushi.

Bellashuvni tezkor sur'atda olib borish va odatda 2-3 kun davom etadigan musobaqalar davomida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish eng chidamli kurashchilargagina nasib etadi.

Yetarlicha chidamli bo'lmagan kurashchi bellashuv vaqtida ish qobiliyatini tez yo'qotadi, jadal harakatlana olmaydi, kuchli zo'riqishlarni bajarishga qiynaladi, kurash texnikasi buziladi. Bellashuv davridagi qattiq jismoniy va asabiy zo'riqish undan keyin organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur iz qoldiradi, natijada, keyingi bellashuvgacha kurashchi yaxshi tiklana olmaydi, navbatdagi jangni charchoq holatida boshlaydi.

Musobaqalarda barqaror yuqori natijalarni ko'rsatishga intiladigan kurashchi chidamlilikni rivojlantirish ustida tizimli ravishda ishlashi kerak.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik deganda organizmning mo'tadil sur'atdagi faoliyatni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilikka ega bo'lish uchun uzoq vaqt bir me'yorda kichik shiddat bilan yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish kabi mashqlarni bajarish lozim. Bu mashqlarni bajarish vaqtida yurak-qon tomir, nafas olish, ayirish va boshqa tizimlarining funksional qobiliyati ortadi, shuningdek turli organ va tizimlar faoliyatidagi muvozanat takomillashadi, natijada insonning ish qobiliyati o'sadi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlan-tirishga erishish maqsadida oraganizm tabora ko'proq harakatga jalb etib boriladi, buning uchun yurish, yugurish, suzish masofalari oshiriladi, lekin bir me'yordagi sur'atga rioya qilinadi. Keyinchalik esa shiddati kuchliroq, lekin qisqaroq muddatli ishga o'tiladi, shu tariqa muayyan me'yorlarni (1500 m yugurish, 10 km ga chang'ida yurish va h.k.) bajarishga tayyorgarlik ko'riladi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarning katta hajmi tayyorgarlik davrida ko'zda tutiladi; ular maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga o'tishdan avval olib boriladi.

Kurashchining maxsus chidamliligi bellashuvning yuqori sur'atda o'tkazilishi va u tugaganidan so'ng ish qobiliyatining tez tiklanishida namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladigan mashqlar bilan, tulum yoki mashg'ulot qopi bilan amalga oshiriladi, ular tuzilishiga ko'ra kurash usullariga yaqin bo'ladi. Ayni vaqtda sur'ati, davomiyligi hamda dam olish tanaffuslari muddati jihatidan bir-biridan farq qiladigan mashq bellashuvlari ham shunday vositalar sirasiga kiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustida ish olib borishda ma'lum usuliy izchillikka rioya qilinadi. Bellashuvlarga tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi 6-10 daqiqalik bellashuvni o'tkazishga qodir bo'lishi zarur. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga har bir sherik bilan bellashuvlar davomiyligi ortib boradi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi uch bellashuvning har

biriga 3 daqiqadan sarflagan bo'lsa, bevosita tayyorgarlik davrida bellashuv davomiyligi 5-6 daqiqagacha, sheriklar miqdori esa 4-5 tagacha oshirilishi mumkin. Biroq bunda har bir bellashuvda sur'at o'rtacha bo'lishiga va kurash usul bajarmasdan, gilamda bir-birini itarib yurishga aylanib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Bellashuvlar orasidagi dam olish tanaffuslari ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchi hali to'la dam olishga ulgurmagan vaqtda bir bellashuvdan bir necha daqiqa o'tgach takrorlanadigan bellashuv 20-30 daqiqadan keyin, ya'ni kurashchining ish qobiliyati to'la tiklanganida o'tkaziladigan jangga qara-ganda ko'proq mashq samarasini beradi. 3-6 daqiqalik janglarni 10-15 daqiqa davomidagi dam olish tanaffuslari bilan olib borish eng maqsadga muvofiq variantdir. Bellashuvlar miqdorini oshirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish evaziga yuklama hajmini oshirishga erishiladi.

Keyingi yillarda terma jamoalar bilan ishlash davomida mashg'ulotning oraliqli usuli keng tarqaldi. Mazkur usulning mohiyati shundaki, bellashuv vaqti 2-3 daqiqalik teng kesmalarga taqsimlanib, ular orasida bir daqiqa yoki 30 sekundlik dam olish tanaffuslari beriladi. Bellashuvning har bir kesmasi "jangovor sur'atda" oxirida bir oz tezlashtirilib olib boriladi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi ortib borar ekan, jang kesmalari orasidagi dam olish vaqti asta-sekin qisqartiriladi.

Kesmalarning sur'ati va miqdorini turli variantlarda qo'llab, kurashchini har xil shiddatda jang olib borishga, bellashuv paytida kurash sur'atini o'zgartirishga tayyorlash lozim, chunki bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda juda katta ahamiyatga ega.

Jang davomida sur'atni ko'tarish va umuman o'quv mashg'uloti zichligini oshirish maxsus chidamlilikni rivojlantirishda juda muhimdir. Organizmga qo'yiladigan talablarni oshirish asosida qo'lga kiritiladigan mashqlanganlik darajasi pastroq shiddatli ishni uzoq muddat davomida osonroq bajarish imkonini berish bugungi kunda aniq isbotlangan.

Kurashchiga jang sur'atini oshirish topshirig'i berilganda, bu sur'at gilamda maqsadsiz ravishda hovliqib harakatlanish emas, balki usullar va qarshi usullarning ko'proq miqdori yoki ularni bajarishga haqiqatda urinishlar soni hisobiga oshirilishiga alohida diqqat qilinadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda quyidagi usulga rioya qilish ko'proq samara beradi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlan-tirishga qaratiladi va shu tariqa maxsus chidamlilikni o'stirish ustida ish olib borish uchun poydevor hozirlanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bochqichida mashqlar va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur'ati sekin-asta orttiriladi, keyinchalik esa mashg'ulotning oraliqli usulidan kengroq foydalaniladi.

Kurashchining organizmiga qo'yiladigan talablar o'z-o'zidan o'sib borishi zarur. Usuliy va fiziologik jihatdan yuklamani darajama-daraja oshirish eng to'g'ri yo'l bo'ladi, bu organizm yuklamaga ko'nikib, uni yaxshi o'zlashtirib olganidan so'ng, ya'ni bir necha mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. Sportchi tayyorgarligining ortgani sayin pog'onalarning balandligi ham o'saveradi.

Sport natijalarining ko'tarilishi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarning muntazam oshirib borilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar mashg'ulot yuklamalari uzoq muddat davomida

o'zgarishsiz qoldirilsa, sportchining organizmi unga tez moslashib oladi va sport ko'rsatkichlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq mashg'ulot yuklamalari uzluksiz tarzda tik ko'tariluvchi to'g'ri chiziq bo'ylab o'sib borishi mumkin emas, bu oxir-oqibat haddan ortiq mashqlanish holatini yuzaga keltiradi. Sport mashg'ulotining zamonaviy usuliyatiga xos xususiyat yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishi, maksimal va katta yuklamali mashg'ulot kunlarining o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulot kunlari, shuningdek dam olish kunlari bilan almashinib turishidir.

Har xil yuklamalarni to'liqinsimon navbatlashtirish tamoyili haftalik va oylik rejalarda aks etadi. Bir-ikki hafta davomidagi shiddatli yuklamalardan so'ng yuklamani pasaytirish davri keladi, bu vaqtda kurashchi bir oz dam oladi, shunda u kattaroq hajm va yuqoriroq shiddatga ega bo'lgan keyingi mashg'ulot siklini bimalol bajarish imkonini qo'lga kiritadi.

Dzyudo kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati.

Dunyodagi kurashchilarning barchasi sog'lom va tetik atletlar hisoblanadi. Chunki kurash sport turidagi mashg'ulotlarda tananing har bir muskul guruhi ishtirok etadi. Chidamliligi past kurashchilar juda tez charchab qolishadi va jarohat olishadi. Ko'p jarohatlar sportchilarning darmonsizlanib toliqib qolishidan sodir bo'ladi. Natijada bu atletlar ishdan chiqib shunga o'xshash ko'plab voqealarni vujudga keltiradi. Chidamlilikni shakillantirishda mashg'ulotingizga muntazam ravishda aerobik mashqlarni ham qo'shib boring. Aerobik mashqlar yurak urish maromini, nafas olish tezligini ko'rsatib beradi, harakat yoqilg'isi "kislorod"ga tanada hamma joyda talab oshadi. Tipik misol qilib yugurish, suzish, velosiped uchishni keltirish mumkin. Rejali mashg'ulotlaringiz qatoriga shu 3 tani

qo'shsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yugurish chidamlilikning rivojlantirishning eng yaxshi usullaridan hisoblanadi. Haftada 3 marta yugurishga harakat qiling. Agar siz yangi yuguruvchi bo'lsangiz, taxminan 20-30 daqiqa yuguring. Ancha moslashib qolgach, yugurish vaqtini uzaytirib boring. Yugurish vaqtini belgilang, masofasini emas. Agar masofani chegarasini belgilasangiz, qisqa vaqt ichida qizishingiz mashqda namoyon bo'ladi va siz moslashib qolgan bo'lasiz. Evaziga oxirgi yugurishingizdagi vaqtni katta masofaga qo'yib, yugurishga urinib ko'ring. Uzoq masofaga yugurish davomida yugurish tezligini 30 sekundga belgilang. Tez yugurishga o'rganib, qattiq mehnat qilsangiz, yurak urishingizda va nafas olishingizda yuqori mahsuldorlikka erishasiz. Shuningdek, qisqa masofaga yugurish 100 dan 200 m gacha shug'ullaning. Yugurish vaqtida yurak urishining tezlashishi taxminan har bir minutda 150 marta yetadi. Yugurgan paytingizda yurak urish tezligini ko'rsatib beruvchi qurilma – elektronik brasletni sotib olishingiz mumkin. To'pig'ingizni xavfsizligini ta'minlash, yiqilib tushishingizni oldini olish maqsadida yaxshi yugurish oyoq kiyimini sotib oling va galma-galdan yo'ldan yoki tuproq joyda, o't va shunga o'xshash yumshoq joylardan yuguring. Bu narsalar muskullarni va boldirni sinib ketishi, cho'zilib ketishini oldini olishga yordam beradi.

Kurash kutilmagan zarbalar berishni, jasoratni, chidamlilikni talab qiladigan sport turidir. E'tibor bering, aytilayotgan barcha fikr va mulohazalar kutilgan va kutilmagan jarohatlarni oldini olishga, sizni sog'lom va baquvvat, tanangizni yaxshiroq rivojlanishiga qaratilgan. Shunga qaramay jarohat ko'rishlar hamon davom etmoqda. Shuning uchun ham bunga qay tarzda tutqich bermaslikni bilishingiz muhimdir.

Mashg'ulotlardan siz olmoqchi bo'lgan asosiy uchta boshlang'ich foydalar:

Moslashuvchanlik va ildamlilik. Kuchlanish va chidamlilik sizni jarohatlanishingiz mumkin bo'lgan biror joyga olib bormaydi. Kuchli va baquvvat mushaklarning tanani harakatlantirishi uzoq muddatli jarohatlanishdan sizni himoya qilish va saqlash uchun mo'ljallangandir. Takrorlanuvchi jarohatlar baydarkachilar orasida juda ham ommaviy va ular ko'pincha ba'zi mushaklarga qattiq tayanib qolish va boshqalar bilan yuklamani bo'lishmaslikdan kelib chiqadi. Agar siz samarali tarzda harakatlana olmasangiz, sizning tanangiz zararlanib boshlaydi. Mushaklar qo'l vazifalariga kamroq muvofiqlashgan. Bu holat sodir bo'lganda, ushbu yarim optimal mushaklar ortiqcha yuklama vazifalarini olishga urinadi va barbod bo'lishni boshlaydi.

Chidamlilik. Ushbu holat o'rtacha darajda ko'p vaqt yo'qotmasdan biror harakatni bajarish qobiliyati sifatida belgilangan. Chidamlilik talab qilingan joydan kardivaskular tizimingizning malakasi ayniqsa mushaklaringizning davomli ravishda to'xtamasdan harakat qilishi malakasi sifatida ham murojaat qilinadi.

4.14. Dzyudo kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi

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

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. 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 murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada 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‘shashtirish malakasiga bog‘liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to‘rttinchi yo‘li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

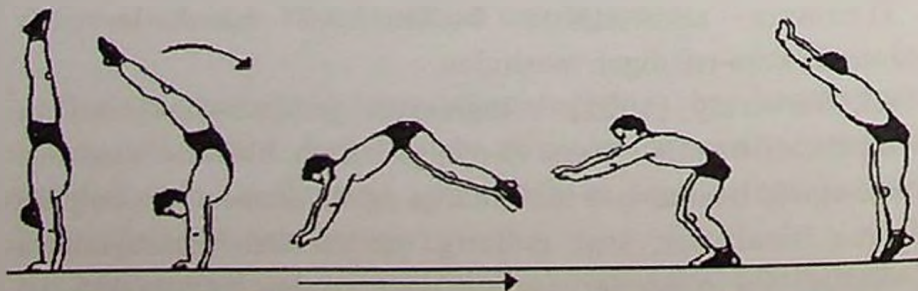
3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida baja-riladigan mashqlar.

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 minutgacha bajariladi.

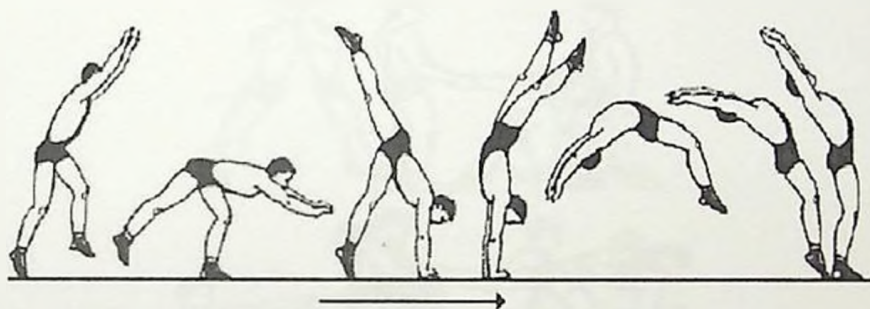
Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarda o'zining harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

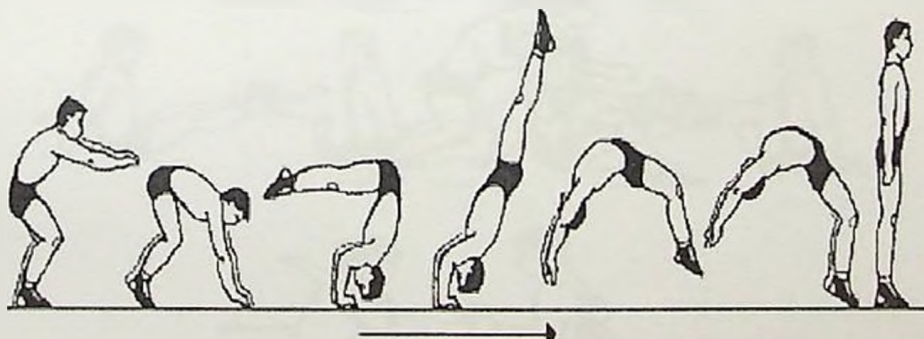
Dzyudo kurashida chaqqonlik sifatini asosiy ustunligi – bu kurashchining oddiy hujum harakatlarini bajarishi va o'z chaqqonligiga ishongan holda murakkab hujum harakatlarini tuzishida katta ahamiyatga egadir. Bir usuldan ikkinchi usulga tezlik bilan o'tib ketishi yoki bir nechta usullarni xuddi bir usuldek bajara olishi, kurashchining chaqqonlik sifatining qay tarzda rivojlanganligidan dalolat beradi. Dzyudo kurashida shug'ullanuvchilarning ko'plari kuch yoki tezlik, egiluvchanlik muhim deyishlari tabiiy, lekin hozirda g'alabaga erishish uchun har bir sifatni mukammallashtirib borish lozim, sababi raqiblar har xil bo'lishadi, shu sababli sifatlarni shakllantirib borishlari muhim ahamiyatga ega.



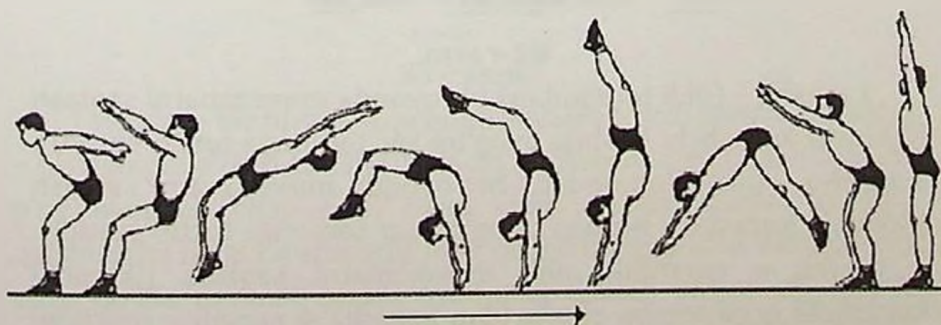
78-rasm. Qo'l tayanch holatidan sakrab tik turish.



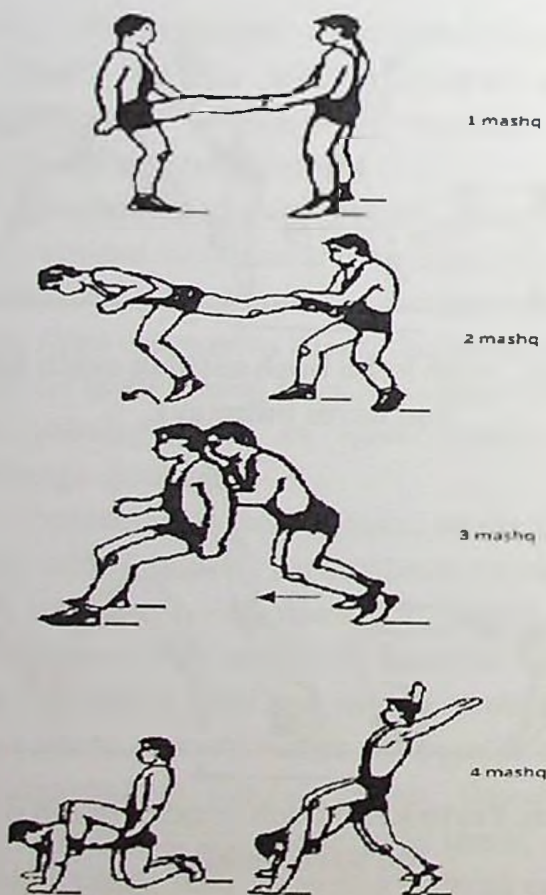
79-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish
(qo'llarni bukmay).



80-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish
(qo'llarni bukib).

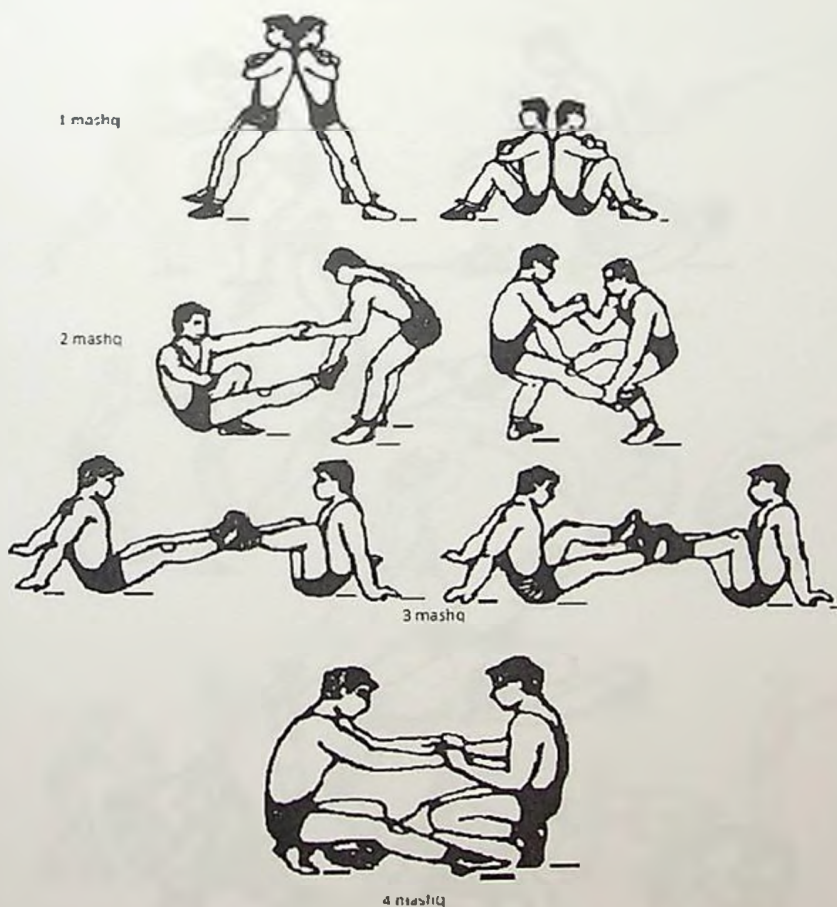


81-rasm. Orqaga bosh ustidan oshib o'tish
(qo'llarni bukmay).



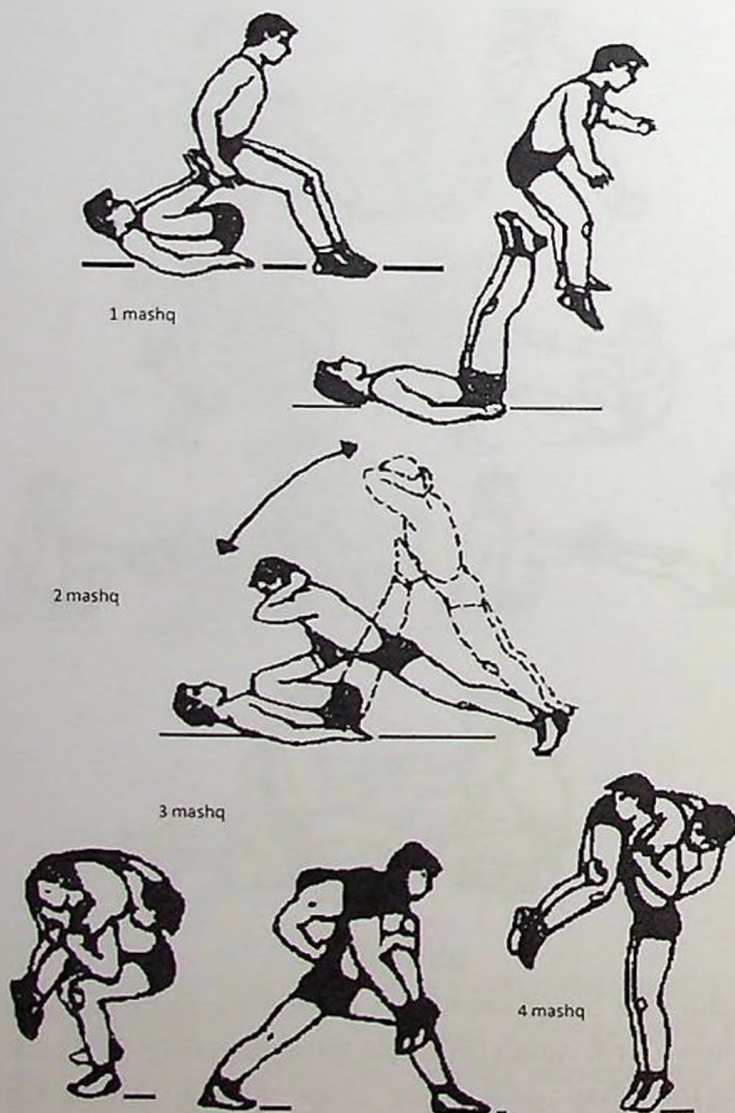
82-rasm.

1 mashq – (oldi tomondan) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 2 mashq - (orqa tomondan) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 3 mashq – qarshilik qilib muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi orqa tomon elkalaridan itaradi). 4 mashq – sherigini beliga o'tirib oyoqlarini uchi bilan uni qo'ltig'idan ilib oladi, yuqoriga ko'tarilganda vaqtda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi tizzalar va qo'llar tayanch holatdan oyoqlar va qo'llar tayanch holatiga o'tadi).



83-rasm.

1 mashq – bir biriga orqa bilan suyalib o'tirib turish. 2 mashq – bir oyoqda o'tirib turish (ikkinchi kurashchi o'ng qo'li bilan uni o'ng oyog'ini, chap qo'li bilan chap qo'nini ushlab turadi) qo'shimcha ikkala kurashchi o'ng qo'llarini mahkam birlashtirib chap qo'lda qarama-qarshi oyoqlarni ushlab birgalikda o'tirib turish. 3 mashq – gilamda o'tirgan holatda o'yoqlarni bir-biriga qarama qarshi harakatlantirish. 4 mashq – qo'llarni ushlab bir o'yoqni to'g'riga cho'zib boshqa oyoqda o'tirib turish.



84-rasm.

1 mashq – sherigini oyoq yordamida tosdan ko'tarib yuqoriga uloqtirish. 2 mashq - sherigini oyoq yordamida ko'krigidan ko'tarib yuqoriga uloqtirish. 3 mashq – sherigini elkalariga ko'tarib olib yarim o'tirib yurish. 4 mashq – sherigini elkalariga olib sakrash.



1 mashq



2 mashq



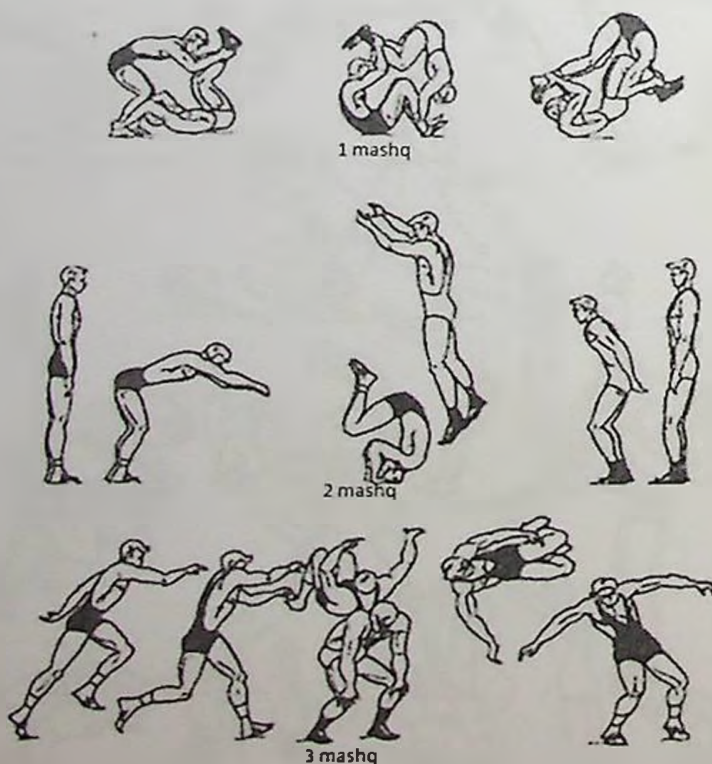
3 mashq



4 mashq

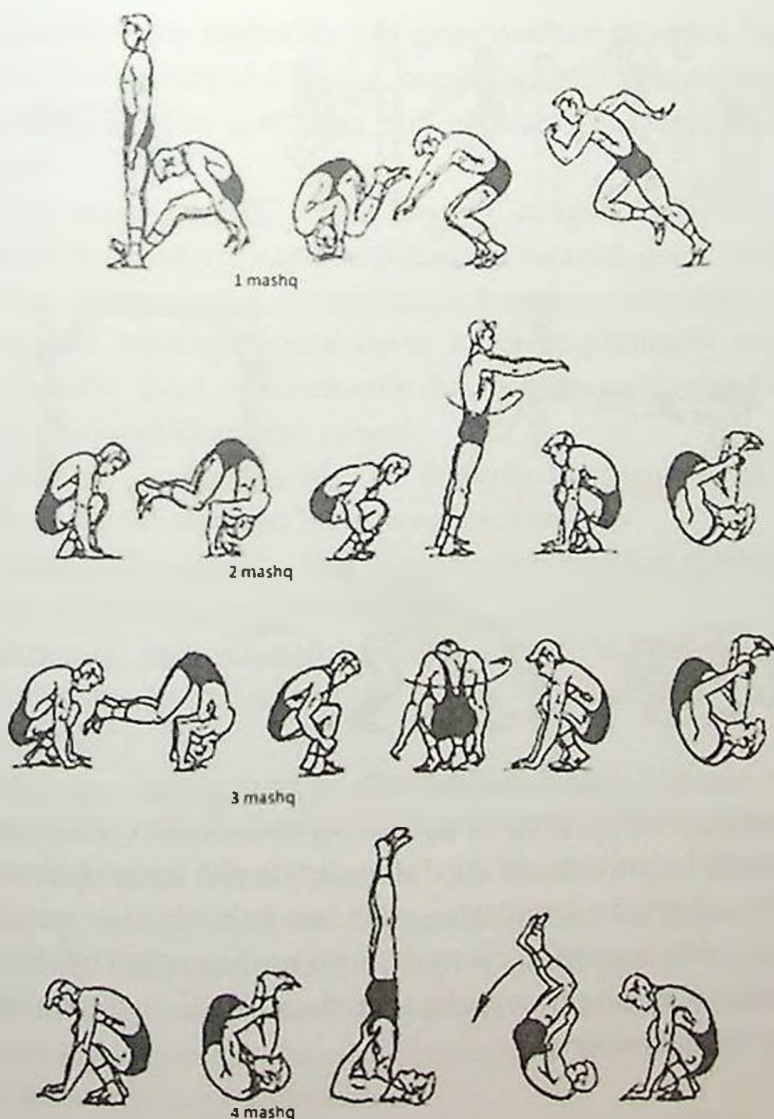
85-rasm.

1 mashq – birinchi kurashchi to'pni sherigining orqasidagi devorga uloqtiradi ikkinchi kurashchi 180° ga aylanib to'pni ushlab olishi shart. 1 mashq – gimnastika otini ustidan umbaloq oshib o'tish. 3 mashq – bir marotaba orqaga umbaloq oshib ikkinchisida sherigini oyoqlarini ushlab (ikkinchi kurashchi xam uni oyoqlarini ushlaydi) birga orqaga umbaloq oshish. 4 mashq – bir marotaba yuqoriga sakrab 360° ga aylanib tushib raqibini ko'krakdan oshirib tashlash.



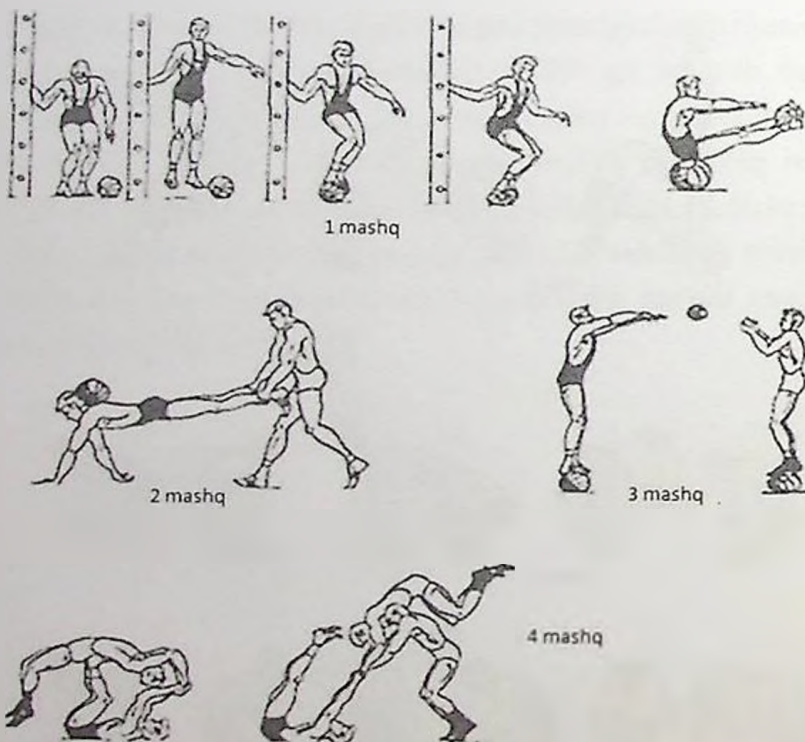
86-rasm.

1 mashq – bir birlarini oyoqlarini ushlagan holatda umbaloq oshish. 2 mashq – birinchi kurashchi umbaloq ohsa, ikkinchi kurashchi uni ustidan umbaloq oshib o'tish. 3 mashq – egilib turgan kurashchi ustidan aylanib oshib o'tish.



87-rasm.

1 mashq – yugurib kelib oldinga umbaloq oshob tik turish.
 2 mashq – oldinga umbaloq oshib tik turib 180° ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 3 mashq - oldinga umbaloq oshib 180° ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 4 mashq – oldinga umbaloq oshish, oyoqlarni tik yuqorida ushlash va orqaga umbaloq oshish.



88-rasm.

1 mashq – to‘p ustida oyoqlarda va to‘pda turish. 2 mashq – qo‘l tayanch holatida to‘pni elkalar oralig‘ida olib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini gilandan ko‘tarib olib yuradi). 3 mashq – ikki oyoqda to‘p ustida turib boshqa to‘pni bir-biriga uloqtirish. 4 mashq – oyoqlari yordamida sherigini belidan ko‘tarib ustidan oshirish.

4.15. Dzyudo kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Dzyudo kurashchisining egiluvchanlik sifati – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi harakatchanlik bilan

aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'zi-luvchanligi 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'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

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

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar 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 qobi-liyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Yunon-rum kurashchining maxsus egiluvchanligi deb ko'prik holatini tushunishimiz mumkin (-rasm).



89-rasm. Yunon-rum kurashida ko'prik mashqini bajarish.

4.16. Dzyudo kurashida egiluvchanlik nazorati va o'lchash uslublari.

Dzyudo kurashida egiluvchanlik nazorati kurashchi harakatni katta amplitudada bajarib, o'z qobiliyatlarini ko'rsatadi. Harakatchan egiluvchanlik katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarini baholash yo'li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi. (sharik yordami, yordamida qo'shimcha yuk qo'llash). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsat-kichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo'g'inlar harakatchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi harakatining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rentgenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potensiometrda mahkamlanib qo'yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o'lchovli- goniometrda foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'inlaridagi nuqtalarga marker yopishtirilganligi sportchi harakatining videoqayd qilishiga yordam beradi.. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

Rentgenografikali usul bo'g'inlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'inlaridagi harakatlarni egiluvchanligiga obyektiv baho berib bo'lmaydi, chunki, bir bo'g'inda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'inda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

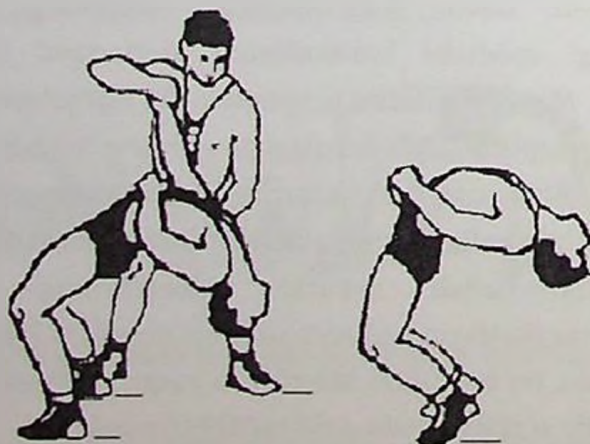
Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun har xil bo'g'inlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.



1 mashq



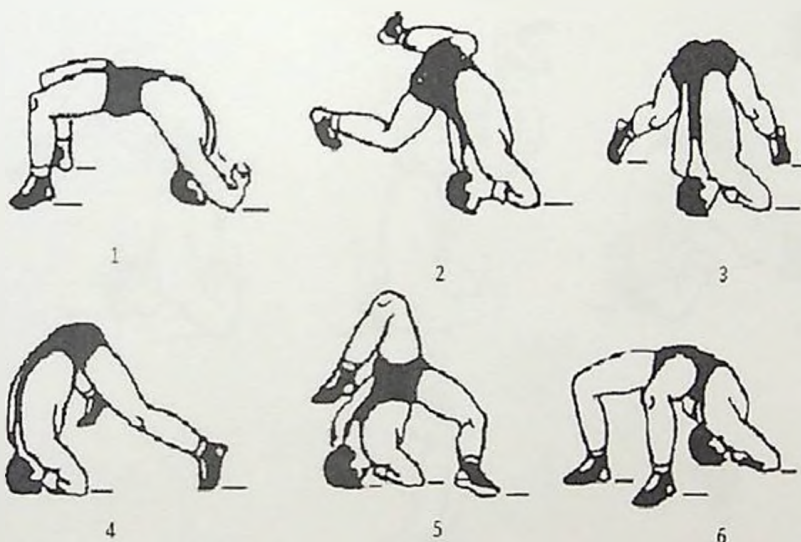
2 mashq



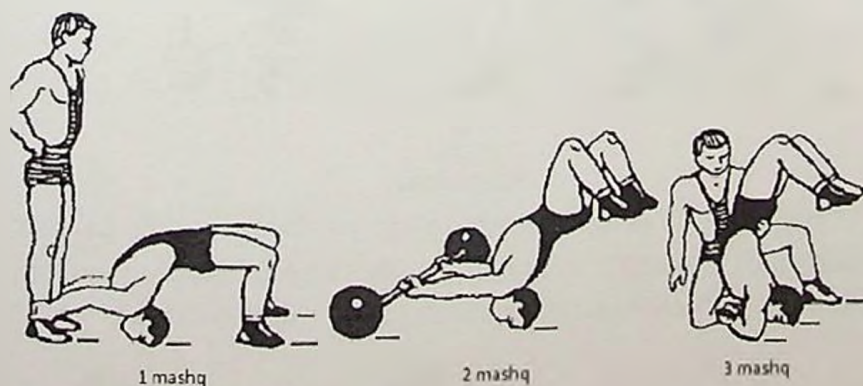
3 mashq

90-rasm.

1 mashq - ko'prik holatiga qo'l yordamida o'tib qaytish.
 2 mashq - ko'prik holatiga qo'l yordamisiz o'tib qaytish. 3 mashq
 - tik turgan holatdan ko'prik holatiga sherig yordamida tushish.

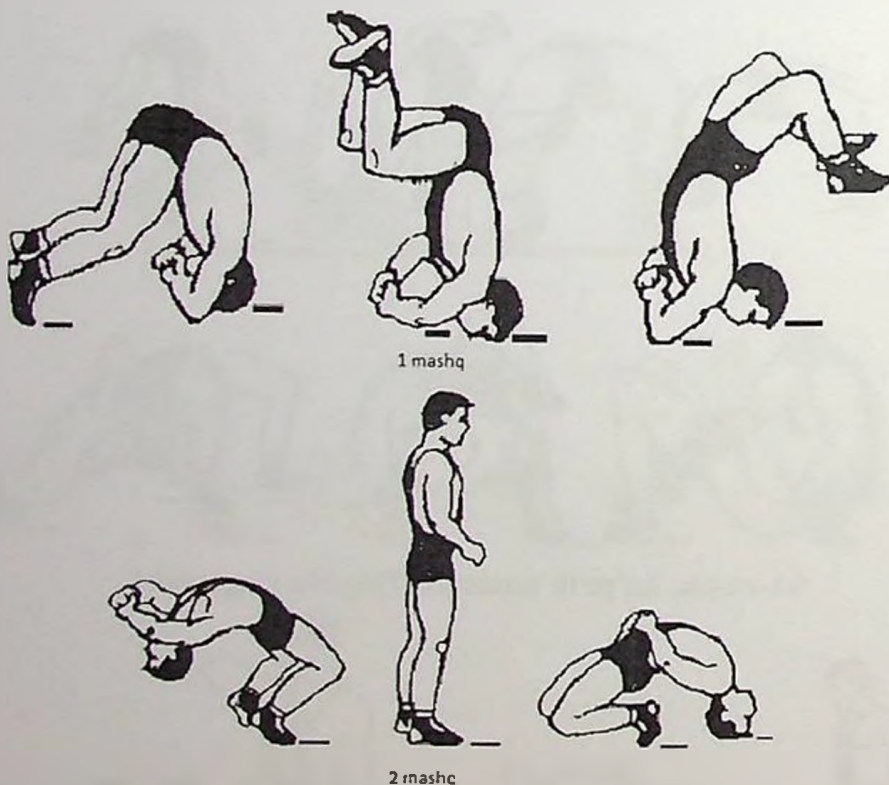


91-rasm. ko'prik holatoda (joyida yugurish).



92-rasm.

1 mashq – sherigini oyoqlaridan ushlab ko'prik holatiga o'tib qaytish. 2 mashq – shtangani ushlab ko'prik holatiga o'tib qaytish. 3 mashq – sherigi yordamida ko'prik holatiga o'tib qaytish.

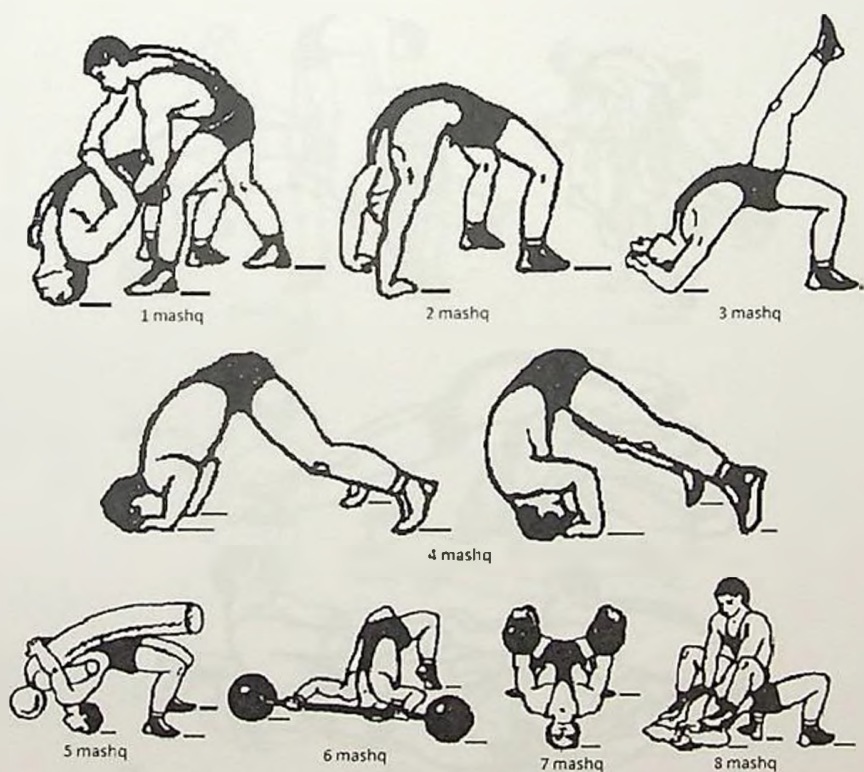


93-rasm.

1 mashq – ko‘prik holatiga qo‘llar yordamisiz o‘tib qaytish (qo‘llar qulf holatda). 2 mashq – tik turgan holatdan qo‘llar yordamisiz ko‘prik holatiga tushush (qo‘llar qulf holatda).

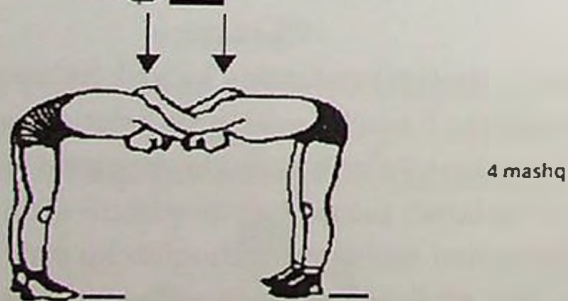


94-rasm. bir to‘pni qo‘llarda ikkinchisini oyoqlar bilan ushlab yotish. 1 yotish 2 yuqoriga ko‘tarish.



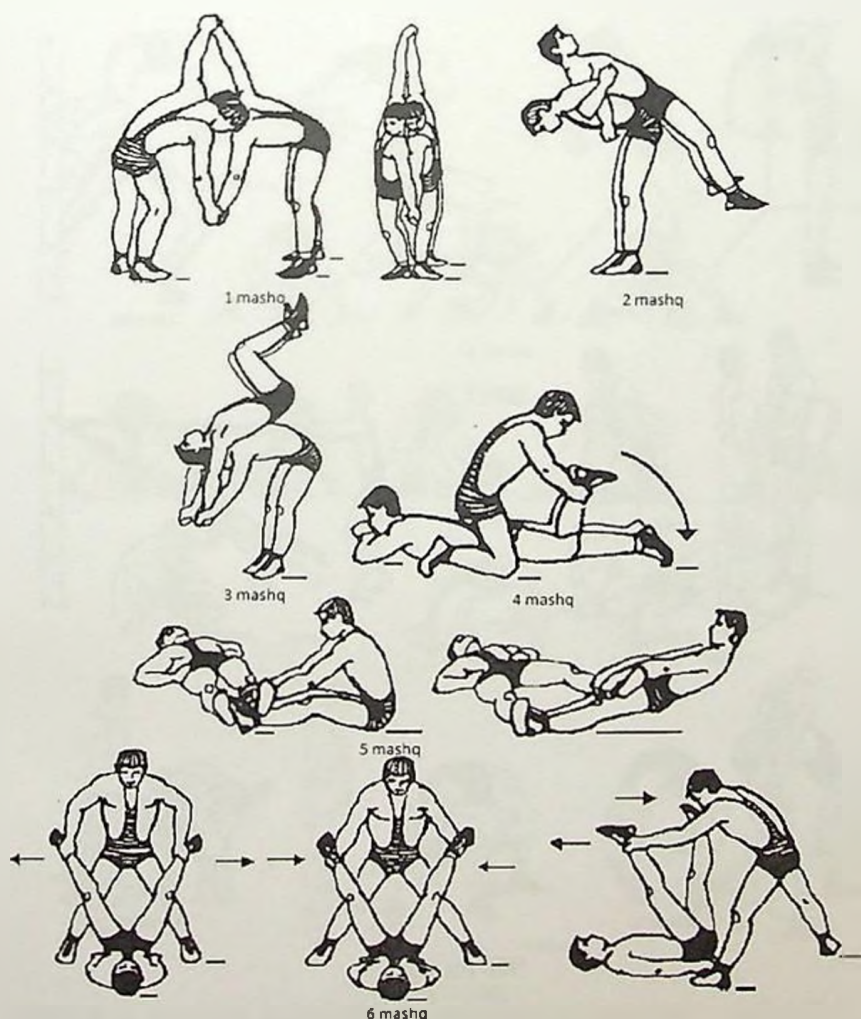
95-rasm.

1 mashq – sherigi yordamida ko‘prik holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish. 2 mashq – ko‘prik holatida qorinni yuqoriga ko‘tarish. 3 mashq – ko‘prik holatida oyoqlarni yoyish. 4 mashq – oldi tayanch holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish. 5 mashq – kurash manikenini mahkam quchoqlab ko‘prik holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish. 6 mashq – shtangani ushlab ko‘prik holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish. 7 mashq – og‘ir atletika toshlarini yuqoriga ko‘tarib ko‘prik holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish. 8 mashq – sherigini ustiga o‘tgazib ko‘prik holatida tanani bo‘yin qismini qizdirish.



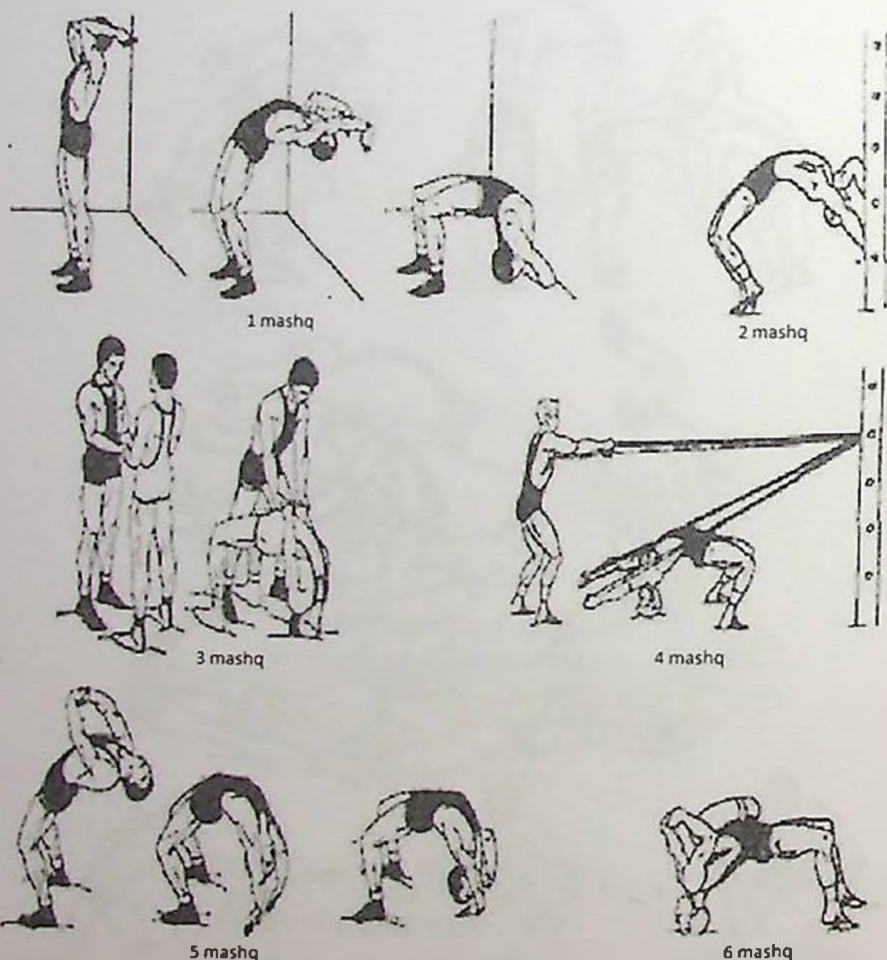
96-rasm.

1 mashq - o'tikgan holatda sherigi yordamida oldinga egilish.
 2 mashq - bir-biriga orqa bilan o'tirib cho'zilish. 3 mashq - o'tirib
 kerilish. 4 mashq - qo'llarni sherigining elkalariga qo'yib oldinga
 egilib cho'zilish.



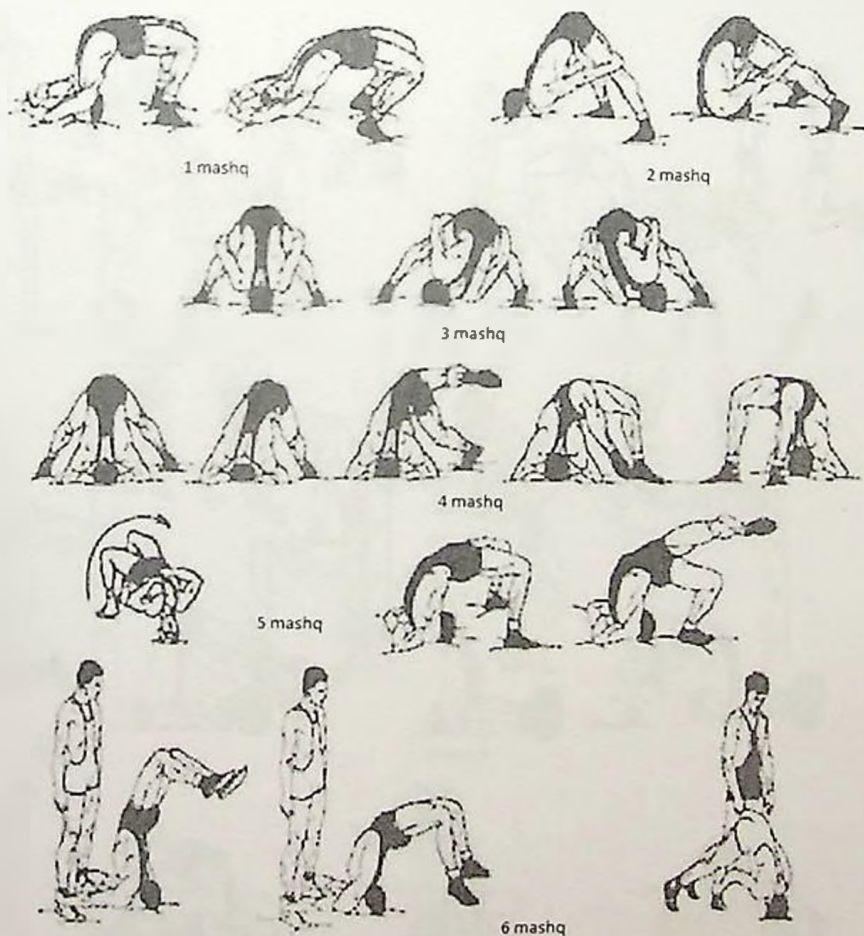
97-rasm.

1 mashq – sherik bilan qo'llarni keyin ochib qo'llarni ushlab burulishlar. 2 mashq – umrtqalarni kerish. 3 mashq – ustidan oshirib o'tgazish. 4 mashq – oyoqlarni burish. 5 mashq – oyoqlarni yon tomonlarga kerish. 6 mashq – oyoqlarni xar tomonlarga cho'zish.



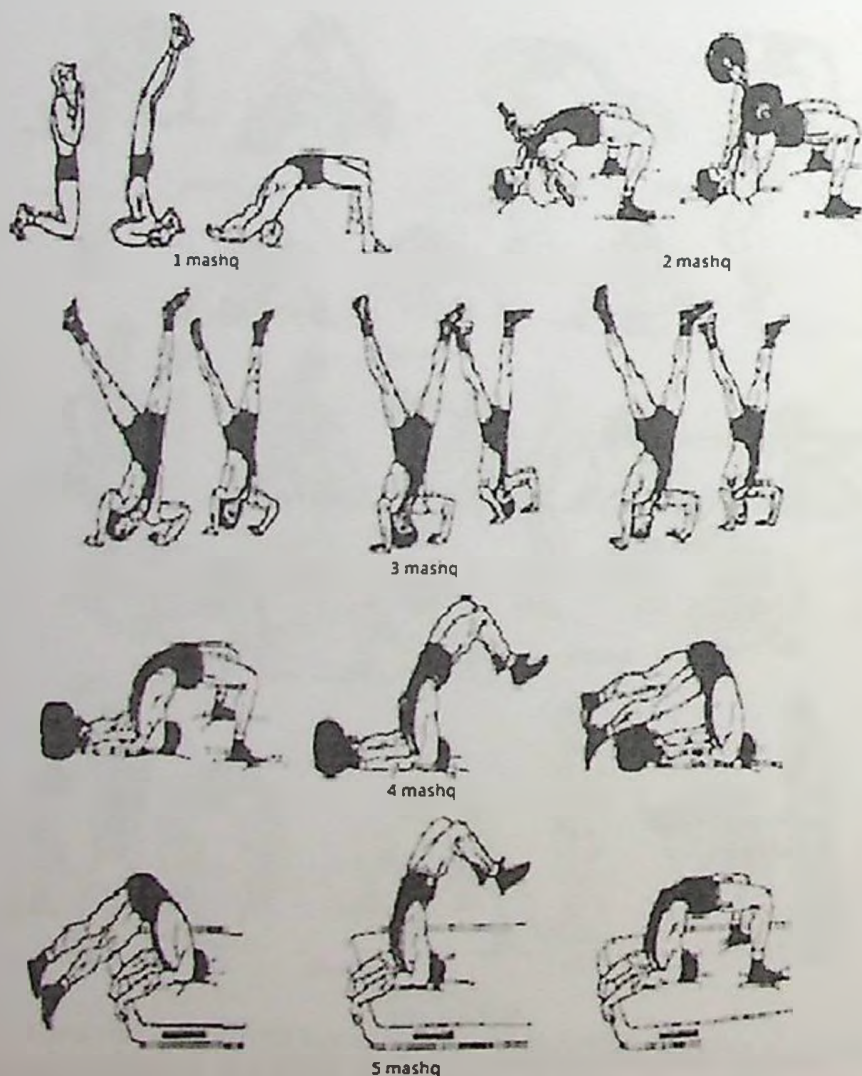
98-rasm.

1 mashq – devorga tayanib ko'prik holatiga tushish. 2 mashq – gimnastika narvoniga tayanib ko'prik holatiga tushish. 3 mashq – sherigini qo'llaridan ushlab ko'prik holatiga tushish. 4 mashq – kurash jugutiga tayanib ko'prik holatiga tushish. 5 mashq – ko'prik holatiga tushish. 6 mashq – boshga yuk bilan tayanib turish.



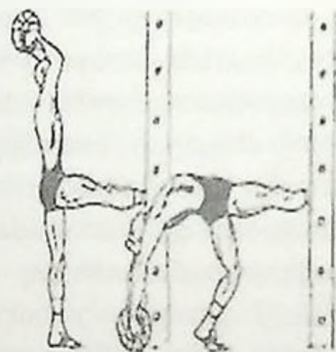
99-rasm.

1 mashq – ko‘prik holatida bo‘yinni qizdirish. 2 mashq – bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish. 3 mashq - bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish (bo‘shni yon tomonlarga qayirish). 4 mashq - ko‘prik holatida aylanib yurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 5 mashq – ko‘prik holatida aylanib yugurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 6 mashq – sherigini oyoqlariga tayanibko‘prik holatiga o‘tib qaytish (sherigining yon tomonlariga).

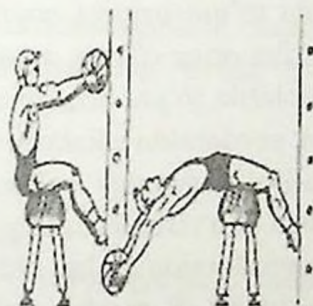


100-rasm.

1 mashq – tizzalarga tayangan holatdan ko'priklar holatiga oshib o'rtish. 2 mashq – ko'priklar holatida shtangani ko'tarish. 3 mashq – bosh va qo'llarga tayanib boyinni qizdirish. 4 mashq – og'ir atletika toshlariga tayanib ko'priklar holatiga oshib o'tish va qaytish. 5 mashq – kurash gilamini ushlab ko'priklar holatiga oshib o'tish va qaytish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq



5 mashq



6 mashq



7 mashq



8 mashq



101-rasm.

1 mashq – bir oyoqni gimnastika narvoniga qo'yib ikki qo'llarda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 2 mashq – gimnastika otiga o'tirib, oyoqlar bilan gimnastika narvonini ilib olgan holatda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 3 mashq – sherik yordamida elkalarni cho'zish. 4 mashq –bir oyoqda turib gimnastika narvoniga qo'llar bilan tayanib sherigi yordamida oyoqlarni cho'zish. 5 mashq – belni orqaga qayirish. 6 mashq – sherik yordamida belni oldinga qayirish. 7 mashq – yuqori ko'prikk holati. 8 mashq - sherik yordamida belni oldinga va orqaga qayirishlar.

4.17. Dzyudochilar mashg'ulotlari jarayonida texnik tayyorgarligi

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

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

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

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarini takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun -

texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

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

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

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

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

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

- Vaqti-vaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

- Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-mashg'ulot bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki

aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

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

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

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

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

4.18. Dzyudochilarni parter holatida bajariladigan boshlang'ich texnik harakatlarga o'rgatish

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan-pastdan, orqadan,

oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

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

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

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

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

Himoyalanishlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalanish raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalanish samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalanish usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin. Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

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

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

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

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

Ko'prik xolati – bu dzyodochining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka

kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

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



1-holat



2-holat



3-holat

1-rasm. Parter holatidagi ushlash holatlari.

1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).

2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko'rinishi.

3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati.



1-holat



2-holat

2-rasm. Yoko-shiho-gatame (oyoq bilan qo'shib ushlab turish).

1-holat. Texnik usulni ushlab turishda g'alabaga yetkazish holati.

2-holat. Oyoq va boshini ushlab turish holati.



1-holat

3-rasm. Kami-shiho-gatame (bosh tomondan ushlash).

1-holat. Texnik usulni bosh tomonda ushlab turishda g'alabaga yetkazilgan holati.



1-holat

4-rasm. Tate-shiho-gatame (Raqibni ustiga chiqib ushlash holati).

1-holat. Ustiga chiqib qo'llarini ostidan ushlayotgan holati.

2-holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qo'lini yaxshilab o'rab ushlab turish.

4.19. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi

Berilgan "kyu" tizimi – bu oltita o'rgatish darajasi bo'lib, to jigar ranggacha bo'lgan belbog'lar bilan belgilangan (darajalar yo'nalishi 6 "kyu" dan 1 "kyu" gacha). Bu darajalarni o'rganayotib, bir darajadan ikkinchisiga ketma-ket o'tayotib, yoki dzyudochi sportdagi bo'lg'usi natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiluvchi bazaviy bilimlar va ko'nikmalarni egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida- birinchi, ikkinchi o'quv yilida (oq va sariq belbog'), musobaqalarda qatnashish majburiy hisoblanmagan paytda, imtihonlar topshirish va belbog'larni olish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda ko'p sonli shug'ullanuvchilarni jalb qilish omillaridan biri sanaladi.

Bunda berilgan "kyu" tizimi uchta vazifani ko'zlaydi:

- sog'lomlashtirish;
- ta'lim berish;
- o'zlashtirilgan texnik harakatlar va tushunchalarni sport musobaqalarida amaliy qo'llash vazifasi.

Ta'lim berish vazifalarini hal etish uchun berilgan tizimga dzyudo tarixi, asosiy tushunchalari, tik turgan holatda va parterdagi texnik harakatlar va ularning yapon tilidagi nomlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiritilgan.

O'zlashtirilgan texnik harakatlarni va tushunchalarni amaliy qo'llash vazifalarini hal etish uchun tik turgan holatda va parterda TH kombinatsiyalariga misollar, tik turgan holatdan

parter holatiga o'tish usullari, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish usullari berilgan.

Keltirilgan kombinatsiyalarni o'rganib va egallab olib, yosh dzyudochi bir texnik harakatlardan boshqasiga o'tish tamoyillari va mantiqiy o'zaro bog'liqligini tushunib yetadi. Shuning evaziga u o'zida mavjud bo'lgan asosiy texnik harakatlar va tushunchalardan o'zining texnik harakatining individual musobaqa kompleksini hosil qilishi mumkin.

O'qitish materiali "oddiydan murakkabga" tamoyiliga asosan jamlangan. Birinchi ikkita pog'onada jarohatlanish ehtimoli kam bo'lgan usullar o'rganiladi. Yiqilishda xavfdan saqlanishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich pog'onalarda sherigi harakatlaridan ("uke") foydalanib texnik harakatning bajarilishiga alohida e'tibor beriladi. Keyingi pog'onalarda dzyudochi oldida shunday vazifa turadi- texnik harakatni bajarish uchun qulay vaziyatlarni yaratishni o'rganib olish.

Dzyudochilar ko'pincha amaliyotda avval ayrim texnik harakatga o'rgatiladi va faqat keyingina sportchi kurashida, sinov va xatolar uslubi bilan alohida texnik harakatni mantiqan bog'langan kombinatsiyalarga birlashtiradi. Ushbu dasturda maqsadli o'qitish tamoyili taklif qilingan.

Kurash vaziyatlarini qadamma-qadam tashkil qilish malakalarini rivojlantirish uchun berilgan tizimga alohida texnik harakatlar emas, balki g'alaba qozonishga mo'ljallangan, mantiqan o'zaro bog'liq bo'lgan texnik harakatlar komplekslari kiritilgan.

"Qo'shimcha material" bo'limida quyidagi dastlabki holat: "uke"- bitta tizzada turgan "tori"- tik turgan holatdan tegishli belbog'li texnik harakatlarni o'zlashtirish uchun mashqlar taklif qilingan.

Bo'limning bu punkti o'zining so'zsiz ustunlariga ega:

- bu holatdan bajarilgan iring'itishlar dzyudo qoidolari bo'yicha baho keltiradi;

- sportchilarda yotib kurashish va tik turib kurashish orasida sun'iy chegara yuzaga kelmaydi;

- texnik harakatni bu holatdan o'rganish, ayniqsa, boshlang'ich bosqichda, jarohat olish xavfini kamaytirishga imkon beradi, chunki "uke"ning yiqilishi past, yotuvchan trayektoriya bo'ylab boradi;

- ushbu dastlabki holat shakllantiruvchi hisoblanishi mumkin, iring'itishni boshidanoq yaxlit o'qitish uslubi yordamida tez va qo'pol xatolarsiz o'rganishga yordam beradi.

"Kyu" topshirish uchun mo'ljallangan material quyidagilarni o'zi ichiga oluvchi bo'limlarga jamlangan:

- tik turgan holatda texnik harakat;

- tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish;

- tik turgan holatda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;

- tik turgan holatda texnik harakatlar kombinatsiyalari;

- parterda texnik harakatlar;

- parterda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;

- parterda texnik harakatlar kombinatsiyalari;

- bazaviy tushunchalar.

Bir "kyu" uchun o'quv-materiali o'rtacha bir o'quv yili uchun mo'ljallangan. Har bir "kyu"ga hamma bo'limlarning kiritilishi, ayniqsa, boshlang'ich bosqichda, maqsadga muvofiq emas, shuning uchun har bir yilga o'zining maqsad va vazifalari belgilab berilgan, ular har bir darajaga so'z boshi ko'rinishida berilgan.

Belbog' olish uchun imtihonda taklif qilingan materialdan faqat "namoyish qilish kompleksi" deb nomlangan bo'limlar topshiriladi. Qolgan material dastur bo'yicha o'qish uchun tavsiya qilingan.

Birinchi daraja, 6 "kyu" (oq belbog')

Birinchi o'qitish darajasi endi shug'ullanuvchilarga mo'ljallangan. Bu belbog' uchun imtihonlar topshirish 10 yoshdan tavsiya qilinadi.

Tik turgan holatda va parterda o'rganish uchun kiritilgan texnik harakatlardan biomexanikaviy nuqtai nazaridan jarohatlanish xavfi juda kam.

Bu darajada bazaviy tushunchalarning shakllanishiga alohida e'tibor qaratish lozim: tik turish, siljib harakatlanish, ushlab olishlar, muvozanatdan chiqarish; xavfdan saqlanish. Boshlang'ich bosqichda to'g'ri shakllantirilgan bu tushunchalar kelgusida musobaqalarda qo'llaniladigan individual texnik harakatlar kompleksini osonroq tuzish hamda yangilash imkonini beradi, shuningdek, yosh sportchilarga kelajakda oson o'rganishga, boshqa sportchilar va murabbiylarning tajribalarini o'zlashtirishga yordam beradi. Texnik harakatlarni o'rganishda boshlang'ich bosqichda quyidagi asosiy holatlarga e'tibor qaratiladi: texnik harakat qanday tik turish holatidan, qanday ushlab olish bilan, qaysi tomonga bajarilyapti, bunda sherik qanday harakatlarni amalga oshiryapti.

Bazaviy tushunchalar mazmunini amalda o'zlashtirib olish maqsadida mashg'ulot jarayoniga maxsus topshiriqlar, harakatli va sport o'yinlarini kiritish zarur. Sportchilarni tayyorlashda o'yin uslubidan foydalanish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni saqlab qolishga imkon beradi. Mashg'ulot yuklamalari ta'sirini yumshatadi, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratadi. O'yin shakllari to'plami yordamida nafaqat tezlik, tezkor-kuch sifatlari, chidamlilikni rivojlantirish vazifalarini, balki sport turining texnik vazifalarini hal etish mumkin.

Dzyudo texnikasini o'zlashtirishning birinchi bosqichida texnik harakatlarni namoyish qilish alohida tik turgan holatdagi texnik harakat va parter holatidagi texnik harakatlarni emas,

balki ularning birikmalarini namoyish qilish yo'li orqali amalga oshiriladi, ya'ni: tik turgan holatda texnik harakat, ta'qib qilish, parterdagi texnik harakat (ushlab qolish). Shuningdek, parterdagi namoyish kompleksi: parterda to'ntarilishlar, ushlab qolishga o'tish.

Bunday yondashuv sportchining kurashdagi maqsadli faolligining aks etishi hisoblanadi va o'z faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo'lishni shakllantirishga yordam beradi. Va natijada, uni ijrochidan faol hamkorga aylantiradi, bu o'qitish jarayonini gumanizatsiyalash talablariga mos keladi.

Birinchi darajaga qo'yilgan vazifalar

1. Tayyorgarlik harakatlarini o'zlashtirib olish. Ularga umum rivojlantiruvchi, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o'z-o'zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo qoidalar bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi.

2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o'zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushlab olishning ikkita mumtoz uslubini o'rganish. Siljib harakatlanishlar, o'zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o'zlashtirib olish.

3. Tik turgan holatda to'rtta texnik harakat va parter holatida to'rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to'ntarilishlarning oltita usulini va ushlab qolishlardan himoyalaniшни o'rganish.

4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalar bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o'rganish.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

3.44

5-rasm. Rei (salomlashish).

- 1-holat. Tik turgan holat.
- 2-holat. Kurashayotganda raqibiga ta'zim qilish.
- 3-holat. Bitta tizzani qo'ygan holdagi ta'zim.
- 4-holat. Ikki tizzalab o'tirish holati.
- 5-holat. Ikki tizzalab o'tirish holatidagi ta'zim.
- 6-holat. O'tirgan holatda boshni pastroq eggan holatdagi ta'zim.

7-rasm. Kummikata (ushlash holatlari).

5-holat



3-holat



1-holat



6-holat



4-holat

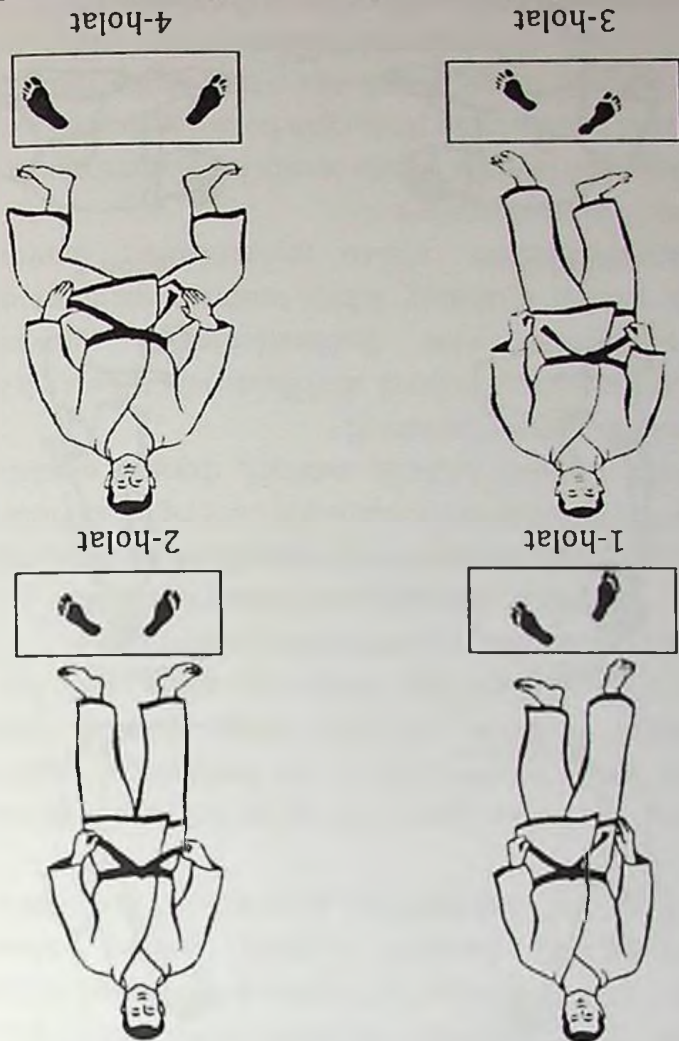


2-holat



- 1-holat. Sportchiniy to'g'ri turgan holati.
 2-holat. Chap oyoy oldinda turgan holati.
 3-holat. O'ng oyoy oldinda turgan holati.
 4-holat. Ikki oyogning kengroq ochilgan holati.

6- rasm. Shisei(dzyudoislarning tik turish holatlari)



- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlashda oyoq joylashishi.
- 2-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.
- 3-holat. Qo'l va yoqadan ushlab, o'ziga tortish.
- 4-holat. Usul bajarish uchun o'ziga tortish holatlari.
- 5-holat. Muvozanatdan chiqarish holati chap tomonga.
- 6-holat. Muvozanatdan chiqarish o'ng tomondan.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

8 -rasm. Ukemi (yiqilishlar).

- 1-holat. Ikki qo'l oldinda orqaga egilish.
- 2-holat. Tizzaning bukilish holati.
- 3-holat. O'zini himoya qilib yiqilish (straxovka).
- 4-holat. O'ngga tomonga tayyorlanish.
- 5-holat. O'ngga yiqilishda tos suyagining tushish holati.
- 6-holat. O'ngga yiqilganda qo'lni tushish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

9- rasm. Ukemi (Oldinga yiqilish yotatlari).

1-holat. Oldinga yiqilish uchun harakatlanish.

2-holat. Oldinga qadam tashlab gavdani pasaytirayotgan holati.

3-holat. Yelkaning bir tomoni va boshning yoni kurash gilamiga tushish.

4-holat. Straxovka bilan yiqilish holati.

5-holat. Yiqilishdan keyin turayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



10-rasm. O-soti-gari (oyoq orqasidan ko'tarib tashlash) otxbat.

1-holat. Yengi va yoqaning tepa qismidan ushlash holati.

2-holat. Qo'lidan tortib oyoqni bir qadam oldinga tashlaymiz.

3-holat. Qo'lni tortib ikkinchi oyoq bilan oyoq orqasidan chalishga oyoqni ko'tarish holati.

4-holat. Oyoq orqasidan chalish holati.

5-holat. Chalganda yiqilish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

11-rasm. Xanay goshi (ikki oyoqdan chalib tashlash).

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash.
- 2-holat. Oldinga bir qadam tashlash.
- 3-holat. Raqibni muvozanatdan chiqarib, orqadan chalishga tayyorlanish.
- 4-holat. Orqaga egib oyoq bilan chalish.
- 5-holat. Oyoq bilan ko'tarib tashlash holati.
- 6-holat. Raqibni yiqitganda qo'lidan ushlab qolish.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

12-rasm. Oyoqlar oldidan chalib tashlash.

1-holat. Raqibning yengi va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Raqibni qo'li ostidan tirsakni kiritib oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoq bilan oyoqlar oldidan to'siq qo'yilishi.

4-holat. Oyoqlarni to'sgan holatda qo'lni tortilishi va oyoq to'g'irlanishi.

5-holat. Havoda aylanib tushishi.

6-holat. Yerga tushgani va qo'lini straxovka qilib tushishi.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

13- rasm. Beldan oshirib tashlash (O-goshi).

- 1-holat. Yengi va belidan ushlanish holati.
- 2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.
- 3-holat. Tizzalarni bukkagan holatda qo'lni tortib egilishi.
- 4-holat. Raqibni oyog'ini yerdan uzilish holati.
- 5-holat. Raqibning yiqilish holati orqa tomondan.
- 6-holat. Raqibni yiqilishi old tomondan ko'rinishi.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

14- rasm. Yelkadan oshirib tashlash (Seoi-nage).

- 1-holat. Yengi va yoqasidan ushlanish holati.
- 2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.
- 3-holat. Muvozanatdan chiqarish holati.
- 4-holat. Raqib oyog'ini yerdan uzilish holati.
- 5-holat. Raqibning muvozanatdan chiqarish holati.
- 6-holat. Raqibni usulga kirishida old tomondan ko'rinishi.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

15- rasm. Oyoqlardan chalish (xaray surikomi goshi)

- 1-holat. Raqibning yenglaridan ushlab holati.
- 2-holat. Tirsaklaridan ushlab raqibi oyoqlari oldidan chalish.
- 3-holat. Tortgan holatda oyoq ortidan chalish.
- 4-holat. Chalganda yiqilish holati.
- 5-holat. Raqibini yurg'izib chalish oyoqlaridan.
- 6-holat. Raqibning yiqilish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

16- rasm. Yoqasi va qo'lidan ushlab beldan oshirib tashlash (koshi-gruma).

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Qo'lini tortib oyoqlarni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Tosni kiritilishi va belga raqibni ko'tarish.

4-holat. Qo'li va bo'ynidan tortib belga ko'tarish.

5-holat. Yiqilayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

17-rasm. Beldan oshirib tashlash (o-goshi).

1-holat. Raqibni qo'li va belidan ushlab ko'tarishga tayyorlanish.

2-holat. Ko'tarilgan holati.

3-holat. Havoda bajarilish holati.

4-holat. Yerga tushgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

18-rasm. O-uchi-gari (Oyoqlar orasidan chalib tashlash).

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Oyoqni ichki tomonidan ildirayotgan holati.

3-holat. Oyoqdan ildirib qo'lni bir tomonga tortayotgan holati.

4-holat. Usulga kirish holati.

5-holat. Yiqitish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

19-rasm. O-uchi-gari (oyoqning ichki tomonidan chalib tashlash)

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash.

2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog'iga chil solish.

3-holat. Oyog'idan chalib ko'tarish holati.

4-holat. Yiqilayotgan holati.

4-holat. Oyogni ko'tarib qo'l bilan muvozanatdan chiqarilishi va qo'lni tortilishi.

5-holat. Havoda aylanib tushayotgan holati.

6-holat. Tushish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

21- rasm. Harai-goshi (belidan oshirib ushlab
oyog bilan ko'tarib tashlash).

- 1-holat. Yogasi va qo'llidan ushlash.
 2-holat. Usluga kirish uchun oyog'ni yaqinlashitiramiz.
 3-holat. Oyog'lar orasidan oyog' bilan ko'tarish jarayoni.

(Uchi-mata) potxvat.

20-rasm. Oyog' orasidan ko'tarib tashlash

5-holat



3-holat



1-holat



6-holat



4-holat



2-holat



- 1-holat. Yoqasining tepasidan va qo'lidan ushlash holati.
- 2-holat. Oyoqni yaqinlashtirish holati.
- 3-holat. Oyoq bilan chil solib ko'tarishgacha bo'lgan harakat.
- 4-holat. Raqibni ko'targan holat oyoq bilan.
- 5-holat. Raqibni oyoq va bel yordamida ko'tarib tashlashda yiqilgan joyi.
- 6-holat. Raqibni tushayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

22-rasm. Ushiro-goshi (orqaga oshirib tashlash) mindirish.

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash jarayoni.
- 2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlash.
- 3-holat. Quchoqlab ko'tarib yerdan uzilgan holati.
- 4-holat. Yiqilish jarayoni.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

23- rasm. Yonboshdan oshirib tashlash.

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash.
- 2-holat. Bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'lni qo'li ustidan o'tkazish.
- 3-holat. Oyoq bilan chil berish holati.
- 4-holat. Oyoqni ildirib ko'tarib yonga aylanish.
- 5-holat. Yonboshdan oshirib tashlash usulining tugallanish holati.

4.20. Dzyodochining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

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

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

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

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

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

- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombi-natsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

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

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

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

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
4. Qaysi mashqlarni kurashchining 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. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'nalti-rilgan?
9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?
10. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
11. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
12. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
13. Qaysi mashqlarni kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
14. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

15. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?

16. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YoJT) tizimida qanday mashqlar qo'llaniladi?

17. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?

18. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?

19. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?

20. "Kurashchining maxsus kuchi" deganda nima tushuniladi?

21. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?

22. "Nisbiy kuch" deganda nima tushuniladi?

23. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?

24. "Portlovchi kuch" deganda nima tushuniladi?

25. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?

26. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

27. Tezlik deganda nima tushuniladi?

28. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

29. Kurashchining tezlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

30. Tezlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.

31. Tezlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni xaqida tushuntirib bering.

32. Chaqqonlik deganda nima tushuniladi?

33. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

34. Kurashchining chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

35. Chaqqonlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.

36. Chaqqonlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni xaqida tushuntirib bering.

37. Kurashchi tayyorgarligida egiluvchanlikning turlari qanday farqlanadi?

38. "Kurashchining maxsus egiluvchanligi" deganda nima tushuniladi?

39. "Egiluvchanlik" sifati deganda nima tushuniladi?

40. "Faol egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

41. "Sust egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

42. "Dinamik egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

43. "Statik egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

44. "Umumiy egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

45. "Maxsus egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

46. Kurashchining egiluvchanligi deganda nima tushuniladi?

47. Kurashchining egiluvchanligi sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.

2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

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

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

6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.

8. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.

9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., 2017.

10. Tursunov Sh.S. Yunon-rum kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2017

V BOB. DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

Saflanish va tartib mashqlari: saf komandalar haqida umumiy tushuncha, turgan joyida va harakat vaqtida burilishlar, saf orasi ochilishi va birlashuvchi, harakat kuchi o'zgarishlari, harakat vaqtida to'xtash.

Gimnastika tupidagi umum o'stiruvchi mashqlar: turgan joyda va harakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko'rsatish mashqlari, arqon tortish, sherik bilan mashq qilish. Gimnastik zaryadka va razminkalar: gimnastika devorida, skameykada, arqonda, xoda ustida, yakka-cho'pda turli xil qo'shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatik mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshmoq, uzinlikka, balandlikka, qo'shimcha to'siqlar yoki sherigi ustidan umbaloq oshmoq, o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag'darilish, boshdan o'zini to'g'irlab turmoq, oldinga ag'darilish. Juft bo'lib oldinga va orqaga umbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo'llarga tayanib ustidan ag'darilish, oldinga va orqaga salto.

Dzyudo kurashchining maxsus mashqlari: bo'yin muskullarini mustahkamlash mashqlari, boshni aylantirib va aylantirmasdan ko'prik holatida turib harakatlar qilish; og'irlashtirgich (qop, taskara, sherik, toshlar, shtangalar bilan ko'prik holatida mashqlar bajarish; ko'prik holatida boshga tayanib aylanish; tik turgan joyda ko'prik holatini egallash; bosh bilan ag'darilib xuddi shu mashqni bajarish; ehtiyot chorasini ko'rib yiqilish; yiqilishni mashq qilish; orqaga yiqilish; umbaloq oshish uchun orqaga yiqilish; oldinga umbaloq oshish; o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshish; qo'l panjalariga tayangan

holda ko'krak bilan yiqilish; o'tirgan holda, to'liq cho'kkalagan holda orqaga yiqilish, tokcha ortidan va o'tirgan sherik ustidan chap va o'ng tomonga orqa bilan yiqilish; xuddi shunday qilib yog'och tomonga yuz bilan – qo'llar bilan ehtiyot chorasini ko'rib yarum salto qilish; sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

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

- shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi;

- qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim;

- usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomil-lashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmi-ning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

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

Nazorat o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtivaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funk-sional imkoniyatlarini oshirish.

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

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

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

Dzyudo kurashchisining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

5.1. Dzyudo kurashida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiti

Dzyudo kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik texnik-taktik maxoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu texnik mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baxolanmasligidadir.

Dzyudo kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Dzyudo kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Sport sohasiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan (G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshkalar, 1991 yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziev 1999, N.A.Tastanov 2015, 2017 va boshkalar).

So'z texnik tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda texnik xarakatlarni bajarishning bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xaqida borar ekan, bu borada texnik harakatlardan dzyudo kurashidagi hali ushlashlarga aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa dzyudo kurashiga oid hali ushlashlarning o'rni beqiyos. Bu borada tanikli tadqiqotchi olim YU.V. Verxoshanskiy (1985) diqqatni jalb

qiluvchi o'rta muxim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida texnik harakatlar asosida ijro etiluvchi murakkab xarakterli harakatlardir. Aynan shu harakat xal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga karaganda dzyudo kurashi buyicha jaxon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus texnik tayorgarligining yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lens (1960) ning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

N.N. Sorokin (1969.) - yunon-rum kurashchisining maxsus chidamkorligi samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir deb e'tirof etadi.

Dzyudo kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" xolatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Dzyudo kurash kurashida qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. SHiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin (V. N. Platonov, 1986).

Bernshteyn Yu.L.(1947,1966,), Faygenberg V.N.(1991) fikricha texnik tayyorgarlikdagi boshqa sifatlilar - chidamlilikni va tezlikni sekundda, kuchni kilogramda, egiluvchanlikni grudusda yoki pedagogik baholarda o'lchash mumkin, lekin shu bilan birga

chaqqonlik sifatining o'lchash birligi mavjud emas deb ta'kidlaydi. Mazkur sifatni boshqa sifatlar aralashmasida aniqlash mumkin. YA'ni, murakkab harakatlarni ma'lum vaqt moboynda yoki ma'lum marotaba bajarish mumkinligi to'g'risida fikr beradi.

Dzyudo kurashchilarni tayyorlashda va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha texnik sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Sport texnikasini o'rgatish usullari xarakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar xarakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli xarakatlar tavsifining qayt etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnegmografiya va.b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish xarakatlarining tuzilishining sintetik jixatdan qayta tiklash, yaxlit xarakatda texnika usullarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlari bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o'rganishning muxim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratni tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlochi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratini takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorganlikning model ko'rsatkichlari bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi¹.

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

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

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

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

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.²

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi xarakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruxiy, taktik va boshqa imkoniyatlar xamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muxitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).³

Dzyudo kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniishlar yig'indisidir.⁴

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika

² Tashanov N.A. - YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

³ Ахмедов И.И. – Техник – спорт педагогикаси махоратини ошириш – Тошкент 2014 й. 3-хитта-русулбиди қўлланила 6 бет

⁴ Tashanov N.A. - YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

Sportchi:

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

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

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

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

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A.Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V.Rodionov, 1971).⁵

O'z vaqtida ilmiy texnik rivojlanishni amaliyotga kiritish, ko'pincha sportchini tayyorlashni natijasiga ta'sir ko'rsatadi.⁶

Takidlash joizki, xar bir sport turiga oid xarakat malakalari xam o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslangan. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtrok etadi va o'zining texnik maxorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.⁷

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun bellashuvda xilma xil tarizda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami sport texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar yuksak sport natijalariga erishish, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda bellashuv faoliyatidagi turli xolatlarda ularni qanchalik moxirlik bilan, samaraliy qo'llay bilishiga bog'liq.⁸

Yosh sportchilarning texnik malakalarining rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muxim o'rin egallaydi. Amaliyotdan malumki, yosh sportchilarni texnik usullarga o'rgatish natijalari bir xil emas. Tafovut texnik usullarning sportchilar tomonidan qaytarizda egallanilishi va faollanilishida nomoyon bo'ladi.⁹

⁵ Ташкилов Н.А. - YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USULBIYATI Toshkent 2015 y. 193 bet

⁶ Салимов Р.С. - Спорт машгузлрларининг назарий асослари. - Toshkent 2005 й. Ушун қўланима. 234 бет.

⁷ Пулатов А.А. - Теннис - Toshkent 2009 й. Ушун-услубий қўланима. 12 бет

⁸ Ахримов Р.А. - Футбол. Toshkent 2006 й. Дарслик. 27 бет

⁹ Нуртимова Р.Н., Аббасов Ш.У., Нуртимова З.Р., Давлатмуратова С.Р. - Спорт ва миллий ўйинлар (футбол) - Toshkent 2015 й. Дарслик. 78 бет.

Yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq.¹⁰

Malakaliy sportchini tarbiyalash, sportchilar xar tomollama tayyorgarligining murakkab va ko'p mexnat talab etiladigan jarayoni xisoblanadi. Sportda yuqori natijaga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni xarakat malakalarida mustaxkamlash birinchi darajaliy ahamiyatga ega.

Sport texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U sportchiga turli jangovor vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari vazifasida xal etish imkonini beradi.¹¹

Sport musobaqalarida kechadigan xar bir bellashuv jarayoni o'zining provard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish xamda ularni amalda samaraliy xal qilish sportchida shakillangan texnik va taktik maxorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi. Maskur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, takidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik strategik vazifalarni muvaffaqiyatli xal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga va, albatta, o'yin tajribasi xisobiga amalga oshirilishi mumkin.¹²

Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jixatdan sportchining ana shu xilma-xil vositalarini qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, qo'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli xolatlarda ularni qanchalik moxirlik bilan, samaraliy qo'llay

10 Боннев З.А. - Эркин кураш назарияси ва услубиети. Тошкент 2011 й. 9-куш хўлаими. 10 бет

11 Каримов М.А. Халпуқанингдо Р.Д. Шамсизов И.Ю. Тажикбев С.С. - Бончипортнинг спорт ардагиги нахратини ширарш. Тошкент 2011 й. 9-куш хўлаими. 114 бет

12 Пулатов А.А. - Теория. - Тошкент 2004 й. 9-куш услубий хўлаими. 24 бет

bilishiga bog'liq. Sport texnikasini yaxshi bilish sportchilarning xar tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol torishi jarayonining ajralmas qismidir.¹³

Sportchilarning musobaqalarda ishtrok etishi faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan xarakat malakalarini maromiga etgazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o'yinlari turlarida o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, sport o'yinlariga o'rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur.¹⁴

3 razryad olgan sportchi musobaqalarda muntazam qatnashishini boshlaydi va jangovor tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o'quv-mashg'ulot ishi va musobaqalarni birga qo'shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport maxoratini doimo oshirib borib, xar doim musobaqalarga tayyor turish lozim.¹⁵

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi xarakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruxiy, taktik va boshqa imkoniyatlar xamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muxitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).¹⁶

¹³ Futbol nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent 2015 y. Darajalik 77 bet

¹⁴ Платов Ш.А. - Тенисга ургатишнинг аниқлавиқ ва мумкинчилиқ техникаларин. - Ташкент 2007 й. Футболда 15 бет

¹⁵ Каримов М.А. Хатмулзиммедов Р.Д. Шамсидин Н.Ю. Таваккелов С.С. - Боксчиларнинг спорт фаолиятини яхшироқ. Ташкент 2011 й. 9-ку

хўла 355 бет

¹⁶ Азиев Н.И. - Тенис - спорт педагогик махоратини ошириш. - Ташкент 2014 й. Янги-услуби хўла 6 бет

Zamonaviy sportda texnik usullar va xarakteristik harakatlar xilma-xil bo'lib, uning hajmi asta-sekin kengayib bormoqda. Bu albatta tabiiy, chunki sportchi egallagan usul va harakatlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik musobaqa jarayonida vujudga keladigan murakkab taktik vazifalarni echishga tayyor bo'ladi xamda o'yin davomida raqibning xujum harakatlari qarsi turib, uni qiyin axvolga tushurish imkoniyatiga ega bo'ladi.¹⁷

Bellashuv olib borish vositalarining muayyan tarkibining o'zgartirish, ularni bajarishning harakat komponentlarini takomillashtirish sportchilar texnik tayyorgarlikning asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu jarayonda, shunindek, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublarini samarali qo'llash uchun sharoit yaratadi. SHu bilan birga, ixtisoslashgan harakatlarni takomillashtirish harakatlanish xislatlari darajasini oshirish bilan paralel ravishda boradi.¹⁸

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi vaqti ko'pgina faktorlarga; sportning yo'nalishiga; sportchining rivojlanish individualligiga; mashg'ulot jarayonini xususiyatlariga bog'liq.¹⁹

5.2. Dzyudo kurashida taktik tayorgarlikning ahamiti

Taktika – sport nazariyasi bo'limi bo'lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo'lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o'rganiladi. sportchining taktik maxorati jangning to'g'ri tashkil qilinishi va unung boshqarilishi bilan belgilanadi.

Sportchining taktik maxorati raqabning kuchli tomonlarini bartaraf etish, unung bo'sh tomonlaridan foydalanish va shu bilan bir vaqtda individual jang olib borish uslubini qo'llay

17 Аксенов И.И. – Теннис – спорт педагогик жакратини оширтиш. – Тошкент 2014 й. Укув қўлланма. 6 бет

18 Фетисов И.А. – Қилинчилик назарини ш услубини. – Тошкент 2011 й. Укув қўлланма 2 қисм. 17 бет

19 Саломов Р.С. – Спорт мактаб устунларининг мактабий жаклари. – Тошкент 2005 й. Укув қўлланма. 220 бет.

bilishida nomoyon bo'ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish sanati jang rejasini amalda qo'llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur xollarda esa jang davomida uni o'zgartira olishdan iborat. Janni boshqarish ko'nikmasi sportchining janovor tez fikrlashiga, uning irodaviy sifatlariga bog'liq.

Jan rejasini tuzish sportchining chuqur fikrlash, raqib xarakatlarini taxlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shunindek, texnik-taktik vositalarning egallaganlik darajasiga bog'liq. Ular qancha turli-tuman bo'lsa, jangni rejalashtirish variantlari shuncha ko'p bo'ladi.²⁰

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishiga qaratilgan individual va jamoaviy xarakatlarni tashkil qilishi, ya'ni sportchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu mayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi xarakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya xarakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakillarini belgalashdan iboratdir.^{21,22}

Taktik tizim – bu xar bir o'yinchining aloxida xususiyatlari asosida sport maydanida to'g'ri joylashtirilgan xolda jamoa bo'lib raqibga qarshi kurashish xarakatlarini uyushtirish.

Xar taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul xamda shaklda olib borilishi, shunindek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Xujum bilan ximoya o'rtasidagi kurash xar qanday sport o'yining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil

20 Каримов И.А. Халқуқамисига Р.Д. Шамсидинов И.Ю. Тажибаев С.С. – Ёиқчиларнинг спорт педагогика махорати ва махорати. Тошкент 2011 й. Ёиқчи халқини 132 бет

21 Авринов Р.А. – Футбол Тошкент 2006 й. Дарсан. 49 бет

22 Футбол назариси ва услуби ги. – Тошкент 2015 й. Дарсан. 133 бет

xisoblanadi. Xuddi shu sport kurash taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.²³

Taktika xar doim xam muxim axamiyatga ega. Sport texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoydalari xamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan o'quv-mashg'ulot jarayoni sikli bellashuvni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib beradi. Bellashuvda kechadigan strategik kurash, xujum va ximoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiridi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari xamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruxiy qobilyatlar singari, texnik va taktik qobilyatlar o'rtasida o'zoro bog'liqlik, albatta, sportdagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.²⁴

Sport taktikasini qisqa qilib sportda baxslashish san'ati deb tariflash mumkin.²⁵

Xozirgi sport taktikasi sportchilardan texnik jixatdan moxir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini xam talab qiladi.

Sportchilar xarakatchangligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish xisobiga jamoaning xujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy kurash taraqqiyotiga bosh yo'nalishlardan biri xisoblanadi.²⁶

Sportchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida xosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo

23 Футбол назароти ва услубиети. - Тошкент 2015 й. Дарсил. 193 бет

24 Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуриддинов Э.Р., Давлатмуратов С.Р. - Спорт ва инновационинг уйинлар (футбол). - Тошкент 2015 й. Дарсил. 71 бет

25 Саломов Р.С. - Спорт махсулотларининг назароти жисмлари. - Тошкент 2005 й. Ушунга алашма. 70 бет.

26 Футбол назароти ва услубиети. - Тошкент 2015 й. Дарсил. 134 бет

va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sportchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.²⁷

Sport treniravka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda tashqi muxit sharoitida vujudga keladigan va sportchilarning o'z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlari sport turi xususiyatlarini xisobga olib, sportchining to'g'ri kurash olib borishi tushuniladi (V.N.Platonov).

Sportchining taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma – xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruxiy tayyorgarlik darajasiga xamda tanlil qila olish qobilyatiga, oldindan xis qilish, musobaqa o'yinlar jarayonida, shuningdek, tayyorgarlikka yo'naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik xarakatlarni rejalashtirish va yaratish qobilyatiga bog'liq.

Taktika asosan statistik vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasida sportchilarning ishtrok etishi. Taktik vazifalar statistik vazifalarni echish uchun samaraliy o'yinlarni topib, ularni qo'llash bilan bog'liq.²⁸

Dunyoning etakchi sportchilarining doimiy o'sib boruvchi maxorat darajasi erta yoshdan va sportga qo'yilgan birinchi qadamlardanox xar bir sportchining individual imkoniyatlarini to'liq ochib berish uchun tayyorgarlikni optimallashtirish zaruriyatini yaratmoqda. SHuning uchun bizning nazariyamizda kelajakda sportni elitasiga chiqishni xoxlovchi yosh sportchilar boshlang'ich trenirovkalarida maxsus ishlab chiqilgan istiqbolli

²⁷ Футбол: выживание на поле. – Тошкент 2015 й. Дарсони. 190 бет

²⁸ Алексеев Н.И. – Теория – спорт педагогик назоратини таъмин. – Тошкент 2014 й. Усул-усулбей кўламли. 21 бет

individual rejaga tayanishlari lozim. Istiqbolli individual reja – bu trenirovka jarayonining xajmi va intensivligi bilan sport natijasini o'sish dinamikasining o'zoro bog'liqligini aniqlovchi xujjatdir.²⁹

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. SHu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).³⁰

Bellashuvni tuzish taktikasi

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

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.³¹

Sportdagi xar bir bellashuv, xoh u turnir bo'lsin, xoh jahon chempionati u shu soha taraqqiyotini ko'rsatuvchi ko'zgudir.³²

29 Ахмедов Н.И. – Теннис – спорт педагогик маърифатини ошириш – Тошкент 2014 й. 9-ку-услубий қўлланма 81 бет

30 Тасталов Н.А. – YUVON-KUM KURASHI NAZARIYASI VA USULI.BIYATI Toshkent 2014 y. 197 bet

31 Тасталов Н.А. – YUVON-KUM KURASHI NAZARIYASI VA USULI.BIYATI Toshkent 2014 y. 199 bet

32 Исмаилов Х. Халқимизнинг У. – Жаҳон ва ислоҳ афзабигарлари. Тошкент 2000 й. 7 бет

Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish har bir soha taraqqiyotining kalitidir.³³

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish bellashuv faoliyati xususiyatlarini xisobga olgan xolda tashkil etiladi. Bellashuv faoliyati uchun standart xolatlarning kam sonli bo'lishi, yakkakurashning doimiy ziddiyat vaziyatlari jarayonida raqiblarning tez va turlicha o'zgarib turuvchi o'zaro ta'sirlarni ustunligi xos.³⁴

Sport musabaqalarida g'alaba qozonishning eng asosiy tarkiblaridan biri – bu sportchi tomonidan sport texnikasining egallanganlik darajasidir. Sport texnikasi bellashuvini muvaffaqiyatli olib borish uchun mo'ljallangan maxsus xujumlar va himoyalanişlar usullari hamda uslublari kompleksidan iborat. Sportchining xujumlari va ximoyalanişlari jamlanmasi qancha keng bo'lsa, u bellashuvda shuncha muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin.³⁵

Tik turish, tik turish holat, bellashuvni olib borish masofasi va siljib yurishlar xuddi boshqa sportdagiga o'xshash, faqat oyoqlarni ishlatishga taalluqli ba'zi qo'shimchalar xamda o'zgarishlar mavjud. SHuni xisobga olish kerakki, oyoqlar juda keng tursa, oyoqlar bilan xujumga o'tishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, kuchni to'plab zarba berish imkoniyati yo'qoladi va ximoyada muammolar kelib chiqadi.³⁶

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li

33 Исмаилов Х., Хакимов У. – Жалон ва сени баъжарлар. Тошкент 2000 й. 9 бет

34 Очтинсва И.А. – Қилиқбиллаи назарни ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ҳужум қилиниш 2 қисм. 94 бет

35 Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларин тайёрлаш (Бокс, кикбоксиниш, муайтаб). – Тошкент 2008 й. Ҳужум қилиниш. 67 бет

36 Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларин тайёрлаш (Бокс, кикбоксиниш, муайтаб). – Тошкент 2008 й. 9 қисм қилиниш. 90 бет

bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi.³⁷

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning xarakatini tartibga solishda katta ro'l o'ynaydi, ularning ayrum qobilyatlarini ob'ektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarini maksimal darajada nomoyon bo'lishini musobaqa davomida xarakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.³⁸

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan xarakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan xolatdagina amalga oshirish mumkin. SHu sababli xarakat texnikasini o'rganishda xarakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.³⁹

Musobaqalarda kurashchilarning tayyorgarligini ijobiy va salbiy tomonlari yaqqol ko'rinadi.⁴⁰

Taktik tayyorgarlik sportchilar malakasini oshirish jarayonida o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalarda ularning faoliyati samaradorligini oshirishga yonaltirilgan. Sportchilar faoliyati samaradorligi, shuningdek, janglar davomida erishgan tayyorgarlik (texnik, jismoniy, psixologik) darajasini turli komponentlari qo'llanilishiga bog'liq bo'ladi.

Taktik takomillashuv jarayoni – tayyorgarlik va muayyan tartibdagi xarakatlar usullarini o'rganish, musobaqalardagi aniq vaziyatlarda taktik rejalarini amalga oshirishdan iborat. Taktik bilimlarni egallash va sportchilarning ruxiy xislatlari (idrok etish, ideomotorik fikrlash, tafakkur, xotira, xarakatlanish reaksiyasi,

shaxsning individual – psixologik xususiyatlari) namoyon bo'lishini ixtisoslashtiruvchi taktik takomillashuv jarayonining ajralmas qismi xisoblanadi. Ularning natijada sportchida taktik qobilyatlar va taktik xislatlar shakillanadi.⁴¹

Yosh sportchilardan tortib maxoratli sportchilargacha musobaqa juda muxim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqaga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa xam bo'ladi.

O'z moxiyatiga ko'ra asosiy xisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3 – 4 marta, sport o'yinlari mundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim.⁴²

5.3. Dzyudo kurashida psixologik tayyorgarlikning ahamiti

Psixologik tayyorgarlik jarayonida agar sport murabbiyi sportchini o'z-o'zini takomillashishini rivojlantirishga intilsa, musobaqalarga tayyorgarlik va mashg'ulotlar vazifalarini xal qilishda uning mustaqilligini kuchaytirsas, kurashchi shaxsini shakllantirishi muvaffaqiyatli bo'ladi.⁴³

Sportchining psixologik imkoniyatlarini musobaqa sharoitlarida xar qanday raqibga qarshi samaraliy xarakatlanishda maksimal amalga oshirishning doimiy maqsadga yonaltirilgan jarayoni: sportchi shaxsining axloqiy – irodali xislatlarini shakllantirish.⁴⁴

Kurashchining musobaqalarga psixologik tayyorgarligi uning musobaqalarda qatnashayotganini bilgan vaqtdan boshlanadi.

37 Tashlanov N.A. – YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y 210 bet

38 Salomov P.C. – Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent 2005 y. 9-qur. qo'llanma. 17 bet.

39 Salomov P.C. – Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent 2005 y. 9-qur. qo'llanma. 67 bet.

40 Юсупов К. – Курш холлари қондалари тизимиси ва тактикаси. Toshkent 2005 y. 127 bet

41 Фетисова Н.А. – Килчбллик назариси ва услубиети. – Toshkent 2011 y. 9-qur. qo'llanma. 2 qism. 42 bet

42 Salomov P.C. – Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent 2005 y. 9-qur. qo'llanma. 24 bet.

43 Ганцаев З.Г. – Якакурашчиларнинг психология тайфрасанти. Toshkent 2010 y. 9-qur. qo'llanma. 11 bet

44 Фетисова Н.А. – Килчбллик назариси ва услубиети. – Toshkent 2011 y. 9-qur. qo'llanma. 2 qism. 60 bet

Musobaqalarga psixologik tayyorgarlikning muxim vazifasi – bu bellashuv vaqtida xam saqlanib qoladigan chiqishlarga tayyorgarlikni yaratishdir.⁴⁵

Mashg'ulotdagi muvaffaqiyat optimal yuklamadan iborat. Kundan – kun shu narsa tushunarli bo'lib boradiki, mashg'u-lotlarda bajariladigan yuklamali mashqlar organizmning zo'riqishini keltirib chiqaradi.

Kurashchining psixologik tayyorlashda, aynan shaxsini shakillantirishda kollektivning ahamiyati juda katta.⁴⁶

Sportdagi natija yaxshilanishi uchun organizmning moslashuvchanligini oshirishga yordam beruvchi to'g'ri mashg'ulot yuklamasi kerak.⁴⁷

Dunyo mamlakatlarida o'tgaziladigan katta musobaqalar ob-xavosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo'yadi.⁴⁸

Insonning xayot faoliyatini to'laqonliy xavo xaroratini optimal darajasi 18-20 s tashril etadi. SHiddatli jismoniy faoliyat, xavoni optimal xaroratini pasaytirish bilan bog'liq.⁴⁹

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan – qit'aga boradi. SHunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishigi organizmni moslashtirish zarur.⁵⁰

Mashg'ulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarining taqsimlash tizimi, shuningdek, (sportning "mavsumiy" deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta'sir etadi. Biroq musobaqalar taqvimi xam, yil fasllari xam mashg'ulot

45 Гапаров З.Г. - Янгикурий чиларининг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ушун қўлалма. 45 бет

46 Гапаров З.Г. - Янгикурий чиларининг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ушун қўлалма. 14 бет

47 Қосимбетов З.Т. - Беш спортчиларни тайёрлаш [Бокс, виллобонини, муайты] - Тошкент 2008 й. Ушун қўлалма. 17 бет

48 Салимов Р.С. - Спорт машгулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ушун қўлалма. 220 бет.

49 Салимов Р.С. - Спорт машгулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ушун қўлалма. 221 бет.

50 Салимов Р.С. - Спорт машгулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ушун қўлалма. 222 бет.

jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun xam uni davrlashga bosh asos bo'lib xizmat qila olmaydi.⁵¹

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga mos sharoitlar yig'indisini tushunish kerak.⁵²

Tanlash va mo'ljall olish asosiy bajarilishi talab qilingan ishlarning biri sifatida o'z tarkibiga oldindan bashorat qilishni ham qamrab olishi bilan bog'liq xolatdir.⁵³

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir ehtiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi ehtiyojlardan kelib chiqadi.⁵⁴

5.4. O'smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati

Inson dunyoga kelgandan boshlab harakat qilish uchun asab mushak mexanizmiga ega bo'ladi. Odamning tug'ma xarakat imkoniyatlari (bukish, yoyish, imo qilish, yutish va boshqalar) juda cheklangan bo'ladi. Ular tug'ma yoki shartsiz refleks deyiladi. SHu reflekslar asosida xayot faoliyati jarayonida shartli reflekslar shu jumladan xarakat ko'nikmalari shakillanadi, xosil bo'ladi. Xarakatlarni egallash jarayoni bosh miyada xarakat dinamika andozasi hosil bo'lish qonuniyati bo'yicha amalga oshiriladi. Bu xarakatning ayrum davrlari navbatma – navbat amalga oshiriladigan davriy xarakatlarga xos xususiyatdir. SHuning uchun dinamik andozaning xosil bo'lishi faqat davriy xarakatlar uchun xosdir.

Insonning xarakat faoliyati juda ko'p xilma – xillikka (o'zgartirishga) egadir. YAni tartibdagi xarakatlarning anchagina

51 Салынов Р.С. – Спорт математикаларининг назарий асослари - Тошкент 2005 й. Фахр қўлланма. 230 бет.

52 Бакисев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубиоти. Тошкент 2011 й. Фахр қўлланма. 158 бет

53 Халмухаммадов Р.Д., Шам В.Н. - Ёш кекка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида сараланнинг медаллари. Тошкент 2013 й. Фахр-услубий қўлланма. 158 бет
54 Халмухаммадов Р.Д., Шам В.Н. - Ёш кекка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида сараланнинг медаллари. Тошкент 2013 й. Фахр-услубий қўлланма. 36 бет

54 Гаппаров З.Г. - Яқин курашчиларнинг исптчилик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Фахр қўлланма. 12 бет

qismi MAS (markaziy asab sistemasi) ning yuqori egiluvchanligi ekstrapolyasiya, ya'ni yo'l-yo'lakay xosil bo'ladi. Odamning xayotida uchraydigan turli tuman xarakat turlarining barchasiga o'rgatib bo'lmaydi. SHu paytning o'zida biz qancha xarakat ko'nikmalarini egallab borsak, yangi xarakatlarni o'rganish imkoniyatlarimiz ortib boraveradi.⁵⁵

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Sportchining o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot xisoblanadi.^{56,57}

Mashg'ulotlar fiskultura va sport komitetining Ilmiy – metodik kengashi tasdiqlagan programma asosida olib boriladi.⁵⁸

Sport seksiyasi ishini mofaqiyati ko'proq mohirona planlashtirilishiga bog'liq.⁵⁹

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qara-tilgan uzoq vaqt davom etadigan va

⁵⁵ Саломонов Р.С. - Спорт как средство формирования психической активности - Ташкент 2005 в. 5-й изд. 62 бет.

⁵⁶ Дарелова Р.А. - Футбол. Ташкент 2006 в. Дарелова, 784 бет.

⁵⁷ Футбол как средство формирования психической активности - Ташкент 2015 в. Дарелова, 324 бет.

⁵⁸ Методические основы А.А. Ибрагимов А.А. - Дневник учителя. Ташкент 1993 в. 9 бет.

⁵⁹ Абдулаттипов А.А. Ибрагимов А.А. - Дневник учителя. Ташкент 1993 в. 15 бет.

bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Maxsus mashqlar orqaliy mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi xarakatchanglikni, egiluvchanglikni, xarakat tezligini va chidamkorlikni rivojlantirish mumkin.⁶⁰

Kurashchilar mashg'ulotlarda ularnin yoshi, jinsi, qiziqishi va imkoniyatlarini hisobga olish talab qilinadi.⁶¹

YOsh sportchilar bilan ishlaydigan musobaqada yuzaga keladigan xarakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Sport kurashi texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va xarakatlanish malakalarini bilimiga murabbiy sport musobaqasi texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Sport musobaqa texnikasi, xarakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta iqtisoslashgan malakalarga ega.

O'yin xususiyati va xarakatlarining o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarining individual jismoniy xamda ruxiy

60 Кудратов Р., Галимбетов И.Д., Салиев И.Р., Баратынцев А.М., - Енисейские спортивные игры и упражнения. - Ташкент 2011 й. Тошкент 16 бет

61 Галимбетов И.Д., - Янги кураторларнинг психологияси табириятини. Ташкент 2010 й. Тошкент 16 бет

xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashni belgilab beradi.

Xarakatlarga o'rgatishni aloxida qismlarga bo'lingan va parchalangan xolda amalga oshirish mumkin emas.⁶²

Ammo o'smirlar bilan kurash mashg'ulotini o'tgazayotgan trenerlar bir qator qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Bu qiyinchiliklar avvalo maxsus yo'l-yo'riq beruvchi adabiyotlar yo'qligi tufayli tug'ulmoqda. YOsh polvonlar bilan mashg'ulotlar xuddi kattalar darajasidagi kabi o'tkazilmoqda.⁶³

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar),. Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar)

3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. CHidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. SHu sababli o'smirlik yoshida

62 Нуримов Р.И., Агадоев Ш.У., Нуримов З.Р. *Девятнадцатая СР - Спорт на малой арене (футбол)*. - Ташкент 2015 г. Даргани. 11 бет
63 Керимов Ф.А. - Курш гушман. Тошкент 1990 й. 9 бет

egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlan-tiriladi. SHuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Sportga tayyorlash vazifalari, unung takomillashish xususiyatlariga qarab turli xarakterdagi individual darslar maqsadga muvofiq – obzorli, repertuarli, razminka qildiruvchi, ko'rgazmaliy va boshqalar.⁶⁴

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish musobaqaga texnik, jismoniy taktik va irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan barcha vazifalarni samaraliy echish imkoniyatini beradi.⁶⁵

SHunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir ehtiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi ehtiyojlardan kelib chiqadi.⁶⁶

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni

64 Бетисова Н.А. – Қўлчиқозлик назорияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. 9-қўл қўлашма 2-қитм. 68 бет

65 Алмадова Н.Н. – Тенис. – спорт педагогикаси назоратини олириш. – Тошкент 2014 й. 9-қўл қўлашма 81 бет

66 Газарова З.Г. – Яшавуришчиларнинг психология тайерлигини. Тошкент 2010 й. 9-қўл қўлашма. 12 бет

tarbiyalashdir. Saf mashq-lari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh 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 – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'u-lotlarida 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.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan 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 ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi⁶⁷.

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

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; YU.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport

kurashi turlari (YUnon-rim, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. g'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N. Platonov, 1986)⁶⁸.

Yildan-yilga sport va sportchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar xajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq – yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yundashuv tufayli sport to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, sport amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining xar qanday boshqa soha kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. SHuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro

sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustivorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunlikning eng yaxshi ispoti o'zbek sportchilarining yorqin, qat'iy va mutloq g'alabalari hisoblanadi.

Yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoji bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi⁶⁹.

Sportchining muvaffaqiyati uning qobiliyatiga, mashg'ulot usuliyatining mukammalligiga, trenerning malakaliy darajasiga hamda mashg'ulot va musobaqalarni o'tgazish uchun shart-sharoitlarning mavjudligiga bog'liq. Tizimli yondashuv talablaridan kelib chiqib, prof.A.A.Novikov (1983) rahbarligida yuqori malakaliy sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning ierarxik xususiyatiga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi⁷⁰.

Hozirgi davrda olimlar sport nazariyasining integrativ muammolarini yaxlit holda tasavvur etishga harakat qilmoqdalar. Muammolarni xal etishda yuqorida ko'rib chiqilgan nazariy ishlanmalar: umumiy sport nazariyasi, sport turlari bo'yicha xususiy predmetli nazariyasi-usuliy fanlar, gumanitar xamda tabiiy bilimlarnin oraliq sohalari munosabatlari sxemasiga (L.P.Matveev bo'yicha), sport mashg'ulotlari jarayoning boshqarishning uch darajaliy tizimga (A.A.Novikov bo'yicha), shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarishda darajalar axamiyatining o'zgarishi modeliga (F.A.Kerimov bo'yicha) tayanish zarur.

69 Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент - "ЗАР КАЛАМ" - 2004 й. 116-т.

70 Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент - "ЗАР КАЛАМ" - 2004 й. 124-т.

L.P.Matveev bo'yicha (1997) sport faning asosiy muammolari 3 asosiy blokka taqsimlanadi⁷¹.

O'z shaxsini, maxoratini namoyish qilish uchun u va bu toifaga sportda murabbiyning professional ko'magi kerak⁷².

Sportchining iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik moxiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.⁷³

Dzyudo kurashchilarning texnik – taktik mahorat to'g'risida tushunchalar

Sport kurashi sport faoliyatini shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa xam ko'proq texnik xarakatlarga, xilma-xil texnik xarakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samaliy xal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi. So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Dzyudo kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni

71 Керимов Ф.А. Спорт с точки зрения науки. Ташкент - "ЗАР КАЛАМ" - 2004 г. 18 бет

72 Азаматова Н.И. - Теинингда халдан килин куллий зарб берувига ўргатил. - Ташкент 2013 й. Услубий қўлашма. 1бет

73 Саломов Р.С. - Спорт машғулотларининг назарий асослари - Ташкент 2005 й. Уқуқ қўлашма. 71 бет

qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.⁷⁴

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

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. YAngi qoidalarning etakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.⁷⁵

Sport kurashining o'rganish jarayonini planlashtirish vaqtida texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga ko'proq e'tibor berish kerak va darhol texnik xarakatlarning to'g'ri biodinamik strukturasiga o'rgatishga kirishish kerak.⁷⁶

74 Ташааов Н.А. - YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y 213 bet

75 Ташааов Н.А. - YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y 214 bet

76 Керинаса Ф.А. - Курш тушанган Тошкент 1990 й. 161 бет

Bunda trener – pedagog hamda kurash sirlarini o'rganilayotgan sportchi oldida TTTni (texnik – taktik tayyorgarlik) samaraliy rejalashtirish xamda sport maxoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va taxlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baxo berish zarurati paydo bo'ladi.

Sport kurashining ko'pgina mutaxasislari fikricha, TTT bugungi kunda muammoliy masalaligicha qolmoqda, shuning uchun xam THni ko'p miqtorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, "texnikachilar" borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni boholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajaliy chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim taxrirlar kiritish uchun imkon beradi⁷⁷.

TTT ko'rsatkichlariga ko'pgina tadqiqotchilar va pedgog – trenerlar tomonidan tarif berilgan. Matbuotda muntazam paydo bo'lib turgan axborotlar shundan dalolat beradi. Lekin bunda maskur ko'rsatkichlar turli talqin qilinadi, ularni tushuntirishda har xil usullardan foydalaniladi. TTT ko'rsatkichlarini tasniflash usullarni qo'llashning umumiy xususiyati shuki, tayyorgarlikning turli tomonlarini alohida ko'rsatkichlarga qarab ham, ko'rsatkichlar majmui asosida ham baholash mumkin. Ko'rsatkichlar majmuini vujudga keltirishda turli xil matematik amallardan foydalaniladi⁷⁸.

TTT ko'rsatkichlari yordamida kurashchilar tayyorgarligi darajasini miqdoriy jihatdan aniqlash uchun musobaqa faoliyatini qayd etish va kuzatishning har xil usullaridan foydalanish zarur. Bunday usullarga: kinoga olish,

videomagnitofonga yozib olish va turli rasmlar yordamida stenografiya usulida qayd etish va boshqalar kiradi.

Kinoga olish va videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo'lganligi uchun xam doim ulardan foydalanishning iloji bo'lavermaydi. SHuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik – taktik xarakatlarni xil –xil belgilar – ramzlardan foydalanib qayd etish qo'l keladi.

Kurashda texnik – taktik harakatlarni qayd etish uchun qo'llaniladigan ramzlar tizimi ishlab chiqilgan⁷⁹.

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi.⁸⁰

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun kulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁸¹

Kurashchilarning TTT darajalaridagi o'sish baholari, yuqorida aytib o'tilganidek, TTT ko'rsatkichlarini mos ravishda bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlanadi.

Tadqiq etilayotgan masalalarning xususiyatlariga qarab darajalar o'sishining baxolashning quydagi usullari qo'llaniladi:

- differensial;
- majmual;
- aralash;⁸²

Maskur usulning mohiyati bir kurashchining TTT dagi aloxida ko'rsatkichlarni boshqa kurashchining xuddi shunday ko'rsatkichlari bilan yoki muvofiq bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslashdan iborat.

79 Керимова Ф.А. Спорт сессиядаги ялғиз тадқиқотлар. Тошкент – "ЗАР КАЛАМ" -2004 й 139 бет

80 Тахаллов Н.А. – YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 218 bet

81 Тахаллов Н.А. – YUNON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 219 bet

82 Керимова Ф.А. Спорт сессиядаги ялғиз тадқиқотлар. Тошкент – "ЗАР КАЛАМ" -2004 й 141 бет

Bu usul asosida quydagi savollarga javob topish mumkin:

- muayyan kurashchining TTT dagi xar bir ko'rsatkich bo'yicha rejalashtirilgan darajaga (bazaviy ko'rsatkichlar darajasiga) ko'ra erishildimi?

- agar erishilmagan bo'lsa, TTT ning qanday ko'rsatkichlariga erishildi, qaysilariga esa erishilmadi?

- qaysi ko'rsatkichlar rejalashtirilgan (bazaviy) darajadan ko'p farq qiladi?

- muayyan ko'rsatkichning dinamikasi (vaqt birligidagi o'zgarishi) qanday va.x.k.⁸³.

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik maxorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan xarakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi.⁸⁴

TTT darajasini baxolashning majmuali usuli chiqariladigan qarorlarni asoslash uchun TTT darajasini birgina ko'rsatkich orqali tavsiflash zarurati paydo bo'lganda qo'llanadi.

TTT ning bunday ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deb, TTT darajasining shunga muvofiq baxosi majmuali baxo deb ataladi.

TTT ning umumlashtirilgan ko'rsatkichi majmuali TTT barcha xususiyatlarini yoki muayyan xususiyatlari guruxini, yani xujum yoki ximoya xarakatlarining, xajm va xilma – xillikning va.x.k., qamrab oluvchi ko'rsatkich xisoblanadi.⁸⁵

TTT darajasini baxolashda o'rtaga qo'yiladigan masalalar doim xam yuqorida ko'rib chiqilgan bir yoki ikki usul: differensial yoki majmuali usullar yordamida xal etilavermaydi.⁸⁶

83 Керимов Ф.А. Спорт созишдаги ылий тадқиқотлар. Тошкент – "ЗАР КАЛАМ" -2004 й 144 бет

84 Керимов Ф.А. - Спорт курашы назарияси ва услублари. Тошкент 2001 й. Дарилла. 73 бет

85 Керимов Ф.А. Спорт созишдаги ылий тадқиқотлар. Тошкент – "ЗАР КАЛАМ" -2004 й 145 бет

86 Керимов Ф.А. Спорт созишдаги ылий тадқиқотлар. Тошкент – "ЗАР КАЛАМ" -2004 й 146 бет

Sportda olib boriladigan bellashuvlardan tayyorlovchi xarakterlar – razvetka, niqoblash (maskirovka), sakrashlar taktik vazifalarni tadbiq etish muxim xususiyatlarga ega.⁸⁷

Zamonaviy sport o'ta tezkor sportchidan mahorat, g'ayrat talab qiladi. YUqori texnik-taktik "san'atga" erishish uchun birinchi navbatda sportchi etarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Maskur sifatlarni va sport malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq o'yin fikrlovchi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.⁸⁸

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G.Martirosov, 1968; YU.A.Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar.⁸⁹

Sport kurashining xususiyatlarini, sportchining individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarliklarini hisobga olgan xolda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport maxoratini ta'minlaydi.⁹⁰

Yuqori malakaliy kurashchilar kurashda mustaxkamlikni moxirlik bilan saqlab turadilar. SHuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁹¹

87 Беченов Н.А. - Кратчайшие издержки на обслуживание. - Ташкент 2011 г. 8-й издательский 1-й изд. 116 бет

88 Пучков Ш.А. - Техника и тактика борьбы вольного и греко-римского стилей. - Ташкент 2007 г. 8-й издательский 6 бет

89 Тамалов Н.А. - YUNDON-RUM KURASHI NAZARIYASI VA USULIYATI Toshkent 2014 y 215 bet

90 Атаев А.К. - Еш - усилларга ўзбек курашини ўргатиш услубини. Ташкент 2005. 9-й издательский 24 бет

91 Киринин Ф.А. - Спорт курашини таърифи ва услубини. Ташкент 2001 й. Дароми. 80 бет

Sport kurashi sohasida nazariy ishlar va ilmiy izlanishlar olib borilgan, lekin ayni soniyada bajariladigan vazifalarga chuqurroq kirish vazifalari kam uchraydi.

Sport mashg'ulotlari tuzilishi muammolari ahvolini tahlil qilishdan ma'lum bo'ldiki, sport kurashi xarakat qobiliyatlarining turli, ya'ni jismoniy va texnik - taktik tomonlarini dinamik va proporsional prinsipga muvofiq takomillashtirish hamda rivojlantirish muammolarini echish bo'yicha hozirgi davrga kelib katta nazariy zamin yaratildi.

Endi sport kurashi murabblari amaliy bilimlarini nazariy bilimlar bilan solishtirib o'zlari uchun kerakli yangi ma'lumotlarga, ya'ni o'rgatish uslublariga ega bo'lishlari mumkin.

Keyingi paytlarda asosiy xarakat qobiliyatlarini texnik maxorat darajasiga qarab baxolash, ya'ni kuch, tezkor - kuch, chidamkorlik sifatlarining miqdori ko'rsatkichlari ishlab chiqildi va ilmiy tarzda asoslab berildi.

Asoslangan xar bir ilmiy ish zamirida albatda amliy tajriba yotadi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Bu ilmiy - amaliy ko'rsatmalardan sport kurashchilari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi.

Kurash soxasidagi adabiyotlar o'z ichiga juda ko'p nazariy va amaliy o'rgatish uslublarini oladi, bu shu soxadagi qilingan ishlarning ko'pligini bildiradi.

Adabiyot mabalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, shuncha ko'p ilmiy uslubiy zamin bo'lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg'ulotni yangi boshlagan past malakaliy sportchilar uchun nagruzkalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi etarlicha o'rganilmagan.

Mashg'ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg'ulotlarning turli bosqichlarda nagruzkalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, kurashchilar xarakatini turli nisbatlarini inobatga olgan xolda asosiy mashg'ulot o'lchovlarini qo'llashning usuli va san'atini bilish juda xam muxidir.

Adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, kurashchilarni natijalari va harakat qobilyatlari nisbatlari bo'yicha tajribalar o'tkazilmagan. Ushbu dolzarb masalalarni jiddiy tarzda o'rganish va amaliyotga tatbiq qilish bolalar va o'smirlar sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashda o'z samarasini beradi.

Dzyudo kurashchisining texnik-taktik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

Dzyudo kurashchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odat-lariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Dzyudo kurashchisining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash

uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblansa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

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

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

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

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

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

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

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

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida

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

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

Tasavvur qilingan raqib bilan olishuvda yunon-rum kurashi amallarini yoki tananing ayrum qismlarini ushlab olishni bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo'stiruvchi mashqlarning, texnik-taktik mashqlarini, jismoniy sifatlarni o'stirish mashqlarini, harakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish; belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tortib olish; oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish; turli jismoniy sifatlardan va irg'itishning eng oddiy turlaridan foydalanib komanda estafetasining turli variantlarini o'tkazish; qorin ustida yotgan holda qo'llar bilan tiz cho'kkan holda yunon-rum kurashchi, ichi to'ldirilgan to'pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun "xo'rozlar jangi" va boshqalar.

5.5. Dzyudo kurashida tik turish holatidagi usullar.

Dzyudo kurashida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishlari mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga

bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi.

Bunda kurashchi raqibiga nisbatan yaqinlashgach har tomonga burilish mumkin bo'lgan holatni shakllantiradi. Raqibni o'ngga, chapga, yelka ustidan oshirib ag'darish holatini shakllantirishi mumkin. Unda kurashchi raqibiga nisbatan 90° yoki 270° burilishni tez harakat bilan amalga oshiradi. Urilish tezlik bilan amalga oshirilib, raqibni o'z oldiga tashlaydi. Unday burilib tashlashni amalga oshirishda asosiy holatlardan biri – bu kurashchi o'z boshining holatini va o'z og'irligini raqibini ag'darayotgan tomonga qaratishi kerak bo'ladi. Burilish orqali raqibini ag'darmoqchi bo'lgan kurashchi raqibi bilan yaqinlashib ushlashni amalga oirishgacha raqibiga nisbatan 270° burilishni amalga oshirgan bo'lishi kerak. Bunday harakatni amalga oshirish kurashchidan oddiy turgan holatdan burilish orqali raqibni ag'darish holatiga o'tishi uchun katta tezkorlikni talab qiladi.

O'rta masofada ag'darish holatini vujudga keltirishda kurashchi raqibiga yaqinlashib usulni amalga oshirishda 180° burilishni amalga oirsh orqali hujum qilib, raqibga nisbatan tik turgan holatda bo'ynini o'ng qo'l bilan qisib olib yelkadan oshirib tashlash, raqibni yerdan to'liq uzib amalga oshirishi yoki raqib bilan birga ag'darilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Dzyudo kurashi taktikasi haqida asosiy tushunchalar

Dzyudo kurashchisining taktikasi – bu Dzyudo kurashida paydo bo'layotgan vaziyatni to'g'ri baholash va ushbu vaziyat munosabati bilan galabaga erishishi uchun eng samarali vositalar va usullarni tanlab olish qobiliyatidir. Buning uchun Dzyudo kurashi nazariyasi bo'yicha asosli bilim boyligiga; texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo'lish; jismoniy sifatlarni mukammallashtirish; fikrlar barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o'stirib borish. O'z ma'naviy iroda hamda psixologik sifatlardan to'g'ri foydalanishdir.

Umuman olganda, taktik mahorat o'ylangan rejani aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish hollarida vaziyatni tezda baholash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko'nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- taktika haqidagi umumiy tushunchani o'rganish. Taktika bo'yicha bilimga ega bo'lish maxsus adabiyotlarni o'qish, leksiylar eshitish, suhbatlar o'tkazish, musobaqalarni kuzatib borish yo'li bilan va shuningdek taktik mashg'ulotlar va tahlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonida amalga oshadi;

- sport musobaqalari va qonuniyatlarini o'rganish. Buning uchun taktika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish, eng kuchli yunon-rum kurashchilar tajribasini bilib borish va takomillashtirish zarur;

- mashq mashg'ulotlarida va musobaqalarda taktikaning elementlarini, usullarini, amallarini, variantlarini taktik qo'llashni o'rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda kullash – taktik mahoratni takomillashtirishda eng muhim maslakdir.

- raqib kuchlarini, uning texnik, jismoniy, irodaviy tayyorgarligini, taktik arsenalini, musobaqalar o'tkazish variantlari va sistemasi texnik boyliklarini o'rganib chiqish;

- bo'lajak raqib kuchi va imkoniyatlarini hisobga olib, kelgusi musobaqa taktikasini ishlab chiqish.

Olingan aniq ma'lumotlar munosabati bilan taktik harakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi tuziladi.

- o'tgan musobaqa yoki olishuv tahlilini o'tkazish.

Mazkur musobolarga qo'yilgan taktik vazifalarni tuzilishi va amalga oshirilishi smaradorligini tahlil qilish va kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taktik harakatlar hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishiga ega:

- oddiy hujum harakatlari; bunda hujum harakatlari darhol asosiy amalda boshlanadi

- murakkab hujum harakatlari – bunda dzyudo kurashchi turli-tuman harakatlardan foydalanadi, ya'ni birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar bilan hujum qilish uchun dinamik vaziyat yaratadi, ammo bularning hammasi yagona yaxlit usul sifatida uzluksiz bajariladi. Odatda murakkab hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishi mavjud deb hisoblanadi: birinchisi qulay dinamik vaziyatni tayyorlashni maxsus usulini o'z ichiga oluvchi hujum harakatlari; ikkinchisi – avvallar kombinatsiyalaridan iborat bo'lgan hujum harakatlari.

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchray turadi. Ko'p mutaxassislar taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qanday va qancha vaqt kerakligi haqida savollar beradilar.

Texnik va taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi dzyudo kurashchilar malakasi ortishi bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy hajmiga foiz hisobida kamayadi. Bunga

sabab yunon-rum kurash-chining atletik tayyorgarligi va tezkorlikka chidamligligi darajasini oshirish zarurligidir.

Texnik-taktik tayyorgarlik holatini nazorat qilishning asosi quyidagilardir:

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;

- hujumlar va himoya harakatlari faolligi;

- hujum va himoya harakatlari hajmi;

- hujumlar va himoya harakatlarining xilma-xilligi (turli-tumanligi);

- paydo bo'lgan yoki endi bo'ladigan vaziyatni olib borish kengligi, harakatlarni bajarish uchun fikrlab tushinish tezligi, shuningdek, o'ziga xos qulay payt (vaziyat)lar yaratish.

Ko'p dzyudo kurashchilari va trenerlari yunon-rum kurashining tez o'tishi va taktik vazifalarni tadbiq etish va bajarish uchun dzyudo kurashchilarning emotsional holatdan noliydilar. Shuni hamma vaqt esda saqlash kerakki, dzyudo kurashchilar va trenerlarning dzyudo kurashi vaqtida va umuman musobaqalarda qatnashuv vaqtida emotsional holatini boshqarish (o'z ifodasiga bo'ysundirish) ko'nikmasi salbiy emotsiyalarni jangovarlik qobiliyatiga ta'sirini pasaytiradi va ancha yuksakroq sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Bunda asosiy vositalar o'ziga-o'zi buyruq berishlar, o'zini ishontirishlar, ideomotor tasavvurlar, umumiy mashg'ulotlar (vazifalar)dir.

Tiklanish orqali raqibning belidan ushlash oqali uni muvozanatdan chiqarish orqali o'ng va chap tomonga ag'darishni amalga oshirish. Bunday usullarni amalga oshirishda ag'darilayotgan raqib yerdan to'liq ko'tarilish va tiklanish hisobiga yon tomonga ag'darilishi kerak bo'ladi. Bunday holatdagi tashlashni amalga oshirish uchun qo'l iloji boricha

raqibning bel qismini to'liq qisib ushlash bilan orqali amalga oshiriladi. Bunday usllarni qo'llashni raqib gavdasining turli qismlarini ushlash orqali amalga oshirilishi mumkin.

5.6. Dzyudo kurashida taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;

- taktik malakalarga ega bo'lish.

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

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

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

Dzyudo kurashida hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlash-dan) murakkab hujum

harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Dzyudo kurashida bellashuvni tuzish taktikasi

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

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

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

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

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

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

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

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

- himoyalanishni amalga oshirish – himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

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

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar:

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

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyoevr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shash-tirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt

oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

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

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlar-ning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalanish; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Dzyudo kurashidagi musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali

sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

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

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

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

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

- "Quvlashmochoq" o'yini. Dzyudo kurashchilari oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda

ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

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

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

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

Dzyudo kurashi mashg'ulotilarini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakat-larini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Dzyudo kurashi mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublari takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublari o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

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

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi. Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum. Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish. Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh

tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgaritb turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'tda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonlari bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan

tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

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

5.7. Dzyudo kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvo-zanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga

intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'rriqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazi ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Dzyudo kurashida texnik-taktik mahoratining yetakchililigi

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomil-lashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va

takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaf-faqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqur-lashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakat-lanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini

bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

Dzyudo sport turida asosiy maqsad raqibni mag'lubiyatga uchratish hisoblanadi. Musobaqa vaqtida kurashchilar mag'lub qilish uchun tajavvuskor harakatlarini amalga oshirib, ko'p ta'sir ko'rsatadilar. Shuning uchun ham ko'plab tajribali va mohir kurashchilar qiyin holatda ham raqibini mag'lubiyatga uchratadilar. Dzyudo sport turida yuksak mahoratga ega bo'lish kurashchining chempion bo'lishdagi asosiy qadamlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Biroq, Dzyudo kurashida sportchining taktikasi dastlab turlicha bo'ladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra kurashchilarning taxmiman 85% musobaqa vaqtida dastlab shu natijani ko'rsatgan. Shu tarzda dastlabki kirish taktikasini boshlab olshingiz lozim. Bu har doim musobaqadan 70% o'z ustingizda ishlab, taktikani o'zlashtirib olishingizga bog'liq. Kurash mavsumining o'rtalarida kurashchilar taxminan 5% oyoq harakatlariga sarflaydilar.

Dzyudo kurashi sportida pastdan ko'tarib olish komponentlariga ko'p vaqt ketadi. Ularning kurash matida bajarish lozim. Bu hududda muvaffaqiyatli hujum va qarshi hujumlar rivojlantirib boriladi. Yaxshi taktikali kurashchi

oyoqlarini chiroyli harakatlantira oladigan bo'lishi lozim, shuningdek, raqibini himoyasini yorib o'ta olishi lozim.

Aynan shu vaqtda kurashchilar beixtiyor hujumni to'xtatib qayta himoyaga o'tishi va raqibiga yana hujum uyushtirishni bilishi lozim.

Mashg'ulotning bu bo'limida hujum taktikasida pozitiv holatlarini nazorat qilish va hujumga qarshi himoyalaniish strategiyalari keltirib o'tilgan.

Kurashda yaqin munosabatlar mashg'ulotlarda yuz beradi va raqibingizni qo'l harakatlariga qarshi turli harakatlarni sezishga o'rgatadi. Kurashchilar mashg'ulotlarda doimo boshlarini ko'tarib son, tirsak va tizzani bukish bilan boshlaydilar. Har bir mashg'ulotda bir kurashchi sherigini ko'tarib otishi lozim.

Ta'kidlash joizki, hujumning mohiyati shundaki, kurashchi himoyalangan kurashchinig tanasini balandroqqa ko'taradi, uning boshidan harakatlanib himoyalangan kurashchi tomonga u bo'shashgan holatdan oldin, hujumchi kurashchi ikkilanmaydi, balki unumli foydalanib qoladi.

Dzyudo kurashchi o'z raqibining hujumlariga chap beradi. Bu unga muvozanatni saqlashga yordam beradi, shunday qilib u ularni mag'lub etish uchun kam kuch sarf qiladi.

Dzyudo kurashi musobaqalarida dzyudochilar mahoratini sinash uchun amalga oshiriladi. Bellashuvlarda kurashchilar o'z raqiblarini ma'lum vaqt doirasida ko'tarish va yiqitish orqali bal to'plashadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

2. Kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yichi ilmiy ishlar olib borayotgan insonlar xaqida bilasizmi?

3. Sport kurashida taktik mahorat deganda nimani tushunasiz?

4. Sport kurashida musobaqa taktikasi deganda nimani tushunasiz?

5. Sport kurashida bellashuv taktikasi deganda nimani tushunasiz?

6. Yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari xaqida bilasizmi?

7. Kurashchilarning tik turib kurashish uslublari xaqida bilasizmi?

8. Kurashchilarda taktik mahoratni oshirish yo'llari xaqida bilasizmi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Atoev A. Kurash. O'quv qo'llanma. T., 1987.

2. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.

3. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T., 1993.

4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005.

5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.

6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

8. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

9. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darlik. T., 2005.

10. Tastanov N., Abdiev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.

11. Tasatnov N.A. – Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2014.

12. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2014.

MUNDARIJA

Kirish	4
I BOB. KURASH TURLARINI KELIB CHIQISH VA RIVOJLANISH TARIXI	5
1.1. Turli kurash turlariga oid tarixiy materiallarni, tarixiy ma'lumotlarni to'plash, arxiv materiallari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil qilish usullari.....	5
1.2. Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	10
1.3. Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar	12
1.4. IJF qoidalarini yangilash	16
1.5. Turli kurash turlari federatsiyalari tomonidan materiallardan foydalanish, kutubxona ma'lumotlaridan foydalanish....	25
1.6. Dzyudo sport turning 1964-2000 yillarda olimpia o'yinlaridagi natijalar	37
II-BOB. SPORTGA TANLASH VA SARALASH	76
2.1. Sportga tanlash va saralashning tibbiy muammolari	76
2.2. Bolalarning yoshiga qarab sport turlarini tavsiya etish.	85
III-BOB. DZYUDODA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH	90
3.1. Dzyudo kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farqi	90
3.2. Dzyudo kurashining asosiy tushunchalari	94
IV-BOB. DZYUDO KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA	102
4.1. Dzyudo kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari	102

4.2. Dzyudo kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo'naltirilganligi.....	104
4.3. Dzyudo kurashchisining jismoniy tayyorgarligi	105
4.4. Dzyudo kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi	107
4.5. Dzyudo kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati	111
4.6. Dzyudo kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi.	117
4.7. Dzyudo kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari	126
4.8. Dzyudo kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	130
4.9. Dzyudo kurashida kuchni tarbiyalash.....	134
4.10. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati	170
4.11. Kuch-tezlik sifatlarining o'zaro bog'liqligi	180
4.12. Dzyudo kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	181
4.13. Dzyudoda umumiy va maxsus chidamlilikga farqlanadi	183
4.14. Dzyudo kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	194
4.15. Dzyudo kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish usublari.....	204
4.16. Dzyudo kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish usublari.....	206
4.17. Dzyudochilar mashg'ulotlari jarayonida texnik tayyorgarligi	218
4.18. Dzyudochilarni parter holatida bajariladigan boshlang'ich texnik harakatlarga o'rgatish.....	221
4.19. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi.....	226

4.20. Dzyodochining texnik mahoratini oshirish yo'llari...	252
V-BOB. DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI.....	258
5.1. Dzyudo kurashida texnik tayorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiti.....	261
5.2. Dzyudo kurashida taktik tayorgarlikning ahamiti.....	270
5.3. Dzyudo kurashida psixologik tayorgarlikning ahamiti	277
5.4. O'smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati.....	279
5.5. Dzyudo kurashida tik turish holatidagi usullar	297
5.6. Dzyudo kurashida taktik tayyorgarlik.....	302
5.7. Dzyudo kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish	312

S.E. Qodirov, D.Y. Tashnazarov, Z.R. Bo'riyev

DZYUDO IXTISOSLIGIGA KIRISH

Darslik

Muharrir: S.Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: B.Muxtorov

Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov

Nashr. lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 05.07.2024.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman"

garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 11,5.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 16

"MAKON SAVDO PRINT" MCHJ. nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze

ISBN 978-9910-690-06-8



9 789910 690068