

**ARSLONOV SH.A.**

# **DZYUDO**

*o'quv qo'llanma*

TOSHKENT – 2020

**Muallif:** - **Arslonov SH.A.**  
*Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati mudiri,  
dotsent, O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan sport ustози, Karate  
(Shotokan) bo'yicha 4-dan, Dzyudo bo'yicha 3-dan*

**Taqrizchilar:** - **Ro'ziyev A.A.**  
*Pedagogika fanlari doktori, professor, O'zbekistonda hizmat  
ko'rsatgan sport ustози, UWWning vitse-prezidenti*

- **Abdiyev A.N.**  
*Pedagogika fanlari doktori, professor*

*Mazkur o'quv qo'llanma dzyudo bo'yicha hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarini hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda kasb-hunar kollejlari va ixtisoslashtirilgan sport-internatlari o'quvchilarining mashg'ulotlarini uslubiy jihatdan to'g'ri o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, dzyudoning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan. Asosiy e'tibor dzyudoda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.*



## **KIRISH**

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga doimiy ravishda katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Buning isboti sifatida aytish joizki, mazkur sohaning o'zi boyicha uch marta, ya'ni, 1992yilda, 2000yilda va 2015 yilda qonun chiqarildi. Demoqchimizki, yildan-yilga "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun takomillashtirilib kelinmoqda. Shu bilan bir qatorda Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov va hozirgi Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan farmonlar va qarorlarning chiqarilishining barchasida O'zbekiston xalqining sog'lom turmush tarzini olib borishiga, Vatanimiz sportini xalqaro arenalarda munosib o'rinlarni egallashga hamda o'sib kelayotgan yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazishga qaratilgandir.

2020 yilning 20 yanvar kuni barcha soha va aholining barcha yosh qatlamlarini sportga jalb etish va sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirish maqsadida "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni imzolandi. Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musabaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va

imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish shuningdek yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga, sog'lom turmush tarzini shakillantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Prezident farmoni uch bosqichli sport musobaqalari, ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lom hayot kechirishning asosi ekanini targ'ibot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalarni hal qilish uchun katta turtki bo'ldi deb xisoblash mumkin. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada hususiy sektorni rivojlantirish, kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish masalalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot hodimlari bilan ta'minlash, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash, jarayon to'g'risida keng axbotot tushuntirish ishlarini olib borish nazarda tutilgan. Farmonda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturini ishlab chiqarish hamda mazkur dastur asosida keng ko'lamda amalga oshirilish lozim bo'lgan vazifalar aniq belgilangan. Prezident farmonida nazarda tutilgan dasturni amalga oshirish barchamizning burchimiz xisoblanadi. Ayniqsa sport sohasidagi mutaxassislar, murabbiylar, sportchilar bor kuch-qudratini ishga solib, Vatanimiz sportini va sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirishda jombozlik ko'rsatib, ma'suliyat bilan o'z vazifalariga yondoshish zarurligi talab etiladi. Bunday yuqori darajadagi vazifalarni bajarishda dzyudo sport turi bo'yicha mutaxassislar ham chetda qolmasligi kerak. Dzyudochi murabbiylar iloji boricha ko'proq yoshlarni dzyudo bilan shug'ullanishga jalb etish, mashg'ulotlarni ilmiy jihatdan to'g'ri

tashkil etish, musobaqalarda shaffoflikni ta'minlash, Vatanimiz ravnaqi uchun hizmat qiluvchi yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy va ma'rifiy jihatdan to'g'ri tarbiyalashimiz zarur.

Mazkur o'quv qo'llanma dzyudo bo'yicha murabbiylarni tayorlash, kasbiy malakalarini oshirish, nazariy va amaliy bilimlarini oshirishga hizmat qiladi deb umid qilamiz.

## **I - BOB. DZYUDO KURASHINING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI**

Kurashning boshlanishi uzoq o'tmish, ya'ni bizning ajdodlarimiz iptidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Hoqon Nara (710–784yil)ning yetti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo'yicha juda katta bellashuvlar o'tkazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g'alayonlarni bostirishda foydalanilgan. Masalan, sarkarda Skanouino Tamuramaro (758–811yil) Xokkaydo orolining tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o'z askarlariga o'sha paytlardan boshlab harbiy san'atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o'rganishlariga buyruq bergan, o'sha paytlarda sumochilar kundalik kiyimda kurashganlar.

Minamoto va Tayra (XI-XII a.) feodal sulolasining o'zaro urushlari davrida qurol-yarog' va sovut (erongumi va kattyugumi)larda kurashish tarqalgan edi. XII–XIV asrlarda feodal hukumat siyosiy hokimiyatni to'plab oldi, bugey harbiy san'ati (kamon, qalqon, nayza, otda yurish va boshqalardan foydalana bilish) samuraylarni chiniqtirishning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Yakkakurash turlari asta tartibga solina boshlandi. Sumo kurashining mustaqil turi ajralib chiqdi. XIV asrning so'ngi choragi va XV asrning ikkinchi yarmigacha Yaponiyada yana feodal jazolashlar boshlanib ketdi va hukumdorlar tarqalib ketgan knyazliklarni birlashtirish uchun kuch to'plashga urindilar. Shuning uchun faqatgina harbiy tabaqa vakillari emas, balki oddiy odamlar ham harbiy san'at usullarini egallashga intildilar. Xuddi shu davrda o'sha paytda "Kogusoku" aynan ("doim yonida bo'luvchi sovut") yoki «kosino mavari» aynan («belni himoyalovchi sovut») nomi bilan mashhur bo'lgan dzyudzyutsu kurashi shakllandi. «Dzyudzyutsu» so'zi XIV asr oxirida jang maydonida qo'l jangi olishuvlari umumlashtiruvchi va tartibga soluvchi atama sifatida paydo bo'lgan. 1532-yilda Sakusyutsuyamalik (Okayami prefekturasidan) Takenouti maktabini yaratdi. U yerda raqibni zararsizlashtirish va qo'lga olish («xobaku») uchun mo'ljallangan «kosino mavari» usullari o'rganilgan. XVI–XVII asrlarda Yaponiyada nisbatan tinchlik o'rnatildi. Dzyudzyutsu kurashchilari asosan, saroy musobaqalarida ishtirok etib, tez-tez g'olib chiqa boshladilar. Mamlakatda o'sha davrlarda Miura va Fukuno dzyudo maktablari yetakchi hisoblanar edi.

1650-yilda kisyulik (Vakayami prefekturasi) Sekiguti Yasugokoro Yavara kurash maktabini yaratdi va izdoshlarini ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilish usullarini o'rgata boshladi. Shu paytdan boshlab, mashg'ulotning alohida shakli – erkin olishuvlar (randori yoki kumite) paydo bo'lgan deb hisoblash mumkin. Ilgari feodallar bosqinchilik urushlarida foydalangan dzyudzyutsu jismoniy va ma'naviy takomillashuv vositasiga aylandi.

1670-yilda Terada Kanemon Kitoryu maktabini ochdi. 1795-yilda Iso Mataemon Tensinsinye maktabini randori va kumite, Yesinryu va Tensinsinyeryu maktablarida og'riqli usullar, dzyudzyutsu va karatening jangovar bo'limlariga ancha e'tibor qaratilgan.

Feodal Yaponiyaning ijtimoiy-siyosiy hayotini harbiy kaspta yo'lga qo'yar edi. Hukumron sinf vakillari oddiy xalqni itoatda ushlab turish uchun nafaqat harbiy san'atni, balki boshqa fanlarni ham mukammal o'rganganlar. Yapon maqoli «Dzi ni ite, ran o vasu renay» («Kundalik yugur-yugurlarda janjallarni unutma») asosan, ular qalamni ham, nayzani ham ishlata bilishlari va o'z bilimlarini ko'rsatishlari lozim bo'lgan. Imtiyozli o'quv yurtlarida aslzodalardan chiqqan zurriyotlar axloq, falsafa, ilohiyotdan ta'lim olishgan, unda o'quvchilar intellektining rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan, shuning uchun dzyudzyutsu va karate maktablarida texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar iroda va ruhni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan almashinib turgan. Turli maktab va yo'nalishdagi kurash zallarida uy mehroblari o'rnatilib, konfutsichilik, buddizm, sintoizm g'oyalari targ'ib qilingan. Kurash zali («dodze») tana va ruhni mustahkamlashda muqaddas joy hisoblangan. Har bir maktab o'z aqidalariga e'tiqot qilgan va mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkazishda o'z udumlarini ishlab chiqqan, lekin barcha maktablarning asosiy nazariyasi yapon jamiyatida xo'jayinlar va xizmatkorlar o'rtasidagi uyg'unlik munosabatlarini o'rnatishga intilish bo'lib, bu «benuqson» samuraylarning yozilmagan axloq qoidalari – busidoga mos keladi.

Mujmal burjua Meydzi islohotlari natijasida harbiylar, dehqonlar, hunarmandlar va savdogarlarning rasmiy tengligi e'lon qilingan edi. Samuraylar butunlay sinfsizlashdilar, chunki harbiy san'atning barcha turlari, shu jumladan, dzyudzyutsu ham og'ir ahvolga tushdi.

### **1.1 Dzyudoga asos solinishi va uning rivojlanishi**

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano

(1860-1938 y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyutsu 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, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882-yilda Kano litseyda imtiyozli etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay tumanidagi 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 dzyudzyutsu 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 yetmaganidek, 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 bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rtta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butun-yapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. 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'rtta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokaning 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.

## **1.2. Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi**

O'zbekiston dzyudo tarixini shartli ravishda ikki katta davrga bo'lish mumkin. Har bir davrga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston Davlat sport qo'mitasining 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 V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich, A.I. Zyablitsev, V.M. Prut, S.U. Alimov, X. Tashxo'jayev, Yu.S. Kim, V. Pilipenko, B.I. Shnayder, V.N. Bogdal, E.L. Xaykin 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. 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 chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) 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.

Endi deyarli 30 yil oldingi ba'zi bir sport voqealariga murojaat qilamiz. Mamlakatimizda dzyudo bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1972-yil 22 – 25-dekabrda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi O'zbekiston birinchiligi hisoblanadi.

Musobaqada g'olib bo'lganlar: Muhamedzyanov K. (63 kg), Vohidov I. (70 kg), Radjapov M. (80 kg), Doljenko A. (93 kg va ABC), Kotov V. (+93 kg).

1973-yil avgust oyida bo'lib o'tgan XVI Butun o'zbek Spartakiadasi dasturiga birinchi bo'lib, dzyudo yakkakurashi kiritilgan edi. Spartakiada BSJlari o'rtasida va shaxsiy sinov bo'yicha o'tib, ishtirokchilar soni 29 ta bo'lgan. Musobaqada birinchi o'rinni «Dinamo» KSJ, ikkinchi o'rinni «Mehnat» va uchinchi o'rinni «Burevestnik» jamoalari egallagan. Shaxsiy sinovda 1973-yilgi Butun o'zbek Spartakiadasi chempionlari:

1. Choriyev T. (63 kg).

2. Alimov S. (70 kg).

3. Filin A. (80 kg).

4. Kochedikov A. (93 kg).

5. Rodionov F. (+93 kg). Xuddi shu 1973-yilda O'zbekiston birinchi shaxsiy chempionati bo'lib o'tdi, unda 100 ta sportchi qatnashdi. O'zbekiston chempioni bo'lganlar:

1. Kosuxin B. (63 kg).

2. Utkin V. (70 kg).

3. Filin A. (80 kg).

4. Yuldashev N. (93 kg).

5. Pilipenko V. (+93 kg).

Yuqorida nomlari zikr etilgan chempionlar haqida ko'p gapirish mumkin, ularning barchasi dzyudo yakkakurashida katta muvaffaqiyatlarga erishib, keyinchalik mashhur murabbiy sifatida respublikada dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdilar.

1974-yilning asosiy voqeasi sifatida dzyudo bo'yicha Toshkentda o'tkazilgan va keyinchalik an'anaga aylangan «Komsomoles Uzbekistana» gazetasi sovrini uchun bo'lib o'tgan I Butunittifoq tumanini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqada sobiq ittifoqning 10 dan ortiq respublika vakillari ishtirok etgan edi, keyingi yillarda turnir Olmaliq shahriga ko'chirildi. M.D. Li boshchiligidagi sport tashkilotlari turnir eng obro'li va imtiyozlilardan biri bo'lishi uchun juda ko'p mehnat qildilar. Oradan bir necha yil o'tib, yurtimizda yana bir yirik musobaqa – mamlakat qahramoni Alvanovski sovrini uchun Butunittifoq turniriga asos solindi. Musobaqa Namangan shahrida o'tkazila boshlandi (tashkilotchilardan biri – dzyudo tashabbuskori AV. Meshkov). Ikkala turnir ham respublikada dzyudo sportining rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'zbekistonda o'tkazilgan I Butunittifoq turnirining g'olib va sovrindorlari – E.Xudoyarov, A.Zvyaginsyev, A.Doljenko, S.Steshnikov, S.Saidov, S.Bobilyov, N.Valitov, S.Rasulov, V.Galkinlarning nomlari tarix sahifalaridan joy olganligini faxr bilan tilga olish mumkin.

Jahon amaliyotidan ma'lum bo'lishicha, dzyudo sporti rivojlangan mamlakatlar o'zlarida xalqaro turnirlarni tashkillashtirib, o'z terma jamoalarining bir nechta tarkibini «chiniqtirish» va kerakli xalqaro tajribaga erishish imkoniga ega bo'ladilar.

1974-yil yana shunisi bilan ahamiyatliki, unda respublikada birinchi sport ustalari yetishib chiqdi: T.Choriyev, S.Alimov, A.Filin, A.Kochedikov, F.Rodionov, M.Anarbayev, A.Karimov, V.Pilipenko, A. Doljenko va E. Xudoyarov. Ushbu musoba qalaming natijalari asosida dzyudo bo'yicha respublika terma jamoasi shakllanib bordi. O'zbekiston Davlat sport qo'mitasi buyrug'i bilan terma jamoaning ilk bosh murabbiyi etib V.A.Kim tayinlandi va bu vazifada u 1982-yilgacha ishladi.

Balki mutaxassislar va sport ishqibozlari g'olib va sovrindorlarning nomlari orasida sambo va kurash, mumtoz va erkin kurash bo'yicha ko'pgina sportchilar uchraganini sezgan bolsalar kerak. Bu tabiiy, chunki yakkakurashning yangi turi o'zining ajoyibligi, tomoshabobligi, jo'shqinligi hamda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilganligi bilan sportchilarni o'ziga jalb qilgan. Sambo va kurashning iste'dodli vakillari dzyudoga o'tib ketib, qisqa vaqt

ichida imtiyozli musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok eta boshladilar (Ro'ziqulov Sh., Badalov I., Aybadulin F. va boshq.). Dzyudo rivojlanishining boshlang'ich bosqichida kurash va sambodan dzyudochilarni saralab olishda bunday yondashuv o'zini oqladi.

1975-yilda terma jamoa oldiga to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan eng yirik musobaqa v SSSR xalqlari V spartakiadasida munosib ishtirok etish vazifasi qo'ygan edi. Bu dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining rasmiy musobaqalardagi ilk ishtiroki bo'lib, respublika rahbariyati tomonidan terma jamoaga jiddiy e'tibor berilgandi. Jamoani musobaqaga V.A. Kim va A.A.Istomin tayyorlagan.

Spartakiada 1975-yil 46 iyulda Kishinyov (Moldova) shahrida bo'lib o'tgan. Respublika terma jamoasi umumjamoa sinovida 8-o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijani A. Jemgurazov (5-o'rin, murabbiy V.A. Kim), A. Gerasimov va A. Lazaryev (ikkalasi 7-o'rin). Spartakiadada ishtirok etgan terma jamoa tarkibini keltiramiz: Pya G., Belozarov V. (63 kg), Xalin A., Yugay A. (70 kg), Jemgurazov A., Lazarev A. (80 kg), Belousov P. (93 kg), Gerasimov A., Dyomin (+93 kg).

Keyinchalik dzyudochilarimiz spartakiadalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar: A.Semyonov, G.Astanayev, V.Sobodiryov (1979-y., uchalasi 3-o'rin), A.Xramsovskiy (1983, 1986-y., 3-o'rin), F.Agayev, Sh. Gafiirov, D. Solovyov, I. Shamirzayev, R. Irgashev, A.Gerasimov (barchasi 1991-y., 3-o'rin). Terma jamoalarni I.Kaletkin, A.A. Tsyupachenko, A.G. Doljenko, M.F. An tayyorlaganlar. Bu g'alabalarga respublikaning yetakchi hakamlari P.L. Boyaroglo, Yu.S. Kim, A.P.Timofeyev, D.Prokopenko, L.P.Yugay, M.D.Li, N.A. Mirzarahmonov, G.A. Saakov, S.S. Mixaylov va boshqalar sezilarli hissa qo'shganlar.

1975-yildagi ko'zga tashlanadigan voqea yoshlar o'rtasida birinchi SSSR chempionining chiqishi bo'ldi: imtiyozli mutlaq toifada Tohir Durdiyev g'olib bo'ldi (murabbiy – A.A. Istomin). Uning natijasini A.Xramsovskiy (1982, murabbiy – R.Muhamedov), Sh.G'ofurov (1989) va A.Bagdasarov (1990-92-y, ikkalasining murabbiyi Y.E. Pyatayev) takrorlaganlar.

Shuxrat G'ofurov sobiq ittifoq davridagi eng iste'dodli dzyudochilardan biri bo'lgan edi, u SSSR chempioni va qit'a sovrindori bo'lgan birinchi o'zbekistonlik sportchidir. Afsuski, 1994-yildagi fojiali o'lim sportchining iste'dodi to'laligicha ochilmasligiga sabab

bo'ldi.

1970 va 1980-yillarda yuqorida ko'rsatib o'tilgan sportchilardan tashqari xalqaro turnirlar, mamlakat chempionatlari, muassasalar birinchiliklari va boshqa imtiyozli musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lgan A.Kloyan, A.Babayan, I.Badalov, T.Badalov, V.Voronsov, A.Glazunov, N.Karimov, A.Karimov, X.Narziyev, K.Yusupov, V.Anikin, B. Shomurodov, M.Dadaxo'jayev, F.Agayev, R.Izmaylov, V.Mixaylenko, A.Sheyxislamov, N.Kiyamova, T.Panfilova va ko'pgina boshqalar tatamida ko'zga tashlanganlar. Ularning g'alabalari O'zbekiston dzyudochilarining kelajakdagi yorqin g'alabalariga zamin yaratdi.

1972-yildan boshlab 1991-yillar davomidagi davr O'zbekistonda dzyudoning shakllanish davri hisoblanadi. 1972-yilda boshlangan va amalga oshirilgan O'zbekistonda dzyudoning mustaqil rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan davlat va ijtimoiy tadbirlar tizimi o'zining ijobiy natijalarini berdi va bo'lajak g'alabalarga asos soldi. Bu davrda dzyudoning rivojlanishiga O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiylar V.A. Kim va A.A. Istominlar juda katta hissa qo'shganlar. Ularning, shuningdek, A.N. Elov, P.B. Amashkevich, G.I. Kaletkin, Yu.S. Kim, S.U. Olimov, R.A. Fozilov, V.Ye. Pyatayev va boshqa murabbiylarning ulkan mehnatlari tufayli Toshkent, Chirchiq, Samarqand, Qarshi va Xorazmda o'ziga xos dzyudo maktablari yaratilgan. Nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda dzyudoning rivojlanishiga beqiyos hissa qo'shgan vatandoshimiz G.I. Kaletkinning xizmatlarini alohida qayd qilish lozim. U uzoq vaqt mamlakat terma jamoasining bosh murabbiyi bo'lib kelgan, SSSR dzyudo Federatsiyasini boshqargan va Yevropa Dzyudo Ittifoqi vitseprezidenti bo'lgan davrda O'zbekiston dzyudochilarining xalqaro darajaga chiqishlarida katta yordam ko'rsatgan.

### **1.3. Mustaqillikdan keyin O'zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar**

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

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach respublikada sport natijalari yuqori darajaga ko'tarildi. Mustaqil O'zbekistonning dzyudochilar terma jamoasi rasmiy xalqaro

musobaqalarda ilk bor 1993-yilda Gamilton shahri (Kanada)da jahon chempionatida qatnashdi. Bu jamoa tarkibini keltiramiz:

Mahmarasulov M. (60 kg).

G'ofurov Sh. (65 kg).

Xushvaqtov (70 kg).

Rahimov S. (78 kg).

Bagdasarov A. (86 kg).

Solovyov D. (95 kg).

Ergashev R. (+95 kg).

Bu chempionatda A.Bagdasarov (murabbiy V.Ye. Pyatayev) beshinchi, D.Solovyov (murabbiy Yu.S. Kim) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa birinchi marta uchun yomon natija bo'lmadi. Keyingi 1995-yil Makuxari (Yaponiya)da bo'lin o'tgan chempionatda D.Solovyov beshinchi, A.Shturbabin (murabbiy V.M. Galkin) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa ularga Atlantadagi Olimpiada o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Jahon chempionatida 81 kg gacha bo'lgan vazn toifasida u kumush medalga sazovor bo'ldi. Bu sportchilarimizning jahon chempionatlarida qo'lga kiritilgan birinchi medal edi. 2001-yilgi jahon chempionatida A.Shturbabinning bronza medal olishiga bir qadam yetmay qoldi, u faxrli beshinchi o'rinni egalladi. Keyingi jahon chempionatida Osaka (Yaponiya, 2003)da A.Tangriyev mutlaq toifada bronza medali sovrindori bo'ldi. 2002- yilda Cheju shahri (Koreya)da yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida S.Zokirov (60 kg) O'zbekistondan birinchi bo'lib jahon chempioni bo'ldi, shuningdek, N.Jo'raqobilov (66 kg, ikkalasining murabbiyi S.D. Muradasilov) bronza medaliga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik dzyudochilar Osiyo chempionatlarida va Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ilk bor O'zbekiston terma jamoasi Xirosima (Yaponiya, 1994) shahrida Osiyo o'yinlarida qatnashib, ko'pchilik uchun kutilmaganda ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. (V.Shmakov – 78 kg, murabbiy – V.Ye. Pyatayev va D.Solovyov – 95 kg, murabbiy – Yu.S. Kim). Bangkok shahri (Tailand, 1998)da o'tkazilgan navbatdagi XIII Osiyo o'yinlarida dzyudochilarimiz 3 ta medalni q'olga kiritdi: A.Bagdasarov (2-o'rin), K.Murodov (murabbiy – R.X. To'rayev) va A.Shturbabin (ikkalasi 3- o'rin). 2002-yil Busana 14-da (Koreya) bolgan Osiyo o'yinlarida O'zbekiston dzyudochilari hamyonida 4 ta medal bo'lgan: A.Tangriyev – ikkinchi o'rin

(murabbiy – V.Ye. Pitayev), E.Akbarov (murabbiy – S.D. Murodasimov), F.To‘rayev (murabbiy – R.X. To‘rayev) va V.Pereteyko (murabbiy – Kan R.N.) uchinchi o‘rinni egalladilar.

Birinchi Osiyo chempionlari V.Shmakov va A.Bagdasarov (1996, Vyetnam, Xo Shi Min shahri ikkalasining murabbiysi – V.Ye. Pyatayev) bo‘ldilar, so‘ngra 1999-yilda (Xitoy, Venchjou shahri) A.Bagdasarovga chempionlik natijasini takrorlash nasib etdi. Abdulla Tangriyev ikki marta Osiyo chempioni bo‘ldi (2003-y. – Koreya va 2005-yil O‘zbekiston).

Katta yoshdagi dzyudochilarning muvaffaqiyatlarini yoshlar va o‘smirlar takrorladilar. Yoshlar o‘rtasida Osiyo chempionati g‘oliblari 2000-yilda A.Tangriyev va 2002-yilda U.Qurbonov (ularning murabbiylari – V.S. Kigay va Ye.V. Nam), 2005- yilda R.Sobirov (55 kg) va M.Shekerova (+78 kg) bo‘ldilar. Moskvada (1998) Butunjahon o‘smirlar o‘yinlarida Ruslan Ergashev (60 kg, murabbiy Murodasimov) kumush medalga ega bo‘ldi. Shunisi qiziqki, Moskvada qatnashgan o‘smirlar terma jamoasidan uch sportchi hozirda kattalar orasida O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolari hisoblanadi: S.Petryanin, V.Pereteyko va A.Tangriyev. Jamoani Butunjahon o‘smirlar o‘yinlariga R.X.Ametov va S.D.Murodasimov tayyorladilar. Zaxira tayyorlashda an’anaviy xalqaro o‘smirlar turniri – Uchqun Murodov xotira turniri (Chirchiq shahri) bebaho ahamiyatga ega bo‘lib, unda O‘zbekistonning barcha bo‘lajak dzyudo yulduzlari kurashadilar. Dzyudo faxriylari ham yoshlardan qolishmaydi. Faxriylar o‘rtasidagi jahon chempionati (2001-yil Mayami, AQSh)da ilgari mashhur sportchi, dzyudo bo‘yicha (Gavana, Tbilisi, Tehron, Telaviv, Jazoir va boshqa shaharlar) imtiyozli turnirlarda g‘olib va sovrindor bo‘lgan, poytaxt armiya klubi vakili Farhod Aliyevich Agayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo‘ldi.

**Olimpiada o‘yinlari haqida.** 1996-yil Atlanta (AQSh)dagi Olimpiada – 96 da Armen Bagdasarov 86 kg gacha bo‘lgan vazn toifasida kumush medal sohibi bo‘ldi. Uning g‘alabasi Ashturbabin 7-o‘rin va V.Shmakov 9-o‘rin bilan qo‘llab-quvvatlandi. O‘zbekiston terma jamoasi norasmiy jamoa sinovida ko‘pgina yetakchi mamlakatlarni ortda qoldirib, faxrli 6-o‘rinni egalladi. Biz bu jamoaning tarkibini ko‘rsatishni lozim topdik:

A.Muxtorov (60 kg).

T.Muhamedxonov (65 kg).

A.Shturbabin (71 kg).

V.Shmakov (78 kg).

A.Bagdasarov (86 kg).

D.Solovyov (95 kg).

K.Murodov (+95 kg).

Jamoani Olimpiada o'yinlariga terma jamoa bosh murabbiyi N.T. Valiyev tayyorlagan.

Sidney shahrida (Avstraliya) 2000-yilda Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonning eng faxriy dzyudochilardan biri Alisher Muxtorov faxrli 5-o'rinni egalladi. U bilan bir qatorda M.Jumayev, A.Shturbabin, F.To'rayev, K.Murodov, A.Bagdasarov va A.Tangriyevlar qatnashdilar. Jamoa musobaqaga bosh murabbiy R.X. To'rayev qo'l ostida tayyorlandi.

O'zbekiston dzyudochilari imtiyozli «A» va «Super A» seriyali xalqaro turnirlarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Turli yillardagi bu turnir g'oliblari F.To'rayev (Germaniya – 1998, 2000, Italiya – 2002), K.Murodov (Germaniya – 1998), A.Shturbabin (Yapomya Dzigoro Kano Kubogi – 1999), M.Jumayev (Tunis – 1999), A.Tangriyev (Moskva – 2003)lar bo'ldilar.

Ikki yilda bir marta o'tkaziladigan Butunjahon Universiadalarida dzyudochilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlarini eslatib o'tish lozim. Bizning sportchilarimiz birinchi marta Ispaniyada (1999) Butunjahon Universiadasida qatnashib, u yerda A.Bagdasarov birinchi Universiada kumush medaliga sazovor bo'ldi. Bu g'alaba 2001-yilda Pekin (Xitoy) shahrida o'tkazilgan Butunjahon universiadasida davom etib, bizning sportchilarimiz 5 ta medal (1 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza)ni qo'lga kiritdilar. Butunjahon Universiadasining g'olibi E.Akbarov bo'lib, ikkinchi o'rinlarni M.Kalikulov (ikkalasining murabbiyi – S.D. Murodasilov) va A.Tangriyev (murabbiy – Y.K. Pyatayev), uchinchi o'rinlarni M. Sokolov (murabbiy – V.V. Kuchin) va A.Tangriyev egalladilar. Natijalarni jamlaganda O'zbekiston terma jamoasi qatnashuvchi 67 mamlakat orasida faxrli uchinchi o'rinni egalladi. Terma jamoamizdan oldingi o'rinlarni Yaponiya va Koreya jamoalari egalladilar. Jamoani ushbu musobaqalarga O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar A.A. Istomin va S.D. Murodasilovlar tayyorladilar. Navbatdagi 2003-yil DEGU (Koreya) shahrida o'tkazilgan Butunjahon Universiadasida Atangriyev og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikki karra g'olib bo'ldi. Qayd qilish kerakki, qator yillar



davomida o'zbekistonlik dzyudochilar harbiy xizmatchilar orasida o'tkazilgan jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etganlar (katta murabbiy B.I. Grigoryev). Mamlakatda seleksiya saralashi yo'lga qo'yilgani hamda tayanch dzyudo markazlari yaratilishi O'zbekiston dzyudochilarining zo'r taassurot qoldiruvchi g'alabalariga olib keldi. Respublikadagi «Dinamo» JTSI (turli yillardagi katta murabbiylar V.Ye. Pyatayev va R.G. Manukyan), «Traktor» SK (katta murabbiy O.Buchinsyev), MASK (katta murabbiy B.I. Grigoryev) tayanch markazlarini misol tariqasida keltirish mumkin. Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYu), hozirda Olimpia zaxiralari kollejlari (OZK)ning ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tish kerak. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga safarbar qilingan barcha (ROZK)lar og'ir o'tish davrida tayyorgarlik tizimi, murabbiy kadrlar va sportchilar kontingentini asrab qola oldilar. Chirchiq shahridagi ROZK dzyudo bo'limi yuqori malakali sportchilarni yanada samarali tayyorlamoqda. O'zbekiston terma jamoasi a'zolarining yarmidan ko'prog'ini shu bilim yurti bitiruvchilari tashkil qiladi. Shuningdek, murabbiylar jamoasi ham bitiruvchilardan tashkil topgan bo'lib, ular oliy o'quv yurtini bitirib, o'zlari uchun aziz bo'lib qolgan Chirchiq shahriga qaytib kelganlar. Chirchiq shahrida ROZKning shakllanishi va muvaffaqiyatlarida E.Yu. Yusupov va «dzyudo Chirchiq maktabi» asoschisi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yu.S. Kimlarning xizmatlari katta. Hozirgi paytda Olot shahri (Buxoro viloyati, O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy R.X. To'rayev) va Samarqand shahri (R. Mahmudov, katta murabbiy V.S. Kigay) maktabi dzyudochilari muvaffaqiyatli ishlamoqdalar.

Ayollar dzyudosi haqida bir necha so'z aytishni xohlar edik. Respublikadagi ayollar dzyudosining asosiy markazlari quyidagilar hisoblanadi: Toshkent shahri (ROZK) – katta murabbiy V.G. Kosuxin, kasaba uyushmalari – katta murabbiy Qo'ldoshyev, Chirchiq shahri (katta murabbiy Yu.A. Kolodyajniy), Uchquduq shahri (Navoiy viloyati, katta murabbiy O.S. Qoldoshyev), G'ijduvon shahri (Buxoro viloyati, katta murabbiy I. Adizov), Qashqadaryo viloyati (murabbiy P. Omonqulov), Urganch shahri (murabbiy S. Xudayberganov), Farg'ona vodiysi (murabbiylar X. Nurmatov, P.G. Koptiyov, S.Txak va X.Rasulov), Sirdaryo viloyati (katta murabbiy M.Kavlyametov), Jizzax viloyati (murabbiy X.Abdurahmonov)larning ayollar dzyudosini rivojlantirishdagi ulkan mehnatlarini alohida ta'kidlab o'tish lozim. Xalqaro darajadagi natijalar ham chakki emas: Osiyo

chempionatlarida birinchi bronza medallarni M.Mixeyeva (1997) va S.Ahmedova (1999) (ikkalasining murabbiyi K.S. Qo‘ldoshyev) qo‘lga kiritganlar. Shuningdek, kattalar o‘rtasidagi Osiyo chempionatlarida bronza medallari sohibalari S.Jo‘rayeva (2003, murabbiy N.E. Qiyomova), M.Shekerovalarning qo‘lga kiritgan g‘alabalari bilan faxrlanish mumkin (2004-2005, murabbiy V.G. Kosuxin). Qayd qilib o‘tganimizdek, Tayvanda Osiyo – 2005 yoshlar chempionatida M.Shekerova g‘olib bo‘ldi, shu musobaqada N.Abdurahmonova uchinchi o‘rinni egalladi.

Bizningcha, respublikada erkak va ayollar dzyudosining turli darajada bo‘lishiga ikki asosiy omil sabab: birinchidan, respublikada ayollar dzyudosining kech kirib kelishi hamda ikkinchidan, sportchi qizlarning boshlang‘ich bosqichda yakkakurashning boshqa turlaridan oziq olmasliklari. Shuning uchun turli yillardagi dzyudo bo‘yicha ayollar terma jamoalari murabbiylari (V.N. Kupriyanov, B.Sh. Grigoryev, A.P. Timofeyev, F.K. Po‘latov, K.S. Qo‘ldoshyev, B. Hasanov, R.A. Ismailov, N.E. Qiyomova)lar oldida yanada murakabroq vazifalar turardi, chunki, ular ko‘pincha hamma narsani boshidan boshlashlariga to‘g‘ri kelar edi.

Zamonaviy sportda dzyudo infratuzilmasini rivojlantirmay turib, g‘alabalarga erishib bo‘lmaydi, bunga birinci navbatda, moddiy baza, murabbiy va hakamlar hay‘ati, ilmiy-uslubiy va madaniy ta‘minot, Federatsiya tuzilmalari va xalqaro aloqalar kiradi. Dzyudo Federatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi murabbiy va hakam kadrlarining o‘sishi, dzyudo infratuzilmasi barcha yo‘nalishlarining rivojlanishiga doimo katta e‘tibor qaratmoqda, masalan, 1994-yilgacha O‘zbekistonda xalqaro toifali yagona hakam P.L. Boyaroglo bo‘lgan. Xalqaro hakamlar toifasi litsenziyasini 1994-yilda A.P.Yugay (UZB001), 1995-yilda N.T. Valiyev (UZB002) olganlar. Hozirda O‘zbekistonda xalqaro toifadagi 8 ta hakam mavjud. Yetakchi murabbiylar va hakam murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilarning ichki va xalqaro seminarlarida qatnashib, o‘z malakalarini oshirmoqdalar. Federatsiya vakillari bu seminarlarga rahbar sifatida muntazam taklif qilinmoqdalar.

Murabbiylar N.T.Valiyev (Hindiston, Suriya), G.G.Kim (Tayland), I.I.Morduxayev va P.L.Boyaroglo (Isroil), Ye.Kox (Germaniya), Shayxislomov (Ukraina), Y.F. Maikov, R.Kim, M.M. Galimulin va A.N.Bilimov (ZTRRF, Rossiya) chet ellarda muvaffaqiyatli ish

olib bormoqdalar. Respublikada bolalar dzyudosi rivojlanishni muayyan qo'llab-quvvatlayotgan O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.Aronovning mehnatlarini alohida qayd qilib o'tamiz. Dzyudo Federatsiyasi moddiy ba'zasi doimo mustahkamlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va Milliy Olimpiada Qo'mitasining qo'llab-quvvatlashi natijasida dzyudo tatamilari va tablolarga ega bo'lindi.

Terma jamoalarga O'zDJTI laboratoriyalari mutaxassislari (ilmiy rahbar – pedagogika fanlari doktori, professor F.A. Kerimov) va Respublika tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseri kerakli ilmiy-uslubiy va tibbiy yordam ko'rsatmoqdalar.

1999-yilda O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi Prezidenti T.T.Hakimov Osiyo Dzyudo Uyushmasi Bosh Vaziri etib saylandi. 2003-yilda ODU kongressida bu lavozimga yana O'zbekiston vakili A.Yu. Bagdasarov, Markaziy Osiyo dzyudo zonasi sport direktori lavozimiga L.P.Yugaylar saylandi. Xuddi shu kongressda Osiyo –2005 Chempionatini Toshkentda o'tkazishga qaror qilindi. Bu O'zbekiston dzyudosini yana bir bor e'tirof etilishi bo'ldi.

Dzyudo Federatsiyasi faoliyatida uning prezidentlari yetakchi o'ringa ega. Bu yerda turli yillardagi O'zbekiston dzyudosi prezidentlarining beqiyos mehnatlarini qayd qilib o'tish lozim: A.Abduvosiqov (1991-1993), K.T.Yusupov (1993-1996), T.T.Hakimov (1996-2002) va S.M.Soy (2002-2005). Ularning sa'y-harakatlari tufayli O'zbekiston dzyudo federatsiyasi Yaponiya, Rossiya, Germaniya, Koreya, Belorus, Tunis kabi yetakchi mamlakatlar bilan do'stona aloqalar o'rnatdi va xalqaro maydonda o'zini munosib ko'rsata oldi.

2002-yilda O'zbekiston dzyudosi 30 yoshga to'ldi. Yubiley sharafiga I xalqaro «O'zbekiston Open» turniri o'tkazilib, unda o'n ikki mamlakat vakillari qatnashdilar. Turnirdan oldin «Dzyudochilar tayyorgarligini qulaylashtirish» xalqaro ilmiy anjumani o'tkazilib, unda Koreya, Qozog'iston va O'zbekiston olimlari ma'ruza qildilar.

2005-yil O'zbekiston dzyudo Federatsiyasi uchun juda qizg'in yil bo'ldi. Toshkent Osiyo chempionatiga tashrif buyurgan 30 dan ortiq mamlakat dzyudochilarini kutib oldi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, dzyudo chempionati yuqori saviyada o'tdi va bunda, shubhasiz, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqo'mita va Federatsiyaning barcha a'zolarining hissasi bor. Chempionat dasturi to'laligicha amalga

oshirildi. ODU Kongressi o'tkazildi, zonalar kongresslari, kontinental chempionatlarida birinchi marta dzyudo bo'yicha ilmiy anjuman o'tkazilib, unda 12 mamlakatdan olimlar va murabbiylar to'plandi. O'zbek dzyudochilari bu chempionatda bitta oltin va to'rtta bronza medaliga ega bo'ldilar.

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

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

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3-o'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 1-o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2-o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3-o'rinni egalladilar.

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

2011-yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida Atangriyev mutlaq vaznda jahon chempioni bo'ldi.

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

2016-yil Rio de Janeyro Olimpiada o'yinlarida o'zbek polvonlardan D.O'rozboyev (- 60 kg) va R.Sobirov (- 66 kg) vazn toifalaridan bronza medal bilan taqdirlanishdi.

## **II – BOB. YOSH DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI**

### **2.1. Kurashchilar mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlik**

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

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

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

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish,

ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi 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.

## **2.2. Dzyudochilarning parter holatida bajariladigan boshlang‘ich texnik harakatlarni o‘rgatish**

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar 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 aldanchi 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** – bu kurashchining quyidagi holati bo‘lib, ya’ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o‘tadi.

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 ushlab turish holatlari.**

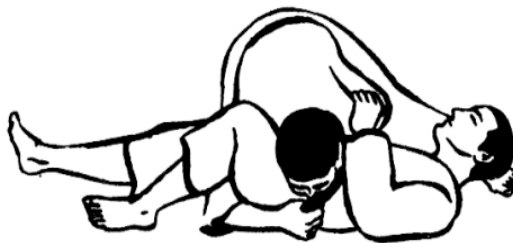
1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).

2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko‘rinishi.

3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati.



1-holat

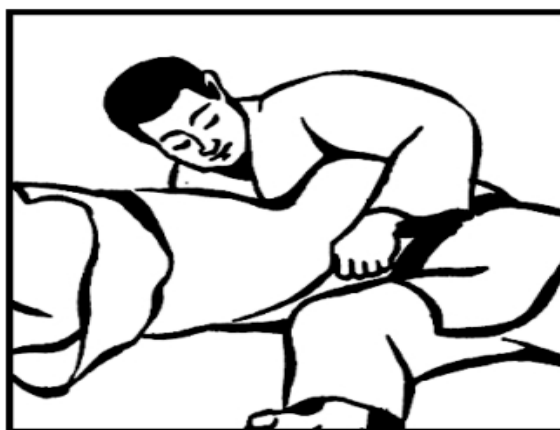


2-holat

**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 ushlab).**

1- holat. Texnik usulni bosh tomonda ushlab turishda g'alabaga yetkazilgan holati.



1-holat

**4- rasm. Tate-shiho-gatame (Raqibni ustiga chiqib ushlab holati).**

1- holat. Ustiga chiqib qo'llarini ostidan ushlayotgan holati.

2- holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qo'lini yaxshilab o'rab ushlab turish.

**2.3. 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 material "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 irg'itishlar dzyudo qoidalari 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, irg'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.

#### **2.4. 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.

#### **2.5. Birinchi daraja vazifalari**

(6 “kyu”, oq belbog‘)

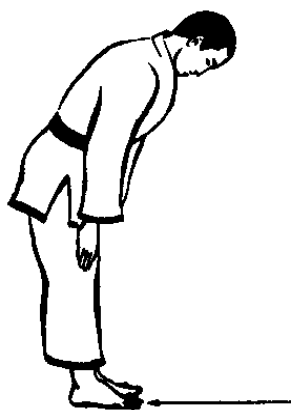
1. Tayyorgarlik harakatlarini o‘zlashtirib olish. Ularga umum rivojlantiruvchi, saqlanish, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o‘z-o‘zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo rasm-rusumlari bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar kiradi.

2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o‘zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushab olishning ikkita mumtoz uslubini o‘rganish. Siljib harakatlanishlar, o‘zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o‘zlashtirib olish.

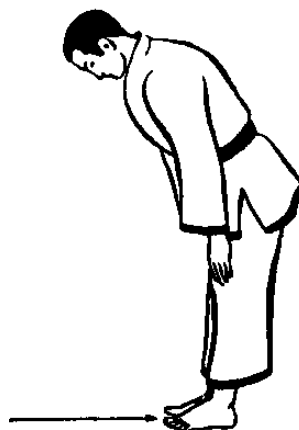
3. Tik turgan holatda to‘rtta texnik harakat va parter holatida to‘rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o‘tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to‘ntarilishlarning oltita usulini va ushab qolishlardan himoyalanishni o‘rganish.

4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalari bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o‘rganish.



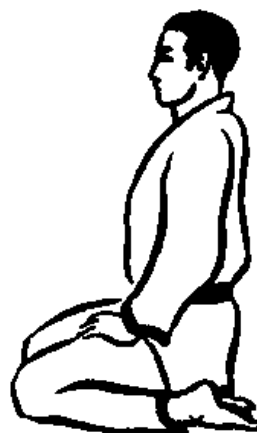
1-holat



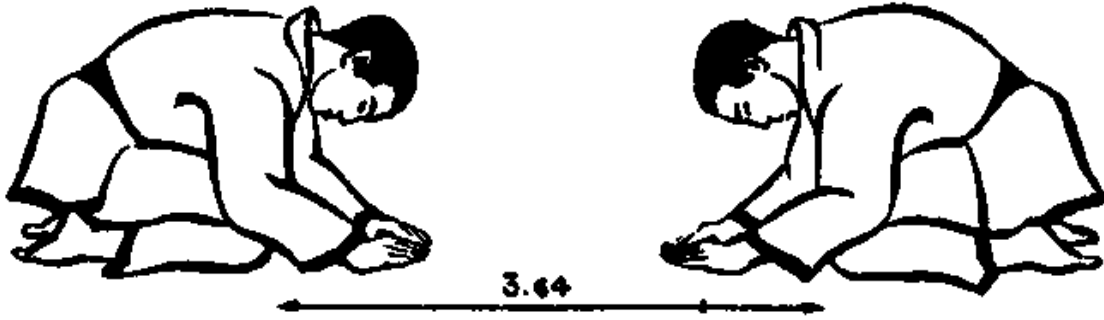
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

6-holat

**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.



1-holat



2-holat



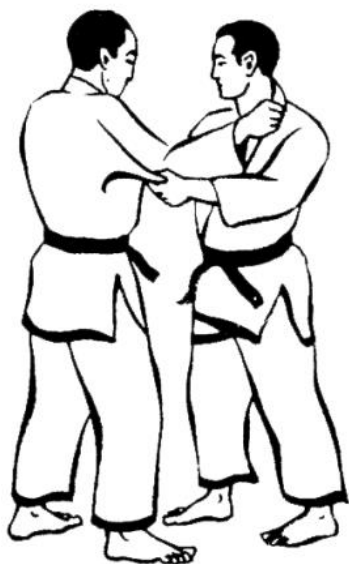
3-holat



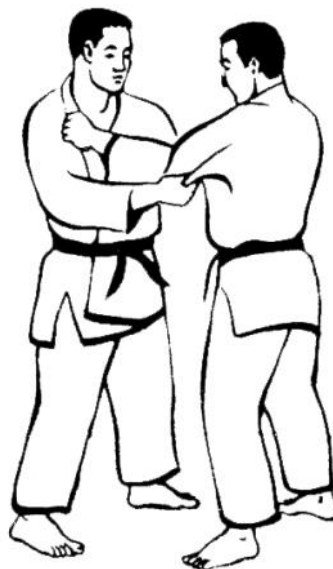
4-holat

**6- rasm. Shisei(dzyudoislarning tik turish holatlari)**

- 1-holat. Sportchining to'g'ri turgan holati.
- 2-holat. Chap oyoq oldinda turgan holati.
- 3-holat. O'ng oyoq oldinda turgan holati.
- 4-holat. Ikki oyoqning kengroq ochilgan holati.



1-holat



2-holat





3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

**7-rasm. Kumikata (ushlash 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



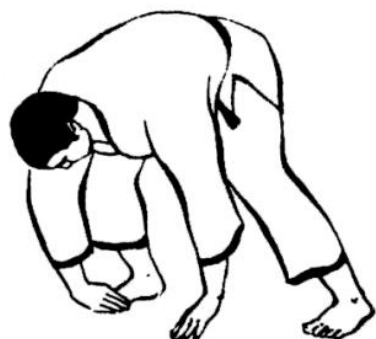
6-holat

**8 -rasm. Ukemi (yiqilishlar).**

1-holat. Ikki qo'l oldinda orqaga egilish.

2-holat. Tizzaning bukilish holati.

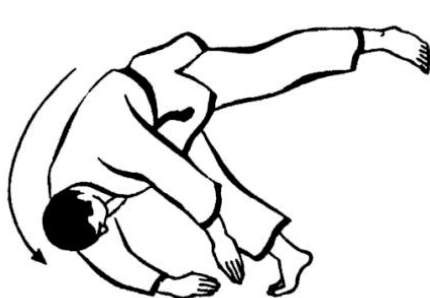
- 3-holat. O'zini himoya qilib yiqilish (straxovka).  
 4-holat. O'ngga tomonga tayyorlanish.  
 5-holat. O'ngga yiqilishda tos suyagining tushish holati.  
 6-holat. O'ngga yiqilganda qo'lni tushish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

**9- rasm. Ukemi (Oldinga yiqilish yollari).**

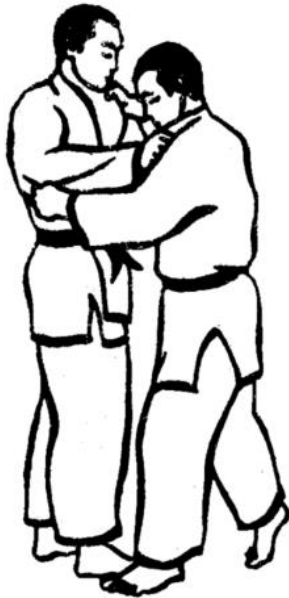
- 1-holat. Oldinga yiqilish uchun harakatlanish.  
 2-holat. Oldinga qadam tashlab gavnani pasaytirayotgan holati.  
 3-holat. Yelkaning bir tomoni va boshning yoni kurash gilamiga tushish.  
 4-holat. Straxovka bilan yiqilish holati.  
 5-holat. Yiqilishdan keyin turayotgan holati.



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 ushlab 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



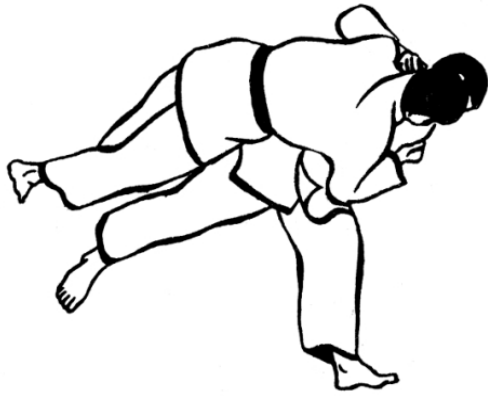
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

**11-rasm. Xanay goshi (ikki oyoqdan chalib tashlash).**

1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlab.

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.

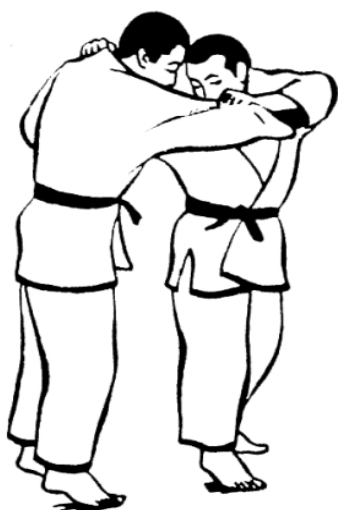
6-holat. Raqibni yiqitganda qo‘lidan ushlab qolish.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

***12-rasm. Oyoqlar oldidan chalib tashlash.***

1-holat. Raqibning yengi va yoqasidan ushlab 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



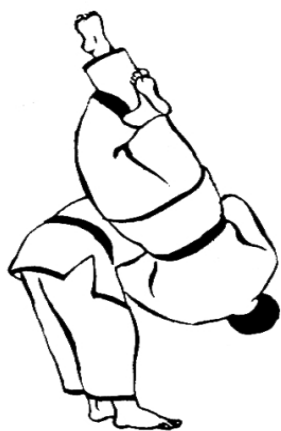
2-holat



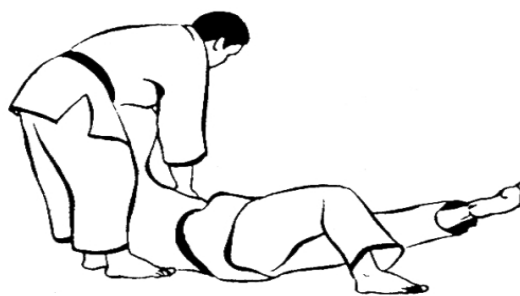
3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

*13- rasm. Beldan oshirib tashlash (O-goshi).*



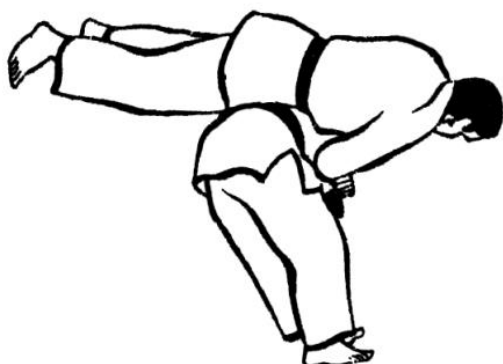
- 1-holat. Yengi va belidan ushlanish holati.
- 2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.
- 3-holat. Tizzalarni bukkan holatda qo'lni tortib egilishi.
- 4-holat. Raqibni oyog'ini yerdan uzilish holati.
- 5-holat. Raqibning yiqilish holati orqa tomondan.
- 6-holat. Raqibni yiqilishi 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 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



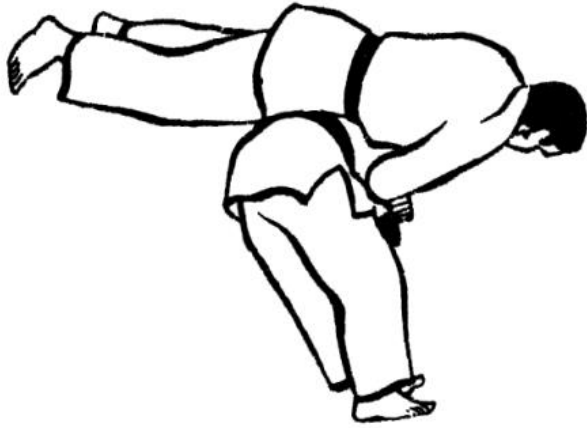
2-holat



3-holat



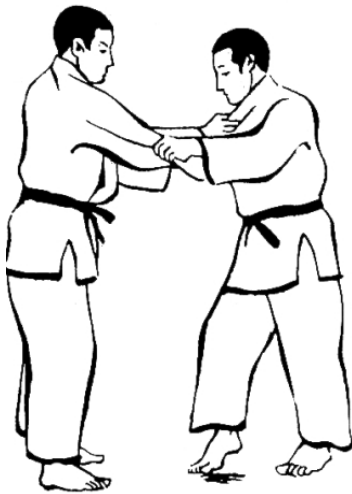
4-holat



5-holat

**16- rasm. Yoqasi va qo'ldan ushlab beldan oshirib tashlash (koshi-gruma).**

- 1-holat. Yengi va yoqasidan ushlab 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.



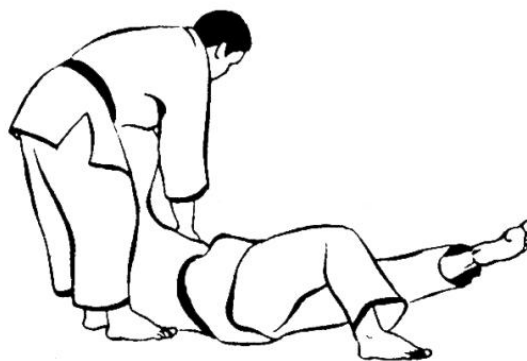
1-holat



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 ushlab holati.

2-holat. Oyoqni ichki tomonidan ildirayotgan holati.

3-holat. Oyoqdan ildirib qo'lni bir tomonga tortayotgan holati.

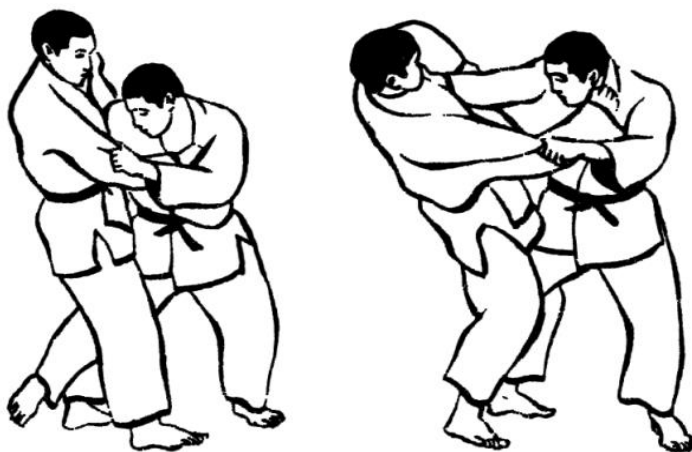
4-holat. Usulga kirish holati.

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.

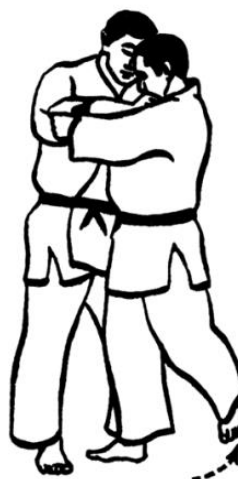
2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog'iga chil solish.

3-holat. Oyog'idan chalib ko'tarish holati.

4-holat. Yiqilayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

**20- rasm. Oyoq orasidan ko'tarib tashlash (Uchi-mata) potxvat.**

1-holat. Yoqasi va qo'lidan ushlash.

2-holat. Usulga kirish uchun oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarish jarayoni.



4-holat. Oyoqni 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



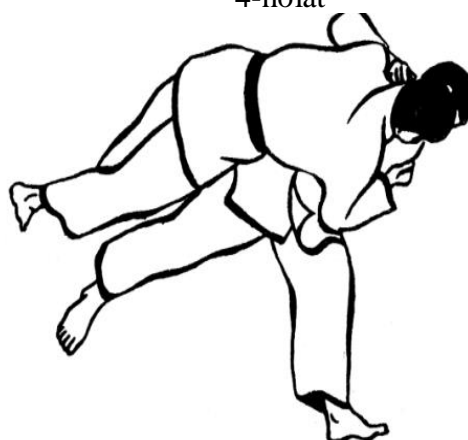
3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

*21- rasm. Harai-goshi (beldan oshirib ushlab oyoq bilan ko'tarib tashlash).*

- 1-holat. Yoqasining tepasidan va qo‘lidan ushlab 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



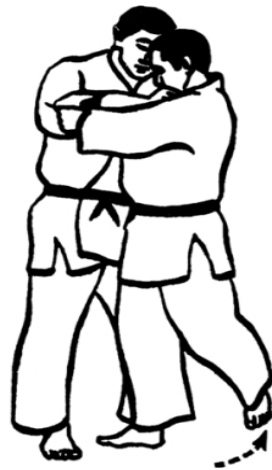
3-holat



4-holat

**22-rasm. Ushiro-goshi (orqaga oshirib tashlash) mindirish.**

- 1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlab jarayoni.
- 2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlab.
- 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.

## 2.6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanishlarni 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 himoyalanishlarning 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 (10 – jadval).

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

*10 - jadval*

### **Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi**

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlar-ning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning etishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinat siya yetishmas	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususi-	Kutilmagan tashqi omil-

ligi			yatlari	lardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malaka-ni ko'chirish	Ishonchsiz-lik, xavotirla nish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

### **III-BOB. YOSH KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI**

#### **3.1. Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari**

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

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

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil 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.

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.

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 guruhlarga tasniflashni birinchi bor A.N. Lents (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

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

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

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

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib – uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.



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

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

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

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

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

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag‘darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo‘lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag‘darish yo‘nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o‘tsa (ko‘chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo‘lsa;
- qachonki, raqib “o‘lik nuqta” holatida turgan bo‘lsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o‘zgartirishlarni kiritish.

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

### **3.2. Yosh dzyudochilarning hujum harakatlariga 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 MHHni o'ylab topish).

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

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

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanish harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni

yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

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

### **3.3. Bolalar o'smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borish taktikasi**

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

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

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

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

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh

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

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini

cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manyovr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi soniyaga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan, bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliyev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning

turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida 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 maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so‘ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma‘lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo‘llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko‘rsatmani o‘zgartirishga qadar bo‘lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalani shni amalga oshirish – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma‘lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

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

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

- ustunlikni ushlab qolish, ya‘ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga

xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda 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, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga intiladi;

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

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

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

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

Sport mashg'uloti jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg'ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalash harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki,



sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanih va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

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

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

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

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir

harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

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

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

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

- "quvlashmochoq" o'yini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

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

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli 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-mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni 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.

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

Mashg'ulotlar davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'uloti bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'uloti 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, himoyalanishlar, qarshi hujum.

***Maqsad:*** razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

***Bellashuv formulasi:*** bir daqiqadan 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 himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan murabbiy 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 tako-millashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e’tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e’tibor beriladi.

Ko‘pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura‘da 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 mashg‘ulot 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 mezonini bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsenti 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, murabbiyga ma‘lum qiladilar va turli kurash usulida o‘quv-mashg‘ulot bellashuvini o‘tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o‘tkaziladi.

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

**1-vazifa.** Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko‘p ball to‘plashi lozim. Keyin bir daqiqa – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So‘ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko‘rsatishi lozim. Keyin aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya’ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa parter – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik”- ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa parter – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik”.

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

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

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini

qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

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

### **3.4. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi**

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

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

yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kino-lavhalar, video-yozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

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

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka

maqsadi bo‘lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko‘rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalaniшни aniqlashga imkon beradi. Ma’lumotlarni har safar yangidan to‘plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo‘lgan uchrashuvlardan ma’lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to‘g‘risidagi qog‘ozchaga ega bo‘lish lozim.

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



## **IV-BOB. YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH JARAYONIDA JAROHATLANISHLARNI OLDINI OLISH VA USLUBIY TAVFSIYALAR**

### **4.1. Yosh sportchilar mashg‘ulotlari jarayonida jarohatlanishlarning yuzaga kelish sabablari**

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan mashg‘ulotlarda tashkiliy jihatdan kamchiliklar mavjud bo‘lishi hamda uslubiy xatolarga yo‘l qo‘yilishi oqibatida tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi hamda organizm funksional tizimlari ishining buzilishi kuzatiladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilishidan qat’iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarga sabab bo‘lishi mumkin:

- 1) Mashg‘ulotlarda xulq va xavfsizlik qoidalarining buzilishi;
- 2) Sifatsiz sport kiyimi, inventar va jihozlar;
- 3) Mashg‘ulotlarning noqulay sanitariya-gigienik (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajarish uchun mo‘ljallangan o‘ta qattiq yoki sirpanchiq qoplamalar; havoning gaz bilan ko‘p ifloslanganligi) hamda metereologik sharoitlari (atrof-muhitning juda past yoki yuqori harorati, o‘ta yuqori namlik va h.k.).

Uslubiy xatolar ko‘proq muayyan mashg‘ulotda va mashg‘ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligiga bog‘liq bo‘ladi.

### **4.2. Kuch mashqlaridan foydalaniladigan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatolar va jarohatlarning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar**

Birinchi navbatda, bu turli mushak guruhlarini kuchini rivojlantirishda uyg‘unlikning buzilishi va, oqibatda, ular kuchining rivojlanishidagi nomutanosiblik. Tayanch-harakat apparatida nisbatan bo‘sh, yetarlicha mashq qilinmagan bo‘g‘inlar aniqlanadi, bu ularning jarohatlanishiga yoki boshqa bo‘g‘inlarning haddan ziyod yuklanishiga olib keladi. Oyoq kaftining yetarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini kamaytiradi. Buning oqibatida sakrash mashqlarini bajarish paytida oyoq kaftlariga kelib tushadigan yuklamaning bir qismi boldirning uch boshli mushagiga hamda paylarga to‘g‘ri keladi. Bu ularning ortiqcha yuklanishi keltirib chiqarishi va ular tuzilishining o‘zgarishiga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qaddi-

qomatning buzilishi, umurtqa bel qismining ortiqcha yuklanishi yuzaga kelishi mumkin. Oxirgisi umurtqalararo to'qimalarning haddan ortiq kompressiyaga sabab bo'lishi va o'z navbatida, beldagi og'riqlar va sonning orqa yuzasi mushaklarining jarohatlanishi bilan kuzatilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlarini yaxshilab bajarmay turib, kuch mashqlarini bajarish mushaklar, boylamlar va paylarning cho'zilishi hamda yorilishiga, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak-tomir tizimining o'ta zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Eng katta va katta vaznga yaqin og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turish mashqlarini ortiqcha bajarish menikslar va tizza bo'g'imlari boylamlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrashlarni ortiqcha bajarish oyoq kafti va tizza bo'g'imlarining jarohatlanishini yuzaga keltiradi.

Umurtqa uchun katta kuch yuklamalarini ortiqcha berish qaddi-qomatning buzilishiga, umurtqalararo disklarning qiyshayishi, qalinlashishi yoki churrasiga (grija) olib kelishi mumkin.

Hali yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarda katta og'irliklarni qo'llanilishi (mukammallashtirilmagan mushak koordinatsiyasi), odatda, tayanch-harakat apparatining bo'sh bo'g'imlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Uzoq vaqt davom etadigan chiranish mashqlari yurak ishida buzilishlarni keltirib chiqaradi, qon tomirlarning kengayishiga, kapillyar qon aylanishining buzilishiga olib keladi.

### **4.3. Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Kuch mashqlari bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarur:

1. Kuchni mashq qilishdan oldin badanni yaxshilab qizdirib olish va butun mashg'ulot davomida organizmni issiq saqlab turish lozim.

2. Og'irliklar kattaligini va kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuch mashqlari bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi og'irlik kattaligini ehtiyotkorlik bilan belgilab olish zarur. Avval uning texnikasini kichik yoki o'rtacha kattaliklar bilan yaxshilab o'zlashtirib olish

lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini, kuch tayyorgarligining, ayniqsa, boshlang'ich bosqichida, har tomonlama rivojlantirish zarur. Buning uchun har xil dastlabki holatlardan turli-tuman kuch mashqlari qo'llaniladi.

5. Katta bo'lmagan vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini bajarish paytida nafasni tutib qolish kerak emas.

6. Umurtqaga tushadigan ortiqcha yuklamalarni oldini olish uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish lozim. Kuch mashqlari orasidagi dam olish tanaffuslarida turnirda, gimnastika halqalarida, gimnastika devorchasida osilib turib, umurtqani yengillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

7. Umurtqaning jarohatlanishini oldini olish uchun qorin va gavda mushaklarini muntazam mustahkamlab borish zarur.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri tutib turish lozim.

9. Lokal ta'sirga ega mashqlar yordamida oyoq mushaklarining tovon qismini muntazam mustahkamlab borish kerak. Bu oyoq kaftining egiluvchan bo'lishiga yordam beradi va tayanch-harakat apparatining ko'p sonli jarohatlanishlarini oldini olishga ko'maklashadi.

10. Qo'lni jarohatlamaslik uchun predmetlar bilan bajariladigan mashqlarda turli xildagi ushlashlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

11. Og'irliklar bilan o'tirib-turishlarni bajarishda oyoq kafti uchlarining shunday dastlabki holati tanlanadiki, u tizza-bo'g'imlarida eng katta harakatchanlikni ta'minlashi kerak.

12. Tizza bo'g'imlari jarohatlanishidan qutilib qolish uchun chuqur o'tirib-turishlarni haddan ziyod qo'llash yaramaydi. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda yotgan yoki o'tirgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Eng katta va katta vaznga yaqin birliklar bilan mashqlarni faqat qattiq pol ustida va faqat boldir-kaft bo'g'imini mahkam tutib turuvchi oyoq kiyimida bajarish lozim.

14. Chiranish oldidan yurak-tomir tizimini o'ta zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% optimal bo'ladi.

15. Uzoq vaqt davom etadigan chiranishlardan holi bo'lish kerak.

16. Chiranish bilan maksimal zo'riqish paytida ko'zning nozik tomirchalari shikastlanmasligi uchun ko'zni yumib olish lozim.

17. Kuch mashqlari o'rtasidagi tanaffuslarda qo'llaniladigan cho'ziltirish mashqlarini katta zo'riqish bilan bajarish yaramaydi. Harakatlar amplitudasi tegishli bo'g'imda maksimalga nisbatan 10-20% ga kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklar, boylamlar, paylar yoki bo'g'implarda og'riqlar yoki sanchiqlar sezilgan paytlarda tegishli mashqni bajarishni darhol to'xtatish lozim.

#### **4.4. Yosh sportchilarda tezkorlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar va jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Tezlik mashqlari qo'llaniladigan mashg'ulotlarda umumiy jarohatlanishlar soni 25%dan ko'prog'i mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmni asta-sekin ishga tushirish tizimining buzilganligi, badan qizdirish vositalarining tanlanishidagi xatolar to'g'risida dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

- Tezlik mashqlarini sovuq ob-havo va sirpanchiq yoki notekis tekislikda bajarish.
- Mashg'ulot ta'sirlarining yetarlicha har tomonlama emasligi.
- Tezlik mashqlari hajmining keskin oshib ketishi.
- Tayanch-harakat apparati ayrim bo'g'implarining ortiqcha yuklanishi.
- Tezlik mashqlari texnikasining yetarlicha o'zlashtirilmaganligi.
- Tezlik mashqlarini bajarishga bevosita tayyorgarlikning (badan qizdirishning) sifatsiz o'tkazilganligi.
- Tezlik mashqlarining jismoniy yoki koordinatsion toliqish zahirida bajarilishi.

#### **4.5. Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin badan qizdirishni puxta amalga oshirish lozim. Bunda shunday mashqlarni qo'llash kerakki, ular ham shakli, ham mazmuniga ko'ra mashg'ulotdagi mashqlarga o'xshash bo'lishi zarur.

Tayyorgarlik mashqlarining bajarilish shiddatini asta-sekin oshirib borish maqsadga

muvofiqdir. Ta'kidlash joizki, aynan sifatli badan qizdirish jarohatlanishlarni oldini olish va tezlik mashqlarida yuqori natijalarga erishishning muhim shart-sharoiti hisoblanadi.

Tayanch-harakat apparatini rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarohatlanishlarni oldini olish asosi hisoblanadi. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning bo'sh bo'g'inlarini mustahkamlashga e'tibor qaratiladi. Tezlik mashqlarini toliqqan vaziyatlarda bajarib bo'lmaydi, chunki mushak ishi koordinatsiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki tortishish paydo bo'lgan hollarda mashqlarni to'xtatish zarur, chunki bu mushaklarda ularning tuzilishidagi o'zgarishlar hamda ular inervatsiyasining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini bajarishni davom ettirish jarohatlanishga olib keladi. Sovuq ob-havoda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim-kechak zarur.

#### **4.6. Chidamlilikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar va jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik.
- Chidamlilikni rivojlantirish vositalari va uslublarining bir xilligi.
- Mashg'ulot yuklamalarini jadallashtirish (tiklanib ulgurmagan vaziyatda uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulot).
- Kasal paytda (shamollash, angina va h.k.) mashg'ulotlarni o'tkazish.

#### **4.7. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi, organizm funksional tizimlarining zo'riqishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar**

Katta yuklamalarni bajarish paytida oyoq kafti tayanch-harakat apparatining eng shikastlanadigan bo'g'ini hisoblanadi. Oyoq kaftining boylamlari va mushaklari zo'riqadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va oqibatda, yassi oyoqlik rivojlanadi. Bunday salbiy holatni bartaraf etish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, ikkinchidan, mashg'ulotlarga oyoq kafti mushaklarini lokal rivojlantirish bo'yicha mashqlarni muntazam kiritib turish zarur. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar organizmning vegetativ tizimlari ishining takomillashishiga hamda ularning mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Agar mashg'ulot

yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, unda ular ba'zi organlarning yomon ishlashiga va hatto, ulardagi patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng zaif bo'g'in - bu yurak-tomir tizimidir. Shiddatli tayyorgarlik, o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davom etadigan ish yurakning devorlari qalin holda va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shliq bilan shakllanishiga yordam beradi. Bunday yurak katta haydovchi kuchga ega bo'ladi, lekin urish hajmi nisbatan kam bo'ladi. Yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar bilan ishlashda vaqtdan oldin qo'llash yurakning o'ta zo'riqishini keltirib chiqaradi va arteriyalar devorchalari qattiqligining ortishiga sabab bo'ladi, bu o'z navbatida, shox tomirlardan qon oqishining kuchayishiga to'sqinlik qiladi hamda yurak ishini qiyinlashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval o'rtacha shiddatdagi (YuQT daqiqasiga 120 zarba) mashqlarni bajarish zarur (uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uskubi yordamida). Keyinchalik uzluksiz variativ-oraliqli mashqlar uslublarini qo'llashga o'tish mumkin. O'rtacha shiddatdagi davomli mashqning qo'llanilishi yurak-tomir, nafas olish va organizm boshqa tizimlari ishining quvvati va tejamkorligining o'sishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari ancha yaxshilanadi, miokard distrofiyasining ehtimoli ancha kamayadi va periferik tomir reaksiyalarining shakllanishi hamda yuklama olayotgan mushaklarda qon oqishining yaxshilanishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Biroq shuni yodda tutish lozimki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hattoki kichik shiddatda ham, MAT faoliyati salbiy ta'sir qiladi, bu qon aylanish tizimi boshqarilishining buzilishiga va, oqibatda, uning faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu buzilishlarni oldini olish uchun mashg'ulotlarni har xil tashkil qilish, mashg'ulotlarni go'zal manzarali joylarda o'tkazish, mashg'ulot trassalarini o'zgartirish, o'yin mashg'uloti uslubini qo'llash zarur.

Yana shuni esda tutish kerakki, betob holatda katta mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun juda xavfli.

#### **4.8. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar**

- Organizmning yetarlicha qizdirilmaganligi.

- Sifatsiz badan qizdirish.
- Mushaklarning yuqori tonusi.
- Harakat amplitudasini keskin oshirib yuborish.
- Haddan ortiq qo‘shimcha og‘irliklar.
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.
- Toliqqan vaziyatda mashqlarning o‘tkazilishi.

#### **4.9. Jarohatlanishlarni oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar**

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishni oldini olishning eng zarur shartlaridan biri- tayanch-harakat apparatini diqqat bilan qizdirishdir. Cho‘ziltirish bo‘yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umum rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshilab qizdirib olish va egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot davomida ularni shunday holatda saqlab turish lozim. Yengil ter ajralishi organizmning yetarlicha qizishib olganligining sub’yektiv belgisi hisoblanadi. Har bir bo‘g‘imdagi harakatchanlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni bajarish silliq (bir tekis) harakatlardan boshlanadi. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib boriladi. Harakatlarning bajarilish sur‘ati mashqlarning birinchi seriyasida – sekin.

Mashqlarning maksimal amplitudada bajarilishi egiluvchanlikni rivojlantirishda katta samara beradi. Biroq, mushaklar, boylamlar va paylarni cho‘ziltirishda chegara o‘rnatish juda mushkul. Ayniqsa, bu majburan cho‘ziltirish mashqlariga, qo‘shimcha og‘irliklar bilan siltanish hamda keskin cho‘zuvchan harakatlarga taalluqlidir.

Harakat amplitudasining o‘ta kattaligining sub’yektiv belgilari sifatida cho‘ziltirilayotgan to‘qimalardagi og‘riqlar xizmat qiladi. Og‘riq mikrojarohatlarining hosil bo‘lishidan darak beradi. Shuning uchun yengil og‘riq sezgilari paydo bo‘lganda mashqlarning shiddati (harakatlar amplitudasi, qo‘shimcha og‘irliklar kattaligi) kamaytiriladi.

Og‘riq sezgilari kuchli bo‘lganda cho‘ziltirish mashqlarini darhol to‘xtatish va faqat tegishli to‘qimalarning funksional xususiyatlari to‘liq tiklangandan so‘ng ularga qaytish zarur. Mushaklarning tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin uzoq davom etadigan massaj qilish, issiqlik muolajalarini bajarish, tegishli mushaklarni erkin bo‘shashtirishga qaratilgan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha og'irliklar bilan cho'ziltirish mashqlarini bajarish paytida og'irlik kattaligi tanlashga o'ylab yondoshish talab qilinadi. Eslatib o'tamiz, sust mashqlarda qo'shimcha og'irliklarning optimal kattaligi cho'ziltirilayotgan mushaklarning maksimal kuchiga nisbatan 30%dan 40-50% gacha atrofida bo'ladi. Siltanish va keskin cho'ziluvchan harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g dan 1-2 kg gacha bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish samarasini oshirish va jarohatlanishlarni oldini olish uchun cho'ziltirish mashqlari hamda mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini galma-galdan bajarish maqsadga muvofiqdir. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalar olgandan so'ng toliqqan sharoitda silatanish va keskin egiluvchan harakatlarni bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu mashg'ulotlar samarasini pasaytiradi hamda shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar orasidagi passiv dam olish oraliqlarining juda uzoq bo'lishi (8-10 daqiqadan ko'proq) tayanch-harakat apparatining bukiluvchan to'qimalari cho'ziluvchanligining ancha yomonlashishiga olib keladi, bu ularning shikastlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda bo'g'imlarning jarohatlanishi sabablari - ularni o'rab turgan mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganligi, boylamlar va bo'g'im haltachalarining yetarlicha mustahkam emasligidir. Shuning uchun jismonan yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan kishilar bilan ishlash paytida egiluvchanlikni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan kuch mashqlari bilan birga rivojlantirish zarur.

#### **4.10. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar**

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan uzviy bog'liqlikda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubidagi hamda uni tashkil qilishdagi yuqorida aytib o'tilgan deyarli hamma kamchiliklar koordinatsion sifatlarni rivojlantirishda ham jarohat olish sababiga aylanishi mumkin. Shunga qaramasdan, mukammal bo'lmagan mushaklararo koordinatsiya sifatlarni rivojlantirishda paylar va mushak tolalarining cho'zilishiga hamda yorilishiga asosiy sabab bo'lishi mumkin.



Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish oldidan mashg'ulotdagi mashqlarga ham shaklan, ham mazmunan o'xshash bo'lgan mashqlarni qo'llagan holda badan qizdirishni puxta o'tkazish lozim.

Mashqlarning bajarilish tezligini, ularning amplitudasini va koordinatsion murakkabligini har bir mashg'ulotda ham o'zaro yaqin mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo'shimcha og'irliklar qo'llaniladigan mashqlarni bajarish paytida ularning kattaliklarini o'quvchilarning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarli darajada o'zlashtirilmagan mashqlarni katta shiddat bilan o'yin va musobaqa uslublaridan foydalangan holda, toliqqan sharoitda bajarib bo'lmaydi.

Tashqi muhit sharoitlari noqulay bo'lgan (sirpanchiq, yomon yoritilgan, tashqi qo'zg'altiruvchilar juda ham chalg'itayotgan) vaziyatlarda mashg'ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritish mumkin emas.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bu sodir bo'lmasligi uchun o'quvchilar tarkibi xususiyatlarini hamda u yoki bu jismoniy sifatning o'ziga xos maxsus rivojlantirilishini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni oldindan oqilona rejalashtirish zarur.

## **V-BOB. HARAKATLI O‘YINLAR, ULARNING AHAMIYATI**

Hozirgi vaqtda sport ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda. Bunga binoan, birinchi darajali vazifa bolalar va o‘smirlarni doimiy sport mashg‘ulotlariga jalb qilish, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning a’lo vositasi hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar har xil yoshdagi bolalarga xos bo‘lgan, juda ko‘p his-tuyg‘ularga boy bo‘lgan faoliyat turidir. O‘yinlar jismoniy, ruhiy, iroda, hulqiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O‘yin faoliyatida bola mustaqillik, qat’iylik, maqsadga intiluvchanlik kabi hayotiy zarur sifatlarni egallaydi. O‘yin tarbiya va ta’lim vositasi hisoblanadi. O‘yin faoliyati yordamida bolalar o‘zaro munosabatlar ahamiyatini anglaydi. O‘yinda har bir bola o‘z qobiliyatlari, bilimlarini sinaydi, o‘z kuchini anglaydi. Boshqacha aytganda, o‘yin anglash, fikrlash, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

O‘yinlarning juda ko‘p turi mavjud. Harakatli o‘yinlar aqliy faoliyat, fikrlash, anglash, tasavvur qilish, xotira, e’tiborni jamlash kabi sifatlarning murakkab jarayonlarini shakllantirishga yordam beradi. Yuqori his-tuyg‘u bilan ta’minlangan holda, harakatli o‘yinlar organizmni mustahkamlash, uning chidamliligini oshirish hamda harakatlarni mo‘ljallashtirish, ularning tezligi, xulqiy sifatlari, iroda, tashkilotchilikni tarbiyalashga ko‘mak beradi. Harakatli o‘yinlar katta yuklama bilan mashg‘ulotlarni davom ettirishga xohishni saqlab qolishga yo‘l beruvchi yaxshi his-tuyg‘ularni yaratadi.

### **5.1. Harakatli o‘yinlar mashg‘ulot jarayonida**

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil tarzdagi mashg‘ulotlar, sportchilarda texnik harakatlarni chegaralanishini va taktik yordamga muhtojlikni keltirib chiqaradi, sport mahorati o‘rishini to‘xtatib qo‘yuvchi mashg‘ulotga qiziqish yo‘qolishini chaqiradi. Shunday qilib, harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotga kiritish ta’limning asosiy sharti hisoblanadi. Asosiysi shuki, o‘yinlar o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga qo‘yilgan vazifalarni yechishga yordam beradi.

O‘yinda o‘spirin shaxs sifatida o‘ziga xos bo‘lgan hamma sifatlarni ochadi. O‘yin o‘spirinning jismoniy va ruhiy sifatlarini rivojlantiradi. O‘yin fe’lni chiniqtiradi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni yengishga o‘rgatadi, raqibga hurmatni shakllantiradi.

Harakatli o‘yinlarning har xil variantlarini doimiy ravishda mashg‘ulotlarda qo‘llash

kerak. Oddiy qoidalar, yuqori his-tuyg'ularga boy bo'lish, katta mablag'ni talab qilmaydigan jihozlar – bularning hammasi harakatli o'yinlarning ommabop bo'lishiga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar sport texnikasining alohida elementlarini o'rganishga, mustahkamlashga va shakllantirishga yordam beradi. Har bir sport turi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

## **5.2. Harakatli o'yinlar sportda saralab olish vositasi sifatida**

Oxirgi vaqtda xalqning madaniy darajasi o'sishi bilan bog'liq holda, ko'p oilalar bolalarning sport bilan shug'ullanishiga qiziqib qolgan. Jismoniy tarbiya murabbiy va o'qituvchilariga bolalarning u yoki bu sport turiga qobiliyati va qiziqishini aniqlashga yo'naltirilgan tadbirlar tizimini o'tkazishga to'g'ri keladi. Ma'lumki, o'smirda tanlangan sport turi harakat malakasini yaxshi egallash qobiliyatini aniqlash ayniqsa qiyin.

Qobiliyatli bolalar va o'smirlarni saralab olishning yaxshi vositasi – harakatli o'yinlarga asoslanib tuzilgan testlardir. O'yin testlar nazorat mashqlariga nisbatan ahamiyatliroq, chunki ular ma'lum sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlar birligini baholashga yo'l beradilar.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim va qobiliyatlar shakllanishi ro'y beradi. Bolalar va o'smirlarning individual xususiyatlari namoyon bo'ladi. O'yinlarda bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu o'z navbatida, murabbiyga kelajakda sportga ixtisoslashtirish uchun yaxshi harakatlarning borligini belgilashga yordam beradi.

Har bir murabbiy biladiki, bolada hamma sifatlarni ham rivojlantirib bo'lmaydi. Genetik ko'rsatkichlar katta ahamiyat kasb etadi va bolalar, o'smirlar rivojlanishining potensial imkoniyatlarini aniqlab beradi. Lekin shuni nazarda tutish kerakki, shaxsning egallagan xususiyatlari, meros qilib olingan xususiyatlardan ustun bo'ladi.

Qo'llaniladigan o'yin testlar murabbiyga o'smirda uni qiziqtiradigan qobiliyat borligini aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun har xil harakat faolligi bilan bir necha o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlar o'tkazilish davomida har xil yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq: mo'ljallashtirish qobiliyatini aniqlash uchun, e'tiborni jamlash uchun va boshqalar.

Harakatli o'yinlar bilan testdan o'tish jarayonida har bir qatnashchi ma'lum ballni

to'playdi. Test sinovlari natijalarini aniqlash har bir qatnashchining to'plagan balli bo'yicha o'tkaziladi, bu o'z navbatida, shaxsning individual xususiyatlarini tavsiflaydi. O'yinlar yakuni bo'yicha shaxsning tanlangan sport turi mashg'ulotlariga yaroqliligi, bu sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlari borligi aniqlanadi.

Zamonaviy bosqichda o'yin-testlarni tajribali murabbiylar bolalar va o'smirlarni saralab olish uchun mohirona qo'llamoqdalar.

Harakatli o'yinlarni nazorat testlari sifatida sport takomillashuvi guruhlarida qo'llash maqsadga muvofiq.

Harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishi uchun hamda alohida sport turlari uchun zarur bo'lgan malakalarni egallash va shakllantirish uchun qo'llaniladi.

### Ro'molchani tort

*O'yin haqida tushuncha.* Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibdan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

*Qoidasi:* Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

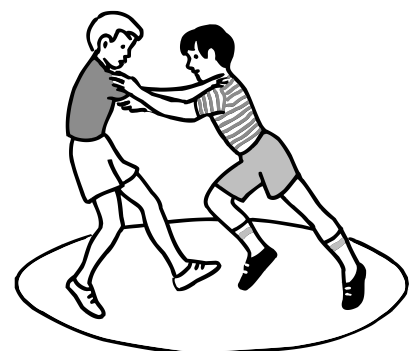


*Boshqacha usullar:*

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ning chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab ham o'ynash mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.

### Doiradan chiqarish

*O'yin haqida tushuncha.* Diametri 3-4 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Hushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir



o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.

*Qoidasi:*

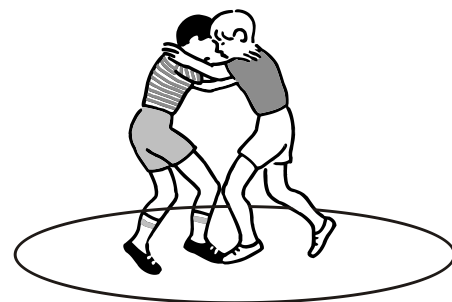
Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi. Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham unga mag'lubiyat yoziladi.

*Boshqacha usullar:*

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ining chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o'ynash ham mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.
- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;
- raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.

### **Oyoqqa ehtiyot bo'lish**

*O'yin haqida tushuncha.* Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibining panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkizishdan iborat.

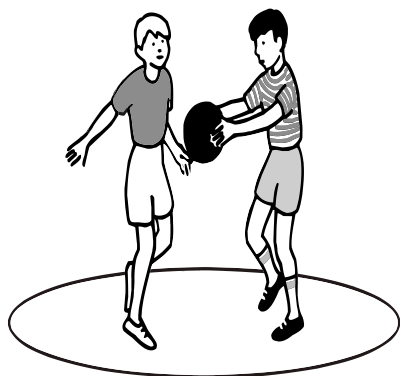


*Qoidasi:* Maydonda turganda raqibining oyoqlarini o'z oyog'iga tekkizishga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

*Boshqacha usullar.*

- oyoqlarini harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;
- o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirsa bo'ladi.

### **To'p tekkizish**



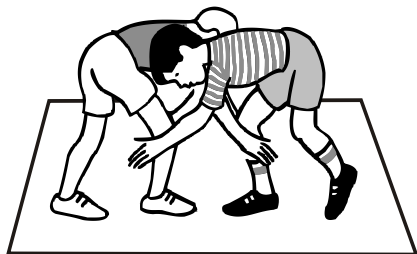
*O'yin haqida tushuncha.* Doirada o'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibining yelkasiga tegishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga, to'pni tekkizmaslikka harakat qiladi.

*Qoidasi:* Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

*Boshqacha usullar:*

- raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tegishga ruxsat beriladi;
- to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishga ham ruxsat beriladi.

## Chapaklar



*O'yin haqida tushuncha.* Pol yoki maydonga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasiga ostiga ohista uradi, o'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga aylanadi.

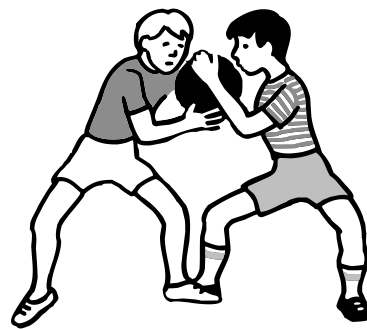
*Qoidasi:* O'yinchilarning o'zaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yo'l berilmaydi.

*Boshqacha usullar:*

- O'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;
- Ohista urishlarni oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.

## To'pni egallash

*O'yin haqida tushuncha.* Qatnashchilar tik holatda yoki tizza



bo‘y pastlaydilar. Ular to‘pni ikki qo‘llab tutadilar. Hushtak chalinishi bilan har bir o‘yinchi to‘pni olishga va boshi uzra ko‘tarishga harakat qiladi.

*Qoidasi:* To‘p uchun kurashda qo‘llar bir xil holatda turadi. Agar o‘yin tik turgan holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

*Boshqacha usullar:*

- o‘tirgan holatda o‘ynash mumkin;
- tizzada turib o‘ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham ruxsat beriladi.

### **Xo‘rozlar jangi**

*O‘yin haqida tushuncha.* Diametri 3-4 metrli doira o‘rtasida ikki o‘yinchi turadi. Maqsad – muvozanatni yo‘qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o‘yinchi birinchi bo‘lib uddasidan chiqsa, g‘olib bo‘ladi.



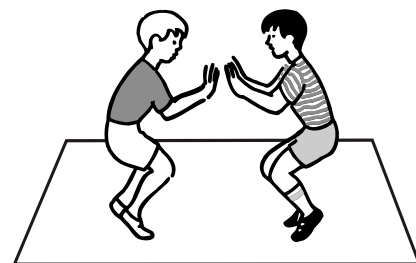
*Qoidasi:* Ataylab qo‘pol turtkilar qilish man etiladi. O‘yinni faqat hushtakdan keyin boshlash kerak.

*Boshqacha usullar:*

- hakkalashda oyoqlarni ikki martadan ko‘proq almashtirish mumkin emas.

### **Panja urish**

*O‘yin haqida tushuncha:* O‘yinchilar bir-birlariga ro‘baro‘ turadilar, oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo‘ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib, raqibning muvozanatini yo‘qotishga intiladilar.



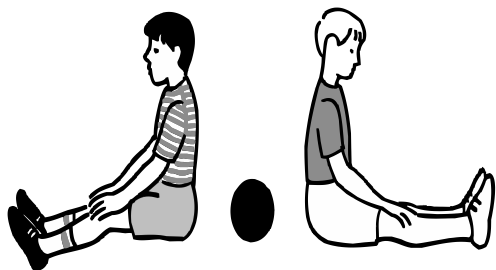
*Qoidasi:* O‘yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyog‘i o‘rnini o‘zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O‘yin qaytadan boshlanadi.

*Boshqacha usullar:*

- o‘yinni tik turgan yoki o‘tirgan holda ham o‘ynash mumkin.

- polga yarim o'tirgan holatda bahslashishga ruxsat beriladi.

### To'p uchun kurash



*O'yin haqida tushuncha.* Ikki qatnashchi 2 metr oraliqda bir-birlariga orqa o'girib, polda o'tiradilar. Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Rahbar hushtak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishlari kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib buni eplasa, g'olib

bo'ladi.

*Qoidasi:* To'pni ikkala o'yinchi qarshisidagi markazga o'rnatiladi. O'yinchi ataylab raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

*Boshqacha usullar:*

O'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin;

### Bekinmashoq



*O'yin haqida tushuncha.* Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu paytda raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi.

*Boshqacha usullar:*

- o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.

*Qoidalari:* o'yinchilarga maydon chegarasidan chiqishga ruxsat berilmaydi. Kim raqibning gavdasidan tutib olsa, g'olib hisoblanadi.

### Sakrovchi chumchuqlar



*O'yin haqida tushuncha.* 3 metrli doira ichida o'yin boshlovchi turadi. Qolgan o'yinchilar maydon chetida



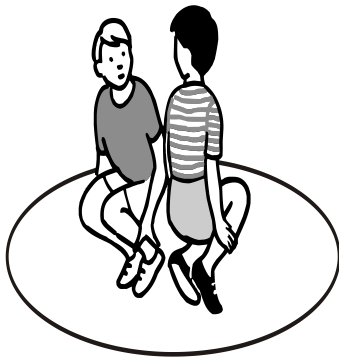
bo'ladilar. O'yinchilar, ya'ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurganlarni tutishga harakat qiladi.

*Qoidasi:* Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki-uch "chumchuqcha"larni tutgandan keyin o'rin almashtiriladi.

*Boshqacha usullar:*

- doira ichida bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

### **Muvozanatni yo'qotma**



*O'yin haqida tushuncha.* Doiraga ikki o'yinchi kiradi. Ular cho'kkalab, qo'llari bilan boldirdan ushlaydilar.

*Vazifa:* yelkalari bilan turtib, raqibining muvozanatini yo'qotishdan iborat.

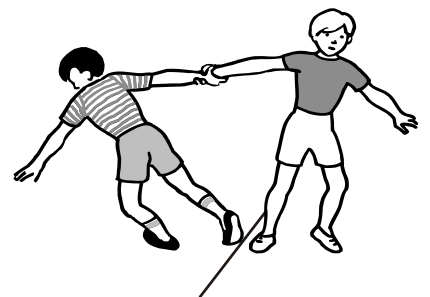
*Qoidasi:* doiradan chetga chiqish mumkin emas. Shu muddatda tomonlar vazifani uddalay olmasa, durang sanaladi.

*Boshqacha usullar:*

- o'yinni qo'llarini boshi uzra tutgan holatda davom ettirish mumkin;
- tizzalarga qo'l bilan tayangan holda o'yinni davom ettirish mumkin.

### **Chiziq uzra kurash**

*O'yin haqida tushuncha.* O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi. Ochkolar jamg'armasi ko'paygan jamoa g'olib sanaladi.



*Qoidasi:* Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib

ketsa, hisobga kiradi. Bahs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

*Boshqacha usullar:*

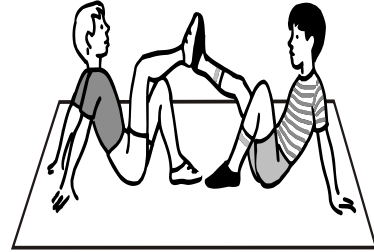
- jamoa yoki juft bo‘lib o‘ynash;

O‘yinni bir qo‘l (o‘ng yoki chap) bilan o‘tkazishga ham ruxsat bor.

### **O‘jarlar**

*O‘yin haqida tushuncha.* Ikki o‘yinchi bir-birining qarshisiga o‘tiradi. Oyoq panjalarini o‘zaro birlashtirib, qo‘llari bilan orqaga tayanadilar. Hushtak chalinishi bilan o‘yinchi raqibini oyog‘i bilan itara boshlaydi.

*Qoidasi:* Qaysi o‘yinchi birinchi bo‘lib raqibning oyog‘ini siltab tashlasa, g‘alaba qozonadi.

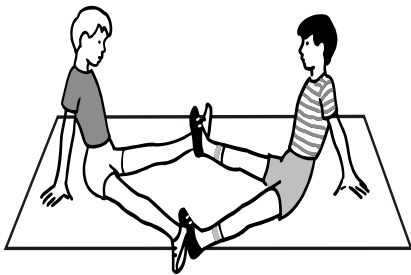


*Boshqacha usullar:*

- o‘yinchi qo‘li bilan orqaga tayanmaydi, uning qo‘llari boshi uzra bo‘ladiki, bu o‘yinga murakkablik kasb etadi;

- ikkala oyoq bilan raqibga tayanish mumkin.

### **Kuchli oyoqlar**



*O‘yin haqida tushuncha.* O‘yinchilar bir-biriga ro‘baro‘ holda o‘tiradilar. Birinchi o‘yinchining vazifasi – raqibi oyoqlari orasini kuch bilan ochishga harakat qilish. Qaysi o‘yinchi raqibining o‘yoqlarini qisqa muddatga ayri holatga keltira olsa, yutgan bo‘ladi.

*Qoidasi:* O‘yin paytida raqiblarning qo‘llari orqa tarafga tiraladi va ularni qo‘zg‘atish mumkin emas.

*Boshqacha usullar:*

- o‘yinni teskari yo‘nalishda, ya‘ni ayri holatdagi oyoqlarni qovushtirish yo‘li bilan davom ettirish mumkin.

## **VI –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO‘YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR**

Hamma sportchilar o‘z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va shu maqsadda sport bilan shug‘ullanuvchi atletlar ko‘p soatlarini mashg‘ulot va mashg‘ulot yig‘inlariga ajratadilar. Biroq ko‘pincha to‘g‘ri tashkillashtirilgan ovqatlanishdan chiqarish kerak bo‘lgan qo‘shimcha narsalarga e‘tibor berilmaydi. Bu bir qator sabablar tufayli bo‘ladi, ular orasida:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;
- ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik;
- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan, sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o‘zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta‘minlashni chegaralash);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;
- talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo‘lga kiritish va iste‘mol qilishga vaqt yetishmasligi;
- moliyaviy mablag‘ning yetishmasligi.

Ovqatlanish odam organizmining rivojlanishi va o‘sishi, uning mehnatga layoqatlilikini oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashuvini ta‘minlovchi asosiy jihat hisoblanadi. U odam hayoti davomiyligi va adekvat faoliyatiga ma‘lum ta‘sir qiladi.

Mushaklar faoliyati chaqirgan metabolik o‘zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma‘lum darajada sportchi organizmining mashg‘ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari, ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta‘sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

### **6.1 Energiyaga bo‘lgan talab**

Sportchining energiyaga va ovqat mahsulotlariga bo‘lgan talabi sport turiga va bajariladigan ish hajmiga hamda sport mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog‘liq. Har xil sohadagi sportchilarning kunlik energiya sarflashi har xil.

Faoliyati ko‘p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-

3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog‘liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og‘ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkal ni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko‘pkurash sport o‘yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va, nihoyat, uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog‘liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang‘i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkakalar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

6.1-jadval

### Sportchining vazniga bog‘liq holda energiya sarflanishi

Jismoniy yuklanish turi	Energiya sarflanishi, kkal K	
	Vazn 60 kg	Vazn 90 kg
Yurish		
Tezlik 3 km/s	175	285
Tezlik 5 km/s	260	425
Voleybol		
Me‘yoriy tezlik	285	465
Yuqori tezlik	490	800
Futbol	460	730
Velosiped		
Tezlik 8 km/s	250	410
Tezlik 18 km/s	535	875
Tog‘ chang‘isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Bras, tezlik 18 m/d	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik 18 m/d	240	390
Yelkada, tezlik 18 m/d	195	315

### 6.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo‘lgan talabni aniqlash

Energiyaga bo‘lgan talabni jismoniy faollik energiyasi va asosiy almashinuv energiyasidan kelib chiquvchi quvvat sarflanishini hisoblash bilan aniqlash mumkin.

**Asosiy almashinuv energiyasi**

Erkaklar (bo‘yi 178 sm)		Ayollar (bo‘yi 168 sm)	
Vazn, kg	Energiya, kkal	Vazn, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y,$$

Bu yerda, E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal, V – vazn, kg; B- bo‘y, sm; Y – yosh, yil.

**6.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish**

Sportdagi ishga layoqatlilikni yuqori darajada ushlab turish uchun ovqat mahsulotlari organizmga nafaqat kerakli miqdorda, balki hal qilish uchun optimal miqdorda bo‘lishi kerak. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan “oqsillar: yog‘lar: uglevodlar” nisbatlari = 14:30:56. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli energiya miqdori bilan ta’minlash.

Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo‘lishi uchun energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo‘lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

**6.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari**

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog‘lar hisoblanadi.

Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi. Ularning sifat tarkibi ham katta ahamiyatga ega: yog'lar tarkibining va oqsillar aminokislota tarkibining to'liqligi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbatlari. Bundan tashqari, vitamin va mineral moddalar tarkibi va miqdorini ham hisobga olish kerak.

#### **6.4.1 Oqsillar**

Sportchilarning oqsillarga bo'lgan talabi sport turi xususiyati, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarning bir kunlik me'yoriga tananing 1 kg massasiga 1,5-2 g oqsilni kiritish mumkin. Sportchi-sprinterlar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchi va bokschilar uchun tananing 1 kg massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Chidamlilik uchun uzoq davom etadigan ishda oqsilning yuqori me'yorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to'qima oqsillari degradasiyasini kuchaytiradi. Shuning uchun marafonchilarga bir kunda tananing 1 kg massasi uchun 2,4-2,5 g, velopoygachilarga esa – 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

Oshqozon-ichak sohasida oqsil qonga so'riluvchi erkin aminokislotalarga tarqaladi va keyin organizm to'qimalari orqali to'qima tuzilishini, garmonlar, fermentlar qurilishi uchun ishlatiladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan doimiy darajada ushlab turiladi. Bizning organizmimiz aminokislotalarning bir qismini o'zi sintezlashtirishi mumkin. Ularni "o'rnini bosa oladigan", deb ataydilar. Sakkizta aminokislotalarni organizm sintezlashtira olmaydi. Ularni "o'rnini bosolmaydigan" yoki "essensial", deb ataydilar. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta ovqat bilan kirib kelishi kerak. O'rnini bosolmaydigan aminokislotalarga bo'lgan talab hamma odamlarda bir xil.

Mahsulotlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Odam talablariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Tarkibida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biri bo'lmagan mahsulot sifatli oqsil manbai bo'la olmaydi. Bunday mahsulotlarga donli va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashtirilgan me'yorda hayvon tarkibidan 50% oqsillar bo'lishi kerak, chunki o'simlik tarkibida o'rnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli

miqdorda bo'lmaydi.

### **6.4.2 Yog'lar**

Yog'larning biologik bahosi, bir tarafdin, ularning yuqori kaloriyaligi bilan, boshqa tarafdin – odam organizmida sintezlanishi qiyin bo'lgan to'yinmagan yog' kislotalari borligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionida yog'lar iste'mol qilishning me'yori sportchilar uchun sport turiga bog'liq holda tananing 1 kg massasiga 1,7 dan 2,4 gacha bo'ladi.

Hayvon yog'lari manbalari baliq, go'sht, sut, pishloq, qaymoqli yog' (sariyog') hisoblanadi. O'simlik yog'lari manbalari – yormalar, yong'oqlar, pistalar, o'simlik yog'lari. Margarin o'simlik tarkibidan kelib chiqsa ham fiziologik ta'siri bo'yicha hayvon yog'iga yaqin bo'ladi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda o'simlik tarkibidan kelib chiqqan yog'lar hamma yog'larning 50-70%ni tashkil qilishi kerak.

O'simlik tarkibidagi yog'larda yarim to'yinmagan yog' kislotalari bo'ladi, hayvon yog'larida esa - to'yingan.

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta, hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rnini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6 – yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 – yog' kislotalari manbai – baliq yog'i hamda o'simlik yog'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rnini bosolmaydigan bo'ladi va albatta, ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalari tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

### **6.4.3 Uglevodlar**

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaro'za va glyuko'zaga to'g'ri

kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvning zaxarli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshhoqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

## **6.5 Vitaminlar**

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B<sub>2</sub>- 0,8 mg, B<sub>3</sub> – 0,8 mg, B<sub>5</sub> – 70 mg, E – 5 mg kerak bo'ladi.

Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir. Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish



uchun kerak bo'лади.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa ortadi. Eng avvalo, bu o'yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kallyiy va natriyga bo'lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% ortiqroq ham bo'lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmida ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan temirni talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini keltirib chiqaradi. Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilish kerak. Lekin temir bo'yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Ovqatda, temir ikki xil tur bilan ko'rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmda juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), tanining (choyda) ko'plab miqdorlari gemsiz temir so'rilishini ancha to'xtatib qo'yadi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo'lishi gemsiz temir so'rilishini yengillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvon va o'simlik mahsulotlarini to'g'ri uyg'unlashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchi ratsionining o'simlik mahsulotlari bilan boyitilishi chidamlilikni oshiradi. Shuning uchun yangi sabzavot va mevalar hissasiga bir kunlik ovqatlanish kaloriyasining 15-20%i to'g'ri kelishi kerak.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiyaga talab sport turi va yuklanmaning davomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Jadvallarda har bir sport turlari uchun nutriyentlarga bo'lgan talab ko'rsatilgan.

*6.3-jadval*

### **Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitamininga bo'lgan talab**

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B <sub>1</sub>	1,3-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg

B <sub>2</sub>	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-14 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
B <sub>6</sub>	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,0-5,0 mg
B <sub>12</sub>	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B <sub>3</sub>	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

6.4-jadval

**Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan talab**

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B <sub>1</sub>	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B <sub>2</sub>	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B <sub>6</sub>	1,5-3,0 mg	4,5-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B <sub>12</sub>	0,002-0,003 mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,009 mkg
B <sub>3</sub>	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

6.5-jadval

**Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg**

Davr	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulot	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	3

6.6-jadval

**Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg**

Davr	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niat-sin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

6.7-jadval

**Har xil sport turlari mashg'ulotlarida asosiy nutriyentlar va energiyaga bo'lgan kunlik talab**

Sport turi	Energiya, kg vaznga/	Oqsillar, kg vaznga/g	Yog'lar, kg vaznga	Uglevodlar, kg vaznga/g

	kkal		/g	
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengil atletika, sprint, sakrashlar	67	2,5	2,0	9,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00
Og'ir atletika, kulturizm, yadro, bosqon, nayza uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sportning o'yinli turlari	72	2,6	2,2	10,00
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

6.8-jadval

**Keyingi jadvallarda mahsulotlar kaloriyasi ko'rsatilgan. Tabiiy sut mahsulotlari (8 g yog' va 150 kkal proporsiyada)**

Tabiiy sut	250 g
Quyultirilgan tabiiy sut	275 g
Oddiy tabiiy yogurt	204 g
Echki suti	200 g
Qatiq (kefir)	250 g

6.9-jadval

**O'rta yog'li mahsulotlar (5 g yog' va 7 kkal proporsiyada)**

Mol go'shti	25,5 g
Qo'zichoq go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti (kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'sizlantirilgan sut pishlog'i	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyraklar	25,5 g

6.10-jadval

**Non, don mahsulotlari, un mahsulotlari**

Yanchilgan bug'doy	150 g
Don mahsulotlaridan bodroq	200 g
Tayyorlangan nonli boshloqlar	150 g
Furaj doni	2,5 qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
O'sgan bug'doy	3 qoshiq

6.11-jadval

**Kraxmalli sabzavotlar**

Makkajo'xori	175 g
Yashil no'xat	150 g

Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka bo'tqasi (pyure)	170 g
Shirin kartoshka	100 g

6.12-jadval

**Yog' bilan tayyorlangan kraxmal mahsulotlari  
(1 porsiya non – 1 porsiya yog')**

Lag'mon	200 g
Donli non	51 g
Yumaloq kreker, yog'da	6 dona
Kichkina xamirli oshirma	1 dona
Quymoq	2 dona
Vafli	1 dona

Yuqorida ko'rib chiqilgan ovqat mahsulotlari sportchilar uchun umumiy tavsifga ega. Ratsion tuzilishida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liqning holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlariga hamda uning ovqatlanishdagi shaxsiy did va odatlariga e'tibor berish kerak.

**6.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi**

Sportchilar uchun qishki mashg'ulotlar davrida o'zining immunitet tizimini ushlab turish juda muhim.

Bu yerda asosiy jihat organizm immunitetini saqlashda muhim ro'l o'ynovchi kerakli modda va minerallar tanqisligidan qochish kerak. Qattiq mashg'ulotlar davrlari odatda, immunitet tizimining buzilishi bilan tavsiflanadi, yomon ovqatlanish esa holatni faqat yomonlashtiradi. Jiddiy mashg'ulotlardan keyin tananing respirator kasalliklariga chalinishi 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayonini ish, o'qish bilan birgalikda olib borish organizmni butunlay zo'riqtiradi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuboradi. Agar siz kasal bo'lib qolsangiz, kasalliklarga qarshilik qila oluvchi immunitet tizimi bo'lsa, sog'ayish tezlashadi.

**6.7 Kunlik parhez va foydali elementlar**

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antiokislitellar qo'shimchalari immunitet tizimi zahirasini kattalashtirishi mumkin. Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan

bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas. Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin. Vitamin C ning eng yaxshi manbalari – shirin qalampir, sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar – bu sink, temir va vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashtirib iste'mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste'mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo'yishi mumkin, ayniqsa temir me'yorsiz iste'mol qilinganda. Temir – chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo'lgan qo'shimchalar me'yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste'mol qilinishi kerak.

Sinkning organizmning infeksiyalarga qarshilik qilish qobiliyatini tekshirishga oid izlanishlar natijasi taxminan 50/50 degan fikrda to'xtaldi.

Vitamin E – yana bir ma'lum antioksidant. Shuni nazarda tutish kerakki antioksidantlarning katta dozalari immunitet tizimi uchun xavfli. Ko'p ekspertlar 200 IV dozasi xavfsiz deb hisoblaydilar.

6.13-jadval

**Antioksidantlarni qabul qilish me'yorlari to'g'risida tavsiyalar**

Vitamin va minerallar	Odatiy me'yor	Antioksidant sifatida qabul qilish me'yori, mg
Vitamin C	80-100	160
Vitamin E	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Sink	15	15-25

Antioksidantlarni qabul qilish me'yorlari to'g'risida tavsiyalar.

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar:

- vitamin C,
- vitamin E,
- beta-karotinlar,
- selen,
- sink,
- flavonoidlar.

Erkin radikallar keksayishni tezlatadi, shikastlanish va kasalliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ular sport natijalarini susaytiradilar. Antioksidantlar to'qima komponentlarini erkin radikallardan himoya qilish vazifasini bajaradi.

### **6.8 Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi**

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak, bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

To'g'ri ovqatlanish va vitamin, mikroelementlar adekvat miqdorini iste'mol qilish tartibini ishlab chiqishda ovqatlanishning yaxshi asoslangan strategiyasi juda muhim. Immunitet tizimiga mashg'ulotlarning salbiy ta'siri stress garmonlari o'lchamining oshib ketishi bilan bog'liq. Shuning uchun mashg'ulot davridagi ovqatlanish strategiyasi bu garmonlar konsentratsiyasini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Murakkab mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yonilg'i" zahiralari 10-15 g sifatli oqsil qatorida 50-75 g uglevodlarni iste'mol qilgan holda to'ldirish zarur. Bu ayniqsa muhim, chunki og'ir mashg'ulotdan keyin odatda bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun o'sha vaqt davomida shamollash belgilari bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishdan qochish kerak.

Immunitet tizimini me'yorda ushlab turish uchun stresli holatlar hamda doimiy sog'lom uyquni nazorat qilish juda muhim.

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risi” dagi qonuni (yangi tahrir). – T., 2000, 26 may.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq, 1997.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch. –T.: Ma’naviyat, 2008. –173b.
4. Ilov A.N., Bagdasarov A.Yu., Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubiyati. – T., 2012.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – T., 2004.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T., 2007.
7. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi. – T. 1993.
8. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. –Т., 2005.
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyotiю Darslik. – T., 2009.
10. Annabelle Tometich. JUDO. Abdo. – USA, 2013.

### Elektron ta’lim resurslari:

#### Internet saytlari

1. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)
2. [www.wada.com](http://www.wada.com)
3. [www.sport.com](http://www.sport.com)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [www.ziyo.edu.uz](http://www.ziyo.edu.uz)
6. [www.performance.edu.uz](http://www.performance.edu.uz)

## MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI .....	3
I - BOB. DZYUDO KURASHINING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI .....	6
1.1 Dzyudoga asos solinishi va uning rivojlanishi.....	7
1.2. Mustaqillikgacha bo‘lgan yillarda O‘zbekistonda dzyudo kurashi	9
1.3. Mustaqillikdan keyin O‘zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar.....	13
II. BOB. YOSH DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI .....	21
2.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.....	21
2.2. Dzyudochilarning parter xolatida bajariladigan boshlang‘ich texnik xarakatlarni o‘rgatish.....	23
2.3. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang‘ich texnik usullarning bajarilishi .....	27
2.4. Birinchi daraja, 6 “kyu” (oq belbog‘).....	29
2.5. Birinchi daraja vazifalari (6 “kyu”, oq belbog‘).....	30
2.6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari.....	52
III-BOB. YOSH KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI. ....	54
3.1. Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari.....	54
3.2. Yosh dzyudochilarning hujum harakatlariga tayyorlash taktikasi	58
3.3. Bolalar o‘smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borish taktikasi .....	60
3.4. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	70
IV-BOB. YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH JARAYONIDA JAROHATLANISHLARNI OLDINI OLISH VA METODIK TAVFSIYALAR .....	73
4.1. Yosh sportchilar mashg‘ulotlari jarayonida jarohatlanishlarning yuzaga kelish sabablari .....	73



4.2. Kuch mashqlaridan foydalaniladigan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan metodik xatolar va jaroxatlarning oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar .....	73
4.3. Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar..	74
4.4. Yosh sportchilarda tezkorlikni rivojlantirishda metodik xatolar va Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.....	76
4.5. Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar..	76
4.6. Chidamlilikni rivojlantirishdagi metodik xatolar va jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.....	77
4.7. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi, organizm funktsional tizimlarining zo'riqishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar .....	77
4.8. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi metodik xatolar.....	78
4.9. Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar..	79
4.10. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi.....	80
metodik xatolar.....	80

## V-BOB. HARAKATLI O'YINLAR: ULARNING AHAMIYATI 82

5.1. Harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonida .....	82
5.2. Harakatli o'yinlar sportda saralab olish vositasi sifatida.....	83

## VI –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR.....91

6.1 Energiyaga bo'lgan talab .....	91
6.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga .....	92
6.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish .....	93
6.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari.....	93
6.5 Vitaminlar .....	96
6.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi .....	100
6.7 Kunlik parhez va foydali elementlar.....	100
6.8 Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi .....	102

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI..... 103

**Sh.A.Arslonov**

# DZYUDO

*(o'quv-uslubiy qo'llanma)*

**Texnik muharrir:**

Xolmurodov L.Z.

**Bosh muharrir:**

Aripjanova D.U.

**Dizayner:**

Dalabayeva N.I.

**Kompyuterda sahifalovchi:**

Imomov Sh.A.

**Nashr.lits. AIN<sup>o</sup> 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 30.03.2017. Bichimi 60×84  
1/16. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi. Shartli bosma  
tabog'i 7,25. Nashriyot bosma tabog'i 7,5  
Adadi 1600. Buyurtma № 12**

**«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»**

**100017. Toshkent sh, M-5, 45/4**