

FA 3.5
#12

ABDULLAEV SH.A.
XOLMURODOV L.Z.



ERKIN KURASH



TOSHKENT

7A3.5
A 12

5/42139 (12)

ERKIN KURASH

o'quv-uslubiy qo'llanma

Shakriston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

TOSHKENT – 2017

UO'K 796.81(075.8)
KBK 75.715ya721
A 15

Abdullayev Sh. A.

Erkin kurash / Abdullayev Sh. A., Xolmurodov L. Z. – Toshkent: ILMIY-TEXNIKA
AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston sport kurashlari assotsiatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4700-2-6

Mualliflar:

Abdullayev Sh.A. - O'zDJTI "Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati" kafedresi katta o'qituvchisi
Xolmurodov L.Z. - O'zDJTI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati"
kafedresi katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Abdiyev A.N. - Pedagogika fanlari doktori, professor
Donchenko P.I. - Pedagogika fanlari nomzodi, professor

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, erkin kurashning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, erkin kurashda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4700-2-6

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

© ABDULLAYEV SH. A., 2017

© ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining 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 mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini 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 shakllarining ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. 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

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

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

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

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

1.1. Erkin kurash –sport turi

Erkin kurash - (ingl. freestyle wrestling) yakkakurash sport turlaridan biri. Erkin kurash – sport turi, deganda ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuviga 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 1896-yildan buyon dasturda bo'lib, zamonaviy Olimpiada O'yinlarida start olgan.

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55, 60, 66, 74, 85, 97 va 125 kg, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78 va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 daqiqadan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 soniyadan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3 yoki 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi: agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1-, 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra, olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan (qarang: 2-rasm). Yunonistonda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga mil.av. 708 -yildan boshlab, erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda

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



1-rasm. Qadimgi Yunoniston Olimpia chempioni Milon.



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

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'tkazib kelinmoqda. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" Granpri musobaqasi, yoshlar o'rtasida Jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani O'zbekistonda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablaev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Agzamov, Rahmonberdi Ahmedov, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abduvaliev, Abduvali Abdullayev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Tsipilev, Arsen Fadzaev, Maxarbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov 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 kabi o'zbekistonlik hakamlar Xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishadi. Respublikadagi 715 ta sport maktabi va to'garakda 286 ta murabbiy qo'l ostida 8780 kishi erkin kurash bilan shug'ullanadi. Ulardan 4807 nafari sport darajasi va unvoniga ega. O'zbekiston o'zi ishtirok etishga muvaffaq bo'lgan 5 ta Yozgi Olimpiada o'yinlarida jami 20 ta medal olgan bo'lsa, shundan 7 tasi (4 ta oltin va 3 ta kumush) kurashchilari hissasiga to'g'ri keladi.

II - BOB. ERKIN KURASHDA USULLARNING 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 muloqat 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.

Erkin kurashning har xil 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 tuzilma 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 hisoblanadi.

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

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

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilganda, 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 ikki 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 kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

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

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni, kuch lahzalarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inertsia lahzalaridan 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.Kuptsov tomonidan sport kurashi texni-kasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bu jadvalga asoslanib biz sxemani qayta ishlab chiqdik. Erkin kurashning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

1-jadval

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

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar

Tik turishdagi usullar	O'tkazishlar Ag'darish Tashlashlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab; Zarba bilan, qayirib; Oldingan engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va bosh
Parter*dagi usullar	O'girishlar Tashlashlar Ushlab turishlar Yuqoriga chiqib olish Bo'g'uvchi	Qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga. Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib. Tortib, siqib olib.	qacha bajari-ladigan qo'l-lar hamda oyoqlar bilan harakatlanish.

*parter – polvonning qo'llarini yerga yoki gilamga tirab turish holati.

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 mohiyatini aks ettirish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga tasniflash;

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

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

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

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

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

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

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

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar 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'rni 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 bajariladi, 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 uslubiyet bo'yicha ishlab chiqilgan erkin kurash atamashunosligi mutaxassislarining butun ilmiy-uslubiy 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 foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-uslubiy 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 kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlikka 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.

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, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

2.4. Erkin kurashchining texnik harakatlari

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

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

Himoyalaniish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

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

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

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

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekizishga 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'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

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

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

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

2.5. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

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

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

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

Ag'darish

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

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

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal 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 bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

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

2.6. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O'girishlar

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqib 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 qo'lidan 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.

Usullar elementlari

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

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

Nomdosh qo'l (oyoq)dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan 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'yini 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 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 halaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

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

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

Oldindan ilib otish - hujum 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.

2.7. 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 himoyalaniish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

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

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

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

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalaniishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

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

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

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

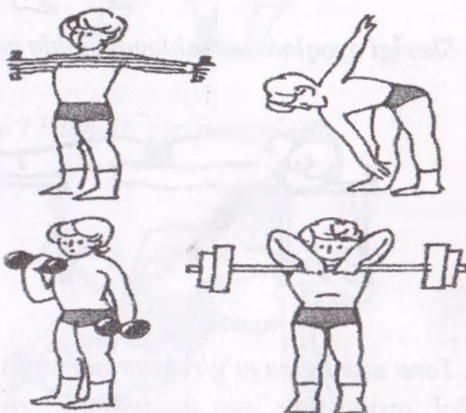
Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

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

III - BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

3.1. Texnik tayyorgarlik

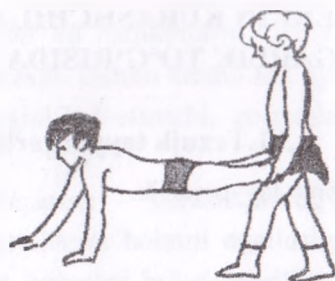
Maxsus jismoniy tayyorgarlik.



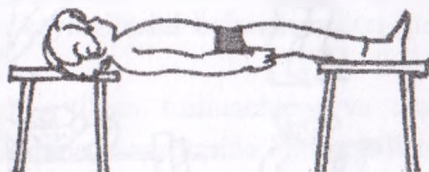
3-rasm. Jismoniy tayyorgarlik.



4-rasm. Sherigini yelkalariga yotqizgan holda o'tirib turishlar.



5-rasm. Sherigi oyoqlaridan ushlagan holda qo'llarda yurish.



6-rasm. Tana uzunligiga to'g'ri keltirgan holda stullarni joylashtirib bo'yin, bel, oyoq-boldir, son mushaklarini rivojlantirish maxsus jismoniy tayyorgarlik.



7-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, turizm.



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



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



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



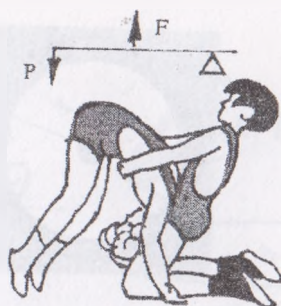
11-rasm. Erkin kurashchining dastlabki holati.



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



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



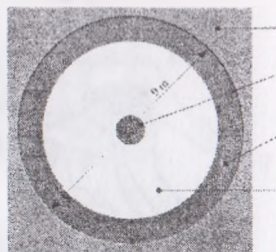
14-rasm. Bel mushakklarini rivojlantirishda maxsus texnik harakat (to'g'ri ushlar).



15-rasm. Folib.



16-rasm. Folib.



17-rasm. Gilam o'lchamlari.



18-rasm. Man qilingan harakatlar.

Vistibulyar aparatni rivojlantiruvchi o'yinlar (Xo'rozlar jangi)



19-rasm. Xo'rozlar jangi.



20-rasm. Erkin kurashchining yarim o'tirgan holatida qo'llar yordamida turtib doiradan chiqarish.



21-rasm. Paxta to'ldirilgan qop bilan (Qop jangi).



22-rasm. Qo'llar yelkalarda oyoqlarni bosish o'yini.



23-rasm. Parter holatida turib sherigini ustiga chiqarib (raqib tepadan oyoqlari bilan raqibining oyoqlari orasiga oyoqlarini tiqadi va bosh tarafga og'ishlarni bajaradi). Yotgan holatda bajarish mumkin.

Vistibulyar aparatni rivojlantiruvchi o'yinlar



24-rasm. Oyoqlar tor kerilgan, qo'l panjalari keng ochilgan, sheriklar bir-birini turtib muvozanatdan chiqariladi.



25-rasm. Yarim dumaloq hodalarda o'yinni mukammallashtirish. O'tirgan xolatda bajariladigan maxsus texnik tayyorgarlik.



26-rasm. Raqiblar bir-birlariga teskari turgan holda bilaklarini chalkashtirib, bilaklar yordamida tortish.



27-rasm. Sherik bilan ishlashda maxsus texnik tayyorgarlik.



28-rasm. Parter holatida sherik bilan ishlashda qo'llarni bukib o'tirish.



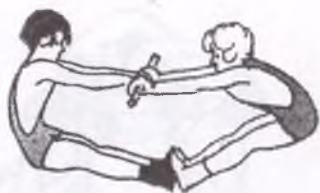
29-rasm. Bilakdan ushlab bir qo'lda qo'lni bukib yozish.



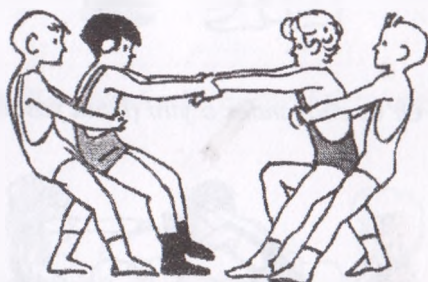
30-rasm. Teskari turgan holda bilaklardan ushlab aylana yugurish.



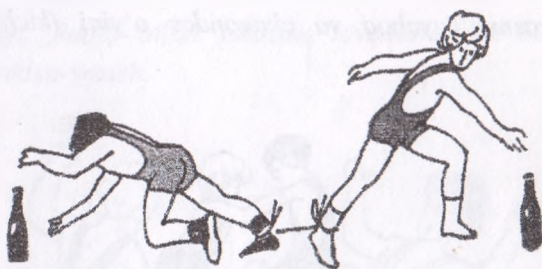
31-rasm. Sherik bilan ishlash: qo'lni bukib yozish (sherigi to'g'risiga turish va qarama-qarshi qo'lni ushlash).



32-rasm. Sherik bilan ishlash: tovonlarni bir-biriga tiragan holda qo'ldagi cho'pni tortish.



33-rasm. Sherik bilan ishlash: 2 juftlik bilaklardan ushlagan holda orqaga tortish, orqadagi sherigi belidan tortadi.



34-rasm. Sherik bilan ishlash: ikki sportchining bir oyog'ini boylash va ma'lum masofaga obyektlar (murabbiyning topqirlig'iga hog'liq) qo'yish va ular tarafga tortilish.



35-rasm. Ot va chavandoz o'yini (katta yoshlilar uchun).



36-rasm. Toychoq va chavandoz o'yini (kichik yoshdagilar uchun).



37-rasm. Ikki qo'lidun ushlab gilam tashqarisiga chiqarish.



38-rasm. Qo'llar yelkalarda tizzilarni-tizzalarga tekkizish.



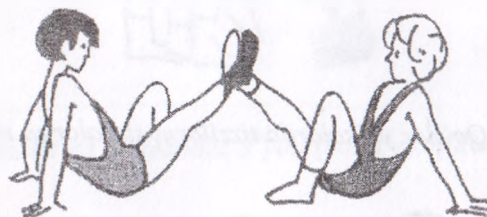
39-rasm. Raqib bilan ishlash: tovonlarni bir-biriga tekkizib oyoqlarni bukish-yozish.



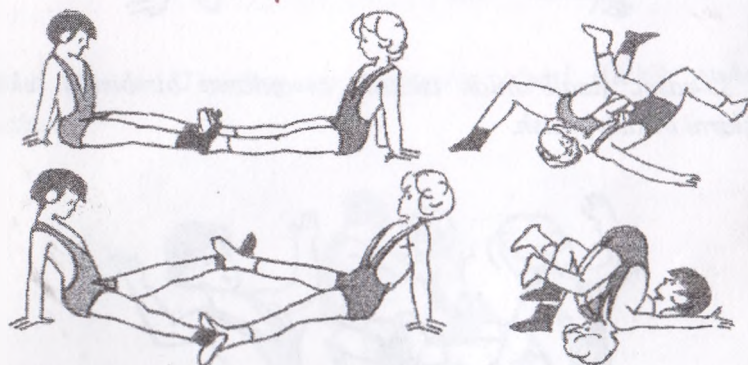
40-rasm. Ikki tovonni bir-biriga tekkizib oyoqlarni bukib yozish.



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



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



45-rasm. Sherik bilan ishlash: tovonlarni bir-biriga tekkazib oyoqlarni tashqariga va ichkariga ochib-yopish. Kuraklarda yotgan holda bir qo'li va oyoqlarga oyoqni chalishtirib raqibni to'ntarish.



46-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik: bir qo'li va bo'ynidan ushlab old oyoqni to'sib yiqitish. Bilaklardan ushlagan holda bir oyoqda xo'roz jangi. Tizzalarda o'tirgan holda armrestling.



47-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik: boshda tik turish. Sherigi bilan bilaklardan ushlab o'tirib turish. Sherigi bilan bilaklardan ushlab ko'tarib tushirish.



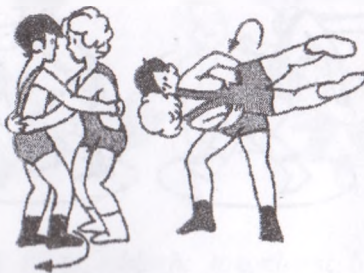
48-rasm. Raqibni gilam tashqarisiga chiqarish va gilam tashqarisiga tortish.



49-rasm. Hujum harakati ikki qo'l bilan yaqindagi oyoqqa hujum qilish.



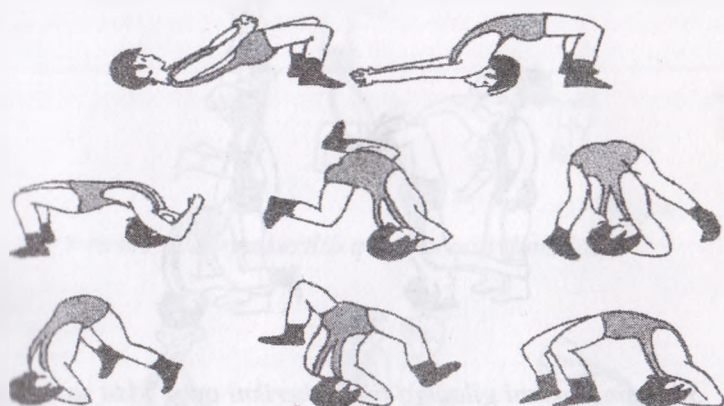
50-rasm. Ikki oyoqqa hujum harakatini bajarish va raqibni beldan tepaga ko'tarish. Yaqindagi oyoqni ushlash va tortish.



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



52-rasm. Parter holatida turish va bo'yinni gilamga qo'ygan holda bo'yinlarni qizdirish. Belda yotgan holda qo'llarga tayanib oyoqlar bilan tiralgan holda bo'yinni qizdirish.



53-rasm. Bosh o'qi atrofida aylanish.



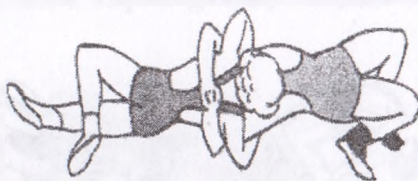
54-rasm. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning bularidan ushlab yonga dumalash.



55-rasm. Baland ko'prik turish. Ko'prik holatida g'ildirakni aylantirish.



56-rasm. Boshni gilamga tirab sherikni oyog'idan ushlab xatlab sakrashlar.



57-rasm. Old tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish. Raqibni hir xil ushlab, yonga ko'prik orqali ag'darilib yuqoriga chiqish.



58-rasm. Boshni gilamga tirab xatlab sakrash.



59-rasm. Oldinga kerilib qorin orqali dumalash.



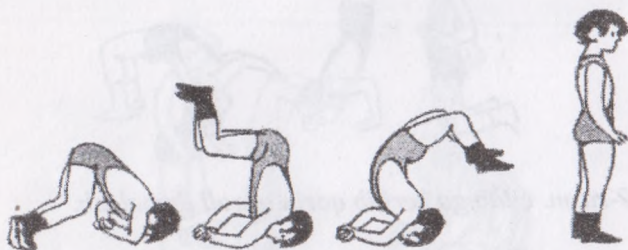
60-rasm. Sherikni ushlab qolish bilan tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish.



61-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik: ko'priikka tushishni o'rganish.



62-rasm. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish.



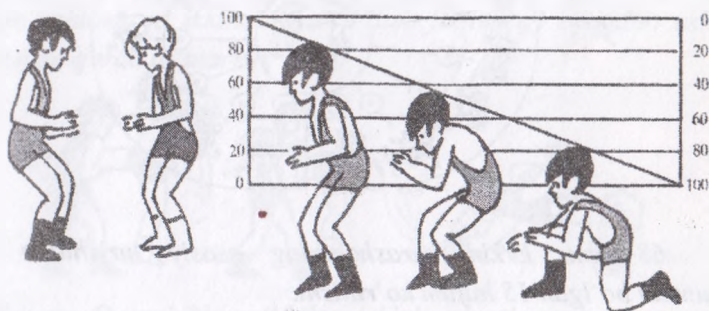
63-rasm. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish va boshni gilamga tirab xatlab sakrash.



64-rasm. Barmoqlar bilan mahkam ushlab to'pni olib qo'yish.



65-rasm. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tqizib oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining oyog'idan ushlaydi, oyoqlari bilan qo'lliqlariga tirab o'tiradi.

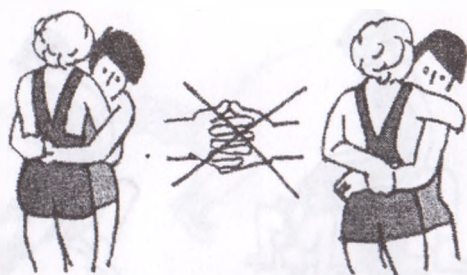


66-rasm. Erkin kurashchining ruxsat etilgan turish ko'rinishlari.

Ushlashlar

Kurashchilar asosan, uch xildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi:

1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish.
2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish.
3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash.



67-rasm. Mazkur holatdagi bellashuv - parter holatidagi bellashuv deb ataladi.



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



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



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



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



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



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



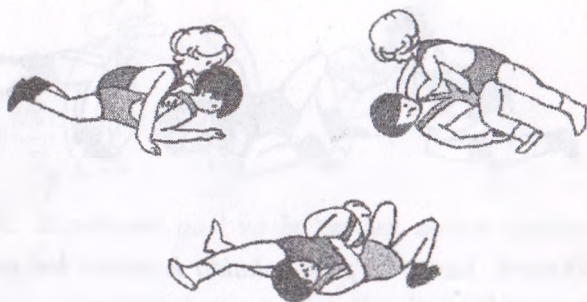
74-rasm. Bir qo'li bilan qo'litiq ostidan o'tkazib, ikkinchi qo'l bilan tepadan boshni bosgan holda aylana yugurish, raqibini parterga tushirish.



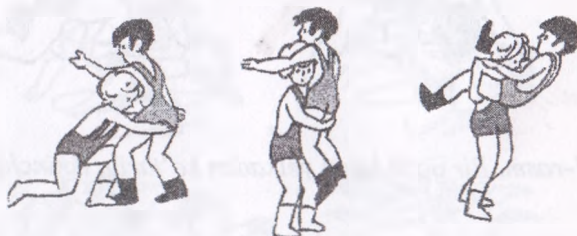
75-rasm. Bir qo'l bilan qo'litiq ostidan o'tkazib, boshni tepasini ushlab, ikkinchi qo'l bilan uzoqdagi yelkani bosib aylana yugurib kuraklarga yotqizish (yondan ko'rinishi).



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



77-rasm. Belni ushlab, qayirib to'ntarish.



78-rasm. Raqibning "qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib, 2 oyog'idan ushlab, yerdan uzish va oyoqlarni 2 tarafga tortib kurakka yotqizish.



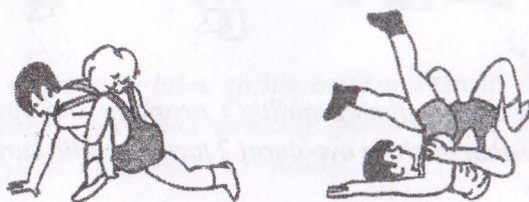
79-rasm. (Qayta hujum) Oyoqlarga hujum qilayotgan raqibni qo'ltiqlaridan ushlab qo'llarni uzish va yarim aylanib raqibni kuragiga o'tkazish.



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



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



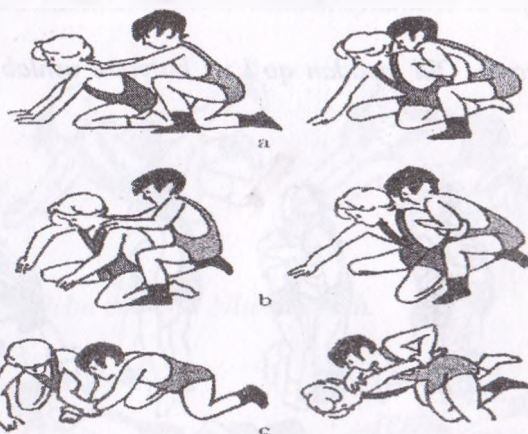
82-rasm. Raqibni beli va yelkasidan tortib, ustidan to'ntarish va most holatda qolish. Raqib tushe holatida.



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



84-rasm. Manekenni qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash.



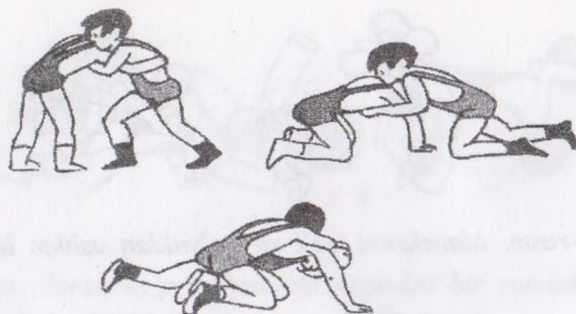
85-rasm. a) Yaqindagi bilakni ichkaridan ushlab, beldan ushlab, aylana yugurib to'ntarish, parterdagi raqibning qo'li gilamda.

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

c) Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab, bilagidan tortib, aylana yugurib to'ntarish.



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



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



88-rasm. Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish.



89-rasm. Qo'ltiq ostidan va bilagidan ushlab beldan oshiri tashlash.



90-rasm. Manekenni belini ushlab, aylantirib to'ntarish.



91-rasm. Belni ikki qo'l bilan ushlash.



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



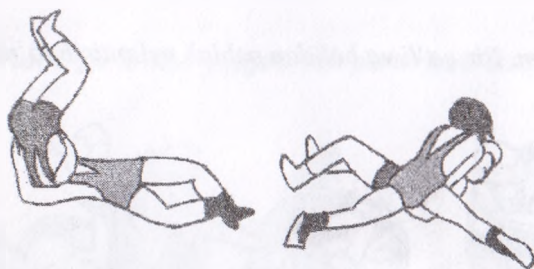
93-rasm. Qo'l va beldan ushlab, beldan oshirib tashlash.



94-rasm. Manekenni qo'lidan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash.



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



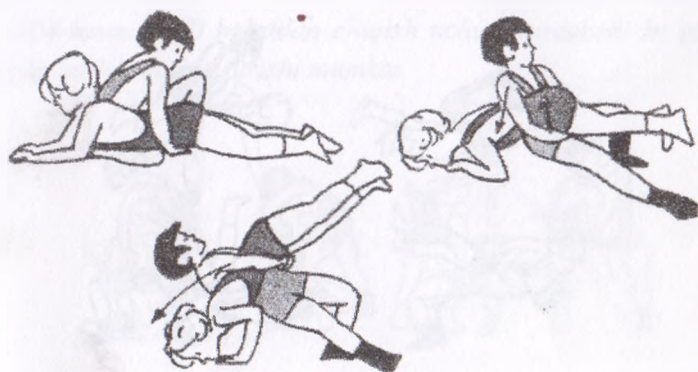
96-rasm. Beli va qo'lini mahkam ushlab, kuraklarga o'tkazish.



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



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



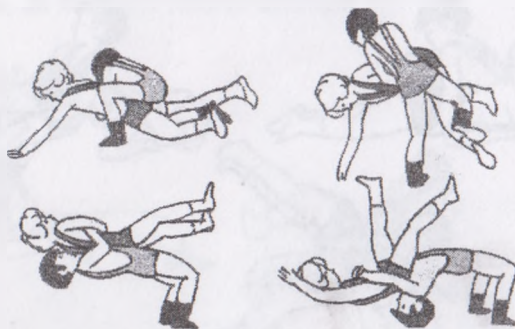
99-rasm. Belini teskari ushlab, ag'darib to'ntarish.



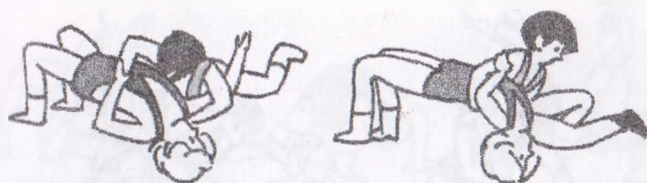
100-rasm. Belini teskari ushlab, ko'tarib ag'darib to'ntarish.



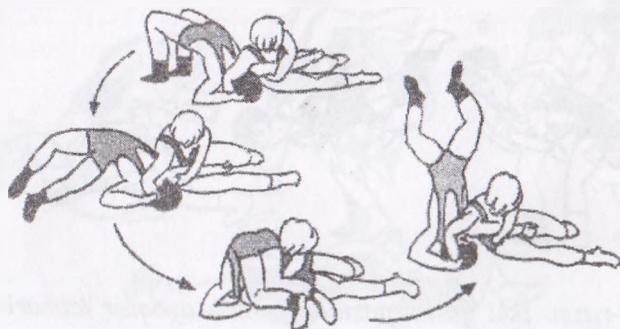
101-rasm. Bir qo'li va bo'yin tepasidan ushlab, ko'krakdan oshirib tashlash.



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



103-rasm. Kurashchining xafli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90° dan kam burchak hosil qilgan holat.



104-rasm. Xafli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yirim ko'prik holatida turishi mumkin.



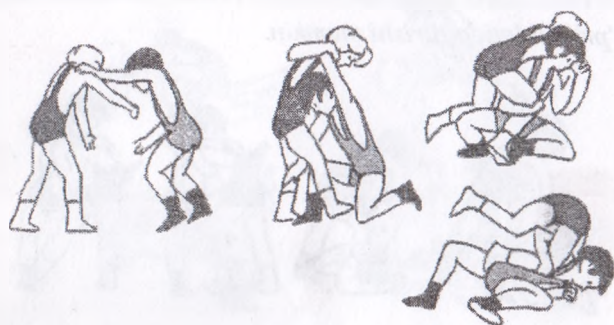
105-rasm. Qarshi hujum: yaqindagi oyoqni o'tirgan holda tepa va past qismidan ushlab, o'rnidan turib oyoqlarni baland ko'tarish va uzoqdagi oyoqni chalish.



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



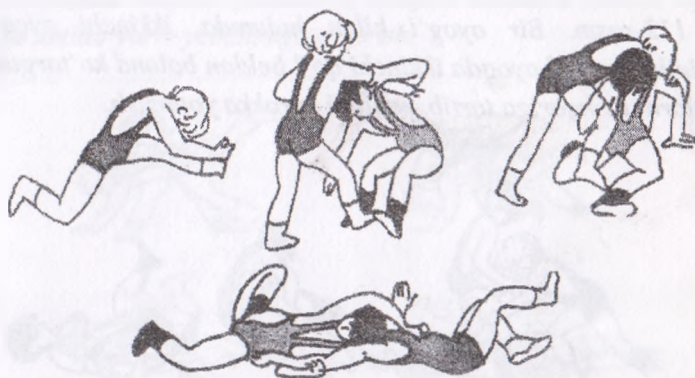
107-rasm. Ikki qo'l tepasidan ushlab oyoqlar ichkarisidan ilib beldan oshirib tashlash. •



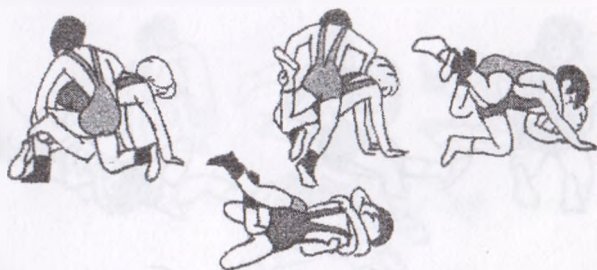
108-rasm. Qo'l va oyog'idan ushlab yelkalardan oshirib tashlash.



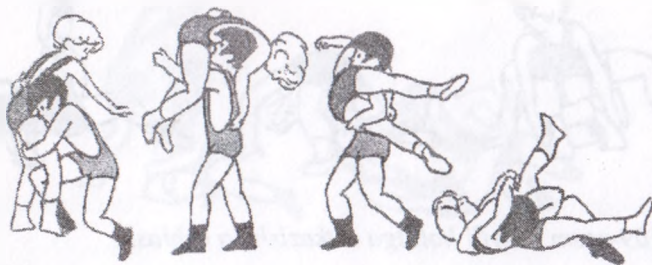
109-rasm. Xavfli holatga o'tkazish va ushlash.



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



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



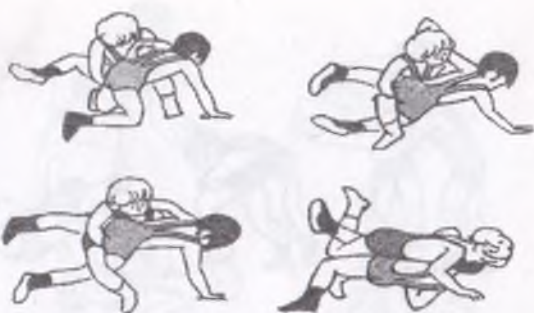
112-rasm. Bir oyog'i bilan hujumda, ikkinchi oyoq bilan deysinib, bir qo'l oyoqda ikkinchi qo'l beldan baland ko'targan holda oyoqlarni tashqariga tortib, raqibni kurakka yotqizish.



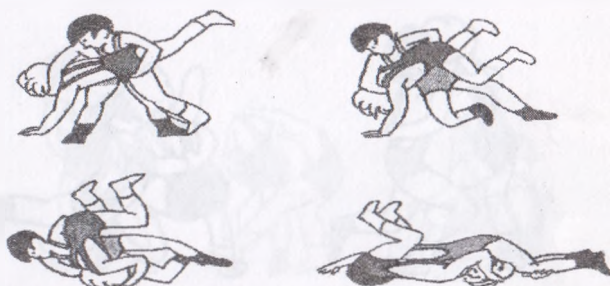
113-rasm. Ikki oyoqdan ushlab, zarba bilan kurakka yiqitish.



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



115-rasm. Raqibni yelkasi va oyoqlar orasidan ushlab, oyoqlar orasiga xatlab yurib yelkalarga o'girish.



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

b) Uzoqdagi bo'yin va oyoqlar orasidan ushlab, bo'yindan bosgan holda oldinga dumalatish.



117-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.



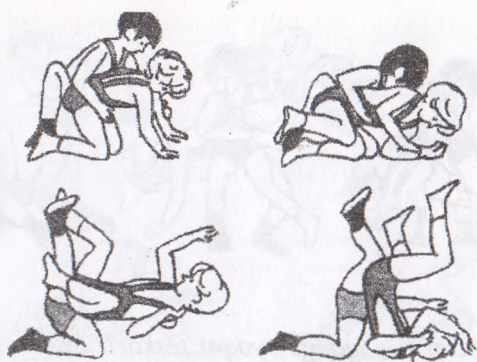
118-rasm. Bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab, oyoqlarni tashqaridan ilib beldan oshirib tashlash.



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



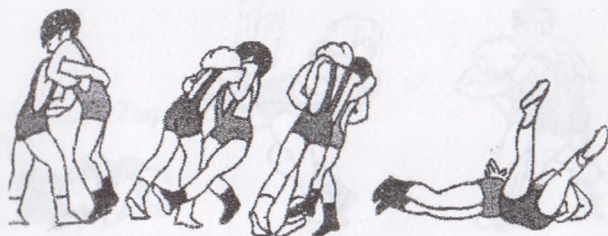
120-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab, raqib oyoqlari ichkarisidan ilib yelka bilan zarb berib kuraklarga yiqitish.



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



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



123-rasm. Bir qo'li va belidan ushlab oyoqlarni to'sib harakdan oshirib tashlash.



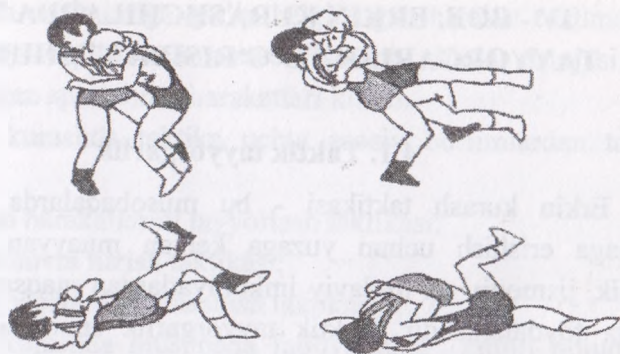
124-rasm. Uzoqdagi oyoqni teskari ushlab, ko'krakdan oshirib tashlash.



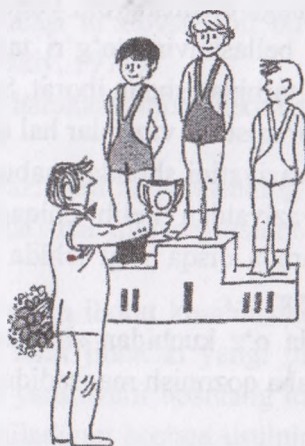
125-rasm. Qaychi usuli. Oyoqlarni qaychisimon ushlagan holda sherigini aylantirish.



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



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



128-rasm. Taqdirlash.

IV - BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RI SIDA TUSHUNCHA

4.1. 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 safarbut 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 foydalanadigan 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 fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsani aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum bandan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga,

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

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

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

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

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

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat 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 himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni

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 gavgani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavgani ushlab 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'zgartirib 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, yashirinch davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) - motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan

reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda, kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M.Galkovskiy, 1972).

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

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

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

Shuningdek, kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni tako-

millashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D.Mironov, 1975).

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

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

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

4.2. 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 MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni 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 MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum, bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani sh 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 usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi - o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab, qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHH ni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalani sh 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.

4.3. 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.

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

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

holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, 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 MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi - sof

g'alabaga; kuchli raqib bilan esa - ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

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

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

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, 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 manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Erkin kurashchi bellashuvda yutqaza turib, oxirgi lahzaga 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 murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan, bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilmilari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

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

- razvedka qilish - harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manevr olib boorish, aldamchi harakata, 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 himoyalanish 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, himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda, chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- **himoyalanishni amalga oshirish** - himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

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

Erkin kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

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

- kuchni tiklash - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manever olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada 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'ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalingunga qadar qayd qilinadi;

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

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

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

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

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida - razvedka, hujum, himoyalanish; ikkinchi daqiqada - 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 buyicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

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

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

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

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

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

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

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

O'quv-mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubini 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 kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojaltirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

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

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

O'quv-mashg'ulot 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, chorchash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan 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 himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

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

Ko'pgina 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 mashg'ulot jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash 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, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

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

1-vazifa. Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa -

parterda. Birinchi kurashchi - yuqorida, ikkinchisi - pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi - yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi - faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter - ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik"- ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa parter- ikki daqiqa tik turish - bir daqiqa "ko'prik".

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi - bir daqiqa "ko'prik"; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchisi - bir daqiqa "ko'prik"; birinchi, uchinchi - bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi - ikki daqiqa tik turish.

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

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri - raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 sekunddan keyin,

kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi - birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

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

4.4. 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 yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha 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 yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'rliqlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir

vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

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

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

V BOB. ERKIN KURASHCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

5.1. Psixologik tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik deganda, ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Erkin kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Erkin kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

5.1.1. Erkin kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash

Erkin kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan

yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - mashg'ulotlar va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv

jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellastiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Erkin kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Erkin kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Erkin kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng

asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda, raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

5.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish mashg'ulotsi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;

5.3. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Erkin kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Erkin kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida, takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip - xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab

turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish

qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Erkin kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtidan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotning (AT) turli variantlari hamda

yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish mashg'ulotsi (RBT), ruhiy mushak mashg'uloti (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak mashg'ulotsining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'ulot yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. RTBni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Emotsional zo'rqiqlashni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Erkin kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

VI-BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

6.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari

Tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimlari ishining buzilishi, eng avvalo, jismoniy mashqlar bilan bo'lgan darslarda uslubiy xatolar va tashkiliy kamchiliklar tufayli sodir bo'ladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlanishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarining sababi bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari va tartib buzilsa;
- 2) sifatsiz inventar, jihozlar bo'lsa;
- 3) mashg'ulotlarda qoniqarsiz sanitariya-gigiyenik sharoitlar (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajariladigan qoplamalarning juda ham qattiq yoki sirpanchiq bo'lishi; havoning ancha gazlanishi) va yomon meteorologik sharoitlar (atrof-muhitning o'ta past yoki yuqori darajasi, yuqori namlik va boshqalar).

Uslubiy xatolar muayyan mashg'ulot va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirishi bilan bog'liq.

6.2. Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar

Eng avvalo, bu mushkaklarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg'unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug'ullanmagan a'zolar namoyon bo'ladi, bu esa ularning jarohatlanishga yoki o'ta katta yuklamalarda boshqa a'zolarining shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda,

tovon mushaklari o'ziga olishi kerak bo'lgan yuklanma boldirning uch asosli mushaklariga to'g'ri keladi.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qomat buzilishi va umurtqaning bel bo'limiga og'irlik tushishi mumkin. Bu narsa umurtqaaro to'qimalarning o'ta jipslashuvi va o'z navbatida, bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Yaxshi badan qizdirish mashqlarisiz kuchli mashqlarni bajarish mushaklar cho'zilishi, a'zolar jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining o'ta zo'riqishiga olib kelishi mumkin.

Charchagan holda cho'zilish mashqlarini bajarish mushak, tomirlar jarohatiga olib kelishi mumkin.

Yuqori balandlikdan chuqurlikka sakrashni haddan ziyod ko'p bajarish tovon va tizza jarohatiga olib keladi.

Umurtqaga katta yuklanish bilan ko'p mashq bajarish qomat buzilishi, umurtqaaro disklar qalinlashuviga yoki umurtqa churrasiga (grija) olib keladi.

Yetarlicha o'rganilmagan cho'zilish mashqlarini bajarish tayanch-harakat apparatining sust a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi.

Ketma-ket kuchanish bilan ko'p mashq bajarish yurak faoliyati buzilishiga, tomirlar kengayishiga, kapilyar qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

6.3. Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuchli mashqlar bilan bo'lgan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlardan saqlanish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

1. Kuchli mashg'ulotdan oldin yaxshilab shug'ullanish va butun mashg'ulot davomida organizmni qizigan holda saqlash lozim.

2. Kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuchli mashqlar bilan mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi yuklama o'lchamini ehtiyotlik bilan aniqlash kerak. Oldin kichik va me'yorli cho'zilishlar bilan uning texnikasini yaxshi egallash lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini teng rivojlantirish lozim, ayniqsa, kuchli tayyorlanishning boshlang'ich bosqichida. Buning uchun har xil kuchli mashqlar har xil dastlabki holatlarda qo'llaniladi.

5. Chegaradan ortiq yuklamalar bilan kuchli mashqlar bajarishda nafasni ushlab turish kerak emas.

6. Umurtqaning o'ta yuklanishidan saqlanish uchun maxsus og'ir atletika bog'ichidan foydalanish kerak. Kuchli mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarida turnik, gimnastika xalqalari, gimnastika devorchasida osilib, umurtqani cho'zil-tirish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlaridan saqlanish uchun qorin va gavda mushaklarini doimiy tarzda mustahkamlash kerak.

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

9. Oyoqning tovon mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash kerak. Bu tovon qattiqligining oshishiga va tayanch-harakat apparati jarohatlarining soni kamayishiga yordam beradi.

10. Qo'llarni jarohatlamaslik uchun buyumlar bilan mashqlarda har xil ushlashlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

11. Og'irlik bilan o'tirishlarni bajarishda tizza mushaklarini yanada harakatchan qiluvchi oyoqning dastlabki holatini tanlash lozim.

12. Katta yuklama bilan chuqur o'tirishlarni tizza mushaklari jarohatlaridan saqlanish uchun me'yorida bajarish kerak. Oyoq

mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda o'tirgan va yotgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Chegaradagi va chegaraga yaqin yuklamali mashqlarni faqat qattiq polda va boldir oyoq mushaklarini qattiq ushlab turadigan oyoq kiyimlarida bajarish kerak.

14. Kuchanish oldidan yurak-qon tomir tizimini zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki 60-70% chuqur nafas olish yaxshi bo'ladi.

15. Uzoq davom etadigan kuchlanishlardan saqlanish lozim.

16. Kuchlanish bilan maksimal (yuqori) yuklamali mashqlarni bajarishda ko'zning nozik tomirlariga zarar yetkazmaslik uchun ko'zni yumish kerak.

17. Cho'zilish uchun mashqlarni kuchli mashqlar o'rtasidagi tanaffusda katta yuklama bilan bajarish kerak emas. Harakatlar amplitudasi mos mushakda maksimal holatdan 10-20% kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklarda og'riq, sanchiq sezilsa, darhol mashq bajarishni to'xtatish lozim.

6.4. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar

Tezlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25% mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi.

Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin.

Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.

Mashg'ulot ta'sirining har tomonlama kamchiligida.

Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda.

Tayanch-harakat apparati ayrim a'zolarining yuklanishi.

Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish.

Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo'ljal olishda charchagan holatda bajarish.

6.5. Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin, usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotlarnikiga o'xshash mashqlarni qo'llash bilan tayyorlanishni o'tkazish kerak. Tayyorlovchi mashqlarni bajarish tezligini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash kerakki, aynan yaxshi badan qizdirish jarohatni oldini olish va tezlik mashqlarida yaxshi natijalarga erishish uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Jarohatlarni harakatli ogohlantirish asosi tayanch-harakat apparatini me'yorida rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha achimagan mahsulotlarning yig'ilishi va mushaklarning mo'ljallashtirish ishining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki qaltirash paydo bo'lsa, mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib kelishi mumkin. Sovuq havoda issiq va shamoldan himoyalovchi kiyim kiyish lozim.

6.6. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug'ullanish;
- o'zini yaxshi sezmay turib shug'ullanish (shamollash, angina va shunga o'xshash).

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli qizishning sub'yektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir mushakda harakatchanlikni rivojlantirishda mashqlar bajarishni sezuvchan harakatlardan boshlash kerak. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshib boradi. Mashqlarning birinchi qismida harakatlarni bajarish tezligi – sekin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa, bu majburiy cho'zilish yordamida qo'shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli.

O'ta katta harakat amplitudasining sub'yektiv belgisi cho'zilgan to'qimalarda og'riqlar paydo bo'lishidir. Og'riqlar kichik jarohatlar paydo bo'lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og'riq hislari paydo bo'lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og'riq his qilinganda cho'zilish mashqlarini to'xtatish lozim va ularga to'qimalarning funksional xususiyati to'liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha yuklama orqali cho'zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o'tamiz, sust mashqlardagi qo'shimcha yuklamaning optimal o'lchami cho'zilishga moyil bo'lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% igacha bo'ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo'shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yoʻnaltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda choʻzilish mashqlari va mushaklarni erkin boʻshashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni choʻzishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish boʻyicha katta yuklamalardan keyin charchab bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashgʻulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 daq. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan toʻqimalarining choʻziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab boʻlishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni oʻrab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yoʻnaltirilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bogʻlash kerak.

6.9. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bogʻlangan holatda namoyon boʻlishi tufayli harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyati yoki tashkillashtirishda yuqorida koʻrsatilgan hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab boʻlishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak toʻqimalari choʻzilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

6.10. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishdan oldin usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotnikiga o'xshagan mashqlarni qo'llash bilan badan qizdirish o'tkazish kerak.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini asta-sekin bitta mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida oshirib borish kerak.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarishda ularning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarlicha o'rganilmagan mashqlarni yuqori tezlik bilan, o'yin va musobaqa usullarini qo'llash bilan charchagan holda bajarish mumkin emas. Mashg'ulotlarda noqulay tashqi sharoitlarda murakkab koordinatsion mashqlarni qilish kerak emas (sirpanchiq, yomon yoritish, tashqi'chalg'ituvchi narsalar).

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Bu narsa ro'y bermasligi uchun mashg'ulotlarni oldindan u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak.

VII - BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

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

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;

- ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik;

- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan, sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o'zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta'minlashni chegaralash);

- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;

- talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo'lga kiritish va iste'mol qilishga vaqt yetishmasligi;

- moliyaviy mablag'ning yetishmasligi.

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

Mushaklar faoliyati chaqirgan metabolik o'zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma'lum darajada sportchi organizmining mashg'ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga

ta'sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

7.1. Energiyaga bo'lgan talab

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

Faoliyati ko'p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og'ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkal ni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va, nihoyat, uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang'i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkakalar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

2-jadval

Sportchining vazniga bog'liq holda energiya sarflanishi

Jismoniy yuklanish turi	Energiya sarflanishi, kkal K	
	Vazn 60 kg	Vazn 90 kg
Yurish		
Tezlik 3 km/s	175	285
Tezlik 5 km/s	260	425

Voleybol		
Me'yoriy tezlik	285	465
Yuqori tezlik	490	800
Futbol	460	730
Velosiped		
Tezlik 8 km/s	250	410
Tezlik 18 km/s	535	875
Tog' chang'isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Bras, tezlik 18 m/d	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik 18 m/d	240	390
Yelkada, tezlik 18 m/d	195	315

7.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

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

3-jadval

Asosiy almashinuv energiyasi

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

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

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

Ayollar uchun:

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

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

Y – yosh, yil.

7.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

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

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

7.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari

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

7.5. Oqsillar

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

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

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

bo'lishi kerak, chunki o'simlik tarkibida o'rnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda bo'lmaydi.

7.6. Yog'lar

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

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

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

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

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

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

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rnini bosolmaydigan bo'ladi va albatta, ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalari

tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

7.7. Uglevodlar

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozaga to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

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

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

Ovqat tolalari almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshoqlari, dag'al maydalan-gan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi

mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

7.8. Vitaminlar

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

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, B₃ - 0,8 mg, B₅- 70 mg, E - 5 mg kerak bo'ladi.

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

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

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmida ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan temirni talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini keltirib chiqaradi. Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilish kerak. Lekin temir bo'yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori

bilan emas, oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Ovqatda temir ikki xil tur bilan ko'rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmda juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), tanining (choyda) ko'plab miqdorlari gemsiz temir so'rilishini ancha to'xtatib qo'yadi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo'lishi gemsiz temir so'rilishini yengillashtiradi.

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

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

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

4-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminga bo'lgan talab

Vita-min-lar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-14 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,0-5,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B ₁₁	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

5-jadval

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan talab

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

6-jadval

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

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

7-jadval

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

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

8-jadval

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

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

9-jadval

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

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

10-jadval

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

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

11-jadval

Non, don mahsulotlari, un mahsulotlari

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

12-jadval

Kraxmalli sabzavotlar

Makkajo'xori	175 g
Yashil no'xat	150 g
Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka bo'tqasi (pyure)	170 g
Shirin kartoshka	100 g

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

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

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

7.9. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi

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

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

7.10. Kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antiokislitellar qo'shimchalari immunitet tizimi zaxirasini kattalashtirishi mumkin. Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C. Multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas. Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin. Vitamin C ning eng yaxshi manbalari – shirin qalampir, sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar – bu sink, temir va vitamin B₆, B₁₂ kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashtirib iste'mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste'mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo'yishi mumkin, ayniqsa, temir me'yorsiz iste'mol qilinganda. Temir - chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo'lgan qo'shimchalar me'yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste'mol qilinishi kerak.

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

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

14-jadval

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

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

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar:

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

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

7.11. Mashg’ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi

Mashg’ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog’liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did

va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak. Bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

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

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

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

O'zbek tilidagi manbalar:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T., 1998.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq, 1998.
3. Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi. 1997 yil, 11-12-son 295-modda.
4. Kerimov F.A. Erkin kurash tushaman. – T., 1990.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2001.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2005.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T., 2009.
8. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. – T., 2012. 32-38-b.
9. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. – T., 2014.
10. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T., 1993.
11. "Sog'lom Avlod" gazetasi, 41-son 9-oktyabr 2014-yil.

12. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2133-son Qarori. 19-fevral, 2014- yil.
13. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining qonuni // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997- yil, 9-son, 225-modda.
14. Tastanov N.A.Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiylati T., 2014.
15. Usmanxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdurahmanova E. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. – T., 2014.
16. "Xalq so'zi" gazetasi, 240-son, 7-dekabr, 2013-yil.

Rus tilidagi manbalar:

1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. – Т., 1982.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М., 1988.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т., 1987.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивной борьба. Учебник для студентов и учащихся. – М.: Просвещение, 1993.
5. Иваницкий А.В.Решающий поединок. –М.: Фис, 1981.

6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФиС, 1978.
7. Катулин А.З. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1962.
8. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. – М., 1978.
9. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. – М., 1978.
10. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М., 1967.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
12. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
13. Петрунев А.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. – Красноярск, 1988.
14. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
15. Суслова Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М., 1995.
16. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М., 1984.
17. Тастанов Н.А., Абдиев А., Боймуратов И. Греко-римская борьба. – Т., 2007.

Elektron ta'lim resurslari:

Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.wada.com.
3. www.sport.com.
4. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
5. www.ziyo.edu.uz - Vazirlik sayti.
6. www.performance.edu.uz - Vazirlik sayti.

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI	1
------------------	---

I - BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO‘LISHI VA RI- VOJLANISH TARIXI

1.1. Erkin kurash –sport turi	7
1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash	7
1.3. O‘zbekistonda erkin kurash	9

II - BOB. ERKIN KURASHDA USULLARNING TASNIF- LASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari	10
2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari	15
2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari	17
2.4. Erkin kurashchining texnik harakatlari	18
2.5. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari	19
2.6. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari	20
2.7. Erkin kurashchining taktik harakatlari	23

III - BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TEXNIK TAY- YORGARLIK TO‘G‘RISIDA TUSHUNCHA

3.1. Texnik tayyorgarlik	25
3.2. Vestibulyar aparatni rivojlantiruvchi o‘yinlar (Xo‘rostlar jangi).....	30
3.3. Vestibulyar aparatni rivojlantiruvchi o‘yinlar.....	32
3.4. Ushlashlar	43

IV - BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO‘G‘RISIDA TUSHUNCHA

4.1. Taktik tayyorgarlik	66
4.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	71
4.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	73
4.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	86

V - BOB. ERKIN KURASHCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

5.1. Psixologik tayyorgarlik	89
5.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik	93
5.3. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat.....	94

VI-BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

6.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari	99
6.2. Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar.....	99
6.3. Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	100
6.4. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar.....	102
6.5. Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar	103
6.6. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar.....	103
6.7. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatini, harakat tizimining o'ta yuklanishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar	104
6.8. Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar va jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar	105
6.9. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar	107
6.10. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	108

VII - BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

7.1. Energiyaga bo'lgan talab	110
7.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash	111
7.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish	112
7.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari	112
7.5. Oqsillar	113
7.6. Yog'lar.....	114
7.7. Uglevodlar	115
7.8. Vitaminlar.....	116
7.9. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi	121
7.10. Kunlik parhez va foydali elementlar	122
7.11. Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi.....	123
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	125

Abdullaev Sh.A.
Xolmurodov L.Z.

ERKIN KURASH

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanava D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 13.01.2017.
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,75
Adadi 1600. Buyurtma № 1

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4