

S.Q. Adilov, X.M. Qayumov, A.B. Azizov

ERKIN KURASH IXTISOSLIGIGA KIRISH



“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU

796.81/005.8/
9.21
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

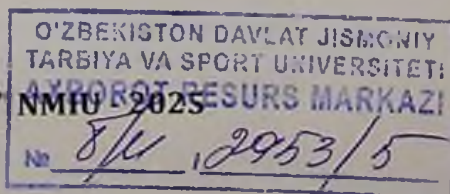
S.Q. Adilov, X.M. Qayumov, A.B. Azizov

ERKIN KURASH IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'quv qo'llanma

Ta'lim yo'nalishi: 5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"



UO'K: 796,022:8:075

KBK: 75,715ya721

Mualliflar:

S.Q. Adilov – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri p.f.d (DSc dotsent)

X.M. Qayumov – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedra katta o'qituvchisi

A.B. Azizov – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedra o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Oriental Universiteti Jismoniy tarbiya kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD). K.N. Murodov

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD). S.E. Qodirov

S.Q. Adilov, X.M. Qayumov, A.B. Azizov. Erkin kurash ixtisosligiga kirish [O'quv qo'llanma] / – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 244 b.

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport universitetlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida erkin kurash bo'yicha ixtisoslashgan bo'lim talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur o'quv qo'llanmada o'quv rejasidagi I- bosqich talabalari uchun o'tiladigan barcha mavzularga to'xtalgan.

O'quv qo'llanma erkin kurashning tarixi va rivojlanishi, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, sport maktablari o'qituvchi-murabbiylari va talabalari, shuningdek, erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi ilmiy uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan (- sonli bayonnoma – 2024-yil -may).

Oliy va o'rta maxsus ta'limni rivojlantirish markazi muvofiqlashtirish kengashi tomonidan ko'rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi (2024-yil avgustdagi -sonli buyrug'i. Ro'yxatga olish raqami

ISBN: 978-9910-690-50-1

© S.Q. Adilov, X.M. Qayumov, A.B. Azizov. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

В учебном пособии описаны история и развитие вольной борьбы, развитие физических качеств в вольной борьбе, технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля, правила вольной борьбы, а также содержание основной программы подготовки групп начальной подготовки. Учебное пособие для преподавателей-тренеров и студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Центра олимпийской и паралимпийской спортивной подготовки, спортивных школ, а также тренеров и спортсменов национальной сборной Узбекистана по вольной борьбе.

The training manual describes the history and development of freestyle wrestling, the development of physical qualities in freestyle wrestling, the technical and tactical training of freestyle wrestlers, the rules of freestyle wrestling, and the content of the basic training program for elementary training groups. Instructional manual for teachers-coaches and students of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Olympic and Paralympic sports training center, sports schools, as well as coaches and athletes of the national freestyle wrestling team of Uzbekistan. intended.

SO'Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqil bo'lgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sport kurashlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Davlatimiz rahbari Sh.M. Mirziyoyev Yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga olib chiqish, sportni rivojlantirish bo'yicha dolzarb muammolarni samarali hal etish, ushbu sohalaridagi davlat va nodavlat tashkilotlarning hamkorlikdagi faoliyatini takomillashtirish va muvofiqlashtirish, sport ishlarini yanada yuksaltirishga . O'zbekiston Respublikasi Prezidenti bo'lib saylangandan shu kungacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlarni imzoladi. Jumladan:

2017-yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Parolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida" PQ-2821-son qarori ijrosini ta'minlash hamda "O'zbekiston sportchilarini Olimpiya va Parolimpiya o'yinlariga tayyorlash yuzasidan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida".

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son 2024-yil "Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga" "O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida".

2017-yil 3 iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29 iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori va bir qancha qonun hujjatlarini aytib o'tish mumkin Qarori.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Zamoniviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda bularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritishmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, erkin kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashning, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlar faol hayotiy pozitsiyasi yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanishning ustuvor maqsadlaridan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasining rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport

bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoji shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqarish va amaliyotga joriy etilishi, unung isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi, bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Besh tashabbus olimpiadasi" 5 bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsni jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zahirasini shakllantirish, ularni har tomonlama rivojlartirishni nazarda tutadi.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayoning maqsadli rejalashtirishga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Mazkur qo'llanma sport ta'limi o'quv muassasalarining SM, OSM, olimpiya zahiralari kollejlari murabbiylariga hamda oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari va O'zDJTSU talabalari uchun mo'ljallangan. Unda yosh o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko'lamini, ularda amaliy ko'nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o'rin olgan. Ushbu qo'llanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, yoshlarning kuchli, chaqqon va baquvvat bo'lib o'sishini yaxshi yo'lga qo'yish, erkin kurash to'g'risida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday jismoniy mashqlar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi, degan umiddamiz.

Zamonaviy bolalar va o'spirinlar sporti biri-biri bilan yetarlicha uzviy bog'langan qurilmadan barpo etilgan: murabbiy – o'spirin sportchi – oila.

Bunday hamkorlik sportda ulkan yutuqlarga chorlaydi, sportda yuqori natijalariga erishishga ko'maklashadi.

I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1 Qadimiy kurash

Arxeologik dalillardan ma'lumki, kurash bilan bundan deyarli 3000 yil oldin shug'ullanib kelishgan. Bu ham harbiy mashg'ulot turi, ham tanani chiniqtirishning erta shakllaridan biri hisoblanadi, ya'ni ideal inson tanasini kamolotga yetkazish yo'li bo'lgan. Eramizdan 3 ming yil oldingi vaqtdan buyon Vavilon (Bobil) san'at ishlari erkin kurashchilarni aniqlab bergan, bu maxsus ushlarish tasmalaridan foydalanib, bir-birlarini ushlarishlari orqali amalga oshirilgan. San'atning o'xshash ishlari Misr, Hindiston, Yaponiya, Xitoy va Yevropada topilgan bo'lib, u eramizdan oldingi 3000 yillik va eramizdan oldingi birinchi asr o'rtalariga borib taqaladi.

Raqobatdosh kurashga qadimiy adabiyotlarda ham tavsif berilgan. Monumental kurash musobaqalariga gilgamesh dostonlarida ham ta'rif berib o'tilgan, u haqda dostonlar tosh-qoya ustunlarida eramizdan taxminan 2000 yil avval Mesopotamiyada yozilgan, u O'rta Sharqning qadimiy podshosi bo'lgan. Tavrotda Abraxamning nabirasi Jeykob farishta bilan kurashadi va u nihoyat u Jeykobning son qismini o'rnidan siljitish uchun muqaddas kuchidan foydalanadi, lekin hatto bu ham uni Jeykobning temir kabi ushlarishidan qutitira olmaydi.

Bir necha ming yillardan keyin qadimiy yunonlarning kurashga bo'lgan qiziqishlari juda kuchli bo'lgan. Palestras deb mashhur bo'lgan kurash maktablari barcha yunon shaharlarida rivojlandi va kurash eramizdan avvalgi 708-yillarda Olimpiya o'yinlari musobaqalari turiga qo'shilgan. Ushbu Olimpiyaning ilk davrlarida kurashning 2 asosiy turlari mavjud bo'lgan: orthia

pale va kato pale. Orthia pale kurashchilari tik turib kurashishgan va g'oliblar 3 urinishda 2 marta o'z raqiblarini yerga yiqitishgan. Kato pale biz bugun kurash va boks, shuningdek, bizning fikrimizcha, yerda kurash jarayonining barchasi deganda nimani tushunsak, shularni qamrab oladi. G'alabaga erishish belgisi sifatida bir qatnashuvchi o'zining yengilganligini tan olgani sifatida o'ng qo'lining ko'rsatkich barmog'ini yuqoriga ko'tarishi kerak. Barcha kurashchilar kiyimsiz holda kurashganlar va matchlar keroma deb nomlangan yer ringda amalga oshirilgan. Erkin kurashchilarning tanalariga zaytun yog'i surtilgan, bu ushlashni qiyinlashtirish va terini himoyalash uchun mo'ljallangan.

1.2 Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

Bir necha asrlar davomida kurash harbiy tayyorgarlik mashqi va xush kayfiyat baxsh etuvchi sport turi sifatida rivojlanib kelgan. Zamonaviy sport sifatida uning rivojlanishi Yevropaga XVIII asrlarda kirib kela boshlagan, bu yerda sirkarning o'sib borayotgan mashhurligi kurashchilar o'z qobiliyatlarini ko'rsatishlari uchun eng qulay joylar bo'lib hisoblangan. Kurashchilar jamoa joylarida pul mukofotlari uchun kurashishga da'vat etilganlar va bunda ular o'z raqiblarini qo'pol kurash texnikalaridan foydalangan holda kurashishgan.

Yevropaliklar Amerika Qo'shma Shtatlariga ko'chib ketishlari bilan kurashni ushbu mamlakatga olib kelishdi.

Keyinchalik esa ular kurash allaqachon Shimoliy Amerikada ham borligini, mahalliy Amerikaliklar orasida ham mashhur ekanligi aniqlangan. Oq tanli erkaklar uchun Yevropadagi singari ushbu sport turini oldin yarmarkalarda, karnavallarda va sirkalarda ko'rsatishgan.

XIX asr oxirlariga kelib, kurash professional sport turiga aylana boshladi. Uning ikki uslubi paydo bo'lib, u hozirgi zamonaviy kurashga asos yaratdi.



1-rasm. Qadimgi Yunoniston Olimpiya chempioni Milon.



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

Shu bilan birga, erkin kurash turi keyinchalik Birlashgan Qirollik va Amerika Qo'shma Shtatlarida mashhur bo'la boshladi. Ushbu uslub oyoqdan foydalanishga ruxsat etar va ko'pgina texnikalarning guvohi bo'lishni taqozo etar edi. Har ikkala uslubda to'siq bo'lib (va hozirda ham) raqibni irg'itish va qulatish, yengish yoki hakam qarori bilan g'olib bo'lish hisoblangan. XIX asr so'ngiga kelib ham yunon-rim, ham erkin kurash turi professional sport turi sifatida tan olindi. 1888-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining havaskor atletika assotsiatsiyasi

(XAA) kurashni rasmiy sport turi sifatida tan oldi va AQSh milliy chempionati ushbu yilda Nyu-york shahrida o'tkazildi. 1912-yilda xalqaro kurash o'yinlarini amalga oshirish uchun tuzildi va bunga Olimpiya o'yinlari qatoriga kurashni ham kiritish qo'yilgan edi. 1920-yillar boshlanishi bilan, afsuski, kurash yuqori tarzda boks soyasida qolib ketdi, u sport turidan ko'ra ko'proq ko'ngil ochar turga aylandi. Kurashchilar qahramonona yoki pastkashlik roliga kira boshlashdi va kurash raqs kabi xoreograflashtirilgan turga aylanib, oldindan natijalari aniq bo'la boshladi. Kurashning bu turi hali ham yetakchi bo'lib hisoblanadi. Jahon kurash Federatsiyasi (JKF) hozirda million odamlarni yolg'ondakam kurashda qatnashuvchi hayotdanda uzoqroq xarakterlari bilan ko'ngil ochar o'yinlarni amalga oshirib kelmoqda. Biroq, an'anaviy kurash yo'q bo'lib ketishdan yiroqdadir. 1928-yilda MKAA kollej kurash turi uchun qoidalar ishlab chiqdi va ma'lum qoida sistemasini va AQShda kurash musobaqalarini baholashni o'rnatdi.



3-rasm. Kurashning o'rta asrlardagi shakli. Islandiyada XX asrlarga qadar saqlanib kelgan va hozirda ham amalda qo'llanib kelinmoqda

Kurash tarixida eng mashhur janglardan biri 1908-yil aprel oyida Jahon og'ir vazn chempionatida bo'lib o'tgan. Ayovalik qo'rqinchli fermer bolasi Frank Gotch "Rus sheri" sifatida mashhur bo'lgan chempion Djordj Xakensmidt bilan uchrashadi va g'olib chiqishni maqsad qiladi. Aslida ko'pchilik Gotch Xakensmidtning ayiqsifat quchog'ining qo'rqinchliligi tufayli tirik qolmaydi deb o'ylaydi. Biroq Chikagodagi dahshatli ikki soatli matchdan so'ng Gotch o'zining "Sher"ni yengilganini tan oldiruvchi kuchliroq tayanchlari bilan mag'lub etadi.

Gotch tarixdan o'zining ushbu texnikasi bilan har kimning oyog'ini sindira olishi mumkinligini isbotlagan. Matchdan so'ng Gotch kurashda g'olib bo'lish uchun noqonuniy usuldan foydalangan degan bahslar paydo bo'ldi. Ammo Gotch Xakensmidtni 1911-yilda qayta bo'lib o'tgan matchda uch urunishning 2 tasida yiqitib, g'olib chiqqanini isbotladi. Gilamning eng gigant ushbu ikki kurashchisi o'rtasidagi jang AQShda kurashda asosiy oqimga bo'lgan qiziqishni oshirdi va hozirda bu sport turiga katta qiziqish bildiruvchi havaskorlar oshishiga sabab bo'ldi.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy erkin kurashlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga mil. av. 708-yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan.

Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQShning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Erkin va yunon-rim kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon

chempionatlari o'tkazib kelinadi. 2014-yil Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA)ga yangi nom berildi – United World Wrestling (UWW). Musobaqa qoidalariga yangi o'zgartishlar kiritildi.

1.3 O'zbekistonda erkin kurash

O'zbekistonda erkin kurash XX asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilyapti. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" gran pri musobaqasi, kattalar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Agzamov, Raxmonberdi Axmedov, Axror Ro'ziyev, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abduvaliyev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Sipilev, Arsen Fadzayev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adxam Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov, Soslan Tigiyev, Qurban Qurbanov, Timur Usmonoxunov, Ixtiyor Navro'zov, G'ulomjon Abdullayev, Razambek Jamalov, Umidjon Jalolov, Umid Ismanov, Begzod Abduraxmonov, Jabrail Shapiyev singari erkin kurashchilar Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Toxir G'ulomov, Fikrat Kerimov, G'ayrat Abdullayev, Hidoyatov Eshpo'lat kabi O'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishgan. 2016-yil yozgi olimpiada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-janeyro shahrida bo'lib o'tdi. Olimpiadadan keyin Vengriya davlatida jahon chempionati bo'lib o'tdi. Jahon chempionatida sportchilarimizdan 70 kg vaznda Rashid

Qurbonov, 61 kg vaznda Timur Usmonoxunov ishtirok etishdi. Musobaqalashish vaqti 3 minutdan 2 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5, 4, 2, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar 1-2 davrada ketma-ket raqibidan 10 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi. To'rt yillikning eng nufuzli musobaqasiga erkin kurashchilarimizdan yurtimiz sharafiga 4 nafar kurashchimiz himoya qildilar: Abbos Raxmanov (-57 kg) (5-rasm), Ixtiyor Navro'zov (4-rasm) (-65 kg), Bekzod Abduraxmanov (7-rasm) (-74 kg) hamda Magamed Ibragimov (6-rasm) (-97 kg). Shulardan Ixtiyor Navro'zov va Magamed Ibragimov bronza medaliga egalik qilishdi.

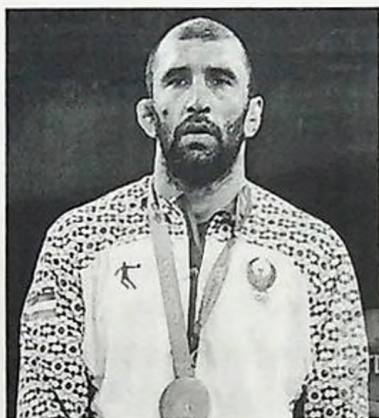
2016-yil yozgi olimpiada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-janeyro shahrida yurtimiz sharafiga himoya qilgan erkin kurashchilar



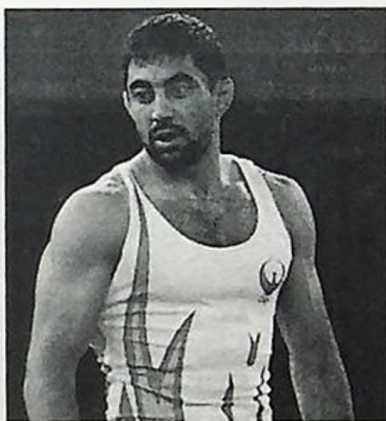
4-rasm



5-rasm



6-rasm



7-rasm



8-rasm

2014 yilning 8-14 sentabr kunlari Toshkent shahrida o'tkazilgan Yunon-rim erkin va ayollar kurash turlari bo'yicha Jahon chempionati

2017-yil aprel oyida Hindistonda o'tkazilgan Osiyo chempinatida Magamed Ibragimov (-96 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritishdi. Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) kumush medalni va Umid Usmanov (-86 kg) bronza medalni qo'lga kiritishdi.

2017-yil may oyida Ozarbayjon Respublikasining Baku shahrida Islom birdamlik o'yinlarida Nodir Safarov (-57 kg) va Bekzod Abduraxmanov (-74 kg) bronza medaliga egalik qilishdi.

2017-yil sentabr oyida Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan yopiq inshootlarda erkin kurashchilarimiz Maxmud Shavkatov (-57 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medalni qo'lga kiritishgan bo'lsa, Umid Ismanov (-86 kg) kumush medalni, Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) bronza medalni qo'lga kiritishdi.

2018-yil mart oyida Qirg'izistonning poytaxti Bishkek shahri mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida erkin kurashchilarimiz Osiyoning qolgan mamlatlaridan ustunlik qildi. Bu yerda Ixtiyor Navro'zov (-65 kg), Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medal bilan taqdirlanganlar. Maxmud Shavkatov (-57 kg) va Rashid Qurbonov (-79 kg) kumush medalga ega chiqqanlar. Yana uch sportchi: Abbas Rahmonov (-61 kg), Timur Usmonoxunov (-65 kg), Aziz Soliyev (-92 kg) bronza medal bilan taqdirlanganlar.

2018-yil iyul oyida Tibilisida o'tkazilgan Grand-pri musobaqasida Abbas Rahmonov (-61 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) kumush medalga ega chiqqanlar.

2018-yil avgust oyida Indaneziya mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritdi, Sirojjidin Xasanov (-65 kg) Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) bronza medallariga ega chiqishdi.

33-yozgi Olimpia (Parij-2024) o'yinlarida 208 ta davlat qatnashib O'zbekiston umumjamoa hisobida tarixda biribchi bor 8ta oltin, 2ta kumush va 3ta bronza medallar bilan 13-o'rinda yakunladi. Sport kurashlari bo'yicha umumjamoa hisobida Eron, Yaponiya, AQSHdan keyin 4-o'rinda yakunladi. Hususan Sport kurashlari bo'yicha -74kg vazn toifasida Razambek Salambekovich Jamalov (9-rasm) oltin va -57kg vazn toifasida G'ulomjon Abdullayev (10-rasm)bronza medalini qo'lga kiritishdi. Tarixda birinchi bor Ayollar kurashi bo'yicha -50kg vaznda Aqtenge Keunimjayeva (11-rasm) Jabrail Shapiyev (12-rasm) Olimpiya o'yinlarida ishtirok etdi. Erkin kurash bo'yicha vazn toifalari bo'yicha quyidagi sportchilar o'rinlarni egallashdi:

- 57 kg 1. Rey Xiguchi (Yaponiya); 2. Spenser Li (AQSH); 3. Aman Aman (Xindiston); 3. G'ulomjon Abdullayev (O'zbekiston).

- 65kg 1. Kataro Kiyoka (Yaponiya); 2. Raxman Amuzadxalili (Eron); 3. Sebastyan Riveyra (Puerto-Riko); 3. Islam Dudayev (Albaniya).

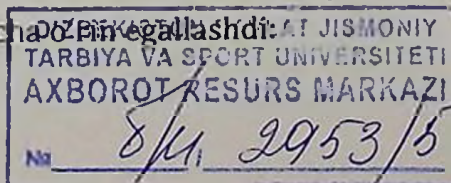
- 74kg 1. Razambek Jamalov (O'zbekiston); 2. Daichi Takatani (Yaponiya); 3. Kayl Deyk (AQSH); 3. Chermen Valiyev (Albaniya).

- 86kg 1. Magamed Ramazanov (Bolgariya); 2. Xasan Yazdanicharati (Eron); 3. Dauren Kurugliyev (Gretsiya); 3. Aaron Bruks (AQSH).

- 97kg 1. Axmed Tajudinov (Baxrayn); 2. Givi Macharashvilli (Gruziya); 3. Magamedxan Magamedov (Azarboyjon); 3. Amirali Azarpira (Eron).

- 125kg 1. Geno Petrashvilli (Gruziya); 2. Amire Zare (Eron); Taxa Aqgyul (Turkiya); 3. Georgiy Meshvildishvili (Azarbayjon)

Parij-2024 Olimpia o'yinlarida erkin kurash bo'yicha mamlakat terma jamoalari quyidagicha o'rin egallashdi:



2-jadval

O'rni	Jamoa	-57kg	-65kg	-74kg	-86kg	-97kg	-125kg	Jami
1	Eron		20	8	20	15	20	83
2	Yaponiya	25	25	20	8			78
3	AQSH	20		15	15	10	2	62
4	O'zbekiston	15		25	10			50
5	Gruziya					20	25	45
6	Azarbayjon		6		6	15	15	42

O'zbekistonlik sportchilar quyidagi raqiblar bilan baxs olib borishdi:

Razambek Jamalov o'tish baxsida Tokiyo-2020 olimpiya o'yinlar kumush medali soxibi M. Kadimagamedov(AIN) ustidan 8:0 hisobida ishonchli g'alaba qozondi. 1/8 da esa 4x karra yevropa chempioni T.Salkazanov (SVK) ustidan 11:3 hisobida ishonchli g'alaba qozondi.1/4 finalda U23 jaxon chempioni Ch. Valiyevni (ALB) kichik ustunlik bilan 6:5 xisobida mag'lub etdi. ½ baxsida Jaxon kubogi g'olibi (2019-Yakutsk), Osiyo chempionati finalchisi(2024-Bishkek) V. Rassadin (TJK) ustidan 8:2 xisobida g'alaba qozondi. Final baxsida jaxon chempionati sovrindori (2023-Belgrad) D. Takatani (JPN) ustidan judayam chiroyli 3talik kombinatsiyani amalga oshirgan holda: bo'yni-oyog'ini qo'shib ushlab muddatidan oldin Toushe bilan g'alaba qozondi. Shu tariqa Parij-2024 33-yozgi Olimpiya o'yinlarida Erkin kurash bo'yicha -74 vazn toifasida Razambek Salambekovich Jamalov mutloq g'olib bo'ldi.

G'ulomjon Abdullayev 1/8 baxsida 2023-yilgi Yevropa chempioni A. Rizazadeni(AZE) 11:4 hisobida mag'lub etdi. ¼ baxsida 4X karra yevropa chempioni A.Xaritunyanni (ARM) 12:5 hiobida mag'lub etdi.1/2 baxsida Pan-Amerika chempioni(2024), Yoshlar o'rtasida jaxon chempioni(2015-Salvador) Spensor Leega (USA) 14:4 xisobida mag'lub bo'ldi, bu baxsda G'.Abdullayev 1-davr 2min 32 soniyada ikki oyoqa o'tishni

bajarmoqchi bo'ldi, raqib himoyalandi va parterga tushirib, aylantirib to'ntarish usuli bilan texnik ustun keldi. G' Abdullayev ikki oyoqqa otish usulini ikkinchi marta samarasiz bajarib texnik va taktik hatoga yo'l qo'ydi. 3-o'rin uchun baxsda U23 jaxon chempionati sovrindori, U23 Osiyo chempionati g'olibi Begzat Almaz uluuni (KGZ) 4:1 xisobida mag'lub etdi. Shu tariqa Parij-2024 33-yozgi Olimpiya oyinlarida Erkin kurash bo'yicha -57 vazn toifasida G'ulomjon Ozodovich Abdullayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

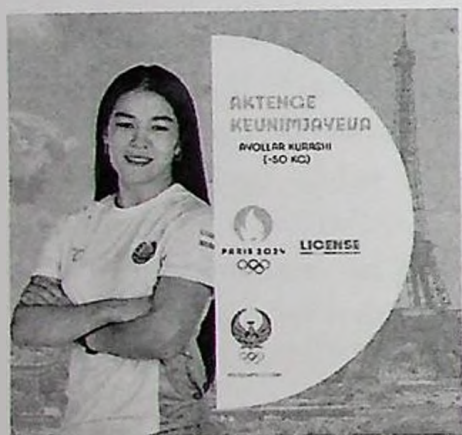
Jabrail Shapiyev 1/8 baxsida jaxon chempionati kumush medali soxibi (2023-Belgrad) V. Gamkrelidzeni 5:1 xisobida mag'lub etdi. 1/4 Asli Rossiyalik Yevropa chempionati finalchisi (2020-Rim), Jaxon kubogi g'olibi (2019-Yakutsk) M. Ramazanovga (BUL) 1:4 Toushe bilan mag'lubiyatga uchradi. Tasalli baxslarida Pan-Amerika chempionati sovrindori Alesandr Murni (CAN) mag'lub etdi. 3-o'rin uchun baxsda esa U23 jaxon chempioni Aron Brukska (USA) 0:5 xisobida mag'lubiyatga uchrab Parij-2024 33-yozgi Olimpiya o'yinlarida Erkin kurash bo'yicha -86 kg vazn toifasi bo'yicha 5-o'rinda yakunladi.



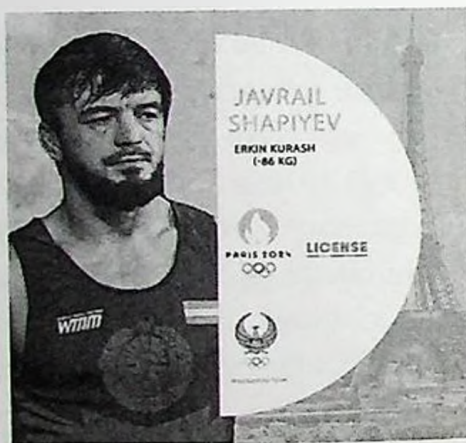
9-rasm



10-rasm



11-rasm



12-rasm

Olimpia o'yinlarida ba'zi final baxslari xaqida: -65 kg vazn toifasida finalda Kataro Kiyoka (JPN) va jaxon chempioni (2022-Belgrad) Rahman Amuzadhalili (IRI) bilan baxs olib bordi. Kataro Kiyoka bir necha xalqaro turnirlar g'olibi va ichki saralash baxslarida Tokyo-2020 Olimpiya chempioni Takuto Otaguroni mag'lub etib yo'llanmani qo'lga kiritgan. Finalda juda aktiv kurash olib bordi, parterda ko'proq ball olishga erishib 10:3 hisobida mutloq g'olib bo'ldi.

- 86 kg vazn toifasi finalida asli Rossiyalik Yevropa chempionati finalchisi (2020-Rim), jaxon kubogi g'olibi (2019-Yakutsk) Magamed Ramazanov (BUL) va Rio-2016 Olimpia chempioni, 3x karra Jaxon chemponi, 4x karra osiyo chempioni Xasan Yazdanicharati bilan baxs olib bordi. X. Yazdani qo'lidan olgan jaroxat (travma) sababli baxsni oxirigacha davom ettira olmadi va mag'lub bo'ldi.

2021-yil 21-25 iyul kunlari Vengriya poytaxti Budapesht shahri o'smirlar o'rtasida erkin, yunon-rim va ayollar kurashi bo'yicha jahon chempionatida **Kamronbek Qadamov (13-rasm)** oltin medalga sazovor bo'ldi -60 kg (erkin kurash)



13-rasm



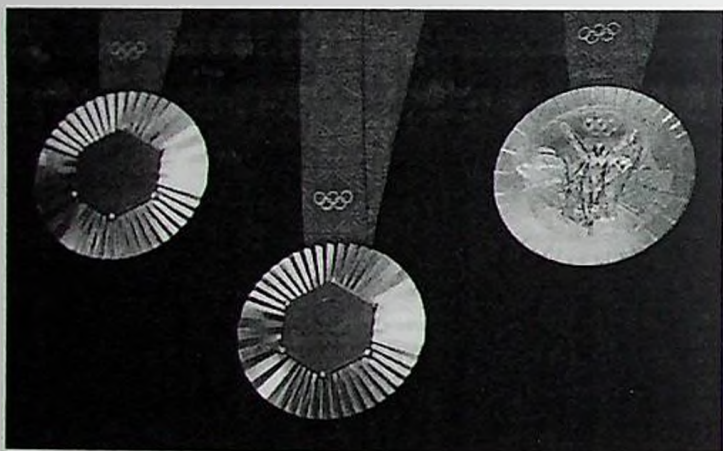
14-rasm

2024-yil 26-avgust Iordaniyaning Amman shahrida sport kurashlari bo'yicha U17 yosh toifasidagi jahon chempionatida - 48 kg: **Ulug'bek Rashidov** (14-rasm) (erkin kurash) oltin medalga sazovor bo'ldi.

Parij-2024 Olimpiya o'yinlaridagi barcha medallarning diametri 85 millimetr va qalinligi 9,2 millimetrga teng. Olimpiada oltin medalining og'irligi 529 gramm bo'lib, massasining 95,4 foizdan ortig'i (505 gr) kumushdir. Medal 6 gramm sof oltin bilan qoplangan, 18 grammi esa temirdan iborat. 2024 yilgi Olimpiada oltin medalining narxi taxminan 950 dollarga baholanmoqda va bu o'yinlar tarixidagi eng qimmat medal hisoblanadi.

Kumush medalning vazni 525 gramm, shundan 507 gramm kumush va 18 gramm temirdan iborat. Uning qiymati kumush va temirning taxminan 486 dollarni tashkil qiladi.

Bronza medalining og'irligi 455 gramm bo'lib, 415,15 gramm mis, 21,85 gramm rux va 18 gramm temirdan iborat. Uning narxi taxminan 13 dollarni tashkil qiladi.



15-rasm

Odatda Olimpiya medallarini tayyorlash uchun temir ishlatilmaydi, ammo bu oddiy temir emas. U Parij va Fransiyaning umum e'tirof etilgan ramzi bo'lgan Eyfel minorasidan olingan.

1.4 Erkin kurash qoidalar

Zamonaviy havaskor kurash janglari diametri 23 fut (7 metr) aylana maydonda bo'lib o'tgan, 39 ga 39 fut (12 ga 12 metr) seksiyali gilam o'rnatilgan.

Kurash 3 daqiqali 2 davradan iborat (har bir davra o'rtasigi tanaffus 30 sekunddir). Ushbu vaqtlar davomida kurashchilar o'z raqiblarini qulatishga harakat qilishadi va ularning yelkalarini yerga tekkizishadi. Agarda raqib bir necha sekund davomida o'rnidan turmasa, hakam buni "yiqilish" deb tan oladi va kurashni yetakchi kurashchi hisobiga hal qiladi. Agarda hech qanday yiqilish kuzatilmsa, g'olib baholar asosida aniqlanadi.

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beradi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Chap qo'lga qizil va o'ng qo'lga ko'k qo'l bog'lagich taqish bilan hakam kim ko'p ball to'plaganini

ko'rsatadi va u ball hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Gilamning chetida o'tirgan hakamlar baholashda yoki o'zlarining bergan mukofotli ballari uchun savol berish huquqiga ega. Agar hakamlar fikri bir joydan chiqmasa, gilam raisi bu muammoni hal etadi.

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

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 va 125 kg, ayollar 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 kg vazn toifalarida kurashadilar. Olimpiada dasturiga erkaklarda 57, 65, 74, 86, 97, va 125 kg vazn toifalarida baxs olib boradi, ayyolarda 50, 53, 57, 62, 68 va 76 kg vazn toifalari kiritilgan. Bu vazn toifalarida yozgi olimpiada o'yinlari o'tib bo'lgandan keyin jahon chempionati o'tkaziladi. Olimpiadada ishtirok etgan sportchilar jahon chempionatida ishtirok etmaydi. 2024-yil yozgi olimpiada o'yinlari Fransiyaning Parij shahrida bo'lib o'tdi. Olimpiadadan keyin Albaniyaning Tirana shahrida ilk bor jahon chempionatida 4ta vazn toifasida kurashchilar baxs olib borishdi. Bular 61, 70, 79 va 92 kg ayollar kurashida ham huddi shunday 4 ta vazn toifasida sportchilar baxs olib borishdi. Bular 55, 59, 65 va 72 kg gacha bo'lgan vazn toifalari. Jahon chempionatida sportchilarimizdan 79 kg vazn toifasida Xaitov Mirzo yurtimiz sharafini himoya qildi. O'tish 1/16 baxsida (UKR)

vakili Valentyn Babii ustidan galaba qozondi 1/8 bosqichida (PUR) ishtirokchisiga afsuski imkoniyatni boy berip qoydi va jaxon chempionatidagi yurishini yakunladi. Musobaqalashish vaqti 3 minutdan 2 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda yiqitish, aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5, 4, 2, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ballariga ko'ra aniqlanadi. Agar 1-2 davrada ketma-ket raqibidan 10 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

1.5 O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi

1991-yilning 1 sentabr kuni, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin sport sohasiga Hukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" Qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib chiqildi O'zbekistonda mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlarning samarali natijasi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashi tomonidan 1992-yil 14-yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi. Ushbu qonun 28 moddadan iborat.

2000-yil 26-mayda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi qarori bilan 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuniga o'zgartishlar va qo'shimchalar kiritildi va 27 moddadan iborat uning yangi tahriri O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan tasdiqlandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunining yangi tahriri 2015-yil 4-sentyabrda qabul qilindi. Bu qonun 47 moddadan iborat bo'lib, unda O'zbekiston hukumatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish huquqiy- me'yoriy asoslari Konstitutsiya va xalqaro huquq normalariga mos ravishda yaratildi.

Mazkur Qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti hujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiada O'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo O'yinlari va chempionatlari, nufuzli xalqaro musobaqalarga qatnashib, munosib o'rinlarni egallagan. "Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz".¹ Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998-yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Asotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar – jahon va Osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo'yicha jahon chempionatlari yuqori saviyada o'tkazildi²

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.

² Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, 2017.

1.6 Yosh toifalari

Yosh toifalari quyidagicha:

Kichik o'smirlar: 14-15 yosh (13 yosh - tibbiy ma'lumotnoma bilan)

O'smirlar: 16-17 yosh (15 yosh - tibbiy ma'lumotnoma bilan)

Yoshlar: 18-20 yosh

23 yoshgacha bo'lgan yoshlar (23 yoshgacha, U 23): 19-23 yosh

Kattalar: 20 yosh va undan katta,

Faxriylar: 35 yosh va undan katta

Yoshlar toifasidagi kurashchilar kattalar o'rtasida kurash olib borishlari mumkin. Biroq joriy yilda 18 yoshga to'lgan kurashchi tibbiy ma'lumotnoma taqdim etishi shart. Bu yil 17 yoshga to'lgan kurashchi kattalar o'rtasidagi musobaqalarda qatnasha olmaydi.

Vazn toifalari:

Erkaklar uchun quyidagi vazn toifalari belgilangan: kattalar, 23 yoshgacha bo'lgan kattalar va yoshlar

3-jadval

Kattalar Erkin kurash	Kattalar Yunon-rum	Olimpiya vazn toifalari kg	
		Kattalar Erkin kurash	Kattalar Yunon-rum
57	55	57	60
61	60	65	67
65	63	74	77
70	67	86	87
74	72	97	97
79	77	125	130
86	82		
92	87		
97	97		
125	130		

"Kattalar" yosh toifasida kurashchilar og'irroq vazn toifasida ishtirok etishlari mumkin, bunda ishtirokchining vazni erkaklar

o'rtasida erkin, yunon-rim va ayollar kurashida kamida 97 kg, 72 kg dan ortiq bo'lishi kerak.

Shu jumladan Olimpiya o'yinlari uchun litsenziyalangan turnirlar

4-jadval

Olimpiya toifalar kg*	
Kattalar, yoshlar Ayollar kurashi	Kattalar, yoshlar Ayollar kurashi
50	50
53	53
55	57
57	62
59	68
62	76
65	
68	
72	
76	

Kichik o'smirlar	O'smirlar
1. 34-38 kg	1. 41-45 kg
2. 41 kg	2. 48 kg
3. 44 kg	3. 51 kg
4. 48 kg	4. 55 kg
5. 52 kg	5. 60 kg
6. 57 kg	6. 65 kg
7. 62 kg	7. 71 kg
8. 68 kg	8. 80 kg
9. 75 kg	9. 92 kg
10. 85 kg	10. 110 kg

Yosh toifalari bo'yicha xalqaro musobaqalar quyidagicha o'tkaziladi:

- 14-15 yoshli o'smir bolalar
- Xalqaro turnirlar (ikki tomonlama va mintaqaviy) 16-17 yoshli
 - Xalqaro turnirlar
 - Qit'a chempionati (har yili)
 - Jahon chempionati (har yili) 18-20 yoshli o'smirlar
 - Xalqaro turnirlar
 - Qit'a chempionati (har yili)
 - Jahon chempionatlari (har yili). U23 (19-23 yosh)
 - Qit'a chempionati (har yili)
 - Jahon chempionati (har yili) 20yosh va undan kattalar
 - Xalqaro turnirlar
 - Qit'a chempionati (har yili)

- har yili jahon chempionatlari (Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan yillar bundan mustasno)
- Jahon chempionati (har yili)
- Challenj o'yinlari (ixtiyoriy)
- Superstar o'yinlari (ixtiyoriy).
- Har 4 yilda bir marotaba Olimpiya o'yinlari.
- 35 yosh va undan katta faxriylar

1.7. Bellashuvlar davomiyligi

Kichik o'smir va o'smir uchun bellashuvning davomiyligi: har biri 2 daqiqadan 2 ta davra, 30 soniyalik tanaffus. Yoshlar, 23 yoshgacha va kattalar uchun bahsning davomiyligi: 30 soniyalik tanaffus bilan 3 daqiqadan iborat ikki davra.

Barcha musobaqalar uchun vaqt jadvalida 6 daqiqadan 0 gacha (o'smirlar uchun 4 daqiqadan 0 gacha) ortga hisoblash ko'rsatiladi.

Bellashuv g'olibi ikki davr uchun jami ochkolar bo'yicha aniqlanadi. Agar yunon-rum kurashida hisobdagi farq 8, erkin va ayollar kurashida 10 ballga yetsa, kurash to'xtatiladi va g'alaba beriladi. "Toushe" yani raqibning ikki yelkasini (kurak) gilamga teqqazib turganda paydo bo'ladi, bellashuv avtomatik ravishda to'xtatiladi va g'alaba toushe qo'ygan sportchiga beriladi.

Erkin va ayollar kurashida yuqorida aytib o'tilganidek, davra davomiyligi 3 daqiqadan 2 davra (kichik o'smir va o'smirlar uchun 2 daqiqa). Agar birinchi davrada 2 (kichik o'smir va o'smirlar uchun) bo'limning 1-daqiqa oxirida hisob ochilmasa, hakamlar "passivlik davri"ni belgilash orqali passiv kurashchini aniqlab olishlari shart.

1.8. Ishtirokchilarni chaqirish

Kurashchilar baland va aniq ovozda gilamga taklif qilinadi. Kurashchi tiklanish davri o'tgandan keyingina yangi bellashuvga

chaqirilishi mumkin, ya'ni. Avvalgisi tugaganidan keyin 20 daqiqa.

Agar kurashchi birinchi taklifdan keyin gilamga chiqmasa, e'lonlar orasida 3 soniyalik interval bilan sportchini yana 3 marta chaqirish mumkin. Agar uchinchi chaqiruvdan keyin kurashchi gilamga chiqmasa, sportchi gilamga chiqishi uchun vaqt ochiladi, vaqt oralig'i 3 daqiqani tashkil etadi agarda kurashchi ochilgan vaqt oralig'ida gilamga chiqmasa musobaqadan chetlashtiriladi va tasniflanmaydi. Uning raqibiga g'alaba beriladi. Ishtirokchilar ingliz va musobaqa bolib o'tayotgan davlat tillarida chaqiriladi. Final bellashuvlarida sportchilar gilamga chiqariladi va bahs davomida tanishtiriladi, sharhlovchi ularning shaxsiy yutuqlarini e'lon qiladi;

1.9 Bellashuvning boshlanishi

Bellashuv boshlanishidan oldin kurashchilar o'z burchaklarida joylashadilar: qizil rangli trikodagi kurashchi qizil burchakda, ko'k rangli trikodagi kurashchi ko'k burchakda joylashadi. Hakam gilamning markazida bo'lishi va kurashchilarni o'rta taqalif qilishi kerak. Kurashchilar bilan qo'l berib salomlashadi, sportchilar libosining mosligini, sportchilarning tanasida yopishqoq va yog'li moddalarning yo'qligi, kuchli hidli moddalarning yo'qligi, tirnoqlarning holati tekshiradi. Kurashchilar qo'l berib salomlashadilar, shundan so'ng hakam hushtak chalib, bahsni boshlaydi.

1.10 Bellashuvni to'xtatish

a) Agar kurashchi jarohati yoki uning irodasiga bog'liq bo'lmagan boshqa kutilmagan hodisa natijasida bellashuvni davom ettira olmasa, hakam bellashuvni to'xtatishi mumkin.

Bellashuv to'xtatilgach, yordam kerak bo'lgan kurashchiga yordam korsatiladi ikkinchi kurashchi esa gilam o'rtasida turishi kerak.

b) agar tibbiy sabablarga ko'ra bellashuv davom etmasa, qaror musobaqaga mas'ul shifokori tomonidan qabul qilinadi. U bu haqda kurashchining murabbiyi va gilam rahbariga xabar beradi, u kurashni to'xtatish buyrug'ini beradi. Shifokor gilamdagi kurashchilardan birining mamlakat yoki jamoasi vakili bo'la olmaydi. Rasmiy musobaqa shifokori tomonidan qabul qilingan qarorni bekor qilish mumkin emas.

v) hech qanday holatda sportchi tik turgan holatda yoki yerda bellashuv qilish yoki raqibni gilam chetidan o'rtaga qaytarish haqida qaror qabul qilgan holda bellashuvni mustaqil ravishda to'xtata olmaydi.

d) qasddan jarohat olish natijasida bellashuv to'xtatilsa, aybdor diskvalifikatsiya qilinadi va jarohat olgan kurashchi g'olib deb e'lon qilinadi.

e) agar kurashchi aniq sabablarga ko'ra bellashuvni to'xtatib qo'ysa (jarohatdan qon yo'q yoki hakamlar yoki shifokor buni simulyatsiya deb topsa), uning raqibi 1 ochko oladi va bellashuv davom etadi.

f) agar kurashchi jarohat olgan va qon ketsa, hakam yordam ko'rsatish va qon ketishni to'xtatish uchun bellashuvni to'xtatishi kerak. Shifokor gilamda paydo bo'lgan paytdan boshlab, xronometrajchi yordam ko'rsatish vaqtini yozib oladi. Bitta kurashchiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun umumiy vaqt 4 daqiqani tashkil qiladi. Belgilangan muddatga yetib borsa, kurashchi mag'lubiyatga uchraydi. Tibbiy yordam ko'rsatilgandan so'ng, bellashuv to'xtatilgan holatdan davom etadi.

1.11. Bellashuvning tugashi

Bellashuvning tugashi "Toushe" e'lon qilinganda, raqiblardan biri diskvalifikatsiya qilinganda, jarohat olgan taqdirda yoki vaqt tugaganda e'lon qilinadi.

Bellashuv aniq texnik ustunlik tufayli: yunon-rim kurashida 8 ochko va erkin kurashda (erkaklar va ayollar o'rtasida) 10 ochko farq bo'lganda tugaydi;

Hisobdagi farq yunon-rim kurashida 8, erkin va ayollar kurashida 10 ochkoni tashkil etsa, kurashchi yaqqol texnik ustunlik bilan bahsda g'alaba qozonadi. Ammo hakam darhol hushtak chalamasligi kerak, balki kutishi kerak, harakatning oxiri: hujum, qarshi hujum, to'ntarish, bunda kurashchi "Toushe" bilan yakunlanishi mumkin.

Agar hakam gongni eshitmagan bo'lsa, gilam rahbari aralashib, hakamning e'tiborini jalb qilish uchun gilamchaga shu maqsadda mo'ljallangan yumshoq gupkali moslamani tashlab, bahsni to'xtatishi kerak. Gong urilganda boshlangan har qanday texnik harakat (signal), gong va hushtak o'rtasida bajarilgan har qanday harakat hisobga olinmaydi.

Bellashuv oxirida hakam gilamning markazida hakam stoliga qaragan holda joy oladi, kurashchilar qo'l berib ko'rishadi va hakamning ikki tomonida turishadi va qarorni kutishadi. Musobaqa zalidan chiqishdan oldin trikolarning tasmalarini tushirish taqiqlanadi.

Natija e'lon qilingandan so'ng darhol kurashchilar bir-biri bilan va hakam bilan qo'l berib ko'rishadi. Kurashchi raqibining murabbiyi bilan qo'l berib ko'rishishi kerak. Ushbu talablar Bajarilmagan taqdirda aybdor sportchiga intizomiy nizomga muvofiq jazo choralari qo'llaniladi.

1.12 Bellashuvni to'xtatish va davom ettirish

Agar bellashuv tik turgan holatda yoki erda to'xtatilgan bo'lsa, u tik holatda davom ettiriladi. Bellashuv to'xtatilishi va gilamning markazida tik turgan holatda davom ettirilishi kerak, agar:

- Agar oyoq (to'liq oyoq) himoya zonasiga tegsa va o'sha paytda usul bajarilmasa;

- Agar kurashchilar ushlaganda passivlik zonasiga tushib qolsalar (uch yoki to'rt nuqta bilan gilamda tursa) va u erda hech qanday faol harakatlar qilmasa;

- parterdagi kurashchining boshi himoya zonasiga tegsa.

Agar yerda kurash olib borilayotganda ushlashlardan qochish, gilamdan qochish, hujumga uchragan kurashchining qoidani buzishi yoki jarohat olishi sababli to'xtatilgan bo'lsa, bellashuvni qayta boshlash va yerda davom ettirish kerak.

Agar tik turgan holatda bellashuv o'tkazilayotganda ushlashlardan qochsa, gilamdan qochsa, qoidalarni buzish yoki jarohatlar tufayli bellashuv to'xtatilgan bo'lsa, bellashuv tik holatda davom ettirilishi kerak.

Parterda hujumni qabul qilayotgan kurashchi himoyalaniish vaqtida qoidani buzsa, unga hakam tomonidan ogohlantirish bilan jazolashi, hujum qilayotgan kurashchiga esa 1 ball berishi va bellashuvni parterda davom ettirishi kerak. Agar himoyalalanuvchi kurashchining qoidabuzarliklariga qaramay, hujumchi texnikani bajargan bo'lsa, u ham bajarilgan texnika uchun tegishli ball berishi kerak.

Agar murabbiy tomonidan "norozilik" bildirilsa, kurash faqat neytral vaziyatda to'xtatilishi mumkin. Agar kurashchi murabbiyining "chelenj" ga rozi bo'lmasa, u darhol murabbiyiga qaytarib, bellashuvni davom ettirishi kerak

1.13. G'alaba turlari

Bellashuvni quyidagicha yutish mumkin:

- "Toushe" sof g'alaba;
- agar raqib jarohat olgan bo'lsa;
- bellashuv uchun 3 marta ogohlantirish olgandan keyin;
- texnik ustunlik bilan (FS 10:0; GR 8:0);
- kurashni davom ettirishdan bosh tortish;
- kurashchini diskvalifikatsiya qilish;
- ochkolar bo'yicha (2 davr yig'indisida kamida 1 ball

ustunligi bilan);

Ballar teng bo'lgan taqdirda, g'alaba quyidagilarga ega bo'lgan kurashchiga beriladi:

1. Harakatlarning sifati hisobga olinadi (ko'proq ball bilan ko'proq texnika)

2. Kamroq ogohlantirishlar;

3. Kim oxirgi ball(lar)ni qo'lga kiritisa;

Ballar teng bo'lgan taqdirda:

5-jadval

Qizil	Ko'k	Izoh	natija
1 1 1	1 1 <u>1</u>	Oxirgi harakat ko'k bajargan	Ko'k g'alaba qozondi
1 2	1 1 <u>1</u>	Oxirgi harakat ko'k bajargan. Ammo qizil 2 balli harakatni amalga oshirdi	Qizil g'alaba qozondi
*1 1 1	1 1 1 *	Oxirgi harakat qizilda, lekin unda 2ta ogohlantirish bor, ko'kda esa faqat 1ta	Qizil g'alaba qozondi
1 1 1	1 <u>2</u> *	Ko'k 2balli harakatini amalga oshirdi	Ko'k g'alaba qozondi
1 1 1 *	1 2 *	Oxirgi harakat qizilda. Har ikki kurashchi ham ogohlantirish oldi. Ammo ko'k 2 balli harakatini amalga oshirdi	Ko'k g'alaba qozondi
1 1 1 **	**1 1 <u>1</u>	Ular ikkalasida ham ikkitadan ogohlantirishlar bor. Oxirgi harakat ko'k tomonidan amalga oshirildi.	Ko'k g'alaba qozondi

Butun bellashuv davomida 3 marta ogohlantirish olgan kurashchi diskvalifikatsiya qilinadi. 3-ogohlantirish bilan jazolash to'g'risidagi qaror hakamlar hay'atining bir ovozdan qabul qilingan qarori bilan tasdiqlanishi kerak. Jazo bilan bog'liq har qanday qaror ustidan ogohlantirish bilan protest qabul qilinadi.

1.14 Musobaqa dasturi

Olimpiya o'yinlarining davomiyligi 3 ta gilamda 7 kun o'tkaziladi. Kattalar o'rtasidagi jahon chempionatlari uchun 3 ta gilamda 7 kun, o'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati esa 3 ta gilamda 7 kun davom etadi. Biroq, kelib tushgan arizalar asosida UWW bilan kelishilgan holda barcha turdagi musobaqalar uchun bir gilamga oshirish yoki kamaytirish mumkin. Asosan, barcha turdagi musobaqalar uchun musobaqaning har bir qismining davomiyligi 3 soatdan oshmasligi kerak. 1 va 2-o'rinlar uchun barcha bellashuvlar bitta gilamda o'tkazilishi kerak; 3-5 o'rinlar uchun barcha bellashuvlar 2 ta gilamda o'tkazilishi mumkin.

Televideniye orqali to'g'ridan-to'g'ri efirga uzatiladigan musobaqalarda medallar uchun kurash 1 ta gilamda o'tkazilishi kerak.

1.15 Bellashuv vaqtida va musobaqa jarayonida hakamlar tomonidan foydalanadigan atamalar

Har bir hakam(arbitr) bellashuv davomida hakamlar va kurashchilar o'rtasidagi rasmiy aloqa vositasi bo'lgan quyidagi shartlarni bilishi va qo'llashi shart:

SALUT / [SALYUT] - bellashuvdan oldin kurashchilar bir-birlari bilan salomlashishlari kerak.

START/ [START] - kurashchilarni gilamning burchaklarida turadi, arbitr taklifidan so'ng markazga boradi va raqibi bilan salomlashadi, shundan so'ng ular bellashuv boshlanishi uchun hakamning hushtakini kutishadi.

CONTACT / [KONTAKT] - Hakam kurashchidan ikkala qo'lini pastki holatda erda turgan raqibning kuragiga qo'yishni so'raydi. Tik turgan holatda kurashayotganda, kurashchilar tana bilan aloqa qilishlari kerak.

OPEN / [OPEN] - sportchi o'z pozitsiyasini o'zgartirib, ochiqroq kurash olib borishi kerak.

DAWAI / [DAVAI] - hakam kurashchilarni faolroq kurashishga chorlaydi.

ATTENTION / [ATTENSHIN] - hakam passiv kurashchini ogohlantirishdan oldin uning e'tiborini erdagi to'g'ri pozitsiyasiga qaratadi.

ACTION / [EKSHIN] - kurashchi boshlangan harakatni bajarishi kerak.

HEAD UP / [HEAD AP] - kurashchi boshini ko'tarishi kerak. Buyruq passivlik va takroriy bosh bilan hujumlar sodir bo'lganda hakam tomonidan beriladi.

JAMBE / [JAMP] - kurashchi tepish qoidasini buzdi /yunon-rimkurashi/.

POSITION / [POZISHIN] - kurashchilarning erdagi boshlang'ich holati / yoki yunon-rimkurashida kontakt buyrug'idan keyin / hakam hushtagidan oldin.

A TERRE / [A TE] bellashuv yerda boshlanadi.

PLACE / [PLYAS] - qo'li bilan gilamga urib, bir vaqtning o'zida " PLYAS " deb talaffuz qilinayotganda, hakam kurashchilarni gilamdan tashqariga chiqmaslikka chaqiradi.

DANGER / [DANJE] - Xavfli holat

FAULT / [FOLT] -Taqiqlangan usul yoki qoidalarni buzish.

STOP / [STOP] - Bu so'z kurashni to'xtatishni anglatadi.

ZONE / [ZONA] - Agar kurashchi qizil zonaga kirsas, bu so'z baland ovozda talaffuz qilinadi

CONTINUER / [KONTINYUE] - Hakamning bu buyrug'i bilan bellashuv davom ettirilishi kerak. Agar kurashchilar sarosimaga tushib to'xtab, tushuntirish so'raganday qarasa, hakam shu so'z bilan kurashni davom ettiradi.

TIME OUT/ [TAYM AUT] - Agar kurashchilardan biri qasddan yoki jarohat yoki boshqa sabablarga ko'ra kurashni to'xtatsa, hakam bu iborani vaqt hisoblagichi soniya hisoblagichini to'xtatib qo'yishi uchun ishlatadi.

CENTRE / [SENTR] - Kurashchilar gilamning markazida turishlari va kurashni shu yerda davom ettirishlari kerak.

UP / [AP] - Bellashuv tik turgan holatda davom etadi.

INTERVENTION / [INTERVENSHIN] - Hakam, arbitr yoki gilam rahbari aralashuvni talab qiladi.

OUT / [AUT] - Bellashuv gilamdan tashqarida bo'lib o'tdi.

O.K. / [OKEY] - Qabul sanaladi / qonuniy, to'g'ri deb e'tirof etiladi/. Hakam va gilam boshqaruvchisi gilamning qarama-qarshi tomonida nima sodir bo'layotganini ko'rishga imkon bermaydigan holatda bo'lsa, hakam texnikaning gilam ichida yoki tashqarisida bajarilganligini ko'rsatish uchun qo'lini ko'tarishi kerak;

NON / [NON] - Bu so'z bekor qilingan harakatni ko'rsatish uchun ishlatiladi.

TOUCHE / [TUSHE] - Bu so'z kurashchining sof g'alaba qozonishini bildirish uchun ishlatiladi. Hakam **TOMBE / [TOMBE]** so'zini talaffuz qilishi mumkin, qo'li bilan gilamchaga urib, hushtak chalib, bahsni tugatishi mumkin.

DECLARE BATTU / [DEKLYAR BATYU] - Hakamlarning qarori natijasida qabul qilingan mag'lubiyat qarori.

DEFAIT / [DEFET] - Raqib mag'lub bo'ldi.

DISQUALIFICATION / DISKVALIFIKAYSHIN] - Noloyiq xatti-harakatlar yoki qo'pollik tufayli diskvalifikatsiya

FIN / [FEN] - Bellashuvning oxiri.

CHRONOMETRE / [XRONOMETR] - Vaqt o'lchagich hakamning bu buyrug'iga binoan xronometrni to'xtatishi yoki ishga tushirishi kerak.

GONG / [GONG] - Gong tovushi bellashuvning boshlanishi yoki tugashini bildiradi.

JURY/ [JURY] - Hakamlar hay'ati

ARBITRE / [ARBITTR] - Gilamdagi bellashuv uchun mas'ul hakam.

JUGE / [JYUJ] - Bahs davomida arbitrga yordam beradigan va kurashchilarga ochko beradigan hakam(yon hakam). U o'z byulletenida bellashuv paytidagi barcha harakatlarini qayd etadi.

CHEF DE TAPIS / [SHEF DE TAPI] - Gilam boshqaruvchi hakam. Gilam uchun mas'ul hakam. U arbitr va hakam(yon hakam) o'rtasida kelishmovchilik bo'lgan taqdirda aralashadi.

CONSULTATION / [KONSULTEYSHIN] - Gilam boshqaruvchi hakam diskvalifikatsiyani e'lon qilishdan yoki kelishmovchilik bo'lsa, barcha masalalar bo'yicha qaror qabul qilishdan oldin arbitr va yon hakam bilan maslahatlashadi.

AVERTISSEMENT / [AVETISMAN] - Hakam kurashchini Qoidalarni buzganligi uchun jazolaydi.

CLINIC / [KLINIK] - Amaliyot

DOCTEUR / [DOKTOR] - Bellashuvning rasmiy shifokori.

VICTORY / [VIKTORI] - Hakam tomonidan g'olibni e'lon qilish.

PROTEST / [PROTEST] - Qaror natijasida berilgan protest (norozilik).

NO JUMP / [NO JAMP] - Parterda raqib tomonidan ushlanib qolmaslik uchun oldinga sakrab harakatlangan kurashchiga hakamning ogohlantirishi.

SCORESHEET/ [SKUSHIT] - Bellashuv protokoli

ROUNDSHEET / [RAUNDSHIT] - Musobaqa bayonnomasi

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash sport turi deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin kurash musobaqalari nechanchi yildan zamonaviy Olimpiada O'yinlari dasturidan o'rin olgan?
3. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari qachon va qayerda ishlab chiqilgan?
4. 1908-yil aprel oyida jahon chempionatida og'ir vaznda kimlar kurashgan?
5. Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) nechanchi yil tuzilgan va hozirgi kunda nechta davlat unga a'zo?
6. Erkin kurashchilar musobaqalarida qanday vazn toifalarida kurashadilar?
7. So'nggi Olimpiada o'yinlarida O'zbekistondan kimlar ishtirok etgan va sovrindor bo'lishgan?

II BOB. ERKIN KURASH SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

2.1 Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

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

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

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

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

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

Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin. Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

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

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

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

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

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga tasniflash;

- erkin kurash uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yara-tishga yordam berish.

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

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

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

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

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

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib

borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

2.2 Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga

ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Erkin kurashda foydala-niladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3 Erkin kurashchining asosiy holatlari

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

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, Erkin kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap

tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

Parter – Erkin kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir. Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

Erkin kurash texnikasi – Erkin kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llani-ladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To'ntarishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda bajaradi.

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

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

2.4 Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.

O'tqazishlar

Qolni tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin qolidan tortib uning orqasiga o'tib oladi.

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

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

Yiqitishlar

Zarb bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibga zarb beradi.

Qayirib – Erkin va yunon-rim kurashchilarning harakati bo'lib, uning natijasida raqibning boshi va qolini birlashtirib qayirib yiqish.

Tashlashlar

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

Yelkalardan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'l va oyog'i, boshi va oyog'idan, ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

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

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

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

Zarb bilan – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni ikki oyog'idan ushlab gilamdan ko'tarib tashlaydi.

O'tirib yelkadan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi va qolini tortib uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

2.5 Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

To'ntarishlar

Qayirib – Erkin va yunon-rim kurashchilarning harakati bo'lib, raqibni uning o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

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

O'tish bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

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

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

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

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

Usullar elementlari

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

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

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

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

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

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

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

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

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish – raqibning gavda qismidan chalish-tirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6 Erkin kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

Razvedka – Erkin kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

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

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

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmay-digan va raqibni himoyalanişga majbur

qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?

2. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.

3. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.

4. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.

5. Erkin kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?

6. Erkin kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

7. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari nimalardan iborat?

8. Erkin kurashchining taktik harakatlari deganda nimani tushunasiz?

III BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI

3.1 Musobaqalar to'g'risida tushuncha

Musobaqa – bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Musobaqalarda ishtirok etishdan maqsad – g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Trenirovka jarayonida, odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q. Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan barcha imkoniyatlarni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- har bir tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurash turlarini targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) klassifikatsion.

Shaxsiy musobaqalarda – ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda

– jamoalar o‘rni aniqlanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda – bir vaqtning o‘zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda – ishtirokchilarning egallagan o‘rinlariga qarab sport malakalarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig‘ish, Olimpiada O‘yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o‘tkazilishi mumkin. Ishtirok-chilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o‘tkazish uslubiga ko‘ra ular quyidagilarga bo‘linadi;

- a) aylnama tizim;
- b) aylanma-chetlatish tizimi;
- c) aralash tizimi;
- d) Olimpiya tizimi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko‘ra tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda “bosqich” so‘zi rus tilidagi “этан” so‘ziga to‘g‘ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda “masshtab” so‘zlari bilan ifodalanib kelingan.

Musobaqalarni o‘tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir xilga o‘xshashligi sababli mutaxassislar o‘rtasida bahslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar ham o‘zining aniq ta’riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko‘ra faqatgina kattalar o‘rtasida tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, jahon chempionligini qo‘lga kiritish uchun o‘tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o‘rinni egallagan kurashchi – “champion” degan titulga (unvonga) sazovor bo‘ladi.

Erkin kurash sport turida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan.

Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar) o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi – “g'olib” degan titulga (unvonga) ega bo'ladi.

Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb hisoblanadi. Sababi, o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur. Masalan, xalqaro arenada jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta jahon chempioni yuqoriroq baholanadi.

Shuningdek, bir necha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud. Masalan, Olimpiada O'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiada O'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqei to'g'risida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi. 2016-yildagi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston Respublikasi 206 ta davlat orasida 13 ta medal bilan 21-o'rinni egalladi, bu medallardan 4 tasi oltin, 2 ta kumush va 7 ta bronza medallar. Tokiyo-2020 yozgi olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilar Olimpiadada umumiy hisobda 5 ta (3 ta oltin va 2 ta bronza) medalni kiritdi va umum-jamoa hisobida 32-o'rinni egalladi. Olimpiada (Parij-2024) o'yinlarida 206 ta davlat qatnashib O'zbekiston umumjamoa hisobida

tarixda biribchi bor 8ta oltin, 2ta kumush va 3ta bronza medallar bilan 13-o'rinda yakunladi. Sport kurashlari bo'yicha umum-jamoa hisobida Eron, Yaponiya, AQSHdan keyin 4-o'rinda yakunladi. Hususan Sport kurashlari bo'yicha -74kg vazn toifasida Razambek Salambekovich Jamalov (9-rasm) oltin va -57kg vazn toifasida G'ulomjon Abdullayev (10-rasm) bronza medalini qo'lga kiritishdi. Tarixda birinchi bor Ayollar kurashi bo'yicha -50kg vaznda Aqtenge Keunimjayeva (11-rasm) Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishdi.

Erkin kurash musobaqalari taqvim (kalendar) reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu birinchi muhim hujjatni musobaqani o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning taqvim rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Taqvim reja taqvim yili uchun ishlab chiqiladi. Taqvim rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) taqvim rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi - kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida - sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyor-garlik darajasi, bosib o'tilgan

tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatil-gan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari - natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirok-chilari aniqlanadi.

3.2 Musobaqa maqsadi va vazifalari

Musobaqa o'tkazilishida har bir tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsad va vazifalari mavjuddir:

1) sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

2) terma jamoa tarkibini qayta ko'rib chiqish maqsadida eng yaxshi kurash-chilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

3) sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

4) aholi o'rtasida erkin kurash sport turini ommalashtirish va yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

3.3 Musobaqalarni boshqarish

Musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

3.4 Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi,

murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi. Bu ko'rsatkichlar har bir jamoadan musobaqaga ishtirok etish talabnomasida ko'rsatiladi.

3.5 Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibida ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali oldindan belgilanadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy va jamoaviy musobaqalarda musobaqani o'tkazish tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish tartibi tavsiya qilinadi.

3.6 Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek qo'shimcha talab-nomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek, mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

3.7 Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Musobaqaga kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

3.8 G'oliblarni taqdirlash

Musobaqaning g'olib va sovrindorlarini taqdirlash ko'rsatiladi hamda musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda

tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatil-gan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari – natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirok-chilari aniqlanadi.

3.2 Musobaqa maqsadi va vazifalari

Musobaqa o'tkazilishida har bir tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsad va vazifalari mavjuddir:

1) sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

2) terma jamoa tarkibini qayta ko'rib chiqish maqsadida eng yaxshi kurash-chilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

3) sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

4) aholi o'rtasida erkin kurash sport turini ommalashtirish va yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

3.3 Musobaqalarni boshqarish

Musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

3.4 Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi,

murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi. Bu ko'rsatkichlar har bir jamoadan musobaqaga ishtirok etish talabnomasida ko'rsatiladi.

3.5 Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibida ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali oldindan belgilanadi. Shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy va jamoaviy musobaqalarda musobaqani o'tkazish tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish tartibi tavsiya qilinadi.

3.6 Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek qo'shimcha talab-nomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek, mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

3.7 Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Musobaqaga kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

3.8 G'oliblarni taqdirlash

Musobaqaning g'olib va sovrindorlarini taqdirlash ko'rsatiladi hamda musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda

nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnik tayyorgarligi uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe yoki sof g'alaba bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun berilishi mumkin.

3.9 Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat – bu musobaqa nizomidir. Musobaqalardagi ayrim xususiyatlar va ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida ko'rsatiladi. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushun-chalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan keyin unga rioya qilish ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

3.10 Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi sport kurashlari assotsiatsiasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkaza-yotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi oldida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar

boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zali, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi. Bosh hakam musobaqalar davo-mida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tka-zilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi, yokiyo noqulay meteorologik sharoitlarda, yokiyo musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qiladigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va bellashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar

yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlilik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida ishora beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U erkin kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va taqiqlangan harakatlarning oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam erkin kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, erkin kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin. Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim. U qizil yoki ko'k (sambo, erkin va yunon-rim kurashida), ranglardagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart. Hozirgi

texnik moslamalarning rivojlanishi bilan maxsus ko'rsatkichlar kompyuter yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, erkin kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, bellashuv jarayonida taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv erkin kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli to'xtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga erkin kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqa vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi. Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib

qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

3.11 Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi yoki viloyat boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning erkin kurash turi bo'yicha federatsiyalar tomonidan ishlab chiqarilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

3.12 Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda erkin kurash sport turida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Erkin kurash bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni har xil o'tkaziladi. Ayrimlarida bellashuvlardan bir kun oldin, ayrimlarida esa bellashuv kuni o'tkaziladi. Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn toifasi bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida

taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni yashirilgan raqamlardan birini oladi undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifi to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

3.13 Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Erkin kurash bo'yicha musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kunda bir necha turda o'tkaziladi. Masalan, erkin va yunon-rim kurashlarida gerakles tizimi, dzyudo kurashida yaponcha variantdagi olimpiya tizimi, samboda shveysariya uslubidagi aylanma chetlatish tizimi, kurash va belbog'li kurashlarda olimpiya tizimi qo'llaniladi. Lekin barcha erkin kurashda A va B guruhlariga bo'linib, har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Erkin kurash turida final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar ishtirokchilar soni 7 dan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 7 tadan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari erkin va yunon-rim kurashida

pastdan yuqoriga oralab keltirish uslubida o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 tadan 63 ta gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bella-shuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqam, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun finallar va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirok-chilar raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan

ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o'rinlar, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi. Bundan tashqari ayrim holatlarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o'zgargan hollarda olimpiya uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilishi mumkin. Olimpiya uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qaytib bellashmaydi. Shu bilan birga Shveysariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan. Shveysariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

3.14 Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

Erkin kurash sport turida olimpiya tizimi qollanilganligi sababli kvalifikatsion ochkolar ko'rsatilishi shart emas. Sambo, erkin va yunon-rim kurashidagi joriy musobaqa qoidasi bo'yicha klassifikatsion ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi, yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin. Erkin va yunon-rim kurashda quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

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

- raqibning jarohat olganida;

- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;

- raqibning musobaqadan chetlatilishida.

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

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- yaqqol texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrani ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

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

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya).

3.15 Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar

Texnik harakatlar va usullar uchun baholanayotganda hujumchi hujumni qabul qiluvchini qaysi holatga olib kelganligi, qaysi holatlarda qarshi hujum va kombinatsiyalar amalga oshirganligini hakamlar aniq baholashi kerak. Buning uchun

hujumni qabul qiluvchining gilamga nisbatan qaysi holatda tushganligi yoki yiqilganligi inobatga olinadi. Shuningdek, texnik usul gilamdan ko'tarilgan yoki ko'tarilmasdan bajarilganligi beriladigan bahoning salmog'ini belgilaydi. Texnik usullarni baholashda quyidagi mezon tushunchalarini bilish zarurdir:

1. Tashlash usullari to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilsa, eng yuqori baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 –5 ball beriladi.

2. Tashlash usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 ball beriladi.

3. Tashlash usullari to'liqsiz bajarilsa, kichik baho bilan baholanadi. Erkin va yunon-rim kurashida – 2 ball beriladi.

4. Yiqitish usullari to'liq va yuqori amplituda bilan bajarilsa, eng yuqori baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 4 –5 ball beriladi.

5. Yiqitish usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Erkin va yunon-rim kurashida – 4 ball beriladi.

6. Yiqitish usullari to'liqsiz bajarilsa, kichik baho bilan baholanadi. Erkin kurashda – 2 ball (agar parterga o'tkazsa) beriladi.

7. Parter holatidagi to'ntarish usullari to'liq bajarilsa, erkin va yunon-rim kurashda – 2 ball.

8. Parter holatidagi tashlash usullari to'liq bajarilsa, erkin va yunon-rim kurashda – 4 ball.

Musobaqa qoidalari buzilsa:

Texnik usullarni baholashda ularning qaysi burchak bilan bajarganligi ahamiyatlidir. Agar texnik usul bajarilganda kuraklar bo'yi o'tkazilgan vizual chiziqning burchagi 45° va kam bo'lsa, yuqori baho beriladi, agar (β) to'liq bajarilgan usulda mazkur burchak 90° ni tashkil etsa, ko'proq o'rta baholar beriladi hamda (γ) to'liqsiz bajarilgan usulda taxminan 135° va ko'pni tashkil etsa, past baho beriladi.

1-namuna

O'zbekiston Respublikasi
Sport Vazirligi

"KELISHILGAN"

" " _____ 2024yil

O'zbekiston sport
kurashlari assotsiatsiyasi

"TASDIQLAYMAN"

" " _____ 2024yil

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish musobaqa

N I Z O M I

1. Musobaqa maqsadi

Musobaqani o'tkazishdan maqsad – Respublika milliy terma jamoasiga va xalqaro musobaqalarga kuchli kurashchilarni saralash.

2. Musobaqa vazifalari

- erkin kurash sport turini Respublika aholisiga targ'ib qilish;
- barcha viloyatlarda erkin kurashning rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- erkin kurash bo'yicha viloyatlardagi murabbiylarga oxirgi musobaqa qoidalarini to'g'risida seminar o'tkazish;
- milliy terma jamoaning asosiy va zahiradagi kurashchilarini aniqlash.

3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2024-yilning 22-24 aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni – 22 aprel. Mandat hay'ati 22 aprel kuni soat 15⁰⁰ dan 16⁰⁰ gacha, 23-aprel 7⁰⁰ dan 8⁰⁰ gacha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 8⁰⁰ dan 9⁰⁰ gacha.

4. Musobaqa turi va shartlari

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro assotsiatsiya – UWWning hozirgi qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning turizm va sport ishlari boshqarmasi hisobidan safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – **2024-yilning _ dekabr kunigacha** elektron varianti internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O'zbekiston Respublikasi erkin kurash federatsiyasining internetdagi sayti UWW.wresling.com). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir ishtirokchi to'g'risida va sport yutuqlari bo'yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o'tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

5. Ishtirkchilarga bo'lgan talablar

Ishtirokchilar bellashuvlarga o'z vaqtida, musobaqa qoidasi bo'yicha sport formasida chiqishlari talab etiladi.

6. Vazn toifalari

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatida quyidagi vazn toifalari bo'yicha musobaqa o'tkaziladi: **-57 kg; -61 kg; -65 kg; -70 kg; -74 kg; -79 kg; -86 kg; -92 kg; -97 kg 125 kg;.**

7. Taqdirlash

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III o'rinlarni egallagan ishtirokchilar O'zbekiston Respublikasi turizm va sport vazirligi-ning diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Musobaqa – bu qaysi jarayonning tarkibiy qismidir?
2. Musobaqalarda ishtirok etishdan maqsad nima?
3. Musobaqalarni o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular qanday bo'linadi?
4. Klassifikatsion musobaqalarning asosiy vazifasi nimadan iborat?
5. Birinchilik deganda qaysi musobaqa tushuniladi?
6. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar nimalardan iborat?
7. Musobaqa bosh hakaminig asosiy vazifasi nimadan iborat?
8. Bellashuvda bajarilgan texnik usulni baholashda nimaga e'tibor berish talab etiladi?
9. Bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzadigan bo'lsa qanday chora ko'riladi?

IV BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

4.1 Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari

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

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funk-siyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman, butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

4.2 Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi – uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular gramm va kilogrammlarda o'lchanadi. Mushak taranglashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqarishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'i nazar, mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning a'zolari o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklamalarning

mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu borada alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishni bajaradi, mushak qisqarishining turi esa miometrik rejim deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri doimiy tezlikdagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa izokinetik rejim deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama mushakning o'zini taranglashishidan ko'proq bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'imlar harakati sekinlashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli ortda qolish deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishiga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarmasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turi ushlab turuvchi (izometrik) rejim deb ataladi.

4.3 Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamomertda o'lchanadi. Ulardan eng ommalashgani va qulayi V.M. Abalakov ishlab chiqqan soatsimon indikatorli dinamometrdir.

Mushak alohida guruhlarining kuchi maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M. Ribalko uslubi keng qo'llaniladi. Usulning asosiy ustunligi o'lchovi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat. Olingan ma'lumotlar barcha mushaklar: pastki va yuqori bo'g'in

mushaklari, gavda mushaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushaklar yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushakning vaqt va hajmni inobatga olmagan holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushaklarning mutlaq kuchi to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi, tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi-bir sport turlari (yakkakurash va uloqtirish)da avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlari (gimnastika yoki akrobatika)da sportchining faoliyati uning tana harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

4.4 Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga biron narsa og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlar qarshiligidan, tashqi muhitning va turli texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti statik va turg'un harakatdagi mashqlardan iborat.

Statik, turg'un mashqlarni bajarishda mushak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning $\frac{2}{3}$ qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratish lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'imda bukilish

burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak bukilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa bukilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, statik xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish lozimki, mushak kuchi faqat aniq vaziyatlarda o'sadi.

Dinamik mashqlar bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) chizmasi o'tgan asrda Delorm va Uitkins tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir bosqichda mashqlarni o'n karra bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PM ga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PM ning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PM ni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PM ga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olimlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan quvvatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vaznni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tug'iladi.

Agar mashqlar chegaralanmagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksimaldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda keyingi har bir harakat yuklamaning ortishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. Bir tajriba o'tkazilgan:

sportchilar ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajargan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakatni maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekin-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchilarning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotda shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning ortishida emas, balki har bir qaytarishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi va ko'p hollarda yog' qatlamlari kamayadi

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvining hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turli yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchisi chegaralanmagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarishlar soni bilan yengib o'tish. Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga yordam beradi. Ikkinchisi - chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarining mustahkamlanishini ta'minlaydi, bunda mushaklarning almashinuv jarayonini muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik)ning doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizetorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga

turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishning izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlandsada, lekin harakatsiz dinamik xarakterdagi mashqlarda esa, aksincha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlardagi yutuqlarni birlashtiradi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samaradorligi quyidagi tajribani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lingan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh – statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi – doimiy qarshi-likdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi – izokinetik xarakterdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi tegishli ko'rsatkichda bo'lgan – 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'n kurashchi izokinetik mashqlar evaziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metrga, nayzani 7 metrga, yadro uloqtirishni 2 metrga oshirdi. Undan tashqari, izokinetik mashg'ulot paytida mushak og'irligining 2-4% ga o'sishi, yog' qatlamining 19-20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga asoslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdi:

izokinetik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, mutlaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16-17 yoshda, qizlarda 10-11 va 16-17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyorgarlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

4.5 Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovqatlanish tavsifiga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm oqsil tushishi lozim. Albatta, shug'ullanuvchining ovqatlanishi faqat oqsildan iborat bo'lishi kerak emas. Ovqatlanishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar quyidagi foiz ko'rinishida bo'lishi lozim: 14:30:56. Shunda ham hayvonlar oqsili (go'sht, baliq, sut, tuxum) ovqat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovqatlanish soni kuniga 5 martadan kam bo'lmasligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balansi ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, organizmdagi kaliy ionlarining to'yinganligi katta ahamiyatga ega, ular asab to'qimalari bo'ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida qatnashadi. Shuningdek, mushaklar bo'shashishida "javobgar" natriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi kam ovqatning, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tezlashtiradi. Og'ir kuch tayyorgarligi davrida, sport saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

4.6 Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (5-jadval).

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajribaning oshishi bilan yog' komponentining soni kamayadi, mushak og'irligining soni esa ortadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko'pincha tana og'irligi va uning componentlarini nazorat qilish zarurati tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari – jismoniy mashqlar va ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilarli harakatga keltiradi.

6-jadval

Tana og'irligi tarkibi (%)

Tana og'irligining asosiy komponentlari			
Kontingent	Mushakli	Suyakli	Yog'li
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	42	18	12
Sport bilan shug'ullanadiganlar	47,9	18	9,9

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkin, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshadi, yog' to'qimalari tanada noteks rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib, ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishidir. Hatto kam ovqatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ketsa, semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovqat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovqatni chegaralangan me'yorda yeyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligining 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil va yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Mabodo iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovqatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda aniqlanishicha, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 30 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 *kg* ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. Haftasiga 30 daqiqadan 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irlikni 6% ga kamaytirib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birdaniga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

4.7 Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

Tezlik qobiliyatlari, bu – harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi (yakka) xususiyatlar yig'indisidir.

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (tezligi)da aks etadigan tezlik.

4.8 Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi

Oddiy harakatli holat tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan tavsiflanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga oshsa, unda bu reaksiya oddiy hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchini tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlar reaksiyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi:

- retseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab tizimiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signalining shakllanishi;
- signalning markaziy asab tizimidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir. Ayniqsa juda foydali usullardan - sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan oyin usuli hisoblanadi. Ushbu uslublar bo'yicha mashg'ulotlar 4-6 hafta bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan – elektro-sekundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtni aniq sezishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi. So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtni aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada sportchini harakat reaksiyasi tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, yakkakurashda raqibni hujumga o'tish paytida himoya qiluvchi quyidagi vazifani bajarishi shart: qo'l va oyoq harakatini ko'rishi, uning yo'nalishi va harakat tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlashi va nihoyat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektни ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatlanayotgan narsani ko'rish ham

alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadga maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib, mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish vaqti ma'lum.

Turli hujumkor harakatlarining qanchalik ortishi bilan himoyalanuvchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saralash bilan mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishiga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchtdan, so'ng to'rttdan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida ham sport-texnik uquvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalardan foydalanish oqibatida mustahkamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

4.9 Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslub

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda ularning o'zlashtirish bosqichini

inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmaslik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonusining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzoq va mashaqqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng jadallik bosqichiga chiqishi mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitob bilan olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtatishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni, hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchanlik)ning kamayi-shiga olib keladi. Hajmning oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi. Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va jadalligining asosiy uslublari: qaytarilish uslubi, musobaqa uslubi, o'yin uslubi harakatli holatlarning ko'p karra qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turiligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

- 1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakatni tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (asbob-uskuna og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, trenajyordan foydalanish va boshqalar);

2) "tezlatuvchi kuchlar" samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajariladigan harakat tezligi xuddi shunday harakatga va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadroni yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);

3) yetakchilik qilish va tezlik jihatlarining sensor faolligi (oldinda yetakchilikni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);

4) "tezlashish"ni qo'llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);

5) mashqni bajarishda o'rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o'yin vaqtini, maydon o'lchamini chegaralash, musobaqa masofasini qisqartirish va h.k.).

Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi uslubiy talablarga monand bo'lishi lozim:

- beriladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

- tezlik yo'nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishning yuqori jadalligini ta'minlashi lozim;

- tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo'lishi kerak;

- dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallashtirish va asab tizimi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past jadallik faoliyati ko'rinishida faol dam olish lozim.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuini qo'llash lozim.

4.10 Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

Tezkor-kuch qobiliyatlari – bu insonning iloji boricha qisqa vaqt oralig'ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishning paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni “portlovchi kuch” deb ham atashadi.

“Portlovchi kuch” qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliyatini qisqa vaqt oralig'ida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shunga o'xshash erkin kurashda ham 80-90% tezkor va portlovchi kuch hisobiga amalga oshiriladi. Shtanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchtdan imkoniyat beriladi. Ulardan eng

yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

4.11 Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyorgarligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi.

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30-50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyatlarining sezilarli darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18% gacha). Maksimaldagidan 70-90% qo'llanilishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19% gacha). Maksimaldagidan 50-70% qo'llanilishida esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanilishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatlari (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi:

amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi. Shunday qilib, mashg'ulotli mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

4.12 Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik deb, qaysidir bir faoliyat davomida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Ma'lumki, charchoq tanada himoya funksiyasini bajaradi hamda ishlab turgan organlarni butkul holsizlanishidan ancha oldin ishchanlikni (ish qobiliyatini) vaqtincha kamaytiradi.

Insonning har qanday faoliyatida organizm to'liq ishtirok etadi. Lekin ishning yoki faoliyatning qandayligiga qarab tananing qaysidir a'zosi yoki tizimi keng hajmdagi katta vazifani bajaradi. Masalan, aqliy ish faoliyatida charchoq bosh miya po'stlog'ida, sensor ishda tegishli bo'lgan analizatorlarda, intensiv mushak faoliyatida mushak xarakteriga mashqlarda ishtirok etadigan mushaklarning hajmi sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning $\frac{2}{3}$ qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq nafas olish yo'llari va yurak-qon tizimlariga bog'liq. Charchoq mexanizm ish paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

Shunday qilib, harakatli vazifani yechish jarayonida sportchi har bir alohida holatlarda charchoqni yengishi lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, charchoq spetsifik bo'lsa, chidamlilik doimo maxsusdir. Demak, chidamlilikni tarbiyalash uslubini mustahkamlash uchun, aniq faoliyatida charchoqning fiziologik mexanizmini o'rganish lozim.

Chidamlilik bosqichi turli omillar kompleksi bilan bog'liq: tana a'zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlari; texnik mahorat darajasi; sportchining irodaviy sifatlari va tanada quvvat zahirasi qanchaligiga bog'liq.

4.13 Chidamlilik turlarining tasnifi

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri – mushak faoliyatini quvvat ta'minlovchi mexanizmning kuchliligidir. Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko'ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi.

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi, o'tishi va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas, shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishni bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati qanchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifa)ga shunchalik kam bog'liq bo'ladi. Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qo'llaniladi, ularni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;

2) bir qancha o'lchamlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

3) qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik tasnifdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

4.14 Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish

chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish jadalinig o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oralig'ida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishi kuzatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqa 170 dan, oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi kuzatiladi.

4.15 Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik – bu insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda “egiluvchanlik” atamasi bo'g'imlar (bo'g'inlar)ning harakati to'g'risida gap ketganda keng qo'llaniladi. Shunga ko'ra, “egiluvchanlik” atamasini to'g'ri, ya'ni alohida bo'g'im

“harakatchanligi”ni nazarda tutgan holda qo'llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo'lish mumkin.

Faol egiluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi hara-katlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yor-damida bajarish qobiliyati: og'irliklar, sherik kabilar. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ladi.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Umumiy egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo'g'im-larda va turli yo'nalishlarda bajarish qobiliyati.

Maxsus egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisosligiga to'liq mos keladigan bo'g'im va yo'nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir qator ichki omillarga ham bog'liq, ya'ni bo'g'implarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo'g'implarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo'g'implarni o'rab turuvchi mushaklarning o'zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar taranglashishi, cho'zilishi, tonusining o'sishidan yuzaga keladi, bu esa harakat ampli-tudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta'sir o'tkazadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va hokazo.

Tajribalarda aniqlanishicha, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqarmaslik kerak: u sutkali davrga ham bog'liq.

Egiluvchanlikning eng samarali ko'rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt oralig'iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo'lsa, sutkali o'zgaruvchanlik shuncha ko'p bo'ladi, bu narsa harakatga ham bog'liq.

Lokal charchoq ta'sirida faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari 11,6% ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5% ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuzatiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg'ich yordamida goniometr o'lchovida o'lchanadi.

Turli harakatlar amplitudasi to'g'risida aniq ma'lumotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lokatsiya va shunga o'xshash uslublar qo'llaniladi. Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o'lchovni kunning ertalabki soatlarida olib borish kerak;
- o'lchashdan oldin o'suvchan amplitudali mashqlarni o'zida jamlagan yengil mashq bajarib o'tish kerak;
- o'lchovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

4.16 Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash

Erkin kurash sportchisining tezkorligi – uning ma'lum harakatni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar Erkin kurashchining tezkorligi haqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llashini tushunamiz.

Erkin kurash uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki

taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha).

Reaksiya tezligi faqat Erkin kurashchining himoya va qarshi hujumi harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham katta ahamiyatga ega. Himoyalanish va qarshi hujumda tahdid soluvchi harakatni kuzatadi. Raqibning bu harakati signal vazifasini o'tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati sportchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda sportchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa Erkin kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin (bu harakatning himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'i nazar).

Nima uchun sportchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyasining tezligi nimaga bog'liq, degan savol tug'ilishi mumkin. Bunda erkin kurash sportchisining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari amaliy tajribasining boyligi aloqador omillar ham hisobga olinishi kerak.

Misol uchun mazkur paytda raqib harakati yoki o'zini tutish qanday xavf tug'dirayotganini ko'zdan kechirmaslik raqibning harakatini tushunishga va uning o'zi bulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 dan 0,25 sekundgacha, agar murakkab bo'lsa – 0,25 dan 0,5 sekundgacha davom etadi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun turlichadir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejimli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

Boshqacha aytganda, harakat reaksiyasining tezligi va texnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin. Ular bajariladigan harakatning texnik murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Amalda reaksiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham, texnikani takomillashtirish jarayonida ham e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

4.17 Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish sportchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Sportchida reaksiyasining uch asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

Oddiy reaksiyada sportchi usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuningdek, himoya yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyat kasb etib, bu orqali sportchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi. O'rta malakadagi sportchilar uchun oddiy reaksiya vaqti: 220-260 m/s ga teng.

Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda sportchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

Tanlash reaksiyasi polvonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti: 280-320 m/s ga teng.

Tanlash reaksiyasi sportda, o'quv bellashuvi sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda sportchiga raqibga ikki xil ushlar bilan tahdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llashi va shu kabi topshiriqlar beriladi. Sportchi esa eng xavfli harakatni tanlab, uni qaytarishi lozim.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin jangchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar sportchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada, kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi ham mumkin. O'zbek jang san'atida zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan bo'lib, mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash. Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Sportchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sharoitni murakkablashtirish usuli. Ayrim harakatlarni bajarish usuli. Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (misol uchun, ancha yuqori malakali sportchi yoki og'ir vazndagi boshqa sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Sharoitni soddalashtirish usuli. Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashq-lardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashqlariga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turgan holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holatda mustaqil va mashg'ulot maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tezkor bajarish mashqlari;

- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashqlar.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan unsurlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo'yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, uslublarni u yoki bu sport turiga nisbatan qo'llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma'lumotlar berishi hamda musobaqalarning o'ziga xos sharoitida uning xulq-atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan usullaridir. O'quvchi-sportchining ruhiy holatiga to'g'ri tashxis qo'yish ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlar tashxis qo'yish usuliyatlari pedagog sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurollangan pedagog ta'siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak. Sportda ruhiy saralash muammosining yechimi ham yosh sportchining "qalbini to'ldirishi", unga shodlik keltiradigan faoliyat "ato etishi", uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuksak cho'qqilarga chiqa olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhi-tashxislashning tavsiya etilayotgan usullari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy-tashxislashga doir ma'lumotlar pedagogga o'quv-tarbiya ishlarida, trenerga mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta'minlash imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqatini qanday rejalashtirganligi to'g'risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o'stirishning maqbul yo'llarini belgilash, o'quv materialini yanada yaxshiroq o'zgartirishni ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotida sportchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo'lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlashga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo'lishini hisobga olish murabbiyga o'z ta'sir kuchini maqbullashtirish, keskin choralarni suiiste'mol qilmaslikda ko'maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga halal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

4.18 Erkin kurashda funksional tayyorgarlik

Insonning sportdagi faoliyati qattiq asabiy-ruhiy zo'riqishlar, organizmga tashqi muhitning ko'pgina nomaqbul ta'siri ostida kechadi va uning fiziologik hamda ruhiy sifatlari, imkoniyatlari oldiga juda katta talablar qo'yadi. Bunday sharoitda funksional holat va mashg'ulotning samaradorligi, shuningdek, sportchining ishchanlik qobiliyatini baholash alohida dolzarblik kasb etadi.

Erkin kurshchi organizmining funksional holati deganda Erkin kurashchining o'z oldida turgan vazifalarni samarali

bajarishini ta'minlovchi fiziologik funksiyalarining xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatleri birligini tushunamiz.

Kurashchi organizmining funksional holatidagi ko'rsatkichlarining o'zgarishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi o'zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Insonning sportdagi faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baholash uchun vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar. Bunda turli funksional tizimlarning quyidagi ko'rsatkich qiymatlari qo'llanishi mumkin;

- yurak urishi sur'ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va daqiqadagi hajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiogramma hamda kardiontervalografiya ko'rsatkichlari;

- nafas olish sur'ati, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffitsienti, nafasni to'xtatish turlari, kislorod iste'mol qilishning maksimal ko'rsatkichi;

- alohida mushak guruhlarining kuchi va chidamliligi (statik, dinamik);

- ish quvvati (kilogramm, metrlarda - kg/m), quvvat sarfi (kilogramlarda - kka/l), kuchlanish quvvati (vattlarda - Vt);

- oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti, tahririy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

- ishchanlik qobiliyatining egri chizig'i (texnik-iqtisodiy va fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha);

- faoliyatlarining dastlabki qiymatini tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt (ishdan keyin);

- ishning turli lahzalarida subyektiv charchash hissi (so'rovnoma, savol-javoblar asosida) va h.k.

Sport turiga qarab sportchining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

a) chidamlilikni ko'proq namoyon etadigan sport turlari – tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak-tomir tizimi, ichki tizimlar;

b) sportning tezlik-kuch va tenik jihatdan murakkab asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq etish;

c) sportning oraliq turlari guruhi – tashqi nafas, kislorod qazdorligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq etish.

Sportchining funksional holatini tekshirishda uning tinch holda bo'lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, sport faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

Sportchining funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati mashg'ulot mikrotsikli jarayonida, yillik mashg'ulot sikli va funksional holatining ko'p yillik o'sish sur'ati jarayonida o'rganiladi.

Funksional holatning o'sish sur'ati sportchining kun davomidagi o'quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi, yuksak sport natijalariga erishishda ko'maklashadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)
Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.
Qo'l mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C

16-rasm

Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushurish. Qorin mushaklarini rivojlantirish



A



B



C

17-rasm

**Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida
yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C



D

18-rasm

**Trenojyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida
yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C

19-rasm

Yotgan holda trenojoyordan foydalanib, toshni qo'llar yordamida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B



C



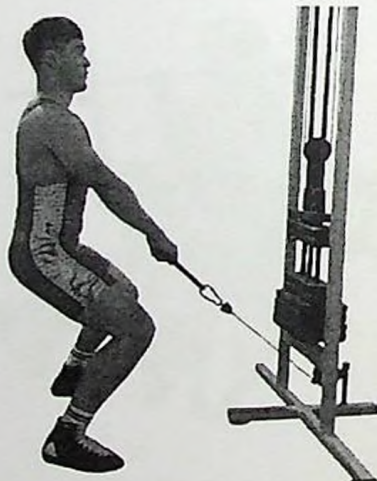
D

20-rasm

Trenojyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va qanat mushaklarini rivojlantirish



A



B



C



D

21-rasm

**Trenojordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida
pastga tortish. Qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C

22-rasm

Yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turishlar



A



B



C



D

Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni oldinga-orqaga itarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish



A



B

24-rasm

Trenojordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish



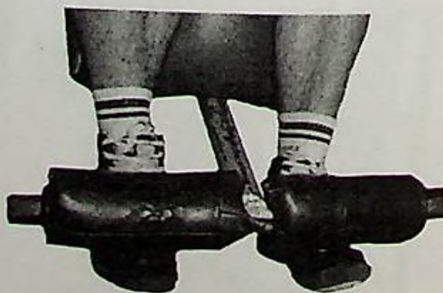
A



B



C



D

25-rasm

Girani o'tirgan holda oldingga va pastga uzatish



A



B



C



D

Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A



B



C



D

27-rasm

**O'tirgan holda gantelni ko'krakga olib kelish
o'ng va chap qo'llar**



A



B

28-rasm

Tik turgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A



B



C

29-rasm

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish



A



B

30-rasm

Turnikga tortilish.

Qo'l va yelka hamda umurtqa pog'onasini cho'zilish uchun



A



B

31-rasm

**Sherikni qornidan qo'llarni qulf qilib ushlagan holda qorin
va oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish**



A



B



C



D

32-rasm

Ko'prik holatiga tushish (mo'st)



A



B



C

33-rasm

**Cho'nqayib o'tirgan sportchi ustidan o'ng va chap tomonga
sakrab o'tish. Oyoq mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C

34-rasm

Ko'prik holatida boshdan oshib o'tish



A



B



C



D

35-rasm

Cho'nqayib o'tirgan sportchi ustidan o'ng va chap tomonga sakrab o'tish. Oyoq mushaklarini rivojlantirish



A



B



C

34-rasm

Ko'prik holatida boshdan oshib o'tish



A



B



C



D

35-rasm

Ko'prik holatida chap tomonga chopishlar



A



B



C



D

36-rasm

Ko'prik holatida o'ng tomonga chopishlar



A



B



C



D

37-rasm

**Tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq
mushaklarini rivojlantirish**



A



B

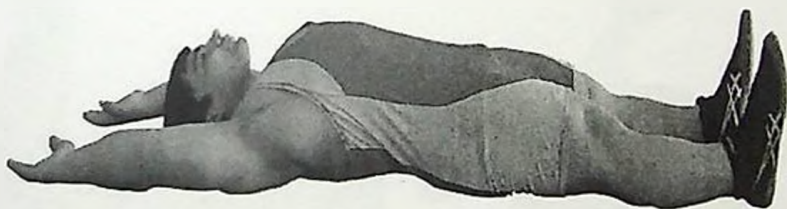


C



D

**Gorizontal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir joyda
tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish**



A



B

39-rasm

**Qorin mushaklarini rivojlantirish, gavgani
oyoqlar tomon tortish**



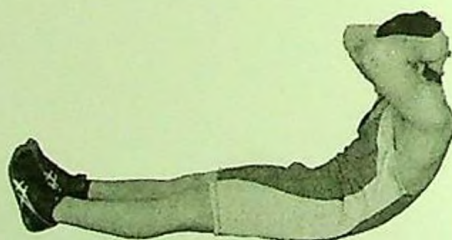
A



B



C



D

40-rasm

**Qorin mushaklarini rivojlantirish, oyqlarni
gavda tomon tortish**



A



B



C

41-rasm

Cho'zilishlar



A



B



C

42-rasm

To'lqinsimon qo'llarga tayanib turish



A



B



C

43-rasm

Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish



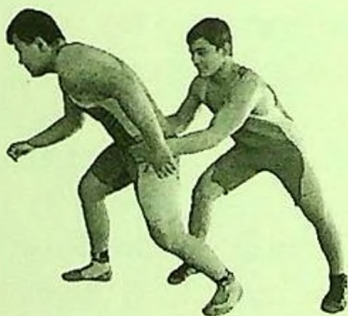
A



B

44-rasm

Raqibi belidan ushlab orqaga tortib turganda yugurish



A



B

45-rasm

Yelkalarga sherikni qorni bilan yotqizgan holda o'tirib-turishlar



46-rasm

4.19 Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi, erkin kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Undan o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi. Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai bo'lib hisoblanadi.

Aksariyat holatlarda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchini MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tomoyili tayyorgarlikning mehnat va himoya amaliyotidagi vazifalarni yechishda ham katta ahamiyatga ega.

Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilar ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

MJTga akrobatik mashqlar ham kiradi. Quyida biz akrobatik mashqlarni ba'zilarini ko'rsatib beramiz.

Oldinga umboloq oshish



A



B



C



D

47-rasm

Orqaga umboloq oshish



A



B



C



D



E

48-rasm

Himoyalanib yiqilish (o'ng tarafga)



A



B



C



D

49-rasm

Himoyalalanib yiqilish (chap tarafga)



A



B



C



D

50-rasm

Turgan joyidan balandlika umbaloq oshish



A



B



C



D

51-rasm

Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish



A



B



C



D

52-rasm

**Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish
(to'g'ridan ko'rinishi)**



A



B



C



D

53-rasm

**Boshni gilamga teqizmay, qo'llarni tirab
aylanish (yondan ko'rinishi)**



A



B



C



D

54-rasm

**Boshni gilamga tekkizmay, qo'llarni tirab
aylanish (to'g'ridan ko'rinishi)**



A



B



C



D

55-rasm

**Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish
(g'ildirak chap tarafga)**



A



B



C



D

56-rasm

**Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish
(g'ildirak o'ng tarafga)**



A



B



C



D

57-rasm

4.20 Erkin kurashda jismoniy mashqlar

Erkin kurashda mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlari bilan o'xshashligiga asosan ikkita guruhga bo'linadi:

1. Maxsus jismoniy harakatlar.
2. Umumiy rivojlatiruvchi harakatlar.

Maxsus jismoniy harakatlar – ular musobaqalarda yuklamaga bardosh beruvchi mushaklarni rivojlantirishda xizmat qilib, musobaqalarda bajariladigan harakatlarga o'xshash bo'ladi. Ularga maxsus harakatlar ham kiritiladi. Erkin kurashda harakatlarning ayrim elementlarini takrorlashadi va bu mushaklarni maxsus rivojlantirishda yordam beradi.

Umumiy rivojlatiruvchi harakatlar.

Organizm umumiy va har tomonlama rivojlanadi. Erkin kurash – bu harakatlar yosh shug'ullanuvchilar uchun juda muhim.

Erkin kurashda sportchilarining umumiy rivojlantiruvchi harakatlari uchun namunaviy mashg'ulot qo'llanadi.

Masalan, umumiy rivojlantiruvchi harakatlar:

1. Tog'dagi tepalikka va pastlikka qarab yugurish.
2. 40, 60, 100 metrga tezlik bilan yugurish.
3. Uzoq masofaga sakrash.
4. O'ng va chap oyoqda sakrab yugurish.
5. O'tirib yurish.
6. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
7. Og'irliklar bilan yugurish.
8. Press.
9. Oyoq-qo'lni cho'ziltirish uchun harakatlar.
10. Tizzalarda yurish.
11. Og'irliklar bilan harakatlar.
12. Cho'zma arqonda harakatlar.

13. Komplekslar.

14. Erkin kurashda qo'sh ishlash: maxsus jismoniy harakatlar:

- og'ir va yengil vazndagi sportchilar bilan bellashuv;
- erkin bellashuv;
- shartli bellashuv;
- sherik bilan chalish va ko'tarib otish harakatlari;
- xayoliy raqib bilan bellashuv;
- himoya ustida ishlash;
- tezkorlik bilan hujumlarga javob berish;
- kompleks mashqlar ustida ishlash.

Yuqoridagi amaliy qoidalardan yakkakurash sport turlarida qo'llanma sifatida foydalansa bo'ladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?

2. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?

3. Qaysi mashqlarni Erkin kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?

4. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?

5. Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?

6. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?

7. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?

8. Tezlik deganda nima tushuniladi?

9. "Chidamlilik" deganda nima tushuniladi?

10. "Chaqqonlik" deganda nima tushuniladi?

11. "Egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

V BOB. ERKIN KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

5.1 Erkin kurashchilarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

Erkin kurashning 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 erkin 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 malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantligi, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun – texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajenno) ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

1. Shartli 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, egilib 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 murakablashtirishga 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-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

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

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, 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, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va video-magnitofondan foydalanish qulaydir.

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

5.2 Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan,

oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudoda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

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

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

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

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi 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 Erkin kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter – bu Erkin 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 Erkin kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa – bu Erkin 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 Erkin kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko'prik – bu Erkin 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.

Erkin kurashda ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

5.3 Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Erkin kurashchining texnik harakatlari zahirasi 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 himoyalalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Erkin kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivoj-lantirishning 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 himoyalaniشلarning variantlarini egallash;

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

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

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

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xalos etadi;

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

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

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Erkin 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 (6-jadval).

6-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

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

5.4 Erkin kurashchining texnik harakatlari va maxsus mashqlar haqida tushuncha



58-rasm. Ikki qo'l bilan bir oyoqni ushlash



59-rasm. Oyoq va bo'yindan ushlab parterga o'tkazish



60-rasm. Bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlash va oyoqlar tashqarisidan to'sib tashlash



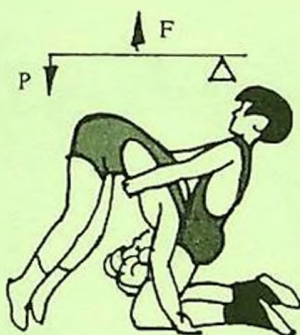
61-rasm. Erkin kurashchining dastlabki holati



62-rasm. Bir qo'li bilan qo'ltiq ostidan, ikkinchi qo'l bilan boshni tepadan bosish.



63-rasm. Raqibni parter holatiga o'tkazishda to'g'ri ushlash lozim bo'lgan texnik harakat



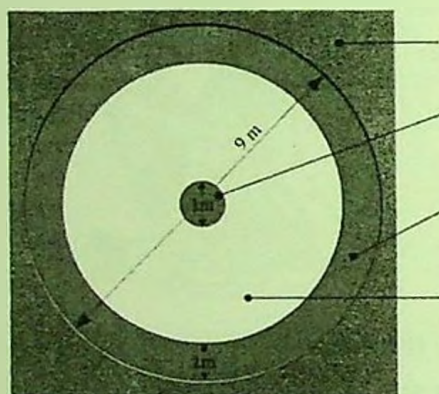
64-rasm. Bel mushaklarini rivojlantirishda maxsus texnik harakat (to'g'ri ushlash)



65-rasm. G'olib



66-rasm. G'olib



67-rasm. Gilam o'lchamlari



68-rasm. Ikki qo'lidan ushlab gilam tashqarisiga chiqarish



69-rasm. Qo'llar yelkalarda, tizzilarni tizzalarga tekkizish



70-rasm. Raqib bilan ishlash, tovonlarni bir-biriga tekkizib oyoqlarni bukish-yozish



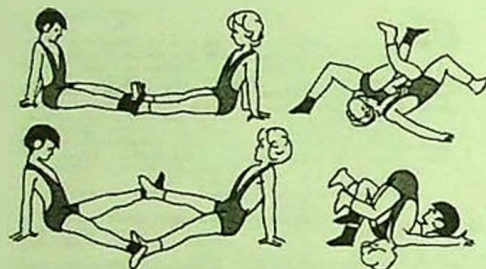
71-rasm. Ikki tovonni bir-biriga tekkizib, oyoqlarni bukib-yozish



72-rasm. Qo'llarga tayanib oyoq bosish o'yini



73-rasm. Raqib bilan ishlash, tovonlarni bir-biriga yondan tekkizib, oyoqni chapga-o'ngga surish



Sherik bilan ishlash:

74-rasm. Tovonlarni bir-biriga tekkizib, oyoqlarni tashqariga va ichkariga ochib-yopish

75-rasm. Kuraklarda yotgan holda bir qo'li va oyoqlarda oyoqni chalishtirib raqibni to'ntarish



Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

76-rasm. Bir qo'li va bo'ynidan ushlab, old oyoqni to'sib yiqitish

77-rasm. Bilaklardan ushlagan holda bir oyoda xo'roz jangi

78-rasm. Tizzalarda o'tirgan holda armrestling



79-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Boshda tik turish

80-rasm. Sherigi bilan bilaklardan ushlab o'tirib-turish

81-rasm. Sherigi bilan bilaklardan ushlab ko'tarib tushirish



**82-rasm. Raqibni gilam tashqarisiga chiqarish
va gilam ichkarisiga tortish**

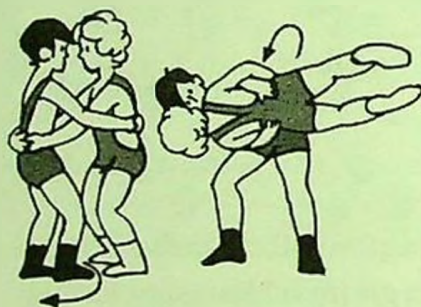


**83-rasm. Hujum harakati: ikki qo'l bilan
yaqindagi oyoqqa hujum qilish**

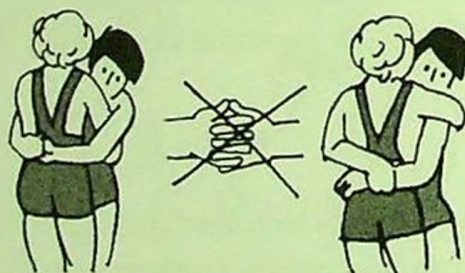


**84-rasm. Ikki oyoqqa hujum harakatini bajarish
va raqibni beldan tepaga ko'tarish**

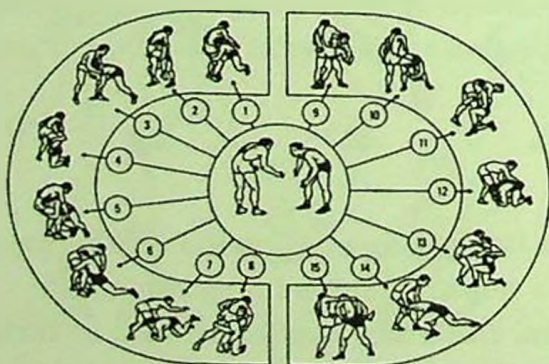
85-rasm. Yaqindagi oyoqni ushlash va tortish



**86-rasm. Raqib belidan ushlab aylantirib
beldan yuqoriga ko'tarish**



**87-rasm. Mazkur holatdagi bellashuv – parter
holatidagi bellashuv deb ataladi.**



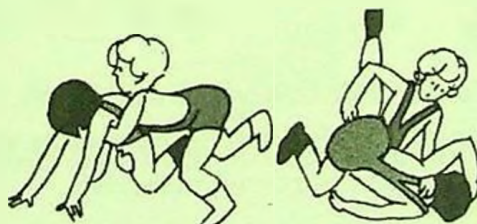
**88-rasm. Erkin kurashchining asosiy turishidan bajarish
mumkin bo'lgan 15 hujum ko'rinishi**



89-rasm. Parter holatida turish va ushlash ko'rinishlari



90-rasm. Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish



91-rasm. Bir qo'li bilan raqibning qo'ltig'i orasidan o'tkazib, boshidan ushlash va ikkinchi qo'l bilan yaqindagi oyoqdan ushlab bosh tarafga qarab to'ntarish



92-rasm. Oyoqni ikki qo'l bilan ushlab aylantirgan holda parterga o'tkazish



93-rasm. Bir qo'l bilan qo'ltiq ostidan o'tkazib boshni tepasini ushlab, ikkinchi qo'l bilan uzoqdagi yelkani bosib, aylana yugurib kuraklarga yotqizish



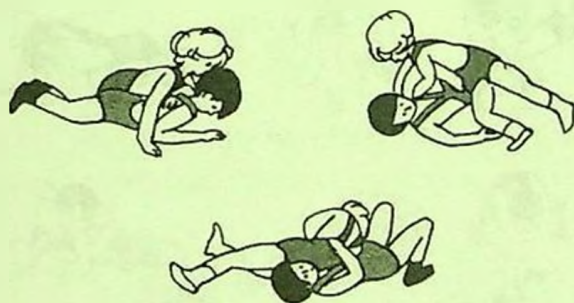
94-rasm. Bir qo'li bilan qo'ltiq ostidan o'tkazib, ikkinchi qo'l bilan tepadan boshni bosgan holda aylana yugurish, raqibini parterga tushirish.



95-rasm. Bir qo'l bilan qo'ltiq ostidan o'tkazib, boshni tepasini ushlab, ikkinchi qo'l bilan uzoqdagi yelkani bosib, aylana yugurib kuraklarga yotqizish (yondan ko'rinishi)



**96-rasm. Bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlab
yelkadan oshirib tashlash.**



97-rasm. Belni ushlab qayirib to'ntarish



**98-rasm. Raqibning qo'ltig'i orasidan shung'ib,
ikki oyog'idan ushlab, yerdan uzish va oyoqlarni
ikki tarafga tortib kurakka yotqizish.**



99-rasm. (Qayta hujum) Oyoqlarga hujum qilayotgan raqibni qo'ltiqlaridan ushlab, qo'llarni uzish va yarim aylanib raqibni kuragiga o'tkazish.



100-rasm. Yarim ko'prik holatida koptokni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tqazish va qaytarishlar



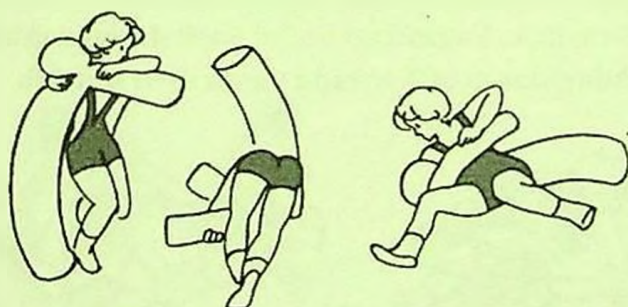
101-rasm. Bir qo'li bilan yelkadan ko'tarib, ikkinchi qo'l belda.



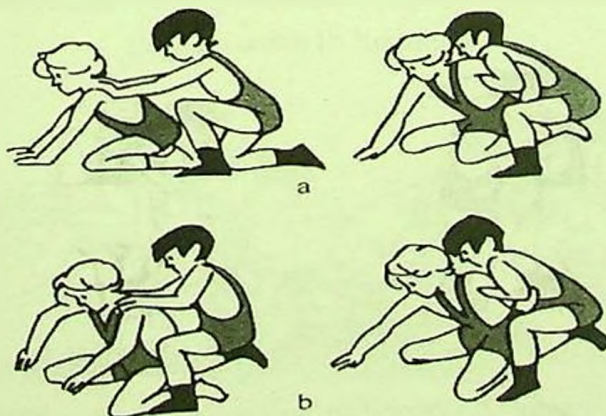
102-rasm. Raqibni beli va yelkasidan tortib, ustidan to'ntarish va ko'prik holatda qolish. Raqib tushe holatida.



103-rasm. Bir qo'l bo'yinda, ikkinchi qo'l bilan raqibining qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib, parterga o'tkazish.



104-rasm. Manekenni qo'li va bo'ynidan ushlab, beldan oshirib tashlash





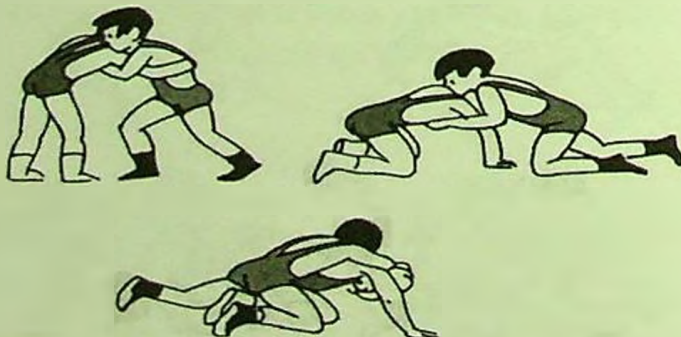
105-rasm, a. Yaqindagi bilakni ichkaridan ushlab, beldan ushlab aylana yugurib to'ntarish, parterdagi raqibning qo'li gilamda.

105-rasm, b. Yaqindagi bilakni ichkaridan ushlab, beldan ushlab aylana yugurib to'ntarish, parterdagi raqibning qo'li ko'tarilgan.

105-rasm, c. Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab, bilagidan tortib aylana yugurib to'ntarish



106-rasm. Bilak va beldan ushlab aylana yugurib to'ntarish



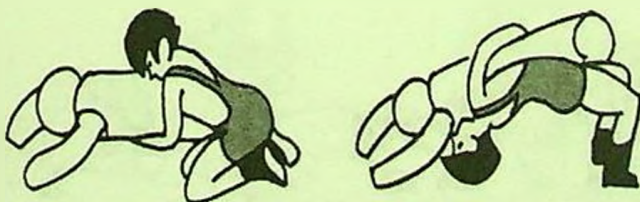
107-rasm. Old tepadan qo'l va bo'yinni ushlab, tortib, parterga o'tqazish



108-rasm. Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tqazish



109-rasm. Qo'ltiq ostidan va bilagidan ushlab beldan oshirib tashlash



110-rasm. Manekenning belini ushlab aylantirib to'ntarish



111-rasm. Belni ikki qo'l bilan ushlash



112-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab aylantirib to'ntarish



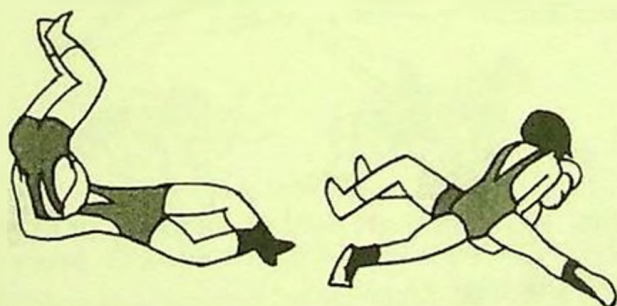
113-rasm. Qo'l va belidan ushlab belidan oshirib tashlash



114-rasm. Manekenni qo'lidan va belidan ushlab, belidan oshirib tashlash



115-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlarni raqib oyoqlari orasiga kiritgizib, ko'krakdan oshirib tashlash



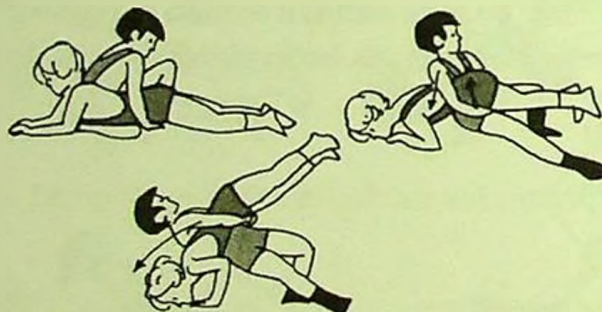
116-rasm. Beli va qo'lini mahkam ushlab, kuraklarga o'tkazish



117-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab, zarb bilan yiqitish



118-rasm. Raqibni ikki qo'l bilan belidan ushlab, belidan ko'tarib, kuraklarga yotqizish



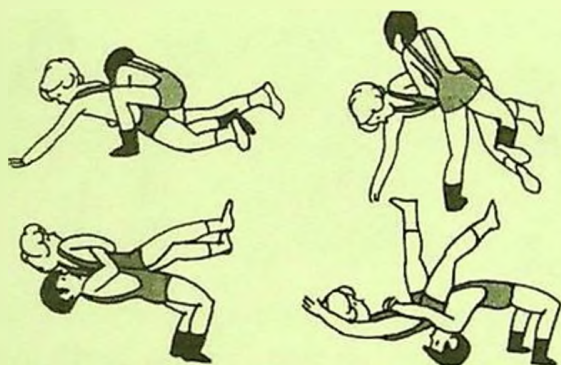
119-rasm. Belini teskari ushlab, ag'darib to'ntarish



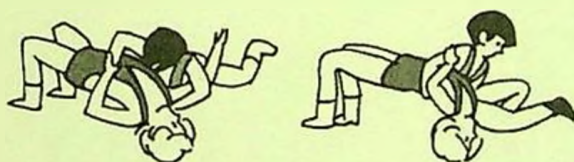
120-rasm. Belini teskari ushlab, ko'tarib ag'darib to'ntarish



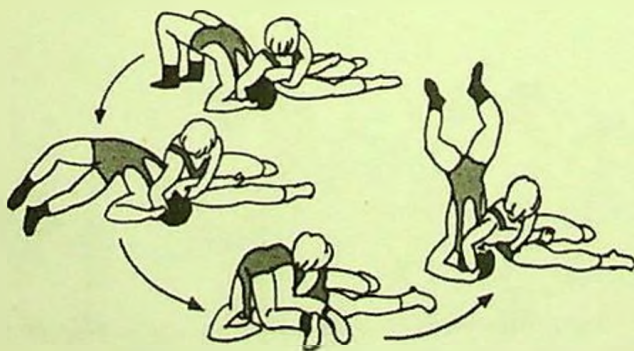
121-rasm. Bir qo'li va bo'yin tepasidan ushlab, ko'krakdan oshirib tashlash



**122-rasm. Parter holatida belini ushlab
ko'krakdan oshirib tashlash**



**123-rasm. Erkin kurashchining xafli holati - Erkin
kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tqazilgan vizual chiziq
gilamga nisbatan 90° dan kam burchak hosil qilgan holat**



**124-rasm. Xafli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik
yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin**



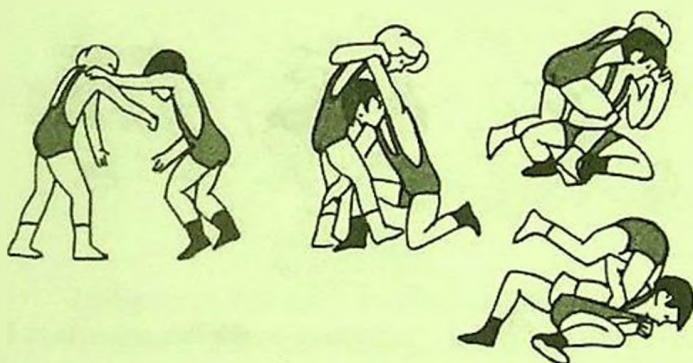
125-rasm. Qarshi hujum – yaqindagi oyoqni o'tirgan holda tepa va past qismidan ushlab, o'rnidan turib oyoqlarni baland ko'tarish va uzoqdagi oyoqni chalish



126-rasm. Bo'yni va tovonidan ushlagan holda oyoqlarni o'ziga tortish va kuraklarga yotqizish



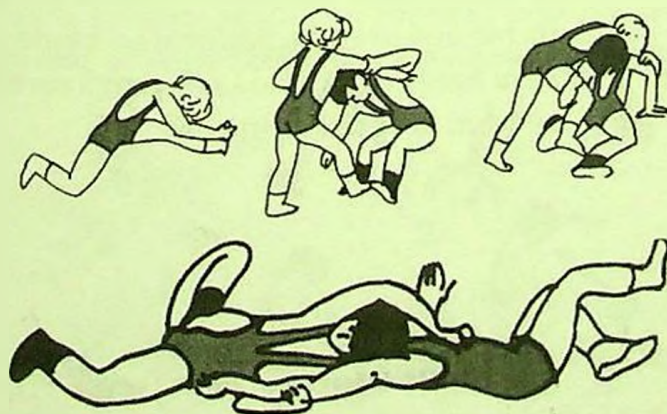
127-rasm. Ikki qo'l tepasidan ushlab oyoqlarni ichkarisidan ilib, beldan oshirib tashlash



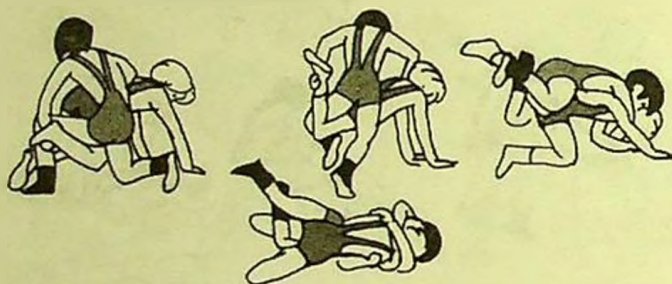
128-rasm. Qo'l va oyog'idan ushlab yelkalardan oshirib tashlash



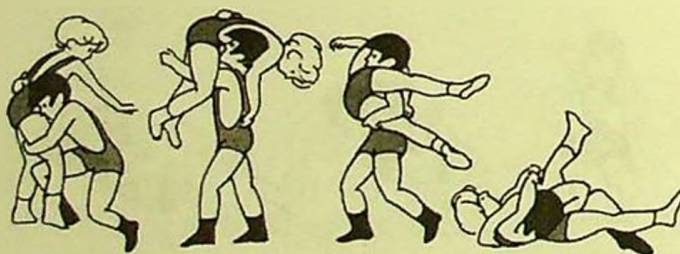
129-rasm. Xavfli holatga o'tkazish va ushlash



130-rasm. Qo'l va yaqindagi oyoqdan ushlab, yelkalardan oshirib tashlash, old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab, kuraklarni gilamga tekkizish



131-rasm. Raqibni yaqindagi oyog'iga oyoqlarni o'rab, bir qo'li bilan tomog'ini o'rab, yonga dumalab kuragini yotqizish va kerilish



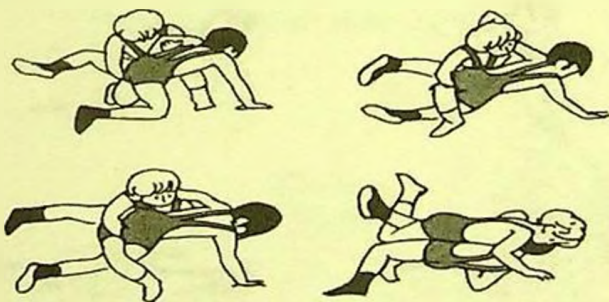
132-rasm. Bir oyog'i bilan hujumda ikkinchi oyoq bilan deysinib, bir qo'l oyoqda, ikkinchi qo'l beldan baland ko'targan holda oyoqlarni tashqariga tortib, raqibni kurakka yotqizish



133-rasm. Ikki oyoqdan ushlab zarba bilan kurakka yiqitish



134-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab, aylantirib kuraklarga yotqizish

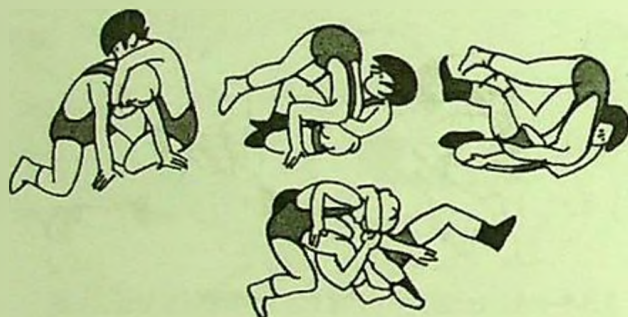


135-rasm. Raqibni yelkasi va oyoqlari orasidan ushlab, oyoqlar orasiga hatlab yurib, yelkalarga o'girish



137-rasm. Uzoqdagi bo'yin va beldan ushlab, bo'yindan bosgan holda oldinga dumalatish.

138-rasm. Uzoqdagi bo'yin va oyoqlar orasidan ushlab, bo'yindan bosgan holda oldinga dumalatish.



139-rasm. Qo'l va bo'yinni ikki qo'l bilan ushlab, raqib qorni yoniga oyoqni qo'yib, o'z ustidan to'ntarib raqib kuraklarini tekkazish



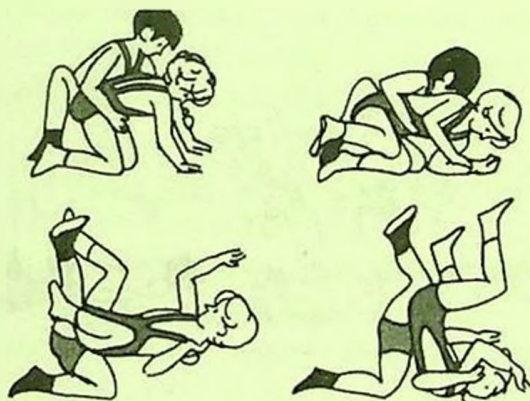
140-rasm. Bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab, oyoqlarni tashqaridan ilib beldan oshirib tashlash



141-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab raqib oyoqlari tashqarisidan ilib, yelka bilan zarb berib kuraklarga yiqitish



142-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab raqib oyoqlari ichkarisidan ilib, yelka bilan zarb berib kuraklarga yiqitish



143rasm. Bir qo'li va belidan ushlab parterda to'ntarishlar



144-rasm. Qarshi hujum: sherigi orqasida turgan holda, yelkasi va qornidan ushlagan holda oyoqlar orqasidan to'sib, orqaga yiqilish va sherigini kuraklarini gilamga tekkazish



145-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlarni to'sib ko'krakdan oshirib tashlash



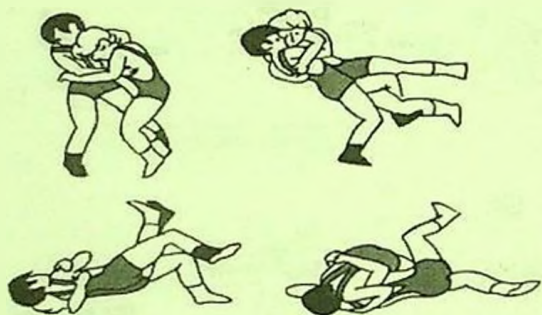
146-rasm. Uzoqdagi oyoqni teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash



147-rasm. (Qaychi usuli). Oyoqlarni qaychisimon ushlagan holda sherigini aylantirish



148-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlar ichkarisidan ilib, zarb bilan yiqitish



149-rasm. Sherigini bir qo'li ustidan, ikkinchi qo'l qo'ltiq ostidan ushlagan holda oyoqlar tashqarisidan ilib, ko'krakdan oshirib tashlash

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashning texnik tayyorgarligiga tavsif bering
2. Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Erkin kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?
5. Himoya tushunchasiga ta'rif bering.
6. Qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering.
7. Kombinatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
8. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada bir ball beriladi?
9. Erkin kurashda qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada ikki ball beriladi?
10. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada chala bahosi beriladi?
11. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada yonbosh bahosi beriladi?
12. Kurash sport turida qaysi texnik harakatlar uchun musobaqada halol bahosi beriladi?

VI BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RSIDA TUSHUNCHA

6.1 Taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

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

Erkin kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

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

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

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

yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. 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 Erkin 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 esa himoyalaniib, 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'shashish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz 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.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi - yashrincha davr - murakkab hujumning

boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yoʻnalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani toʻxtatish, soʻngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir boʻladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga boʻlgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga boʻlgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud baʼzi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar boʻlishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. Oʻz navbatida baʼzi taktik harakatlar maʼlum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab koʻtarish, dast koʻtarish).

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini agʻdarishning nisbatan tanlangan tomoniga ega boʻlsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi agʻdarish yoʻnalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga oʻtsa (koʻchsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin boʻlsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov 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).

6.2 Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan

hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga 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 himoyalaniish harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Erkin kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usul-

lariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

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

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

6.3 Bellashuvni tuzish taktikasi

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

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

Erkin kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va 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 Erkin 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 qanday-ligini 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 harakatlarni tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda

egilib, yelkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Erkin kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-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, aldanchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

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

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jixatdan 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 erkin kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manyovr olib boorish, aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

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

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

- himoyalanishni amalga oshirish – himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

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

Erkin kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar:

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda 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 ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam

tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi 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 tugallanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt paramertlari (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 haraktalar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

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

kiritmasdan hujum, himoyalanish va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

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

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

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

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

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

- erkin kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- Erkin 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, Erkin 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. Erkin kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam

beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

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

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

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

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishlari 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.

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

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

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

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Erkin kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi

oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanih va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga 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 sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezoni bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan

tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

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

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

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut – 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 minut 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

minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko’prik” – ikki minut tik turish – bir minut parter – Ikki minut tik turish – bir minut “ko’prik”.

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

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

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

Bir minutdan so’ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida

taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

6.4 Musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

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

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va

taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka Erkin 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'rish, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolav-halar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan erkin 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 bellashuvlaridagi 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 usulari, 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 himoyalaniishga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil

usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U Erkin 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 Erkin kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlash-gan, 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.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. "Erkin kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Erkin kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.

4. Erkin kurash taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.

5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?

6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.

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

VII BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

Ko'p yillik kuzatishlarimiz o'quvchilarning bo'sh vaqtini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlar – estafeta, sport-hordiq chiqarish o'yinlari, viktorina-attraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko'rsatmoqda. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Chunki harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a'zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretiya bezlari faoliyati yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyati – unga bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o'yin zavqi hatto eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsatishga majbur etadi. Bola o'rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko'p o'tmay, u ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag'lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fe'lli bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tushuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

Quyida harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz.

7.1 Qirq tosh

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.), bir metrdan aniq yondosh chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga 1 tadan (lattadan tikilgan) koptokchani qo'liga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki murabbiyning hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metrga yugurib borib, toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari.

1. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

7.2 Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300-500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchani bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra bir-biriga uzatishib, doira – marraga olib kelib

tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari.

1. Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin.

2. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

7.3 Otib qochar

Bu harakatli o'yin "lapta" yoki amerikaliklarning "beysbol" o'yinlariga o'xshaydi.

O'yin uchun tennis koptogidan bir oz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6-sinf o'quvchilaridan boshlab o'rgatish, birvarakayiga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

7.4 Chillak

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80-100 sm, qalinligi 2,5-3 sm keladigan, bir uchi

ikki tomondan o'ynaladigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 *sm* keladigan tayoqcha – chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 *m* nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha uradi. Agar har urganda chillak 20-30 *m* nariga borib tushsa, demak, 3-4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90-100 *m* ga yetadi.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari.

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.

2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

7.5 Chavandoz yoki uloq

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan baquvvatlilikiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli

doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15-20 sm bo'lgan bolish – "uloq" tikiladi. Teri topilmasa, "uloq"ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakamning hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va "uloq"ni olish uchun yugurishadi. Qaysi chavandoz birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidolari:

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.
2. "Uloq"qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish man qilinadi.
3. "Uloq"ni faqat chavandoz oladi, "ot" unga ko'maklashadi, xolos.
4. "Uloq"ni boshqa chavandozdan tortib olishda bir oz kuch ishlatib olish mumkin.

7.6 Merganlar

Bu o'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Har qaysi guruh o'ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o'rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida o'z guruhi to'g'risida turadi. O'yindan maqsad – raqib guruh o'yinchilarini to'p bilan urib o'yindan chiqarish. To'p tekkan o'yinchi, jarima chizig'iga, ya'ni o'z onaboshisi yonida turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o'yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o'yinga kiradi. O'yin raqib guruhning eng so'nggi o'yinchisiga to'p tekkuncha davom etadi.

O'yin tugagach, g'oliblarga 1 ochko beriladi. O'yin 3-5 marta o'ynaladi. O'yinchini to'p bilan faqat bir qo'llab urib chiqariladi. To'p avval yerga, keyin o'yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To'p boshga kelib tegsa ham hisobga o'tmaydi.

7.7 Tortishmachoq

O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtasidan o'tgan chiziqlarning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib, raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1-2 daqiqa davom etadi.

7.8 Yelkada kurash

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri "Yelkada kurash" o'yinidir.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga – yelkaga chiqib oladi. Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib, 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastdagi o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini

yoqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

2. Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

7.9 Mindi

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda 15-16 yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. "Mindi" o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh "Mindi", qaysi biri "Mindiruvchi" bo'lishi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib "Mindiruvchi" guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bolaning bo'yi boshqalariga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib, eng birinchi turadi. U bir oz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam o'zi taqsimlagan "Mindi" guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5-6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, "Mindiruvchi"ga mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni "Mindiruvchi" guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan "Mindi" guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan "Mindiruvchi" guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda "Mindi" guruhidan birontasi

tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa g'olibdir. Bordi-yu "Mindiruvchi" guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

"Mindiruvchi" guruhi o'yinchilari bir-birlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; "Mindiruvchi" guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashni man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

7.10 Ko'chma nishon

O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirilgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldindan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yin qoidalari:

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.

2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.

3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.

4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'lidan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi

5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1-2 daqiqa mobaynida onaboshiga ko'ptokni tekkiza olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

7.11 Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafini himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalar:

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juftlik yangi boshlanadi.

3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqiblarini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'yin muvozanatni va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

7.12 Qal'a himoyasi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'yinchilar oralarida bir qulochdan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a

qo'yiladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'yinchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura boshlay-dilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidalari:

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.

2. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.

3. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning «Bulavalar himoyasi» varianti. Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi. O'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan so'ng onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.

Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarni bir-biriga moslashtirishni, ildam harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himoyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a yoki bulavalarni uzoq qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

7.13 Doira estafetasi

O'ynovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarini doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Har bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu harakatlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi.

Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va "tamomladik!" deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari:

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga o'rin bo'shatadi.

2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugurayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

Eslatma. Har birida 6-8 o'yinchi qatnashadigan 5-6 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15-20 m dan oshmasligi kerak.

7.14 Futbolchilar estafetasi

O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga yondosh holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'yinchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib, g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

Koptokni tepib, g'o'lachalar atrofida aylantirib olib yurishning o'zi emas, balki yugurish tezligini ham hisobga olish kerak. Bunda koptokni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidolari:

1. Koptokni tepib, bir g'o'lachaning o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.

2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'o'lacha o'yinchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.

3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Milliy harakatli o'yinlari ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?

2. Qirqtosh o'yini haqida nimani bilasiz?

3. Yelkada kurash, Xo'rozlar jangi o'yinlari yakkurash sport turlarida qo'llash foydalimi?

4. Futbolchilar estafetasi o'yini haqida nimani bilasiz?

VIII BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

8.1 Taktik tayyorgarlik

Sport kurashining taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyat-lardan 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.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov 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).

8.2 Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga

alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga 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 himoyalaniish 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 himoyalaniish harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

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

8.3 Bellashuvni tuzish taktikasi

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

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

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda

raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u Erkin 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 oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda Erkin 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 sekundga 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 trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini

kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

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

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

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

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli

ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalanishni amalga oshirish – himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda Erkin 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 ushlashga intiladi;

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

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

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

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlarga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik

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

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalaniish; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniish, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniish; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniish; 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.

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- Erkin 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, Erkin 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-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish

bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

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

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

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

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

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalaniqlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Erkin kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar

yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirila-yotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaq-qonlik, 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 sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezoni bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

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

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

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

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut - 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 minut 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 minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik” – ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik”.

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

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

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

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

8.4 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 yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

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

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

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka Erkin kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd 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 himoyalanishga 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 himoyalanishga 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 himoyalanishni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U Erkin 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 Erkin kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sportchining taktik tayyorgarligi degani nima?
2. Taktika degani nima?

3. Bellashuvni olib borish deganda nima tushuniladi?
4. Taktika elementi nima deb hisoblanadi?
5. Taktik variantlar deganda nima tushiniladi?
6. Taktik fikrlash deganda nima tushiniladi?
7. Sport kurashidagi bellashuv paytida qanday taktik turlar ajratiladi?
8. Sport taktikasining qanday amaliy elementlari mavjud?
9. Hujum taktikasi qanday turlarga ajratiladi?
10. Algoritmik taktika nima asosida quriladi?
11. Taktikaning umumiy hajmi deb nima aytiladi?
12. Qarshi hujum taktikasi nimaga asoslangan?
13. Erkin kurashchining taktik tayyorgarligi qaysi asosiy turlari bilan tavsiflanadi?
14. Sport kurashida murakkab hujum harakatini o'tkazish tuzilmasi qanday texnik-taktik elementlardan tashkil topgan?
15. Sport kurashida texnikaning hajmi qanday aniqlanadi?
16. Sport taktikasining amaliy elementlarini egallash samaradorligi avvalombor nima bilan aniqlanadi?
17. Kurashchilarning taktik mahorati qanday usul va uslublar bilan aniqlanadi?
18. Yuqori malakali kurashchilar musobaqa bellashuviga qarab qanday tipologik xususiyatlarga ajratiladi

**IX BOB. SPORT MAKTABLARIDA
TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO'YICHA
GURUHLAR TARKIBINI SHAKLLANTIRISH VA
BUTLASH O'QUV MASHG'ULOTLARINING
TAXMINIY O'QUV REJALARI**

9.1 O'quv guruhlarini butlash tartibi

O'quvchi-sportchilarining asosiy tarkibini o'quv guruhlariga qabul qilish **o'quv yili davomida** amalga oshiriladi. O'quvchi-sportchi kasal bo'lgan, davolanayotgan yoki uzrli sababga ko'ra vaqtincha bo'lmagan taqdirda ham sport maktabidagi uning o'rni saqlanib qolinishi mumkin.

O'quv yili uchun o'quv guruhlarini butlash quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- sport sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik birinchi yil uchun dastlabki butlash trenerlarning bildirishnomasiga asosan va yosh toifalari bo'yicha "jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalariga ko'ra;

- boshlang'ich tayyorgarlik bir yildan ko'p (***sportning o'yin turlari va paralimpiya sport turlari bundan mustasno***), o'quv-mashq, sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati guruhlariga tegishli sport razryadlari va unvonlari asosida butlanadi.

O'quv yili davomida o'quv guruhlariga tarkibiga quyidagi hollarda o'zgartirishlar kiritilishi mumkin:

- "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalari hamda tegishli sport razryadlari va unvonlari bo'yicha. Bunda, o'quv guruhlariga tarkibiga o'zgartirishlar kiritish trenerning bildirishnomasiga binoan direktorning buyrug'i bilan tasdiqlanadi;

- trenerlarning shaxsiy nazorati natijalariga ko'ra, o'quvchi-sportchi bir oy davomida uzrli sabablarisiz muntazam ravishda 40 foizdan ortiq mashg'ulotlarni o'tkazib yuborganda. Bunda, o'quvchilar o'quv guruhining zaxira tarkibiga o'tkaziladi yoki sport maktabi shug'ullanuvchilari safidan chiqariladi.

9.2 O'quv guruhlari son tarkibi

O'quv guruhlari butlash tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra quyidagicha miqdorda belgilanadi:

Tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra sport-o'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashq ishlari rejimi

va o'quv-mashq ishlarini rejimi							
T/r	Sport tayyorgarligi bosqichlari	O'qitish davri	O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning minimal soni			O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning optimal (tavsiya etilgan) soni *	O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal soni*
			I	II	III		
I. Olimpiya, noolimpiya, milliy va boshqa sport turlari bo'yicha							
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	10	12	12	11-20	25
2.	Boshlang'ich tayyorlov	Birinchi o'qitish yili	10	12	10	11-16	20
3.		Bir yildan ko'p o'qitish yili	8	10	10	9-14	18
4.	O'quv-mashq mashg'uloti	Birinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	16
5.		Ikkinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	14
6.		Uchinchi o'qitish yili	8	8	8	9-10	12
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	6	8	6	7-9	10
8.	Sportda kamolotga erishish	Birinchi o'qitish yili	6	6	6	7-9	10
9.		Ikkinchi o'qitish yili	4	6	5	5-7	8
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	4	6	4	5-7	8
11.	Oliy sport mahorati	Butun davrda	3	4	3	4-6	8

II. Paralimpiya sport turlari bo'yicha					
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	3	4-5	10
2.	Boshlang'ich tayyorlov	Birinchi o'qitish yili	3	4-5	8
3.		Bir yildan ko'p o'qitish yili	2	3-4	7
4.	O'quv-mashq mashg'uloti	Birinchi o'qitish yili	2	3-4	6
5.		Ikkinchi o'qitish yili	2	3-4	5
6.		Uchinchi o'qitish yili	2	3-4	5
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	2	3-4	5
8.		Birinchi o'qitish yili	1	2-3	4
9.	Sportda kamolotga erishish	Ikkinchi o'qitish yili	1	2-3	4
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	1	2-3	4
11.	Oliy sport mahorati	Butun davrda	1	2	3

Izoh:

* sport turlarining hususiyati, sport inshootlarining sig'imi, sanitariya-gigiyena me'yorlari hamda texnika xavfsizligi talablari inobatga olinadi. Sport guruhlarining minimal miqdoridan ortiq bo'lgan (optimal va maksimal) nomzodlar trenerlarning bildirishnomasi asosida sport maktabi direktorining buyrug'i bilan o'quv guruhiga qabul qilinadi.

Bunda:

a) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning optimal va maksimal soni (keyingi o'rinlarda - zaxira tarkib) "ERP sport" yagona elektron dasturiga hamda sport maktabi kontingentiga kiritiladi;

b) tarifikatsiyani hisoblash guruhlarga qabul qilishning minimal miqdorlaridan kelib chiqib amalga oshiriladi;

v) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning zaxira tarkibi sport maktabi jamoasi tarkibida sport musobaqalarida ishtirok etish (talabnomaga kiritiladi) huquqiga ega bo'ladi, erishgan natijasiga asosan sportchiga sport razryadi va unvoni beriladi;

g) sportning noolimpiya turlari bo'yicha (Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan, shuningdek, milliy kurash hamda alohida Hukumat qarorlari bilan belgilangan sport turlari mustasno) guruhlarga o'quvchi-sportchilarni zaxira tarkib bo'yicha qabul qilish mumkin emas.

9.3 O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning yosh oralig'i

Bir guruhdagi shug'ullanuvchilarning yoshi o'rtasidagi tafovut 3 yoshdan oshmasligi lozim (*sport-sog'lomlashtirish guruhi bundan mustosno*). O'quvchi-sportchilarining yoshi o'quv yilining boshida tug'ilgan yiliga qarab belgilanadi. Istisno tariqasida, bir guruhga turli yoshdagi shug'ullanuvchilar (agar ularning sport mahorati darajasi ikki sport toifasidan oshmasa) qabul qilinishi mumkin.

Sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati bosqichida guruhlar turli yoshdagi shug'ullanuvchilardan butlanishi mumkin.

Agarda, sport maktabining qishloq joylaridagi seksiyalarida yoki sportning murakkab-texnik, ko'pkurash turlari bo'yicha faqatgina bitta o'quv guruhi mavjud bo'lsa, trenerlar kengashi

qaroriga ko'ra, istisno tariqasida turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi sportchi-o'quvchilar bir guruhda alohida yuklamalar asosida shug'ullantirilishi mumkin.

9.4 Zaxira (optimal va maksimal) tarkib

O'quv-guruhlari belgilangan o'quvchi-sportchilarning eng kam soni bo'yicha butlangan taqdirda, trener guruhning zaxira tarkibni shakllantirish huquqiga ega. Zaxira tarkibni shakllantirish shartlari trenerning o'zi tomonidan belgilanadi.

Zaxira tarkib o'quvchi-sportchilari guruhning asosiy tarkibidagi o'quvchi-sportchilari bilan birga mashg'ulotlarda qatnashadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni jadvaldagi o'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal sonidan oshmasligi kerak.

O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning minimal tarkibi (asosiy tarkib) sport maktabiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 3 noyabrdagi 583-son qarori talablari asosida, zaxira tarkibi trenerning bildirishnomasiga asosan sport maktabi direktorining buyrug'i bilan qabul qilinadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni sport maktabining umumiy shug'ullanuvchilari soniga kiritiladi hamda asosiy tarkib bilan birga teng huquqga ega bo'ladi. Ular tomonidan ko'rsatilgan sport natijalari sport maktabining sport natijalariga kiritiladi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022 yil 6 iyundagi PQ-268-son qarori 4-ilovasiga muvofiq ustamalar to'lovini amalga oshirishga asos bo'ladi.

9.5 O'quv guruhlarini butlash bo'yicha hujjatlar

O'quv guruhlarini butlash yoki to'ldirish uchun trener sport maktabi rahbariyatiga bildirishnoma va sport maktabiga qabul qilish uchun zarur bo'lgan hujjatlar to'plamini taqdim etishi kerak:

sport maktabiga qabul qilinayotganning arizasi va otionalarning (yoki ularning o'rnini bosadigan shaxslarning) yozma roziligi;

yashash joyi bo'yicha davolash muassasasi tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi tibbiy ma'lumotnoma. Bunda, suv sport turlari bilan shug'ullanish istagida bo'lgan nomzodlardan qo'shimcha tibbiy ma'lumotnoma talab etilishi mumkin.

arizachining tug'ilganlik haqidagi guvohnomasi (pasport) nusxasi;

arizachining 3x4 o'lchamdagi fotosurati;

sportchining shaxsiy varaqasi.

9.6 SMning tayyorgarlik bosqichlarida sport razryadlari talabi

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'qitish yili	O'quvchi-sportchilarga sport razryadi talablari		
		sport turlari guruhlar		
		I	II	III
Oliy sport mahorati	Butun davr	SU, XTSU	SUN, SU	SU
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	SUN	I	SUN
	2 – yil	SUN	II	SUN
	1 – yil	I	III	I
O'quv – mashq	3 yildan ko'p	II	I o'smirlar	II
	3 – yil	III	II o'smirlar	III
	2 – yil	I o'smirlar	III o'smirlar	I o'smirlar
	1 – yil	II o'smirlar	III o'smirlar	II o'smirlar
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 yildan ko'p	III o'smirlar	Toifasiz	III o'smirlar
	1 – yil	Toifasiz	Toifasiz	Toifasiz
Sport-sog'lomlashtirish	Butun davrda	Toifasiz	Toifasiz	Toifasiz

244

9.7 SMning o'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar

REJASI

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'quv yili	Qabul qilish uchun minimal yoshi *	O'quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
Oliy sport mahorati	Butun davr	15	Sport natijalarining darajasi
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	14	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	2 – yil	13	
	1 – yil	12	
O'quv – mashq	3 yildan ko'p	10	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	3 – yil	9	
	2 – yil	8	
	1 – yil	7	
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 yildan ko'p	6	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi
	1 – yil	5	
Sport-sog'lomlashtirish	Butun davr	5	

Izoh: * Sport maktabiga qabul qilishning faqat minimal yoshi ko'rsatiladi.

9.8 SMning 52 haftalik o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		SS	BT		O'M				SKE			OSM
		Butun davrda	1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	Butun davrda
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	78	100	160	185	241	266	314	353	353	415
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	94	117	168	196	242	270	312	338	362	366
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	108	108	158	234	271	357	398	498	537	599	725
4.	Nazariy tayyorgarlik	16	16	20	12	14	18	20	24	26	28	32
5.	Psixologik tayyorgarlik	10	10	13	14	22	28	30	32	26	38	42
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	6	6	8	8	8	10	12	12	12	12	12
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari										
8.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti *	-	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha										
10.	Tiklanish tadbirlari	-	-	-	18	20	24	26	36	38	40	42
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari										
	Jaml:	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Bir haftalik yuklama:	6 soat	6 soat	8 soat	12 soat	14 soat	18 soat	20 soat	24 soat	26 soat	28 soat	32 soat

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

246

9.9 SMning o'quv yillari bo'yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining taxminiy farqi (%)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		SS	BT		O'M				SKE			OSM
		Butun davrda	1 yil	1 yildan ko' p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko' p	1 yil	2 yil	2 yildan ko' p	Butun davrda
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	30	28	27	27	26	26	25	25	24	22
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	35	35	38	40	40	42	42	44	44	46	48
4.	Boshqalar	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**9.10 SMning sport – sog'lomlashtirish guruhi uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	78
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	94
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	16
5.	Psixologik tayyorgarlik			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	1			1	1					1	1	1	6
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari *													
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		24	28	24	28	26	24	27	26	26	27	26	26	312

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

248

**9.11 SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	78
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	94
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	16
5.	Psixologik tayyorgarlik			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	1			1	1					1	1	1	6
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari *													
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		24	28	24	28	26	24	27	26	26	27	26	26	312

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

9.12 SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (8 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	100
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	11	9	9	9	10	9	10	10	10	10	10	10	117
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	10	14	14	16	11	14	15	14	15	10	12	13	158
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	20
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2				2		1			3			8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari*													
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi

250

9.13 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (12 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	160
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	20	20	21	22	20	21	22	21	22	21	12	12	234
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2				2				2			2	8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	18
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		51	51	51	54	51	51	54	51	54	51	51	54	624

251

**9.14 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (2 yil) uchun o'quv soatlari
taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (14 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	22	25	185
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	16	17	16	17	16	16	16	16	16	16	17	17	196
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	24	25	24	23	25	23	23	25	24	23	16	16	271
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2			2					2			2	8
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
haftalik yuklama		59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

252

**9.15 Samarqand viloyati Bulung'ur tumani SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yil) uchun
o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (18 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	35	35	241
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	29	36	31	34	32	31	32	32	31	34	18	17	357
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			2				2				3	10
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	16
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
Bir haftalik yuklama		75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936

253

9.16 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining
o'quv yili taxminiy yillik JADVALI (20 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	34	42	266
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	23	23	23	22	23	23	22	23	22	22	22	22	270
3.	Texnika-taktik tayyorgarlik	34	37	33	40	33	35	38	34	37	39	19	19	398
4.	Nazariy tayyorgarlik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	30
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			3					3			3	12
7.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	18
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim relasi bo'yicha												
0.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	26
1	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklama	84	88	84	92	84	84	88	84	88	88	84	92	1040

LUG'AT

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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

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

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

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

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

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

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

Parter - Erkin kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

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

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

Himoyalaniish - Erkin kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

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

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

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

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

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

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

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'g'irishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

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

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

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

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

Aylanib - Erkin kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - Erkin kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

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

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

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

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

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

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

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

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish - Erkin kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

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

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

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

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

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

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

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

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

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini yelkaga quyish.

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

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

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

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

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

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

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
2. Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T., 2016.
3. Abdullayev Sh.A. Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish. O'quv qo'llanma. T., Lesson press, 2017.
4. Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. T., Fan, 2019.
5. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М., ФиС, 2016.
6. Usmanxodjayrov T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. T., 2017.
7. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2008.8. Arslonov Q.P. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (erkin kurash) T.2020
8. Bakiev Z.A. Erkin kurash. T., 2011.
9. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент, Лидер Пресс, 2011.
10. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro erkin kurash nazariyasi va uslubiyyoti. T., 2020.
11. Bayturaev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyyati. T., 2016.
12. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T., 2012.
13. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.J. Dzyudo bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish. T., 2017.

14. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.

15. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T., 2009.

16. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.

17. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

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

19. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.

20. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

21. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Darslik. T., 2009.

22. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiati. T., 2013.

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

24. 39. Nurshin J.M., Taymuratov A.R., Shokirjonov A.Sh. O'zbekcha milliy sport kurash usullari. T., 1987.

25. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalardan foydalanish. T., 2009.

26. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуратов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

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

28. Tastanov N.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T., 2017.

29. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.

30. Beasley S. Hendrix. Wrestle to Win. Be Smart Be Ready 2012y.

31. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwando, and Lots, More. 2009.

32. Jim Gallagher. The Composite Guide to Wrestling. 2010.

33. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA, 2013.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	4
I bob. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	8
1.1 Qadimiy kurash	8
1.2 Turli tarixiy davrlarda erkin kurash	9
1.3 O'zbekistonda erkin kurash	13
1.4 Erkin kurash qoidalari.....	22
1.5 O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi	24
1.6 Yosh toifalari.....	26
1.7. Bellashuvlar davomiyligi.....	28
1.8. Ishtirokchilarni chaqirish	28
1.9 Bellashuvning boshlanishi	29
1.10 Bellashuvni to'xtatish.....	29
1.11. Bellashuvning tugashi.....	31
1.12 Bellashuvni to'xtatish va davom ettirish	32
1.13. G'alaba turlari	33
1.14 Musobaqa dasturi	34
1.15 Bellashuv vaqtida va musobaqa jarayonida hakamlar tomonidan foydalanadigan atamalar.....	34
II bob. ERKIN KURASH SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI	39
2.1 Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.....	39
2.2 Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari	43
2.3 Erkin kurashchining asosiy holatlari	45
2.4 Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.....	47
2.5 Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari.....	48
2.6 Erkin kurashchining taktik harakatlari.....	51
III bob. ERKIN KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI	54
3.1 Musobaqalar to'g'risida tushuncha.....	54
3.2 Musobaqa maqsadi va vazifalari.....	58
3.3 Musobaqalarni boshqarish	58
3.4 Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	58

3.5 Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi	59
3.6 Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	59
3.7 Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.....	59
3.8 G'oliblarni taqdirlash	59
3.9 Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar	60
3.10 Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	60
3.11 Musobaqa Nizomi	64
3.12 Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash	64
3.13 Musobaqani o'tkazish bayonnomasi	65
3.14 Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi	67
3.15 Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar	68
IV bob. ERKIN KURASHda UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.....	73
4.1 Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari.....	73
4.2 Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni.....	73
4.3 Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari	74
4.4 Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari	75
4.5 Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari	79
4.6 Tana og'irligini nazorat qilish uslubi.....	80
4.7 Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash.....	81
4.8 Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi	82
4.9 Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi.....	84
4.10 Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi	87
4.11 Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar.....	88
4.12 Chidamlilikni rivojlantirish	89
4.13 Chidamlilik turlarining tasnifi.....	90
4.14 Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari	91

4.15 Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi.....	92
4.16 Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash	94
4.17 Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.....	96
4.18 Erkin kurashda funksional tayyorgarlik.....	100
4.19 Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	130
4.20 Erkin kurashda jismoniy mashqlar	140
V bob. ERKIN KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA	142
5.1 Erkin kurashchilarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.....	142
5.2 Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	145
5.3 Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	148
5.4 Erkin kurashchining texnik harakatlari va maxsus mashqlar haqida tushuncha	151
VI bob. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA	178
6.1 Taktik tayyorgarlik	178
6.2 Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	183
6.3 Bellashuvni tuzish taktikasi	185
6.4 Musobaqalarda qatnashish taktikasi	199
VII bob. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR	203
7.1 Qirq tosh	204
7.2 Bo'ron.....	204
7.3 Otib qochar	205
7.4 Chillak	205
7.5 Chavandoz yoki uloq	206
7.6 Merganlar	207
7.7 Tortishmachoq	208
7.8 Yelkada kurash	208
7.9 Mindi	209
7.10 Ko'chma nishon.....	210
7.11 Xo'rozlar jangi.....	211

7.12 Qal'a himoyasi	212
7.13 Doira estafetasi	214
7.14 Futbolchilar estafetasi	215
VIII bob. ERKIN KURASH SPORT TURIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH	217
8.1 Taktik tayyorgarlik	217
8.2 Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	217
8.3 Bellashuvni tuzish taktikasi	219
8.4 Musobaqalarda qatnashish taktikasi	233
IX bob. Sport maktablarida tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha guruhlar tarkibini shakllantirish va butlash o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejalari	237
9.1 O'quv guruhlarini butlash tartibi.....	237
9.2 O'quv guruhlari son tarkibi	238
9.3 O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning yosh oralig'i	241
9.4 Zaxira (optimal va maksimal) tarkib.....	242
9.5 O'quv guruhlarini butlash bo'yicha hujjatlar.....	243
9.6 SMning tayyorgarlik bosqichlarida sport razryadlari talabi	244
9.7 SMning o'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar	245
9.8 SMning 52 haftalik o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi	246
9.9 SMning o'quv yillari bo'yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining taxminiy farqi (%).....	247
9.10 SMning sport – sog'lomlashtirish guruhi uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)	248
9.11 SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (6 soat)	249
9.12 SMning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (8 soat).....	250
9.13 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (12 soat)	251

9.14 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (2 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (14 soat)	252
9.15 Samarqand viloyati Bulung'ur tumani SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik JADVALI (18 soat)	253
9.16 SMning o'quv-mashg'uloti guruhi (3 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining o'quv yili taxminiy yillik JADVALI (20 soat)	254
LUG'AT	255
Adabiyotlar ro'yxati:	263
MUNDARIJA	266

СОДЕРЖАНИЕ

НАЧАЛО СЛОВА.....	4
Глава I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ	
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.....	8
1.1 Древняя борьба	8
1.2 Вольная борьба в разные исторические периоды	9
1.3 Вольная борьба в Узбекистане	13
1.4 Правила вольной борьбы	22
1.5 История развития борьбы в Узбекистане	24
1.6 Возрастные категории	26
1.7. Продолжительность соревнований	28
1.8. Обзвон участников	28
1.9 Начало соревнований	29
1.10 Прекращение соревнований	29
1.11. Конец конкурса	31
1.12 Приостановление и продолжение соревнований	32
1.13. Виды победы	33
1.14 Программа соревнований	34
1.15 Терминология, используемая судьями во время и во время соревнований	34
Глава II. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ	
И ИХ ТЕРМИНОВ ПО ВИДАМ ВИДА СПОРТА БОРЬБЫ	39
2.1 Классификация, систематизация и их термины	39
2.2 Основные понятия и термины вольной борьбы	43
2.3 Основные ситуации борца вольной борьбы	45
2.4 Основные движения борца вольного стиля стоя.....	47
2.5 Основные действия борца вольного стиля в партере	48
2.6 Тактические действия борца вольной борьбы	51
Глава III. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СОЛЬНОЙ	
БОРЬБЕ И ПРИНЦИПЫ СУДЕЙСТВА	54
3.1 Понимание соревнований	54
3.2 Цели и задачи конкурса	58
3.3 Управление соревнованиями	58
3.4 Участники и участвующие организации	58

3.5 Условия и порядок проведения соревнований	59
3.6 Сроки и порядок подачи заявок	59
3.7 Условия приема участников и судей	59
3.8 Награждение победителей	59
3.9 Основные требования к регламенту соревнований	60
3.10 Состав судейской коллегии и обязанности судей	60
3.11 Положение о соревнованиях	64
3.12 Взвешивание и жеребьевка	64
3.13 Отчет о проведении конкурса	65
3.14 Порядок присуждения классификационных баллов	67
3.15 Оценки за технические действия и методы	68
Глава IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	73
4.1 Основы физической подготовки борцов вольной борьбы	73
4.2 Основа и содержание силовых способностей	73
4.3 Основные характеристики различных форм и способов мышечного сокращения	74
4.4 Основные направления методики тренировки силовых навыков	75
4.5 Основы питания во время силовых тренировок	79
4.6 Метод контроля массы тела	80
4.7 Развитие навыков скорости	81
4.8 Методика развития быстроты двигательных действий	82
4.9 Методика развития быстроты и быстроты некоторых движений	84
4.10 Содержание быстродействующих способностей и их проявление	87
4.11 Основные требования к методике развития быстроты	88
4.12 Повышение выносливости	89
4.13 Классификация типов выносливости	90

4.14 Методы повышения аэробной (общей) выносливости	91
4.15 Развитие гибкости, описание гибкости	92
4.16 Развитие ловкости в вольной борьбе	94
4.17 Методика тренировки быстроты в вольной борьбе, тренировки двигательной реакции и быстроты	96
4.18 Функциональная тренировка в вольной борьбе	100
4.19 Специальная физическая подготовка (СФП)	130
4.20 Упражнения по вольной борьбе	140
Глава V. ПОНЯТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	142
5.1 Техническая подготовка борцов вольной борьбы во время тренировки	142
5.2 Общие принципы реализации технических мероприятий	145
5.3 Пути совершенствования технического мастерства борца вольной борьбы	148
5.4 Понимание технических движений и специальных упражнений борца	151
Глава VI. ПОНЯТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОЙ БОРИ	178
6.1 Тактическая подготовка	178
6.2 Тактика подготовки наступательных действий ...	183
6.3 Тактика создания конкуренции	185
6.4 Тактика участия в соревнованиях	199
Глава VII. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЕЙСТВИЯ	203
7.1 Сорок камней	204
7.2 Шторм	204
7.3 Стреляй и беги	205
7.4 Чиллак	205
7.5 Всадник или Козерог	206
7.6 Снайперы	207
7.7 Съемник	208
7.8 Борьба на плечах	208
7.9 Минди	209
7.10 Переносная мишень	210

7.11 Петушиный бой	211
7.12 Оборона крепости	212
7.13 Круговое реле	214
7.14 Эстафета игроков	215
Глава VIII. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ	
ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	217
8.1 Тактическая подготовка	217
8.2 Тактика подготовки наступательных действий ...	217
8.3 Тактика создания конкуренции	219
8.4 Тактика участия в соревнованиях	233
Глава IX. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК	
ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ЗАКРЕПЛЕНИЮ ГРУПП ПО	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ В СПОРТИВНЫХ	
ШКОЛАХ	237
9.1 Порядок формирования учебных комиссий	237
9.2 Численный состав образовательных групп	238
9.3 Возрастной диапазон студентов-спортсменов	
тренировочной группы.....	241
9.4 Резервное (оптимальное и максимальное)	
содержание	242
9.5 Документы о формировании учебных групп	243
9.6 Востребованность спортивных занятий на	
подготовительных этапах СМ	244
9.7 Требования к тренировкам и физической,	
технической и спортивной подготовке СМ	245
9.8 Примерная программа обучения СМ на 52 недели	
.....	246
9.9 Ориентировочная разница средств физической и	
техничко-тактической подготовки СМ по учебным годам (%)	
.....	247
9.10 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения	
тренировочных часов спортивно-оздоровительной группы	
СМ (6 часов)	248
9.11 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения	
учебных часов для группы первичного обучения СМ (1 год)	
(6 часов)	249

9.12 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения учебных часов для группы первоначального обучения СМ (более 1 года) (8 часов)	250
9.13 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения учебных часов (12 часов) для учебной группы СМ (1 год)	251
9.14 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения учебных часов по учебной группе СМ (2 года) (14 часов)	252
9.15 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения учебных часов по учебной группе (3 года) Булунгурского района Самаркандской области (18 часов)	253
9.16 Ориентировочный годовой ГРАФИК распределения учебных часов по учебной группе СМ (более 3 лет) на учебный год (20 часов)	254
СЛОВАРЬ	255
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	263
СОДЕРЖАНИЕ	266

CONTENTS

FOREWORD	4
Chapter I. THE HISTORY OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF FREE-STYLE WRESTLING	8
1.1 Ancient wrestling	8
1.2 Free-style wrestling in different historical periods	9
1.3 Free-style wrestling in Uzbekistan	13
1.4 Free-style wrestling rules	22
1.5 The history of the development of wrestling types in Uzbekistan	24
1.6 Age categories	26
1.7. Duration of competitions	28
1.8. Calling participants	28
1.9 Start of the competition	29
1.10 Stopping the competition	29
1.11. Ending the competition	31
1.12 Stopping and continuing the competition	32
1.13. Types of victories	33
1.14 Competition program	34
1.15 Terms used by judges during the competition and in the process of the competition	34
Chapter II. CLASSIFICATION, SYSTEMATIZATION OF TECHNICAL METHODS IN THE SPORT OF FREESTYLE WRESTLING AND THEIR TERMS	39
2.1 Classification, systematization and their terms	39
2.2 Basic concepts and terms of freestyle wrestling	43
2.3 Basic positions of a freestyle wrestler	45
2.4 Basic movements of a freestyle wrestler in a standing position.	47
2.5 Basic movements of a freestyle wrestler on the ground	48
2.6 Tactical movements of a freestyle wrestler	51
Chapter III. COMPETITION RULES AND BASIS OF JUDGING IN FREESTYLE WRESTLING	54
3.1 Concept of competitions	54

3.2 Goals and objectives of the competition	58
3.3 Competition management	58
3.4 Participants and participating organizations	58
3.5 Conditions and procedure for holding competitions	59
3.6 Deadlines and procedure for submitting applications	59
3.7 Conditions for accepting participants and judges	59
3.8 Awarding winners	59
3.9 Basic requirements for the competition regulations	60
3.10 Composition of the jury and responsibilities of judges	60
3.11 Competition regulations	64
3.12 Weighing and drawing lots	64
3.13 Competition protocol	65
3.14 Procedure for awarding classification points	67
3.15 Assessments for technical movements and techniques	68
Chapter IV. GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING	73
4.1 Fundamentals of physical training of freestyle wrestlers	73
4.2 The basis and content of strength abilities	73
4.3 The main characteristics of various forms and modes of muscle contraction	74
4.4 The main directions of the methodology for training strength abilities	75
4.5 The basics of nutrition during strength training	79
4.6 The method of controlling body weight	80
4.7 Training speed abilities	81
4.8 The method of developing the speed of motor actions	82
4.9 The method of developing the speed and intensity of individual movements	84
4.10 The content of speed-strength abilities and their manifestation	87
4.11 The main requirements for the method of developing speed-strength qualities	88
4.12 Development of endurance	89

4.13 Classification of types of endurance	90
4.14 Methods for improving aerobic (general) endurance	91
4.15 Flexibility development, flexibility description	92
4.16 Training agility in freestyle wrestling	94
4.17 Techniques for training agility in freestyle wrestling, training movement reaction and agility	96
4.18 Functional training in freestyle wrestling	100
4.19 Special physical training (SPT)	130
4.20 Physical exercises in freestyle wrestling	140
Chapter V. CONCEPT OF TECHNICAL TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING	142
5.1 Technical training of freestyle wrestlers in the training process	142
5.2 General principles of performing technical movements	145
5.3 Ways to improve the technical skills of a freestyle wrestler	148
5.4 Concept of technical movements and special exercises of a freestyle wrestler.....	151
Chapter VI. CONCEPT OF TACTICAL PREPARATION IN FREESTYLE WRESTLING	178
6.1 Tactical preparation	178
6.2 Tactics of preparing offensive movements	183
6.3 Tactics of organizing a competition	185
6.4 Tactics of participating in competitions	199
Chapter VII. NATIONAL MOVEMENT GAMES	203
7.1 Kirq tosh	204
7.2 Bu'ron	204
7.3 Otib kuchar	205
7.4 Chillak	205
7.5 Rider or goat	206
7.6 Snipers	207
7.7 Tortishmachok	208
7.8 Shoulder wrestling	208
7.9 Mindi	209
7.10 Mobile target	210

7.11 Cockfighting	211
7.12 Fortress defense	212
7.13 Circle relay	214
7.14 Football relay	215
Chapter VIII. IMPROVING TACTICAL TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING.....	217
8.1 Tactical training	217
8.2 Tactics for preparing offensive actions	217
8.3 Tactics for organizing a competition	219
8.4 Tactics for participating in competitions	233
Chapter IX. APPROXIMATE CURRICULA FOR THE FORMATION AND TRAINING OF GROUPS AT THE PREPARATORY STAGES IN SPORTS SCHOOLS	237
9.1 The procedure for the formation of training groups ..	237
9.2 The number of training groups	238
9.3 The age range of student-athletes in the training group	241
9.4 Reserve (optimal and maximum) composition	242
9.5 Documents for the formation of training groups	243
9.6 The requirements for sports categories at the preparatory stages of the SM.....	244
9.7 Requirements for the SM for educational and training work and physical, technical and sports training	245
9.8 Approximate curriculum for the SM for 52 weeks of training	246
9.9 The approximate difference in the means of physical and technical-tactical training of the SM by academic years (%) ..	247
9.10 The SM for sports - Approximate annual SCHEDULE of the distribution of training hours for the health group (6 hours)	248
9.11 Approximate annual SCHEDULE of the distribution of training hours for the initial preparatory group of SM (1 year) (6 hours)	249
9.12 Approximate annual SCHEDULE of the distribution of training hours for the initial preparatory group of SM (more than 1 year) (8 hours)	250

9.13 Approximate annual SCHEDULE of the distribution of training hours for the training group of SM (1 year) (12 hours)	251
9.14 Approximate annual TABLE of the distribution of study hours for the SM training group (2 years) (14 hours)	252
9.15 Approximate annual TABLE of the distribution of study hours for the SM training group (3 years) of the Bulungur district of the Samarkand region (18 hours).....	253
9.16 Approximate annual TABLE of the distribution of study hours for the SM training group (more than 3 years) by academic year (20 hours)	254
GLOSSARY	255
LIST OF REFERENCES:	263
CONTENTS	266

QAYDLAR UCHUN

S.Q. Adilov, X.M. Qayumov, A.B. Azizov

ERKIN KURASH IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.

"Georgia" garnituras.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

ISBN 978-9910-690-50-1



9 789910 690501