

K.T. Yusupov, N.A. Chorshamiyev,
S.Q. Karimov, N.K. Aliyev

O'QUV MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (KURASH)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

K.T. Yusupov, N.A. Chorshamiyev, S.Q. Karimov, N.K. Aliyev

**O'QUV MASHQ BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (KURASH)**

DARSLIK

Ro'yxatga olish raqami: D-0036

TOSHKENT

"MAKON SAVDO PRINT" MCHJ - 2024

UO'K: 082.2

KBK: 94.3

Muallif:

K.T. Yusupov – *O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti v.b.,*

N.A. Chorshamiyev – *O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)*

S.Q. Karimov – *O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi,*

N.K. Aliyev – *O'zDJTSU "Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrası" o'qituvchisi*

Taqrizchilar:

T.S. Usmanxodjayev – *O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.d.*

K.B. Muxammadiyev – *TDU Ijtimoiy fanlar kafedrası professori v.b., p.f.d. (DSc)*

K.T. Yusupov, N.A. Chorshamiyev, S.Q. Karimov, N.K. Aliyev // "O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (kurash)" [Darslik]
T.: "MAKON SAVDO PRINT" MCHJ, – 2024 -344 bet.

Mazkur o'quv qo'llanmada Kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, kurashning texnik – taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2024-yil "6" - avgustdagi "32 "-sonli buyrug'iga asosan chop etishga ruxsat berildi.

ISBN: 978-9910-690-04-4

© **K.T. Yusupov, N.A. Chorshamiyev,**
S.Q. Karimov, N.K. Aliyev, 2024
© **"MAKON SAVDO PRINT" MCHJ, 2024**

KIRISH

Kurash gilami O'zbek o'g'lonlari uchun o'z kuchlarini sinaydigan va halol kurashadigan mardlar maydonidir. Uning atrofida alpqomat bahodirlar-u, mard yigitlar parvona. O'zi uchun emas, balki yurt sha'ni, yigitlik or-nomusi uchun go'yo otashdek kuyib-pishadilar. Bu muqaddas maydon til kaliti bilan emas, dil ohangi ila bunyod bo'ladi. Kurash - millatlarni, xalqlarni birlashtiradi.

Bu sehrli ohang dastlab oyoqlarga, undan qo'l va mahkam bog'langan bel tomon taraladi. O'zbek o'g'lonlari kurashida mardlik, halollik uchun kurashadilar. Raqibining kuragini erga tekkizadilar. "Halol" atamasi yangraydi-yu, buni eshitgan haqiqiy o'zbek yigiti raqibining qo'lidan tutib, turishga-da ko'maklashadi. Mana bu maydondagi eng katta jasorat. Bu jasorat kamtarlik, benazirlik, vatanparvarlik hislari ila uyg'unlashib, jilo kasb etib boradi, ko'p vaqtlar odamlar qalbiga jo bo'ladi. Odamlarga bu ajib hissiyotni faqat O'zbek kurashigina bera oladi.

Boshdagi aql oyoqlarga, yuraklarda jo'sh urib turgan Vatan tuyg'usi belga, yigitlik sha'ni esa bilaklarga quvvat beradi. O'zbek yigitlari ana shunday kurashgan. To'ylarda, bayramlarda polvonlar o'rtaga tushib kurash tushirishgan, xalqimiz esa ularni olqishlab turishgan. Ha, o'zbek yigitlari oshini halol eb, baxtga o'z kuchlari bilan, ezgu amallari bilan erishgan. Bu yo'lda issiqni issiq, sovuqni sovuq demagan. Ana, milliy kurashimizning qadri, insonning ezgu tuyg'ularila uyg'unlashgan mardlar maydoni, baxt ostonasining eng ravon ammo sermashaqqat yo'li. O'zbek ota-bobolaimiz azaldan o'g'illarini milliy kurash ruhida tarbiyalab borgan. To'yu-tantanalarda, katta-katta tantanalarda shu jahon xalqlari tan olgan mashhur milliy g'ururimiz kurash ko'tarilgan davralarga "mana mening o'g'lim" deya ko'krak kerib

chiqishgan. O'zbekim kurashi rivojlangandan rivojlanib, jahon sport sahnasiga "O'zbek milliy kurashi" - degan ulug' nom bilan yuksak qadr topdi. Buning yaqqol dalili sifatida o'zbek o'g'lonlarimizning jahon sport shohsupalari zabt etayotganliklari, qolaversa, yurtimiz miqyosida ham ko'plab musobaqalar o'tkazilib kelinayotganligi misolida ham ko'rish mumkin. Muhtaram yurtboshimiz tomonidan ham sevimli qadriyatimiz kurashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Birgina oxirgi 3 yillikni o'zida 2 ta Prezident qarori va bir nechta hukumat qarorlari qabul qilinib, Kurashni rivoji yo'lidagi muhim qadamlardan biri bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabr kuni "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli, 2020-yili 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufo'zini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarorlari qabul qilinishi mardlik, jasurlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan sevimli sportimizning yangi davrini boshlab berdi.

I BOB. KURASH TARIXIY TARAQQIYOT SARI

1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Darhaqiqat, Kurashning tarixi insoniyat tarixi bilan teng. Misrliklar eramizdan 25 asr avval ham kurash bilan shug'ullangan. O'zbekiston hududidan jez davriga oid, eramizdan 15 asr burun yasalgan, kurash tushayotgan polvonlar haykalchalari topilgan, qadimgi greklar sportning bu turini yaxshi ko'rishgan va unga sportday emas, fanday munosabatda bo'lishgan.

Qadimgi Yunon, Rim, Yaponiya, Xitoy va nihoyat, Markaziy Osiyoda kurash azaldan mavjud edi.

Kurash, albatta, ikki kishining o'zaro kuch sinashi, biri ikkinchisini engish uchun qiladigan harakatlargina emas, buning o'z falsafasi, mazmuni, mohiyati bor. Xo'sh, o'zbek kurashining jahon sportidagi eng yorqin turlar — yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyu-do va sambo kabilardan farqi nimada?

Barchasining maqsadi bitta — raqibni yengish, yengganda ham kuragini yerga tekkizib, yengish. Faqat bunga erishish yo'llari, usullari biroz farqlanadi.

Aslida "kurash" so'zi halollik va to'g'rilikni ifodalaydi. Boshqa turlarni kamsitmagan holda aytish mumkin-ki, o'zbek kurashi ularning orasidagi eng to'g'ri va haloli.

O'zbek kurashi o'z tartib-qoidalari bilan qayd etilgan to'rt turning o'rtasida turadi. Unda yunon-rum yoki erkin kurashdagi kabi gilamda "emaklash", dzyu-do va sambodagi kabi har qanday usulni qo'llab, raqibni engish tartibi yo'q.

Unga mardonavorlik xos, u polvonni, yengishi, yengilishidan qat'iy nazar, hurmat qiladigan sport.

Milliy kurashning ushbu qoidalari to'g'risida Ibn Sino "Tib qonunlari"da ko'rsatib o'tgan. Xalq hayotda raqiblari bilan qanday kurashsa, sportda ham shu kabi qoidalarga amal qiladi. Aytishadi-ku — sport tinchlik elchisi! Bu gap shunchaki yoki sport tinchlik yo'lida kurashgani uchun aytilmagan. Azal-azaldan dono rahbarlar boshqargan davlatlar kim kuchliligini bilish uchun xarbiy xizmatlar o'rtasida janglar o'tkazish o'rniga, musobaqalar uyushtirgan va kim g'olib bo'lsa, o'sha kuchli sanalgan, urishishga hojat qolmagan. Hozir ham qaysidir ma'noda davlatlar shunday usulni qo'llamoqda. Qaysi davlat kuchliligini urishib emas, sport maydonlari aniqlab qo'ya qolishadi. Kurash esa aynan shu yo'nalishga — munosabatlarni tinchlik orqali hal etishga qaratilgan. Unda o'zaro kuch sinashishning ramziyligi bor.

Chunki u og'riq orqali raqibni engishni nazarda tutmaydi, unda jon holatda, emaklab bo'lsa ham raqibni yengishga urinish yo'q (polvon gilamda emaklab yurmasligi lozim, yengishi, yyengilishidan qat'iy nazar uning sha'ni muhim). Shu o'rinda bir fikrimizga misol sifatida tarixiy ma'lumotni e'tiboringizga havola etmoqchimiz.

Samarqand viloyati, Jomboy tumanining G'ozir qishlog'ida shayx Xudaydod Azizon ziyoratgohi bor. Ziyoratga yurtimizning ko'plab hududlaridan yurtdoshlarimiz tez-tez kelib turishadi. Xo'sh, shayx Xudaydod Azizon kim bo'lgan? Tarixchilar B.Valixujayev va B.Urinboyevning "Xudoidodi Valiy" tarixiy ocherkida bu haqida batafsil so'z yuritilgan. Xorazmlik bo'lgan shayx Xudaydod Azizonning otasi dastlab Buxoroga ko'chib o'tgan va bir muncha vaqt o'tgach - Karman shahriga ko'chib o'tgan va nihoyat, uning sharqidagi ikki farasdagi (6–8 km) qishloqqa joylashgan. Aynan shu qishloqda 1462-yilda eski shayx Ortiqdan o'g'il tug'ilib, ismini Xudoyberdi qo'yishdi.

Xudoyberdi boshlang'ich ma'lumotni qishloq maktabida olgan, Xudoyberdi 1480-yili Buxoroda Yassaviya tariqatining yetuk vakili Shayx Jamoliddin bilan uchrashadi, murid tutunadi. Tasavvuf piri, murshidi Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshilab, unga "Xudoydod" (Xudoyberdining tojikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, G'ijduvon, Buxoro madrasalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484-yili Karmanaga qaytadi, yassaviya tariqati va ilm-ma'rifatda kamolotga erishadi. 1490-yillar boshlarida esa Karmana janubidagi Qarnab dashti begi xalqqa zulm o'tkazayotganini eldan eshitib, poytaxt Buxoroga yo'l oladi. Navro'z saylidagi kurashda mamlakatning barcha polvonlarini yengganidan so'ng, Buxoro hukmdori Temuriyzoda Muhammad Boqiy Mirzo sovrunga nima tilashini aytganda, Bobo Xudoydod Valiy Qarnab begini mansabidan chetlatishni so'ragan ekan. Hukmdor zolim, ulus begini lavozimidan chetlatgach, dasht qishloqlari ahli zulmkor hukmdordan xalos bo'ladi.

Kurash ko'proq kuch emas, aqliy salohiyat, ma'naviy qarashlar majmui ekanini shundan bilish mumkin-ki, polvonlar jamiyatda og'ir-bosiqlik, tantilik timsoli, shunga sodiq bo'lishga intiladi. O'zbek tilida "polvon" so'zi har doim tantilik, mardlik, jumardlik kabi so'zlarning sinonimi bo'lib kelgan.

O'tgan asrning boshlarida milliy ozodlik uchun kurashgan jangchilarni polvonlar boshqargan. Bir paytlar ularni "qo'rboshi" deb atashgan va bu so'z salbiy tusga ega bo'lib qolgan edi.

Aytish lozim, XIX asrning oxiri, XX asrning boshlari o'zbek kurashchilarining oltin davri edi. Aynan shu davrda butun dunyoga nom taratgan Ahmad polvon, Xo'ja polvonlar faoliyat ko'rsatgan edi.

Yunon tarixchilarining yozib qoldirishicha, O'zbekiston zaminida yashagan sak qabilasi qizlari o'ziga turmush o'rtog'ini u

bilan kurash tushib, tanlagan. Keyinchlik ular kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlagan.

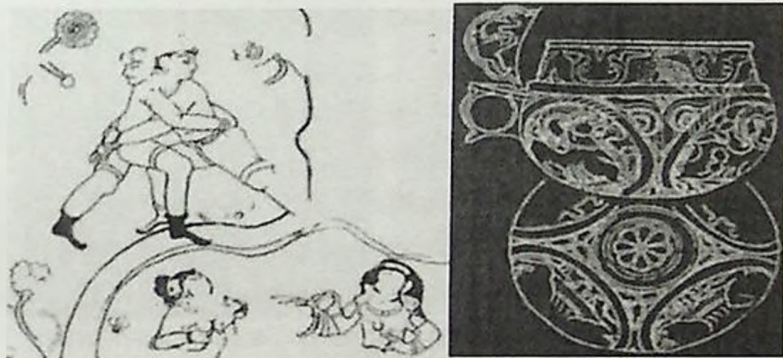
Kurash orqali jahon sport maydonlarida o'zbek so'zlari jaranglayotgani haqida ko'p aytiladi. Asosiysi, ushbu so'zlar ifodalaydigan ma'noda. Kurashda polvon olishi mumkin bo'lgan eng yuqori baho — "halol".

Eng yuqori jazo esa "g'irrom". Shu so'zlarning o'ziyoq o'zbek kurashining ma'ni-mohiyatini to'liq ochib beradi!

Kurash asrlar davomida O'zbek xalqining eng ommaviy va sevimli milliy o'yinlari qatorida e'zozlab kelingan. Kurash- yakka kurashning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi zamonaviy O'zbekiston xududida joylashgan.

Kurash – o'zbekcha so'z bo'lib, halol yo'l bilan maqsadga erishish degan ma'noni bildiradi. O'tgan zamonlarda u milliy bayram, to'y va ziyofatlarda namoyish etiladigan jismoniy ko'ngilochar musobaqa sifatida mashhur bo'lgan. U haqidagi ma'lumotlarni ko'plab qadimiy adabiyotlarda ham uchratish mumkin.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan bir qancha ashyoviy dalillar mavjud. Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga ko'ra, arxeologik ilmiy ko'zatuvlar, qidiruvlar natijasida aniqlangan ko'plab ashyoviy dalillar O'zbek kurashinig yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligi isbotlanmoqda. Surxon, Zarafshon vohalarida hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga chekilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi.

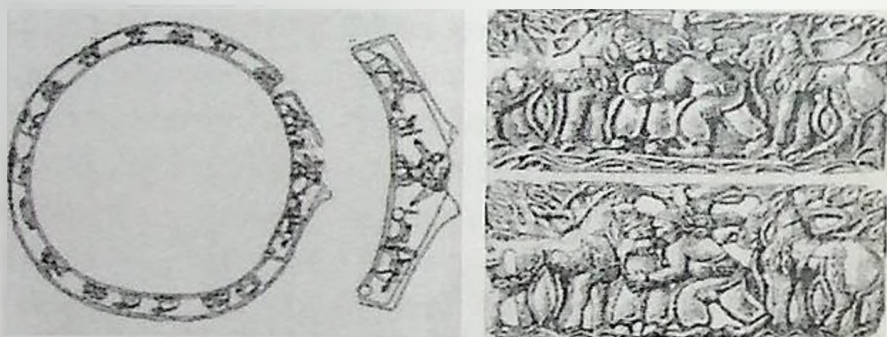


1-rasm.

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqni kutayotgan 6 topilma mavjudki, ularda kurashimizning juda qadimiyligi, uning o'ziga xos bir qator muhim jihatlari aks etganligiga to'la ishonch hosil qilish mumkin. Chunonchi, Panjikentdan topilgan olishayotgan ikki pahlavonning devoriy surati So'g'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qullarini ko'tarib kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u O'zbek kurashining tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma ham bronza davriga oid ikkita ot to'qasidir. O'zbek kurashi usullari tasvirlangan har ikkala to'qa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, sak-skif qabilalari ma'naviy dunyoqarashi ruhida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir.



2-rasm.

Milodiy birinchi ming yillikning o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning oishayotgan holati tasvirlangan. Mualliflarning fikricha, bu cho'mich Kadimgi Vizantiyaga taalluqligi ehtimoli ham mavjud.

Samarkand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa, e'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi O'zbek kurashi uslubida bellashayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.

Filologiya fanlari doktori Komil Imomovning tadqiqodlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz matriarxat davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi hayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida - ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yo'zaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukumron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat

saltanatining erini sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

Zamonlar o'tishi bilan mazkur anananing shakli o'zgargan. Bunda kelin-kuyov bilan kurash tushishidan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni yengishi lozim bo'lgan. Endilikda paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ham ayni shu zamonda yo'zaga kelgan. Keyinchalik esa qizlar o'zini yakkama-yakka jangda yengan yigitga turmushga chiqqanlar. Bundan tashqari, Sarmishsoy (Navoiy viloyati Navoiy tumanida, Nurota tizmasining Qoratog'i) da saqlangan qadimgi petrograflarda (qoyatosh rasmlari) ayollar nihoyatda bo'liq va zabardast, erkaklar esa jismonan chog'roq va oriqroq tasvirlangan. Bundan olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvat bo'lganligi anglashiladi. Shuningdek, polvon zodalar aslida jismonan baquvvat ayollardan tug'ilishi aqidasi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa, ajab emas. Jumladan, turkiy xalqlar tarixida ayol podshohlar o'tganligi haqida ma'lumotlar saqlangan. Dono hukumlari va ulug' tarixchi Abulg'oziy Bahodirxon (1643-1663-yillarda Xorazm hukumdori) qozining "Shajarayi tarokima" asarida o'g'izlarning yetti ayol hukumdori haqida qiziqarli ma'lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo quyi oqimida Barchinlig'kent degan qadimiy shahar vayronalari hamda o'g'izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukumdori dahmasi hozir ham saqlangan (Oroldan 120 km sharqda, Sirdaryodan 30km janubda). Qizilqumning O'zbekiston qismida Qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiy turklar hokimasiga – nihoyatda kuchli, o'ktam va bahodir ayol sharafiga tiklangan yodgorlikdir. Demak, To'maris begoyim haqidagi rivoyatda ham tarixiy haqiqat chechaklari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka da'vogar yigitlardan g'olibini tanlagan. Ma'lum bo'ladiki, endi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi. "Alpomish", "Odisseya" va "Ramayana" singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar ko'zatiladi.

Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash milodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayllarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda, ayniqsa Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan, deb yozadi S.P.Tolstov.

Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtiriladi. Saylgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o'tilgan. Muhimi, o'tkazilgan bellashuvlar yosh avlod namoyondalari uchun chinakam har tomonlama chiniqish maktabini o'tagan.

O'zbek halq ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan.

Milliy o'zligimizga, qadriyatlarimizga panja orqasidan qaralgan, kurashimiz tom ma'noda toptalgan davrlar ham bo'ldi.

Respublika, Xalqaro maydonlarda faqatgina sambo, dzyudo sport turlari bilangina shug'ulanish, ishtirok etish mumkin edi xolos. Milliy qadriyatlarimizning asosiy bo'g'ini hisoblangan Kurash hatto sport turi sifatida ham qaralmas edi.

Mustaqillik tufayli o'zbekning o'zligi o'ziga qaytdi. Unutilgan qadriyatlar, urf-odatlar qayta tiklandi.

Uch ming yil mobaynida Kurash Markaziy Osiyo hududidan tashqarida ma'lum bo'lmagan. Faqatgina 1991-yili O'zbekiston

mustaqillikka erishgach, mamlakatdagi qadimiy milliy qadriyatlarni yo'zaga olib chiqqan birinchi Prezidentimiz, 1992-yilning 16-martida milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlarini, halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarini o'zida mujassamlashtirgan O'zbek kurashini xalqaro miqyosga ko'tarish xususida, zamonaviy kurash qoidalarini yaratgan Komil Yusupovga bir qator qimmatli ko'rsatmalar berdilar.

Ana shu qoidalar asosida 1992-yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termiziy, Buxoroda Bahouddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotiralariga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar O'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarishda, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi.

Chunki, kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarni, xorijiy mutaxassislari mehrini qozondi.

Milliy sport turini dunyoviy musobaqaga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qiladi albatta. Shuning uchun ham, Janubiy Koreya (1992), Kanada (1993), Litva (1994), Yaponiya (1994), Irlandiya (1995), Hindiston (1995) va Monako hamda Moskvada (1998) o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga kurash bo'yicha mutaxassislarimiz tomonidan O'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

1.2. Kurashning xalqaro maydonlarga kirib kelishi

1998-yilning 6-sentabr sanasi O'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga zarhal harflar bilan bitildi. Lotin

Amerikasi, Evropa va Osiyo qit'asining 28ta davlat vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida **"Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA)"** tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati "Kurash" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Shu kongressning o'zida IKAning Ijroiya qo'mitasi tashkil qilindi, kurashining xalqaro qoidalari bir ovozdan ma'qullandi.

Xalqning qadim qadriyati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yo'z tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan birinchi Prezidentimiz "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi"ning Faxriy Prezidenti etib saylandi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti 1999-yilning 1-fevralida "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi Farmonga imzo chekdi. Mazkur Farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g'oyalarini o'zida mujassamlashtirgan kurashimizning nafaqat O'zbekistonda, balki butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qildi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit'asida 100 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada kurashimizning millionlab ixlosmandlari bor. Hatto Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli ham O'zbek kurashi haqida yaxshi bilishadi.

Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash usullarini o'rganishmoqda.

"Kurash", "ta'zim", "to'xta", "yonbosh", "chala", "dakki", "halol" kabi o'zbekcha so'zlarning turli millat vakillaridan iborat hakamlar tilidan baralla yangrashi xalqimiz qalbiga olam-olam quvonch olib kirdi. "O'zbek kurashi" degan jumla dunyo

sportchilarining orasida halol va insonparvarlik, bag'rikenglik va kurashuvchanlik xislatlarini namoyon etishda muhim va samarali vositaga aylandi.

Hozirgacha Amerika, Afrika, Evropa, Osiyo va Okeaniya qit'alarida mintaqaviy konfederatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damda o'z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar.

140 ga yaqin davlatning Kurash Milliy Federatsiyalari Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining to'laqonli a'zosi hisoblanadi.

Shu kungacha o'n sakkiz marta Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (IKA) ning Kongressi turli davlatlarda o'tkazilgan va har yili kamida ikki marta Ijroqo'm yig'ilishi tashkil etilgan va ularda kurashni jahonda rivojlantirish bo'yicha muhim qarorlar qabul qilingan;

1999-yildan shu kungacha IKA tomonidan kattalar o'rtasida XII bor jahon chempionati muvaffaqiyat bilan o'tkazilgan. Ushbu chempionatlarga O'zbekiston, Turkiya, Vengriya, Armaniston, Mug'uliston va Ukraina, Eron davlatlari mezbonlik qilgan. 2000–2016-yillar mobaynida yoshlar o'rtasida 9 jahon chempionati Rossiya, O'zbekiston, Dominikan Respublikasi va Turkiya, Hindiston mamlakatlarida bo'lib o'tgan. Shuningdek, faxriylar o'rtasida ikki bor jahon chempionati o'tkazilgan. Pan Amerika, Osiyo, Evropa, Afrika va Okeaniya qit'aviy chempionatlari har yili muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda;

Shu kungacha Buyuk Britaniya, Afg'oniston, Gretsiya, Turkiya, Eron, Ukraina, Rossiya, Fransiya, Mazambik, Janubiy Afrika Respublikasi, Boliviya kabi dunyoning ko'plab mamlakatlarida 500dan ziyod turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi;

2001-yil Toshkentda Kurash xalqaro instituti va akademiyasi tashkil etilgan bo'lib, jahonda murabbiy va hakamlar tayyorlash

hamda qayta tayyorlash, kurashning ilmiy-nazariy assoslarini yaratish bo'yicha ishlar amalga oshirilmoqda.

Kurashni kelajakda yozgi Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha Xalqaro Olimpiya Qumitasi rahbarlari, jumladan XOQ prezidenti va bir qator XOK ijroqo'mi a'zolari bilan mo'zokara jarayonlari olib borilmoqda;

2005-yil may oyida Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi shtab kvartirasi joylashgan Shveytsariyaning Lozanna shahrida XOQ prezidenti Jak Rogge bilan rasmiy uchrashuv o'tkazildi;

Birlashgan Millatlar Tashkiloti va Milliy Olimpiya Qo'mitasi shafeyligida 2005-yili Lozanna shahridagi Olimpiya mo'zeyida 1 yillik kurash ko'rgazmasi o'tkazildi;

Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida 2002-yil Assotsiatsiyaning oliy nishoni – "IKA Oltin ordeni" IKA Kongressida ta'sis etilgan. Shu kungacha ushbu nufuzli orden bilan:

- O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti, Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi faxriy Prezidenti birinchi Prezidentimiz (O'zbekiston);

- Hindiston Milliy kongressi partiyasi yetakchisi Soniya Gandi (Hindiston);

- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi prezidenti Jak Rogge (Belgiya);

- Osiyo Olimpiya kengashi prezidenti, XOQ a'zosi Shayx Axmad Al-Fahad As-Sabax (Quvayt);

- Butunjahon Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, Pan Amerika Olimpiya Qo'mitasi prezidenti, XOQ ijroqo'mi a'zosi Mario Vazkes Ranya (Meksika);

- Evropa Olimpiya qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi Patrik Xiki (Irlandiya);

- Afrika Milliy Olimpiya Qo'mitalari Assotsiatsiyasi prezidenti, XOQ a'zosi Lasanna Palenfoler (Kot-d' Ivuar) taqdirlangan.

Osiyo, Afrika, Pan Amerika va Evropa kurash konfederatsiyalari faxriy prezidentligiga mazkur qit'a Olimpiya harakatining rahbarlari saylangan;

2002-yili Pusanda o'tgan navbatdagi yozgi Osiyo o'yinlarida kurashning ko'rgazmali chiqishi amalga oshirilgan. 2003-yili OOKning tegishli Nizomiga o'zgartirish kiritilib, kurash Osiyo sporti deya tan olingan.

2006-yilning dekabr oyida Qatarning Doha shahrida o'tgan 15 - yozgi Osiyo o'yinlarida;

2007-yil noyabr oyida Makaoda o'tgan yopiq inshootlardagi 2-Osiyo o'yinlarida;

2009-yil Vetnamning Xanoy shahrida bo'lib o'tgan yopiq inshootlardagi

3-Osiyo o'yinlarida;

2009-yilning oktabrida Tailandda yakkakurashlar bo'yicha o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida;

2013-yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida Yopiq inshootlar va yakkakurashlar bo'yicha Osiyo O'yinlarida Kurash musobaqalari bo'lib o'tdi.

2013-yil Osiyo Olimpiya Kengashi Kurashni Sohil Osiyo o'yinlari Dasturiga kiritdi.

2014-yil noyabrda Taylandning Puket oroli sohillarida bo'lib o'tgan Osiyo sohil o'yinlarida Kurash musobaqalari nufu'zli tarzda tashkil etildi.

Shu davrgacha qilingan ishlar, Osiyo qit'asida va Jahonda Kurashning yuksak taraqqiy etayoiganligini inobatga olinib 2017-yil Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan Osiyo Olimpiya qo'mitasining navbatdagi Kongresida Kurashni Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibiga qo'shish to'g'risidagi qararori qabul qilindi.

2018-yil Indoneziyaning Jakarta shahrida o'tkazilgan XVIII yozgi Osiyo o'yinlarida qit'amizning eng sara polvonlari kurash sporti oltin medallari o'chun bahs olib bordi.

Kurash Sohil, Yopiq inshootlar va yakkakurashlar, bolalar va Yozgi Osiyo o'yinlari tarkibidan muqim o'rin egalladi.

Shuningdek, Panamerika o'yinlariga kiritilishi masalasida Panamerika Olimpiya Qumitasi raxbariyati bilan, Butunafrika yozgi o'yinlariga ham kurashni rasmiy kiritish bo'yicha Afrika Milliy Olimpiya qo'mitalari Assotsiatsiyasi bilan mo'zokarlarning amaliy bosqichiga o'tildi.

IKA bugunda to'laqonli xalqaro sport tashkilotiga aylandi. Boks, shaxmat, tennis, dzyudo, karate kabi sport turlari qatorida jahonda o'z o'rniga ega bo'ldi. Kurash Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining rasmiy sport turlari qatoriga kiritish va kelajakda yozgi Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olish uchun Olimpiya Xartiyasi talablariga to'lik javob beradigan xalqaro sportga aylandi.

II BOB. KURASH FANIGA KIRISH VA O'QITUVCHI-MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

2.1. Kurash faniga kirish.

Kurash nazariyasi va usuliyati o'quv fani sifatida kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi mashg'uloti, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek, mashg'ulot jarayonini ilmiy-uslubiy ta'minlashni qamrab oladigan ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Kurash nazariyasi va usuliyati kursining asosiy maqsadi – talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllan-tirishdan iborat.

Fanning vazifalariga mashg'ulot, kurash tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak murabbiy ishi, shug'ullanuvchilarni sport toifasi, razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda murabbiy jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo'llash, so'z axboroti, ideomotor va autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining axloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri – bu yillik siklning turli davrlarida – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish malakasidir.

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

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

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

“O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish” fanini o'rganish yuqori malakali mutaxassislar bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo'yicha murabbiy-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

Kurash turlari bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-murabbiy O'zDJTSUda o'qish davomida tanlangan mutaxassislik bo'yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko'nikmalari tizimini egallashi lozim.

2.2. O'qituvchi-murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati

Sport kurashi murabbiyining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musoba-qalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi murabbiyning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlashlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashish-larni tabaqalash, mashg'ulot nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

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

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

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

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

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U trenerning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali

sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Murabbiy o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun trenerning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifa-larning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi.

2.3. Kurashchilarning umumiy psihologik tayyorgarligi

Psihologik tayyorgarlik deganda sportchilar faoliyatida ruhiy-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy

funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga 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. 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.

2.4. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni 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 turish 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 hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi, mashg'ulotlar va musobaqa-lardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatлари quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy 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'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlik) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarini tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi 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 bella-shuvlarida 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. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining 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. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi, uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalgitishlar 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 belashuvlarida 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 hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratini 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.

2.5. Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi

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 hamda 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'ulotda 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 holatiga qarab badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

– autogen va ruhiy boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

2.6. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyil 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 yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l. 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 paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo'l. Sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyilga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l. Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi, ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l. 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 va 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 sharoit-larida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Musobaqa bellashuvlaridagi keskin vaziyatlardagi 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 kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

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 bella-shishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi ruhshunos-mutaxassislar tomo-nidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning

bellashuvlar 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'l-gan 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 vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

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

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

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotning turli yo'llari hamda yangilangan shakllari – ruhiy boshqarish mash-g'uloti keng tarqalgan.

Ruhiy mushak mashg'ulotini o'tkazish o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishi mumkin. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'ulot yig'ini) davomida sportchilar ruhiy boshqarish mashg'ulotining tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. Ruhiy boshqarish mashg'ulotni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal bellashuvlar 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.

Kurashchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni 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. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

2.7. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada ruhshunos bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyida-gilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, ruhshunos, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning mashgʻulot jarayoni sama-radorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish mashgʻulot va ruhiy mushak mashgʻuloti koʻrinishidagi amaliyotdagi autogen mashgʻulot oʻz-oʻzini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashgʻulotning eng oddiy va samarali yoʻli – bu ruhiy mushak mashgʻuloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish-boʻshashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal bellashuv qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qoʻllash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, PMMning jamoalik davomiyliklari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashgʻulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy-tera-pevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samara-dorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashgʻulotlar oʻrtasidagi tanaffuslarda oʻtkaziladi. Ular mashgʻulot jarayonidagi

emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiylikida 10 daqiqalik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy-terapevtik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Ruhshunos, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlari-ning ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifalari kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yor-lashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy-profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'g'ri rejalashtirishga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim;

- yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulotda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi,

jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan murabbiyning sekundantlik qilishi ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi –kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning

holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

III BOB. KURASHDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USHLARI

3.1 Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari

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

Kurashchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagi-lardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil

atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;

- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar;

- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

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

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tka-ziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almash-tirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

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

3.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

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

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

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega

harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurash-chining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imko-niyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daq.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi.

Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yorda-mida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *daq*.

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

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 *daq*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu

keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchi kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *daq*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imko-niyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik hara-katlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *daq*.

Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variant-lilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi

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

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musoba-qalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegara-dagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini

ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

3.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xusu-siyatdagi harakatlar va amallarni har xil

kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanishi tushuniladi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sek dan 4-5 daq gacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek ga, anaerob-glikolitik rejimda 20 se kdan 3 daq gacha hamda aerob rejimda 3 daq va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tuga-shiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oraliq'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oraliq'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daq ga

kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamay-tirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butun-lay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, kurashchining mashq-langanlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davo-miyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'un-lashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maq-sadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

3.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

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

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

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

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

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rttinchi yo'li – uning gavda muvoza-natini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

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

gacha bajariladi. Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarda o'zining harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

3.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

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

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'la-digan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yoʻnalishlarda eng yirik boʻgʻimlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli boʻgʻimlar va yoʻnalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Choʻziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, oʻzini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shugʻullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qoʻyish, masalan, gavda yoki buyumning maʼlum bir nuqtasiga qoʻlni tekkazish;

3) choʻziltirish mashqlarini maʼlum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qoʻllar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) choʻziltirish mashqlari seriyalari orasida boʻshashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlan-tirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shugʻullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat meʼyordagi choʻziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashgʻulotlar davomida egiluvchanlik ancha oʻsishi mumkin.

3.7. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur, chunki bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg'ulot o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gim-nastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murak-kablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rta-cha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish

uchun tanaffusli o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkinchisi faqat himoyalangani), gilamdan yuqori chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda 13 yoshda bo'g'imlarda hara-katchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil

qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshi-laydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyat-larini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir orga-nizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularning bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini

chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mash-g'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya mashqlari vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tash-qari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

3.8. Kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlarni kuch, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kurashchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagi-lardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlan-tirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

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

IV BOB.KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI

4.1. Texnik tayyorgarlik

4.1.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

- ish kuchlanishini tejash;

- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

1. Izlanish.

2. Barqarorlashtirish.

3. Moslashishni takomillashtirish.

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

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malaka-larini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomil-lashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq eri-shishga yordam beradi.

2. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishga mo'ljallangan shartlarni murakablashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakat-lanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish mala-kasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egal-lab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagni-tofondan foydalanish qulaydir.

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

4.1.2. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar – kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texniksini takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini taminlaydi.

Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo'llash uslublariga bog'liq ravishda organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin:

1. Bir-biriga hamkor;

2. Neytral;

3. Aksi, bir-biriga halal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo'l kelsa bu mashqlarning ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi ro'y bersa u mashqlarning salbiy ta'siridir.

Shu munosabat bilan UJT da ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to'g'ri tanlab olishning roli kattadir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlashtirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda kurash xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umum-rivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga qo'l keladi. Kurashchi yugurishi, sakrash, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlari o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarini qila olishi kerak. Ushbu amaliy mashqlarni bajaotsh kurashchidan yuksak sport natijalariga erishishni talab etmaydi. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy hislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha

bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi. Maxsus mashqlar kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Tezlikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar kurashchining tezligi haqida gapirgudek bo'lsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflashi, raqibini tezda ushlab usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanish tushuniladi.

Tezkorlik hususiyatini ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi harakat tezligi har xil shaklni tashkil qiladi.

Kurash uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida o'rin tutadi. U hakamning "Kurash!" ishorasi berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha bo'ladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi taxdid soluvchi harakatni ko'zatadi va raqibning bu harakati ishora bo'lib, u bunga javob berishga majbur. Hujum harakatlarida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi

raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun ishora bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, harakatning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruhida bo'lishdan qat'iy nazar yo'zaga keladi deyish mumkin.

1-jadval

**Kurashdagi texnik harakatlarni o'rganish
uchun mashqlar guruhi**

T/r	Yo'naltirilgan mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar
1.	Bo'yin mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Bo'yinning umurtqa pog'onasini mustahkamlash, egilib tashlashlarda yoki ularni o'tkazishda muvaffaqiyatsiz urinishlarda yiqilib tushgan paytda jarohatlanishni pasaytirish muvozanatni ta'minlash
2.	Tananing orqa qismi bilan kerilganda mushaklarning tezlik-kuch sifatini va umurtqa pog'onasining o'zgaruchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Orqaga va yon tomonlarga egilish bilan bog'liq tashlashlarni bajaranda mushaklarning tezlik-kuch sifatlarini va o'zgaruvchanligini rivojlantirish.
3.	Qo'l mushaklarining statik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Raqibni butun bellashuv davomida qo'yib yubormasdan, uni o'zoq vaqt davomida ushlab turish
4.	Oyoqlar mushaklari-rostlagichlarining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Kurashdagi barcha tashlashlar bajarilganda, ularning barcha bajarilish fazalarida mushaklarning rostlagichlar ishtirok etadi.

Ushbu guruhlardan olinadigan mashqlarni kurashdagi asosiy usullarni o'rganganda qo'llash zarur.

2. Bo'yin mushaklarini (kurash ko'prigini) mustahkamlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.

Ko'prik zamonaviy kurash texnikasida katta ahamiyatga ega: u kuraklarni gilamga tegishini oldini olib, jarohatlanishlardan himoyalanişga xizmat qiladi.

Bellashuv olib borilayotgan vaqtda kurashchilardan biri jarohatlanishdan himoyalanganda yoki egilib tashlashni bajarayotgan paytda, kurash ko'prigini qabul qilishga majbur bo'ladi. Raqibga havfli holatda qarshilik ko'rsatish, shuningdek yiqilishdan saqlanish uchun turli xil hujum qilish va qarshi hujum texnik harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun, mashg'ulotlarning birinchi kunlaridanoq umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligiga bo'yin va yyelka mushaklarini mustahkamlashga katta e'tibor qaratishi kerak. Bo'yin, umurtqa pog'onasi mushaklarining o'zgaruvchanligini rivojlantirish va mustahkamlash o'quv-trenirovka jarayonida, shuningdek shaxsiy uy vazifalari bajarilganda amalga oshiriladi.

Kurash ko'prigi (bundan buyon "ko'prik") – bu kurashchining orqaga bukilib, oyoqlar tovonlarini yyelka kengligida qo'yib, peshanasi bilan gilamga tayanib turgan holatidir.

Kurash ko'prigini o'rganish – kurashning asosiy qoidalaridan biridir. Mazkur element mustahkam o'zlashtirilgandan keyin, ko'krak orqali tashlashlar va ko'prik orqali ketishlarni o'rganish shart.

Yetarli darajada egiluvchanlikka ega va ko'prikni yaxshi egallagan kurashchilar murakkab usullar, qarshi usullar yoki hujum kombinatsiyalarini ko'proq o'tkazadilar. Kurashchilarni ko'prik holatida o'qitish va mashq qildirish ma'lum uslubiy ketma-ketlikda o'tkaziladi. Dastlab ko'prikka turish o'rganiladi. Buning uchun yyelkada yotgan holatdan oyoqlarni tizzadan bukib, kaftlarni gilamga tekkazib, ular yyelka kengligida tovonlarga qo'yiladi. Bel, ko'krak va umurtqa suyagining bo'yin sohalarida biroz ko'tariladi va egiladi. Birinchi yil mashq

qilinayotganda kurashning mexaniq tavsiflari bo'yicha asosiy tashlashlarga o'xshaydigan turdosh elementlar ustunlik qiladi. Ko'krak orqali tashlash shug'ullanuvchidan kuchli va rivojlangan bo'yin mushaklarini, bo'g'imlarda egiluvchanlikni, yiqilib tushganda muvofiqlashtirilgan o'zini o'zi saqlashni talab qilishi bilan murakkabdir, usullarni o'tkazish harakatlarda dovyuraklikni talab qiladi. Agar ushbu elementlar ishlanmagan bo'lsa, unda shug'ullanuvchilarning jarohat olishlari muqarrardir. Shundan so'ng "oldingi" kurash ko'prigini, so'ngra "orqa" ko'prikn o'rganish zarur.

Ko'prik holatida turishni o'rgatish va mashg'ulot vaqtida shaxsiy tajribani umumlashtirish xuddi shunday mashqlar majmuasini taklif qilish imkonini berdi.

1. Bir joyda turib boshni oldinga, orqaga va yon tomonlarga egish. Bosh bilan tomonlarga burilishlar. Bosh bilan aylana harakatlar qilish. Harakatlar dastlab sekinroq, bo'yin mushaklarini zo'riqtirib, shuningdek mushak-antagonistlarni zo'riqtirmasdan maksimal darajada tez suratda bajariladi.

2. Ko'prikda turib boshni oldinga, orqaga va yon tomonlarga egish. Oyoqlarni keng qo'yib, qo'llar va peshanani gilamga tekkazib (egilgan holda ko'prik holati), bo'yinni oldinga, orqaga, tomonlarga egish, boshni burilishlar bilan va burilishlarsiz aylana harakatlar, bosh atrofida chapga va o'ngga oyoqlar bilan yugurishlar, iyak, ensa yoki kurak bilan gilamga tegish.

Avval ushbu mashqni qo'lga tayanigan holda, bo'yin mushaklari va tegishli mushakning mustahkamlanib borishi bilan qo'llarsiz harakatlanishga o'tiladi (qo'llar yyelkaga, boshga, ko'krakka yoki sonlarga qo'yiladi). Gilamga ensani tekkazib, oldinga harakatlar qilish, bir quloqni ikkinchisi bilan almashtirib turgan holda, burun bilan gilamga tegib orqaga harakatlar qilish.

3. Bosh va qo'llarni gilamga tekkazib turgan holatdan chapga va o'ngga bosh aytrofida yugurish quyidagicha bajariladi: o'tirgan holatdan oyoqlarni juftlamasdan peshana bilan gilamga tiralib, qo'llar bilak bilan gilamga qo'yiladi. Ko'rish maydonida biror narsani tanlab, unga qaraladi. Boshni burmasdan, bir tomonga bir necha marta qadam bosiladi va yelka bilan ko'prik holatiga pastga buriladi. Harakatlarni oyoqlar bilan xuddi shu yo'nalishda davom ettirib, ko'krak bilan pastga buriladi; holatni o'zgartirib, mashq qilayotgan kurashchi oyoqlari bilan bosh atrofida to'liq aylanani tasvirlaydi. Bunda eng yuqori kuch umurtqa pog'onasining bo'yin va bel qismiga tushadi.

4. Bosh orqali ko'prikdan burilish. Buning uchun qo'llar bilan raqibning oyog'ini ushlab, kuch bilan egiladi, tana og'irligini boshga ko'chirib, va oyoqlar bilan gilamdan itarilib, oyoqlar va tanani bosh orqali tashlab, peshanaga tayangan holda oyoqlarni juftlamagan holatda turiladi. Bundan keyin mazkur mashq raqibsiz bajariladi. Bu mashq umurtqaning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va kurashchida harakatlar koordinatsiyasini, egiluvchanlikni va muvozanat hissini hosil qilishga yo'naltirilgan.

5. "Old" ko'prikdan "orqa" ko'prikka o'tishlar va aksincha harakatlar, yugurishlar, "orqa ko'prik"dan yurish. Bunda boshning holatiga e'tibor qaratish zarur. Tayangan vaqtda boshni orqaga, peshana qismini gilamga tirash, ya'ni peshonaga turish kerak.

Kurash ko'prigi usuli o'zlashtirilgandan so'ng ushbu texnik harakatni mustahkamlab olish zarur; buning uchun quyidagi mashqlar taklif etiladi:

Sonni chiqarib turgan holatda ko'prikdan ketishlar, peshana va oyoqlar gilamga tiralgungacha yugurib kelishlar (raqibsiz).

Umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini va yelka mushaklari rostagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini va yelka mushaklari rostagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bajarilganda turli mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

1. Tik turgan holatda orqaga bukilib, qo'llar kaftlariga yetish. Oyoqlar yelkadan keng.

2. Tizzada tik turgan holatdan, boshni orqaga tashlab va egiltirib, qorinda ko'krakdan gilamga dumalash, qo'llar bilakni ushlagan holda orqada birlashtiriladi.

3. Birinchi kurashchi qorinda yotadi, ikkinchisi uning ustida turib, shug'ullanuvchining qo'llarini ushlab olib, yumshoq kuch bilan uning tanasining yuqori qismini imkoni boricha ko'taradi va yumshoq tortuvchi harakatlar bilan takroran o'ziga qaratib buradi.

4. Birinchi kurashchi qorinda yotadi, ikkinchisi uning ustida turib, qo'llari bilan birinchi kurashchining boldir va tovon suyagini birlashtirib turuvchi bo'g'inini ushlab oladi va oyoqlarini qayiradi: ushbu holatda belida oxirigacha egiltirishga harakat qilib, yengil harakatlar bilan aylantiradi.

Ikkala mashqlarda ham shug'ullanuvchining oyoq va qo'llari to'g'irlangan, biroq qattiq tortib turilmagan holatda bo'lishi kerak.

5. Qorinda yotib, orqaga faol tarzda egilish. Mashq bilan shug'ullanayotgan kurashchi oldinga tortilgan oyoq va qo'llarini imkoni boricha yuqoriga ko'taradi va ularni chegaralangan balandlikda ushlab turadi. Xuddi shu holatda butun vaqt davomida maksimal egilishni saqlagan holda, ko'krakka oldinga, sonda orqaga dumalaydi.

6. Tizzalarda tik turgan holatdan orqaga qayrilib, ko'priikka tushiladi. Bosh bilan gilamga tekkan paytda yogalar bilan itarilish, bosh orqali qayrilish va peshanaga tayangan holda oyoqlar ikki yoqqa ochilgan holatda turish. Dastlab, qo'llarga tayangan holda bajarish. Yiqilish peshana qismiga tik holatda sodir bo'lishi kerak. Agar yiqilish noto'g'ri, ya'ni ensa qismiga sodir bo'layotgan bo'lsa, itarilish yumshatilmaydi, umurtqa suyaklarining umurtqa pog'onasining vertikal o'qi bo'ylab o'ta jiddiy siqilishi sodir bo'ladi, bu esa alohida umurtqa suyaklarining shikastlanishiga olib keladi.

Avval mashq tizzalarida turib, mashq qiluvchining tizzasiga tayanib oladigan raqib yordamida bajariladi.

7. Orqa bilan qo'llar va oyoqlar o'zatilib yotgan holatdan yon tomonlama dumalash, oyoqlar bilan qoringa burilib oladi, va shunday qayrilish kerak-ki, bunda qo'l va oyoqlar polga tegib ketmasligi kerak. Mashq qilayotgan kurashchining qo'l va oyoqlariga to'ldirma koptok berib, mashqni murakkablashtirish kerak.

8. Yarim o'tirgan holatdan oyoqlarni to'g'irlash, qorin bilan oldinga itarilish qilish, qayrilish, oyoq uchida turish (xuddi shuni maneken bilan bajarish).

9. Yon tomonda turgan raqib yordamida orqada yotgan holatdan turish. Bukilgan oyoqlarni ochilgan holatda qo'yib, qo'lni o'z oldida turgan raqibga o'zatish. Uning yordamidan foydalanib, qo'l bilan tortilib va beldan bukilib, qo'llarni qo'yib yubormasdan, oyoqlar to'g'irlangungacha turish, va yana dastlabki holatga yumshoq tushish.

10. Ko'prikda turgan holatdan, gimnastik ko'prikning kurash holatidan qo'llarda siqilish. Ko'prikda turish, ikkala qo'lni boshning orqasiga qo'yish, gimnastik ko'prik holatigacha siqilish va dastlabki holatga tushish.

11. Panjalarga va peshanaga mustaqil ravishda ketma-ketlik bilan tayanib (kurashchini qo'llarini ushlab turish tavsiya etilmaydi, chunki bu mashqlarning bajarilishini murakkablashtiriladi) beldan va kurak ostidan ushlab yordam berib turuvchi ikki raqib yordamida devorga qo'l bilan ketma-ketlikda tiralish yordamida devorga orqasi bilan turish holatlaridan ko'priikka turish.

12. Bel, ko'krak va bo'yin umurtqa suyaklarida kuchli qayrilib, peshanasiga to'g'ri turib oladi. Bunda bosh yaxshigina orqaga tashlangan, mushaklar esa taranglashtirilgan bo'lishi zarur.

13. Raqib yordami bilan va yordamisiz ko'prik holatiga tushish va turish. Mashq bajarayotgan kurashchi oyoqlarini ochib, qo'llarini yuqoriga ko'tarib hamda sherigining yordami bilan qo'llarda ko'prik holatigacha orqaga engashadi. Xuddi shu mashqni sheriksiz bajarish ham mumkin.

14. Qo'llarda ko'prik holatidan qo'l va oyoqlarni navbatmanavbat ko'tarish. Qo'llarda ko'prik holatida turib, navbatmanavbat o'ng va chap oyoqni, o'ng va chap qo'llarni oxirigacha ko'tarish.

15. Shnurning qattiqligini davriy tarzda o'zgartirib turgan holda rezina shnurni ushlab orqaga keskin qayrilishlar. Xuddi 14-mashqni bajargandek, biroq koptok og'irligini davriy ravishda o'zgartirib turgan holatda to'ldirma koptokni ushlab turgan holda.

16. To'ldirma koptokni tomonlarga, orqaga otishlar. O'rganuvchi sherigidan orqasi bilan 4 m masofada turib, chapga (o'ngga) burilib, koptokni orqasiga otadi va boshini burab, uni ko'zatadi, sherigi esa koptokni tutadi, va o'z navbatida uni xuddi shu tarzda otadi.

Bundan tashqari, ko'prikda turgan holatda, snaryadlar bilan quyidagi mashqlar qilinadi:

a) ko'krakdan cho'zilgan qo'llarga shtangalar tortish;

b) og'irligi 50-60 kg bo'lgan kichikroq (yaxshisi sharsimon) shtangalarni va tarozi qadoqtoshlarini boshining orqasidan tortish, snaryadlarni cho'zilgan qo'llar bilan ushlab harakatlar murakkablashtiriladi;

v) to'ldirma koptoklar, mashg'ulot qopchalari (turgan paytda qop ko'krakda qoladi) bilan tik turish holatida ko'prikka turish.

Ushbu mashqni ko'prik holatida turgan kurashchiga, yuqoridan o'tiradigan raqib bilan ham bajarish mumkin.

17. Ko'prikda qotib turgan holatda manekenni ikkala qo'li bilan quchoqlab, uni o'zida ushlab turish. Tik turgan holatdan o'zi orqali manekenni tashlab yuborish va ko'prikka turish va ko'krak bilan unga burilish.

Bo'yin mushaklarining eti o'zilishiga yo'l qo'ymaslik uchun, oyoqlar va bosh bilan gilamga tiralib qilinadigan harakatlar, mushaklarni o'rtamiyona zo'riqtirgan holda 10 martadan ortiq qilmasdan bajariladi. Har safargi mashg'ulotda mashqlar dozasi 1-2 baravarga oshirib boriladi (kurashchi 20-25 takrorlashlarni bajaradi). Dastlabki 10ta harakat mushaklarni unchalik zo'riqtirmasdan, so'ngra zo'riqtirish asta-sekin oshirib borilgan holda, so'nggi harakat esa maksimal kuch bilan bajariladi. Maxsus mashqlarni o'zlashtirishning bunday ketma-ketligi bo'yin mushaklarining shikastlanishini oldini oladi, umurtqa pog'onasining qayishqoqligini va orqa mushak-egiltirgichlarining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezlik-kuch jihatdan tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan vositalarga maxsus va umumiy rivojlantiruvchi tusdagi mashqlar kiradi.

1. Bir oyoqda tizzani bukib o'tirish ("pistolet")

2. Tizzani bukib o'tirishdan yuqoriga sakrash.
3. Bir oyoqda, so'ngra ikkinchi oyoqda ko'p martalab sakrashlar.
4. Ikkala oyoq bilan ko'p martalab itarilib sakrashlar.
5. Gilamda chizilgan uchburchak burchaklari bo'yicha ikkala oyoqda sakrash.
6. Masofa bo'ylab oyoqdan oyoqqa sakrab yurishlar.
7. Tizzalarni qoringa tortgan holda joydan yuqoriga sakrash.
8. Gimnastik skameyka orqali yon tomonlama hatlab sakrash.
9. Ushlanmasdan yuqoriga sakrab, oldinga-yuqoriga itarilib 70-90 sm balandlikdagi balandlikdan sakrash. Xuddi 5 mashqdagi kabi, biroq hatlab sakrash vaqtida orqaga egilib, gavdani xuddi qayrilib tashlashga o'xshatib sakrash.
10. Yelkalarda raqib bilan tizzani bukib o'tirish.
11. Yelkalarida shtanga bilan pastga bukilib o'tirishdan yuqoriga hatlab sakrash. Mashqlarni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun yanada kuchli vosita hisoblanuvchi aylana uslublar bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Aylana odatda 4-5 stansiyadan iborat bo'lib, ularning har birida ma'lum mashqlar bajariladi.

Kurashchilarning 1-aylanadan 2-aylanagacha jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab, (aylana 4-5ta har xil mashqlarni o'z ichiga olib, ularning har biri mashqlar oralig'ida 2-3 daqiqa dam olish tanaffuslari bilan 7-10 martadan akrorlanadi). Aylanalar oralig'idagi dam olish tanaffuslari, keyingi aylanaga o'tish, xuddi avvalgisiga o'tish qanday bo'lgan bo'lsa, shunday samara bilan o'tkazilishi kerak. Navbatdagi har bir mashq va aylana bilan dam olish vaqti ortib boraveradi. Taxminan: aylanalar oralig'ida 2-4 daqiqa, mashqlar oralig'ida 1-2 daqiqa. Birinchi aylanishdan so'ng dam olish vaqti taxminan 8-10 daqiqani tashkil etishi kerak. Dam olish faol bo'lishi kerak: yurish,

yengil bo'shashtirilgan chopish, cho'zilishga mashqlar, nafas olish va b.

Shunday qilib, biz bo'yin mushaklarini, mushaklarning tezlik-kuch fazilatlarini va umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini, qo'llar mushaklarining statik chidamliligini, oyoqlar mushaklarirostlagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kompleksini taklif qildik. Ularni kurashchilar tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash uslubi berildi.

Yetakchi trenerlar va mutaxassislarining ko'zatuylari va amaliy tajribasi natijasida mashg'ulotlarni ma'lum ketma-ketlikda to'zish yanada maqsadga muvofiq bo'ladi. Dastlabki, mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni bajarish bo'yicha tashlashlar, keyinchalik esa ancha murakkabroq tashlashlar bajariladi.

Musobaqachilik faoliyatini o'rganish va tahlil qilish kurashda qo'llaniladigan asosiy tashlashlarni aniqlash imkonini berdi. Kurashdagi barcha arsenallar 5 usuldan iborat bo'lib, ular vositasida bellashuv amalga oshiriladi.

Bunda tashlashlardan ishonchli tarzda himoyalaniшни ta'minlovchi o'zini o'zi saqlash, tik turishlar, ilib tashlashlar va texnik-taktik himoyalaniishi harakatlar guruhi.

Ushbu guruhlarining har biri tuzilishni asosi sifatida xizmat qiladigan o'zgacha, tez-tez takrorlanib turadigan usul mavjud. Keyinchalik bajarishda tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan boshqa variantlar o'rganiladi.

4.1.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu sportchi, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat

tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlalr va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo''tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z to'zilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va o'zunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Quyida kurashchilar badantariyasi bo'yicha an'anaviy mashqlardan misollar keltirilgan.



1-rasm. Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash



2-rasm. Oyoq mushaklarini cho'zish va press mashqlari



3-rasm. Yiqilish va muhofaza mashqlari

4.1.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish

jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJTning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTsga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritiganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, mashg'ulot vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.



1-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida ayrim usullarning bajarilishi

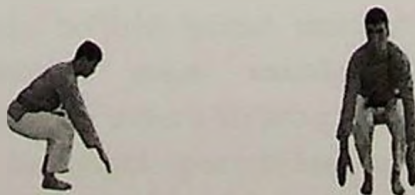
Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha o'zok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

V BOB. TEXNIK USULLARNI O'RGATISH METODIKASI

5.1. Kurashdagi tashlash texnikasini o'rgatish ketma-ketligini tuzilishi

T/r	Texnika va tashlashlar bo'limlarining nomlari
1.	O'zini o'zi himoyalash
2.	Tik kurash holatida turish
3.	Ilib tashlashlar
4.	Beldan oshirib tashlashlar
5.	Ikki yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlashlar
6.	Yonbosh usuli
7.	Bir yoqadan ushlab oldidan chalish
8.	Supirma usuli

O'zini o'zi himoyalash. To'g'ri yiqilish texnikasining, yiqilish paytida tananing kuchli tebranish olishni va orqa yoki bosh bilan gilamga urilish imkoniyatini pasaytiruvchi holatni qabul qilib olishni bilish kerak. O'zini o'zi saqlash va trener tomonidan amalga oshiriladigan yordam, qo'rquvdagi ruhiy to'siqni olib tashlaydi. Buning uchun kuch bilan raqibni o'ziga tortish, yon tomonga burilish, yiqilayotgan tana vaznining bir qismini o'ziga qabul qilish va kamaytirish hamda qo'l bilan maxsus harakatlarni boshqarish lozim.



1-rasm. Yiqilish usullari

Dastlabki holatda o'zini o'zi himoyalashni o'rgatish, o'tirgan holatdan orqaga yumalashlar kabi mashqlardan boshlash maqsadga muvofiqdir. O'tirib, ko'krakka tizzadan bukilgan oyoqlar tortiladi, iyak qisiladi, orqa va oldinga cho'zilgan kaftlarni pastga qaratib qo'llar bukiladi. Tana holatini o'zgartirmasdan orqa bilan dumalab, yotib olinadi, va faqat dumalash paytida cho'zilgan qo'llarni tanaga 45° burchak ostida qilib gilamga uriladi.



2-rasm. O'zini o'zi himoyalash va muhofaza qilish usullari

Tizzani bukkani holatdan orqa bilan dumalash. Xuddi o'sha harakatlar bajariladi, biroq boshlang'ich holat o'tirgan holatda bo'ladi. Gilamga iloji boricha tovon bilan yaqin o'tiriladi.

Tizzani bukib va turgan holatlarda dumalashlar. "Qo'llarni oldinga o'zatib o'tirish" holatidan o'tirib olib, chap qo'l bilan gilamga urgan holda chap biqinga dumalash. Tik turgan holatda ham xuddi shuni bajarish, biroq dastlab o'tirish, so'ngra barcha harakatlarni ham o'tirib, ham tizzani bukib bajarish.

Ushbu yiqilishlarni turli to'siqlar (qop, qiyshaytirib qo'yilgan tayoqcha, langarcho'p, raqib oyog'i va h.k.) orqali bajarish mumkin.



3-rasm. O'zini o'zi himoyalash va muhofaza qilish usullari

So'ngra o'ng biqinga yiqilgan holda chap yelka orqali orqaga yiqilish bilan oldinga ag'darilishlarga o'tiladi. Ushbu mashqlar bajarilib bo'lingandan so'ng yanada murakkab elementlarni bajarish, masalan, oldingi saltoni o'zlashtirishga kirishish mashqlaridan foydalanish.

Turish holatida: raqiblar ilib tashlashdan so'ng egiladilar va boshlarini bir birining o'ng yelkalariga qo'yadilar. Kurash uchun kurchashchi turish holatini o'rganishni "Chavandozning egarga o'tirish" holatida kurash olib borish kerak.

Dastlab harakatlar polda bajariladi, so'ngra gilamga o'tiladi. Harakatlar yumshoq, egiluvchan, oyoqlarni yo'zadan o'zmasdan, xuddi chang'ida uchgandek bajarilishi kerak.

Shundan so'ng, tashlashlarni o'tkazish uchun ilib tashlashlar va dastlabki pozitsiyalar o'rganiladi: beldan (belbog'dan) orqadan, yon tomondan, oldindan, chalishtirib tashlashlar o'rgatiladi.



4-rasm. Turish holatidagi harakatlar

Ilib tashlashlar. Ilib tashlash beldan (belbog'dan) ushlab amalga oshiriladi: uni ikkala uchini ilib olib, o'rtasini raqibning beliga qo'yib, uni o'ziga tortadi. Dastlabki holat: kurashchilar bir biriga yo'zma-yo'z tarzda bitta (o'ng) qo'lining panja qismiga belbog'ni o'rab olgan holda boshlang'ich holatda kaftlarning ikkala qo'li bilan ikki tomonlama ilib tashlash bajariladi. Bunda

o'ng qo'l chap qo'l ostidan, chap qo'l esa – o'ng qo'l ustidan o'tadi. Belbog'da qo'llarning masofasi belbog' kengligidan kam bo'lmasligi va raqib yelkasining kengligidan ortiq bo'lmasligi kerak. Ilib tashlashlardan so'ng raqiblar yelkaga yelka tiralib olishib, boshlarini bir birlarining yelkalariga qo'yib, oldinga engashadilar.

O'rganishning keyingi bosqichi – raqibni muvozanatdan chiqarish. Bellashuv paytida kurashchilardan biri o'z raqibini barqaror holatdan chiqarishga intiladi. Barqarorlik darajasi umumiy og'irlik markazi holatining balanligiga, tayanch maydonining kattaligiga, barqarorlik burchagiga bog'liq. Kurashchilar bir-birini muvozanatdan chiqarish sakkiz yo'nalishga ajratiladi. Raqibni muvozanatdan chiqarilganda uning kuchi, harakati, joylashuv o'rnidan – oldinga harakatlanish (tortilish, sapchish), orqaga (tiralish, itarilish), o'ngga, chapga, oldinga-chapga, oldinga-o'ngga, orqaga-o'ngga harakatdan, orqaga-chapga harakatdan foydalaniladi.

Oyoqlar bilan gilam bo'ylab yumshoq sirpanib, murabbiyning signali bilan turli yo'nalishlarda harakatlanish va bunda turli holatda turishlardan: bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada, frontal holatdan burilishlar bajarish va boshqa harakatlarni o'rgatishlardan iborat.



5-rasm. Egilib tashlashlarni bajarish oldi harakatlari

Egilib tashlashlarni o'rgatish uslublari. Kurashda barcha tashlashlar yetarli darajadagi murakkab to'zilishga ega, ko'proq

egilish, tana bilan va ba'zan qiyshayib burilish bilan bog'liq, bu esa tegishli dastlabki tayyorgarlikni talab qiladi.

Kurash usullarini o'rganishni boshlashdan avval, ularni bajarish texnikasining tuzilishini batafsil tasvirlab olish kerak. Usullar texnikasining tuzilishi deganda vaqt bo'yicha alohida harakatlarni va operatsiyalarni birgina harakatning o'zida bir vaqtning o'zida va ketma-ketlikda bajarish tushuniladi.

Harakatlarning tuzilishining asosi sifatida texnik harakatlari egallaydi. Egilib tashlash tuzilishi quyidagi harakatlarni va usullarni, ya'ni: ilib olish, tashlashga kirish, qadamlar tashlash, o'zilish va yiqilish yoki uchish fazasini o'z ichiga oladi.

Harakat tuzilishining asosini tashlashni bajarish vaqtida kuchlar sarflanadigan boshqa usullar va harakatlar bilan birlishtirish – variantlar sanaladi. Bunda tashlashna bajarish variativligi, shuningdek birgina tashlashni bajarish vaqtida ishlavaydigan mushaklar kuchlarining doimiyliigi bo'lmaydi. Asosiy tashlashni bajarishda ishtirok etuvchi mushaklar guruhlarini sustroq rivojlangan kurashchilar ishtiroki uni yanada samarasizroq qilib bajaradilar.

Tashlashning tuzilishi variatsiyalarga boy, chunki birgina tashlashning o'zi uni bajarish mazmuni bo'yicha: usullari va kuchlar variantlarining soni, bajarishning turli fazalarida mushaklarning kuchlanish darajasi bo'yicha turlicha bo'lishi mumkin. Bunda tashlash bajarilganda hujum qiluvchi va himoyalalanuvchi tomonidan yaratilgan dinamik vaziyatlarni hisobga olish zarur. Gavdaning qo'llar (ilib olish) va oyoqlar (qayirish, qadam tashlash va b.) harakatlari bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalar bilan birgalikda, usulni bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratadi. Tashlashni o'rganish bo'yicha quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish kerak: joyda turib va turli distantsiyalardan raqibga qarshilik ko'rsatmasdan, so'ngra

shartlarni murakkablashtirgan holda unchalik qiyin bo'lmagan himoyalanishlarni qo'llagan holda asta-sekin raqibning qarshilik ko'rsatish darajasi ortadi. Agar usul chiqmasa, bajarish shartini osonlashtirish zarur (raqib faqat oldinga harakatlanadi, bir oyoqda turadi, ilishlarni to'saib qo'ymaydi va b.) So'ngra o'quv olishuvlarining kelishilgan sharoitlarda usul tashlashni o'tkazishni murakkablashtiruvchi usul bajariladi. Bunday omillarga: tashqi sharoitlarni (raqib, maneken bilan v b.), turli dastlabki holatlardan (noodatiy turishlar va b.) raqibning turli vazifalarini qo'yishni (faqat oldinga harakatlanish) o'zgartirish.

Tashlashlarni bajarish asosiy tashlashlar bilan birgalikda parallel tarzda o'rganiladigan foydali paytlarni qidirish bilan bog'liq. Tashlashlarni bajarishdagi taktik harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin: kombinatsiyalar, siljishlar takror hujumlar, gilamning chetidan foydalanish, himoyalanish harakatlarida yoki raqibning xatolarida yo'zaga kelishi mumkin bo'lgan qulay vaziyatlar. Bu yerda u yoki boshqa harakatni bajarish lozim bo'lgan qulay dinamik vaziyatni va o'zaro holatlar bilan izohlab berish shart. Taktik tayyorgarlik usullarini dastlab raqibning ko'rsatmalari: ma'lum himoyaga javob qaytarish, qarshilik ko'rsatish darajasi, harakat boshlangungacha reaksiyalar bilan ma'lum vaziyatlar yaratuvchi raqib bilan o'rganish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda har bir harakat oldindan o'ylab olingan bo'lishi kerak. Taktik tayyorgarlikning o'zlashtirilishiga qarab, ularni o'tkazishning taktik tayyorgarligi ham murakkablashib boradi: qarshilik darajasi, tashlashni bajarish tezligi, o'quv bellashuvlariga o'tib borish bilan birga vazifalardagi kelishilgan shartlarning ustunligi ortadi.

O'zlashtirishiga qarab raqibning orqasidan ushlab turishga, so'ngra ko'priikka mustaqil turishni o'rganishga o'tiladi. Bunda

dastlabki vaqtda yiqilishni qo'llarni gilamga tirab, keyinchalik esa qo'llarning yordamisiz mashqlarni bajarish kerak.

Ko'prikni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish kerak. Ushbu mashqlarni boshlovchi kurashchilar bilan ishlaganda qo'llash va tajribali kurashchilarga qaraganda, ularning ko'pchiligida o'zoqroq vaqt davomida ushlab turish kerak.

Usulni nafaqat to'g'ri, balki tez, etarli amplituda bilan, hamda yuqori texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bajarish kerak. Kurashchi etarli egiluvchanlikka, bardoshlilikka, tezlik va kuch hislatlariga ega bo'lishi kerak. Ba'zi usullarni faqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bajarishga bog'liq.

Kurash usullarini o'rganish bilan bir vaqtda gilamga yiqilish va parvozning tayanchsiz fazasida mo'ljalga olishni o'rganish juda muhim sanaladi. Bunga faqat o'rgatish jarayonida ishtirok etibgina erishish mumkin. Taklif etilayotgan usul bir qator o'tkazuvchi mashqlardan iborat. Oldinga engashishlar, tanani burish va aylana harakatlantirishlar, egilishlar.

Yarim o'tirgan holatdan so'ng ko'prikka qo'yish. Bu mashq yangi shug'ullauvchilar uchun emas, biroq uni o'tkazuvchi mashqlar qatorida takrorlab turish shart. E'tiborni serharakatli egilishga qaratish zarur. Bu keyingi o'rgatish bosqichida sonlar bilan qoqib qo'yishdir. Ko'prikka qo'yilgandan so'ng songa o'tirish holatigacha yugurib kelish (yugurib kelish ikkala tomonga navbatma-navbat bajariladi).

Yarim o'tirgan holatdan ko'prikka qo'yishni takrorlash mashqi oldindan qo'shimcha qadamlar bilan bajariladi va bunda tana orqaga harakatlanishning biroz inergiyasiga ega bo'lishi kerak. Shunda tizzalarni ko'prikka qo'yganda oldinga surilib ketilmaydi.

Sherik bilan bajariladigan beldan oshirib tashlashlar uchun maxsus mashqlar.

1. Turish holatidan sherik orqali burilish;

2. Sherikning orqasida o'tirib va oyoqlar bilan uning yelkasini ilib olib, tanani orqaga bukish. Qo'llar bosh orqasiga yotqiziladi.

3. Xuddi 4-mashqdagidek, biroq 180°ga buriladi va oyoqlar bilan sherikning soniga ilinib olish kerak.

4. Qo'llar bilan sherikning boldirlarini ushlab, bosh orqali ko'priikka burilish.

5. O'rganuvchi kurashchi topshiriq oladi – yarim o'tirishdan ko'priikka turish. Kurashchilar boshlang'ich holatda bir birlariga yo'zma-yo'z turadilar. O'rganuvchi parolon tushakka orqasi bilan turadi va qo'llarini yuqoridan ushlab oladi. Sherigi esa uni gavdasini ushlab oladi. Bajarilishi: o'rganuvchi yarim o'tirish qiladi, oyoqlarini sherik oyoqlari oralig'iga joylashtiradi. Shundan so'ng o'rganuvchi faol tarzda egilib va orqasiga qo'llari bilan harakat qiladi, sherigi esa sakrashda yumalashni bajaradi. kurashchi ko'prigi holatini qabul qilib, o'rganuvchi tomonlardan biriga yugurish qiladi. Bu muhim psixologik muvaffaqiyatdir.

6. Qo'l va tanani ilib olib beldan oshirib tashlash. Tashlash oldindan orqaga bir qo'shimcha qadam bilan bajariladi. Harakatning o'zidayoq o'rganuvchi bo'lg'usi tashlash yo'nalishi tomonida bo'lishi kerak.

Burilish bir tomonga, ushlangan qo'l bilan amalga oshiriladi. Dumalashlarni o'rganishda sherik ushlab olingan qo'lni chiqarmaydi, shuning bilan birga qo'llar jarohatlanishining oldini oladi. Tashlashlar ikkala tomonga ham amalga oshiriladi.

7. Boshlang'ich holatga kirib tashlashlar. Sherik parolon to'shakka yo'zi bilan turadi, ikkinchi kurashchi esa uning o'ng qo'lini yelkasi ostiga kirgizib, yon tomoni bilan to'shakka turadi. Bajarish: o'rganuvchi sherigining yo'ziga (tushakka orqasi bilan) burilib va biroz o'tirib olib, uning tanasini bel darajasida yoki undan yuqoriroqdan ushlab oladi, bunda kurashchining boshi

ushlab olingan qo'l tomonda bo'lishi kerak. Bu vaqtda ikkinchi kurashchi muvozanatini yo'qotgan va sherigini o'z ortidan olib ketgan bo'ladi. Yiqilgan tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarishlar sodir bo'ladi. Dastlab bukilib tashlashni pastki holatdan bajarishni o'rganish kerak. Yiqilganda yon tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarish sodir bo'ladi. Avval bukilib tashlashni pastki holatda bajarishni o'zlashtirish kerak.

Ikkala kurashchi ham bir biriga yo'zma yo'z ikki tomonlama mahkam ushlashgan holatda joylashib oladilar. Hujum qiluvchi kurashchi tizzasini chuqur bukib, hujum qilinayotgan kurashchi esa - tizzalarida o'tiradi. Tashlash quyidiga tarzda bajariladi. Hujum qiluvchi kurashchi o'ziga sherigini tortib va tizza bo'g'inlarida oyog'ini bukib, uni biroz ko'taradi va keskin bukilgan holda, hamda bir vaqtning o'zida sonlari bilan urib turib, o'zi orqa tomonga tashlaydi. Tashlash unchalik yuqori bo'lmagan balandlikda bajariladi, shuning uchun o'rganuvchi kurashchilar uni bajarganlarida qo'rquv tuyg'usini va ishonchsizlikni his qilmaydi.

Ushbu mashq bukilib tashlashni bajarishni o'rganishni tugatadi. Shug'ullanuvchilar takomillashtirish masalasida muammolarga ega bo'lmaydilar, chunki barcha variantlarning asosiy mexanizmini ular joyida turib, harakatlangan holda, kirishlar bilan, sherigiga osilgan (ikkala tomonga) holda o'zlashtirishlari mumkin. Tasvirlangan uslub 17-19 yoshli o'smirlar bilan bir qator pedagogik tajribalarda sinab ko'rilgan.

O'rgatishda quyidagi ketma-ketlik tavsiya etiladi: 1-yiqilish fazasida kontaktsiz to'g'ri harakatlanishni o'rganish; 2-sherikni lat yeyishiga yo'l qo'ymagan holda har qanday ilib olish bilan porolon to'shakka tashlash; 3 - usulni oddiy taktik tayyorgarlik bilan bajarish; 4 - ilib tashlashlar va boshqa taktik tayyorgarlik bilan variantlarda tashlash.

Beldan oshirib tashlash texnikasini o'rganganda dastlab tegishli o'lchamdagi va vazndagi manekendan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday manekenlarning yo'qligi esa kurashdagi murakkab usullarni o'zlashtirishni murakkablashtiradi.

Maneken yoki qopdan nafaqat turli tayyorgarlik mashqlari uchun, balki usullar texnikasini o'rganish uchun ham foydalanish mumkin.

Usulning o'zlashtirilish va jismoniy rivojlanish darajasining oshganligiga qarab usullarni dastlab sekin, keyinchalik esa tezroq bajarishga o'tib bajarish. Shug'ullanuvchilar hujum harakatlari-dan himoyalaniish va qarshi hujumlarga o'tishi kerak.

5.2. Harakatli o'yinlar orqali texnik usullarni o'rgatish metodikasi

O'quv-mashg'ulot jarayonida yakka kurash elementlariga ega bo'lgan o'yin-mashqlarni qo'llash usullarini tezroq o'zlashtirishga, boshlayotgan kurashchilarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Kurash sport turlarida o'yinlar olti asosiy guruhlariga bo'linadi:

- 1) siljitish o'yinlari (siqib chiqarishlar);
- 2) tortishish o'yinlari;
- 3) raqibni tayanchdan o'zib o'ynaladigan o'yinlar;
- 4) raqibni muvozanatdan chiqarish o'yinlari;
- 5) kelishilgan narsani olib qo'yish o'yinlari;
- 6) ilgarilash o'yinlari.

Kurashchilar uchun ma'qul bo'lgan harakatlantiruvchi o'yinlarni qo'llash ularga kerak bo'lgan bilim va ko'nikma malakalarini shakllantirish imkonini beradi. O'yinlar asab tizimlarini mustahkamlaydi va talabalarni jismoniy tayyor-

garligini oshirishga xizmat qiladi. Trener-murabbiy har qanday uslublarni bilag'onlik bilan qo'llashi, shug'ullanuvchilar uchun musobaqalargacha bo'lgan har qanday o'yin sharoitlarini yaratib berishi kerak.

Harakatlantiruvchi o'yinlarda kurashchilarning nafaqat jismoniy sifatlar, balki ularning fikrlash qobiliyatlari, tez va aniq qarorlar qabul qilishni bilish qobiliyatlari ham rivojlanadi. Shug'ullanuvchilar o'zlarining harakat qobiliyatlarini takomillashtirib borib, ancha chaqqon va tirishqoq bo'lib boradilar.

Harakatlantiruvchi o'yinlarning bir necha turini misol tariqasida keltirib o'tamiz.

"Chavandozlar jangi". Ikki jamoa chiziqli bo'ylab tizilib turib oladi. Chavandozlar otlarga o'tiradilar. Signal bo'yicha ikkala qarama qarshi komanda chavandozlari bir birini otdan tushirib tashlashga harakat qiladilar.

"Xo'rozlar jangi". Kurashchilar 2-4 diametrli aylana ichida qo'llarini orqaga qo'yib bir oyoqni ko'tarib qayirib olib, yana bir oyoqda bir birlariga qarama-qarshi holatda turib oladilar. Bir oyoqda sakrab, raqibni aylananing ichidan itarib chiqaradi.

Siqishtirish o'yinlari oldindan chegaralab belgilab qo'yilgan vaqt ichida to'shaklarning chegaralangan maydonida o'tkaziladi. Asosiy vazifa – siljishlar yo'li bilan himoyalannuvchining chegaralangan maydondan chiqishiga erishishdir.

Ushbu o'yinlar kurash bilan shug'ullanuvchilarda zaruriy ruhiy hislatlarni rivojlantirish, kurash olib borish elementlari texnikasini qanday o'zlashtirilganligiga qadar o'rganib olish imkonini beradi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun futbol, basketbol, voleybol, regbi va shunga o'xshash boshqa sport o'yinlaridan foydalanish zarur.

Kurashda uchraydigan turli holatlardagi qarshilik ko'rsatishga tayyorlash uchun, qarshilik bilan mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Mazkur mashqlar sherik bilan yoki guruhda bajariladi. Bu mashqlar quyidagilardan iborat:

1. Bir biriga yo'zi bilan qarab turib, qo'llar yelkaga qo'yiladi, to'g'ri o'ng oyoqni o'zaro birlashgunga qadar ko'tarib, raqibning oyog'i yon tomonga chiqariladi.

2. Gilamda o'tirib, qo'llar bilan orqadan gilamga tayaniladi (bir biriga yo'zi bilan qarab turib). O'ng oyoq cho'ziladi, boldirlar o'zaro birlashgungacha yuqoriga ko'tariladi va raqibning oyog'i yon tomonga siqib chiqariladi.

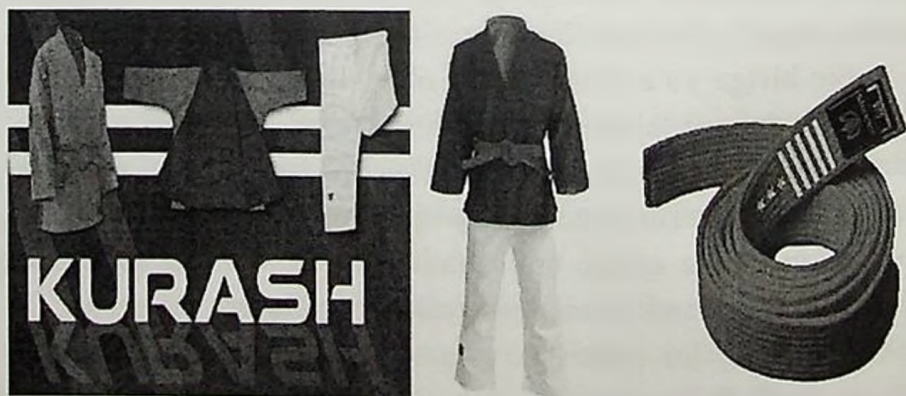
3. Bir biriga yo'zi bilan qarab o'tirib, orqadan qo'llar bilan gilamga tayaniladi. Ikkala kurashchining ham chap oyog'i oldinga cho'zilgan bo'lishi (yoki yarim bukiladi va tovon bilan gilamga tayaniladi. O'ng yarim bukilgan oyoq yuqoriga ko'tarilgan va bir tovon ikkinchisiga qo'yib bog'lanadi. Raqibning oyog'iga bosib uni buklashga, o'zinikini to'g'irlab olishga intiladi.

4. Raqiblar bir-birlariga yaqin holda orqasi bilan chap biqinga, bosh bilan qarama qarshi tomonlarga va bir birini qo'llari bilan ushlab turgan holda yotadilar. Chap oyoqlar ko'tarilib, raqib boshi bilan burilib olishi uchun bir birini ilintiradilar va bir birini tortadilar. Mashqlar ikkala oyoq bilan bajariladi.

VI BOB. TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

6.1. Elementar texnik harakatlar

Kurashchining holatlari. Kurashchining turishi hujum qilishga, ya'ni usul qo'llashga, ximoyalanishga va qarshi usul qo'llashga qulay, osonlikcha og'irlik markazidan chiqib ketmaydigan, har qanday harakatni tezlik bilan bajarishga imkonli bo'lishi kerak. Turishlar o'ng, chap va to'g'ri bo'ladi.



1-rasm. Kurash kiyimlari, belbog'ni qoida bo'yicha bog'lash



2-rasm. Ta'zim

Kurashchilarning harakatlari va aldamchi harakatlari.
Harakatning asosiy yunalishlari: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga,

chap-oldinga, o'ng-oldinga, chap-orqaga yoki o'ng-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yo'zasi bilan qo'yilishi shart. Harakat jarayonida kurashchilarning butun gavda holati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

Kurashchi kanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bulmasin, raqib tomondan bajarilgan har qanday siltab itarish yoki tortish, uning og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfini tug'diradi.

Shuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy harakatda bo'lishi kerakligini, hech qachon esdan chiqmasligi kerakki, kurashchi qadam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib qoladi va og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfi kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun ham kurashchi hamma vaqtda va holatda ham to'g'ri harakatlana olishi kerak.

Kurashchi doimo bir xil harakat qilmasligi kerak, aks holda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin.

Hech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday holatda ham gilamda tez yaxshi harakatlanadi bilish kerak.

Aldamchi harakatlarga gavda, qo'llar va oyoqlar harakatlarini tez-tez almashtirib, rejalashtirilgan hujumni sezdirmaslik, raqib diqqatini boshqa tomonga tortish kabilar kiradi. Bunday harakatlar raqib kutmagan vaqtda usul bajarish imkonini beradi. Har bir puxta o'zlashtirilgan usulni aniq bajarish uchun 3-4 ta aldovchi harakatlarni rejalashtirish kerak.

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlar va harakatlar:

1. Kurashda hech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2. Kurashda raqib kallasidan yoki buynidan ikkala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3. Kurashda hech qachon raqib engini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmog'ini engini yoki yoqani ichiga solib burib ushlanmaydi.

4. Kurashda usul urganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yo'ziga, ko'kragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish ma'n etiladi.

5. Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni urash ta'qiqlanadi.

6. Kurashda bug'ish va og'ritish usullarini qo'llash ta'qiqlanadi.

7. Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikkala tizzasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv to'xtatiladi.

8. Raqibning barmoqlaridan ham ushlash ta'qiqlanadi.

9. Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi hakamdan ruxsat suraladi. Kurashchi gilamda harakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonlariga harakatlanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan o'zmasdan iloji boricha oyoqlar gilamda ishonch bilan ekin yursa yaxshi, aks holda hujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

6.2. O'z- o'zini himoyalash

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini ximoyalash, hech qanday shikast etkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalashni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast etkazishi

mumkin. Bularni osondan qiyinrog'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

Shu urinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan urnidan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq urgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari qurquv aralash extiyotkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga tusqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bulmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yunalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni kizitish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va gavdaga etadigan zarbani kanchalik tekis bo'lsa, gavdada tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

Orqaga yiqilish. Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yigilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi.

Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'lning kafti esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qo'l orasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.

Yon tomoniga yiqilish. Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tika turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.

Yon tomonga yiqilishda oxirgi holatni o'rganish: o'ng tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan holda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib o'ng boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan 45-50 daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'lyu kori ko'tarilgan holatda bo'ladi.

Xuddi shunday ketma-ketlikda va holatda chap yonga ham shu mashq bajariladi.

Endi mana shu yon tomonlarga yiqilishni har xil holatlarda ham bajarilib kuriladi va o'rganib takomillashtiriladi.

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni o'ng tomonga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktakning yelka qismidan ushlab, o'ng oyoq oldinga o'zatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi. Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavdadan oldinga utib bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan holda unga borib uriladi, gavdaning yerga

(gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi.

Xuddi shunday holatda va ketma ketlikda chap yon tomonga ham yiqiladi.

Oldinga yiqilish. Bu yunalishdagi yiqilishning ikki xil kurinishi bo'lishi mumkin:

a) Oldinga umalok oshish mashqini bajarish;

b) Gavdani tikka saklagan holda, qo'llarga tayanib oldinga yiqilish.

Ushlashlar. Kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud bo'lib, tajribali va yuqori toifali kurashchilar ushlashlar turini yaxshi o'zlashtirgan, har biri kaysi bir usul kanchalik samarali ekanligini puxta o'rganib chiqqanan.

Kurashchi usul bajarish qulay ushlash: bu ushlash ayniksa raqib o'z ushlashini amalga oshirish uchun harakat qilganda bajariladi. Kurashchining raqib ushlashiga javob ushlashi: Raqib o'z qulayligini hisobga olib ushlaganda kelib chiqadigan qulay imkoniyatlardan foydalanib ushlash, bunday ushlashda ham usul bajarish mumkin.

Kurashning himoyalaniish ushlashlari: Raqibni usul bajarishga imkon bermaydigan, unga xalakit beradigan noqulay ushlash. Ammo bunday ushlash ham ayrim hollarda usul bajarishga imkon beradi.

Ushlashlar jarayonida quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkinroq saqlansa, ular tez toliqmaydi va raqibga ta'sir kursatish chaqqonlik bilan amalga oshiriladi.

2. Ushlashni eng qulayini bajarib, texnik usulini tezkorlik bilan almashtirish kerak, aks holda raqib o'zini ximoyalashga ulguradi.

3. Kurashchi o'z arsenalida har xil ushlashlarni puxta o'zlashtirgan va ular yordamida har xil texnik usullar kursata bilishi shart.

6.3. Oraliq masofalar

Kurashchilarning oraliq masofalari quyidagi turlarga bo'linadi:

Ushlashsiz masofa – kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari mavjud.

Kurashchilarning uzoq masofa – kurashchining bir-birlarini bir yoki ikkala yenglaridan ushlab turishi.

Kurashchilarning o'rta masofa- kurashchilar bir-birlarining yaktagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan yengidan ushlab turishlari.

Kurashchining o'ta yaqin masofa- kurashchilar bir-birini quchoqlab olib, gavda bilan bir-biriga qisilib yoki oyoq bilan ichkaridan chil solib turgan holat.

Muvozanatdan chiqarish. Raqibni muvozanatdan chiqarish usulning asosiy qismi hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarishning quyidagi asosiy yunalishlari mavjud:

1. Oldinga – ikki qo'l harakati bilan raqib oldinga tortiladi, gavadasi oldinga buqilib, oyoqlar poshnasi gilamdan o'ziladi va raqibning umumiy og'irlik markazi (UOM) oldinga intiladi.

2. Orqaga – ikki qo'l harakati bilan raqib orqaga siltanadi, gavadasi orqaga buqilib, oyoq ulari gilamdan o'ziladi va UOM ning vertikal chiziki orqaga siljiydi.

3. O'ngga – chap qo'lning harakati o'ngga- pastga, o'ng qo'l harakati o'ngga-yuqoriga, raqibining o'ng oyog'ining tashki tomoniga, chap oyoq bilan ta'sir kursatiladi. UOMning vertikal chizigi o'ng oyoqka utadi.

4. Chapga - o'ng tomonga qilingan harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi, fakat UOMning vertikal chizigi chap oyoqqa utadi.

5. O'ngga-oldinga - chap qo'l bilan o'zidan yuqoriga, o'ng qo'l yordamida yuqori-o'ngga harakat bajarilib, raqibning o'ng oyog'iga ta'sir kursatiladi.

6. Chapga-oldinga- o'ngga, oldinga usuldagi barcha harakatlari simmetrik ravishda bajarilishi shart.

7. O'ngga-orqaga - chap oyoq bilan raqibga yaqinlashadi, chap qo'l harakati o'zidan o'ngga-pastga yunalgan, o'ng qo'l esa o'zidan o'ngga va raqibning o'ng oyog'iga ta'sir kursatiladi

8. Chapga-orqaga - o'ngga-orqaga usulidagi barcha harakatlari simmetrik ravishda amalga oshiriladi. Fakat raqibning UOMning vertikal chizigi chap oyog'iga utadi.

Kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarak ekan, o'zi mustahkam turgan bo'lishi va texnik usullari kursatishga shay bo'lishi shart.

Kurashchi gilamda harakatda bo'lgan paytda uning og'irligi chap yoki o'ng oyog'iga utadi va o'z mustahkamligini yo'qotib turadi. Olishuv paytida bunday harakatlari yashin tezligida bajarilishi shart. Muvozanatdan chiqarish, raqib harakati kaysi tomonga yunaltirilgan busa yoki yo'zi yunaltirilgan tomonga bajarilsa qulayroq hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish texnikasini bir joyda mustahkam to'xtagan holda o'rganishni boshlash kerak. Bular asta - sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin, harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga fakat tinimsiz va muntazam mashqlar va mexnat orqali erishish mumkin.

Raqibiga yaqinlashish uslublari. Kurashda usullar bajarilishi uchun gavgani tez va yengil har tomonga burilishiga kata ahamiyat beriladi. Bu jumladan ham, himoyadan ham juda zarur.

Burilishlari bir nechta asosiy shakllari mavjud:

Uchta:

a) Kurashchi raqibining oldida to'g'ri turgan holat. O'ngga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yishi zarur, raqibning o'ng oyog'i oldida, bosh barmogi uchida, keyin yelkani raqibga uqirib, chap oyog'i oldiga qo'yib, so'ng 180 burilib, o'ng oyoqni uchida burilib, qulay holatni egalashi lozim.

b) Kurashchi raqib oldida to'g'ri turgan holat.

O'ng tomonga burilishi uchun u chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, keyin raqibga yelkalarini bura turib, bir siltash bilan o'ng oyog'ini o'zining chap oyog'i va raqibning chap oyog'i urtasiga qo'yishi zarur.

Chapga:

a) Kurashchi raqib rufarasida tupa-to'g'ri turgan holat. U chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, unga perpendikulyar holatda ichga qarab qo'yiladi. Keyin uni oldingi holatdan 180 burib, raqibga yelkalar bilan buriladi, bir vaqtni o'zida chap oyoq uchida burilib, kurashchi uchun qulay holatni egallashi shart, oyoq uchini yon tomaniga qaratgan bo'lishi kerak;

b) Kurashchi raqib qarshisida tikka turgan holat. Chapga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ining uchinchi raqibning o'ng oyog'i oldiga quyadi yon tomonga qaratilgan holda. Unga yelkasi bilan burilar ekan, bir siltab o'zining chap oyog'ini, o'zining va raqibining o'ng oyoqlari urtasiga qo'yishi shart.

6.4. Kurash usullari va himoyasini o'rgatish



1-rasm. O'ng va chap tomonlarga qadam qo'yishni himoyasini o'rgatish.



2-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



3-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tomonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



4-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



5-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



6-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



7-rasm. Raqibni o'ng yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



8-rasm. Bellashuv himoyasini o'rgatish.



9-rasm. Raqibni chap yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



10-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



11-rasm. Raqibni o'ng tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini himoyasini o'rgatish.



12-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini himoyasini o'rgatish



13-rasm. Raqibni chap tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini himoyasini o'rgatish.



14-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga ko'krakdan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



15-rasm. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga yelkadan oshirib tashlash usulini himoyasini o'rgatish.



16-rasm. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab o'ng tamonga yonboshdan oshirib tashlashni usulini himoyasini o'rgatish.



17-rasm. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab chap tamonga yonboshdan oshirib tashlashni usulini himoyasini o'rgatish.



18-rasm. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab o'ng tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini himoyasini o'rgatish.



19-rasm. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab chap tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini himoyasini o'rgatish.



20-rasm. Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash usulini (o'ng va chap) himoyasini o'rgatish

VII BOB. KURASH USULLARI

7.1. Kurash usullari tavsifi

Kurash – sport yakka kurashining ma’lum bir turi bo’lib, raqib ustidan qozonadigan g’alaba, ma’lum bir harakatlar va usullar qamrovi yordamida amalga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **supurma, chil, qo’shsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh**. Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo’linadi¹.

Kurash texnikasini (usullarini) tula- tukis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya’ni tulik egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarining qanday holatda bajarilishi xakida oldin tushunchaga ega bo’lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqkan vaqtlarida, gilamning chekkasida bir-birlariga yo’zlangan holda tikka turadilar, ta’zimdan so’ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadilar. Ular har mashg’ulot davrida ham murabbiylari “**chordana**” komandasini (buyrugini) berishlari bilan bir qatorga chiroyli tizilib, oyoqlarini bir-biri bilan chalishtirib, chap oyog’ini o’ng oyoq orasiga o’tkazib, qo’llarini tizzalariga qo’yib, chordona ko’rib o’tirishlari shart.

Kurashda ruxsat etilgan usullar orqali, raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib raqib ustidan g’alaba qozonadi.

Inson salomatligiga zarar etkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyli usullar guruhlariga bo’linadi va alohida o’rganiladi. Usullar asosan qo’llar, oyoqlar va toslar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usullar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, balki ular murrabiy-pedagog yordamida oson elementlaridan sekin-asta qiyin elementlarini o'rganish printsipli asosida o'zlashtiriladi. Mashg'ulotlar uch ko'rinishga bo'linadi: usulni ko'rib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan kurashchi - kurashchining sherigi esa raqib deb ataladi.

Kurashchi bo'lishini orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berish lozim. Har xil umumiy mashqlar va maxsus mashqlarni o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, ularning maqsad va vazifalarini o'rganib bilish kerak.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epchillik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi. Shtanga bilan shug'ullanib kuchni oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, so'zish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport uyinlari, harakatli uyinlar orqali va aniq harakat qilish qobilyati faollashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epchillik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Kurashchi qachonki o'ziga hamma jismoniy sifatlarni barobar rivojlantirsa, ushandagina u yuqori natijalarga erisha oladi.

Kurashchi uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib o'tsak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun har bir mashqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq, keyin esa tezlashtirish kerak. Bunday vaqtda cho'ziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiynamaslik maslahat beriladi.

Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) ketmaslik uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.

2. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va tosni qimirlatmasdan gavdani aylantirish.

3. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda tos bilan aylantirish (har tomonga).

4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.

5. Bir oyoqda turib gavdani aylantirish.

6. Bir oyoqda turib sakrash.

7. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavdani aylantirib sakrab og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

Epchillikni oshiruvchi mashqlar ham har xildir: tizza va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xudi shu holatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llariga tayanib yelkalarni gilamga tekkizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

Kuchni oshirish uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani ko'krakka qo'yib yuqoriga sekin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.

Yelkaga shtangani qo'yib oldinga engashish vash u holatda o'tirib-turish. Og'ir girlarini ko'tarish, sekin yugurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish.

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldindan yoki yon tomondan supurma usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan yelkadan oshirib uloqtiruvchi usullarini bajarish.

Raqib gilamda har xil holatda yotganda (uni qarshiligisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqib har xil holatda ko'tarib yurish, yelkaga mindirib o'tirib-turish yoki gavdani oldinga engashtirish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tez harakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez- tez bajarib turishi lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rezina koptokni bir-biriga oshirish va xavoda ilib olish.

3. Xavoda uchib kelayotgan (erga tushayotgan) yoki dumalab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va har xil tomonga yunaltirish.

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va o'zunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xuddi shu mashqlarni orqaga kayishib bosh va qo'llarga tayanib bajarish.

8. Turnikka osilib tortilish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. O'zoq masofaga (3-5 km) yugurish.

12. Arqon tortish.

Kurash texnikasining nazariy asoslari. Ko'p asrli amaliyot shuni kursatib kelmoqdaki, musobaqalarda raqib ustidan g'alaba qozonish va yuqori natijalarni qo'lga kiritish, kurashchining harakati va kuchidan ratsional uslubda foydalangan takdirdagina amalga oshiriladi.

Kurashchilarning kurash maydonidagi maqsadi – o'z raqibini muvozanatdan chiqarib, musobaqa qoidalariga muvofiq ravishda va usullar qo'llanilgan holda, raqib yelkalarini gilamga tekkizish. Shu sababdan kurashchi uchun muvozanatli yo'qotish yoki saqlab turish muxim masala hisoblanadi.

Inson tanasining, erkin turgan holatda, tana bemaol aylangan paytda, o'z urnini o'zgartirmaydigan nuqta, **Umumiy og'irlik markazi, (Qisqacha UOM) deyiladi.**

Tikka turgan odamning UOMi umurtqa pogonasining ikkinchi chilikchi bug'iniga teng daraja bo'ladi. Gavdaning har xil turush vaziyatlarida UOM o'z urnini o'zgartirishi mumkin, ayrim vaziyatda esa tana tashqarisida ham joylashadi.

7.2. Supurma usullari

Kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar "Supurma" deb nomlanadi².

Oldindan supurib tashlashlar. Raqib oldinga buqilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq hisoblanadi.

Dastlabki holat. Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holati.

1-tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yishi, qo'l bilan raqibni kattik siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.

2- silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yo'zasi bilan, uning oyoq boldiriga qoqish.

3- raqibning yelkalarini burgan holda, uning gavdasini (oyoqlarni) gilamdan o'zish.

4- raqibning yiqilish yunalishi aniq bo'lgandan so'ng, kurashchi bir qo'lini pastga tushirib, uni va o'zini extiyot qilish uchun imkon berishi kerak.

Qarshi usullar

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik kursatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.

2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zingizni hujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Himoya

1. Raqibiga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.

2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yul qo'ymaslik.

3. Raqib bilan uta yaqin masofada bulish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning usul bajarmokchi bo'lgan tomoniga yetarlicha burilmaslik.

2. Usul bajarayotgan tomonga utish.

3. Oyoq tavonini ko'tarish.

4. Hujumchi etarlicha ko'tarish.

5. Qo'llar yetarlicha kuchli tortilmagan.

Qadam bilan hamoxang yon tomonidan supurib tashlash.

Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulini qo'llash holati.

Dastlabki holat – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlanganda

1 - Yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish.

2 - Raqib o'zining o'zokdagi oyog'ini gilamga qo'yish bilan, qo'llar harakatini davom ettirgan holda, hujumdagi oyog'ini, uning tanasi og'irligidan bushab, raqib tirsklarini ichkariga va yuqoriga ko'targan holda, yon tomonidan hujumidan oyoqni boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan urish.

3 – 4 - hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan o'zib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga tashlash.

5-6 raqibning yiqilishi aniq bo'lganidan keyin, uning o'zoqdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini extiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustahkam holatda turish.

Ushlash usullari

1. Ikki yengidan

2. Yengidan va bir yoqadan

3. Yengidan va ikkinchi yoqadan

Aldamchi harakatlar

1. Yon tomonidan aldamchi harakatlar bilan chalishlar
2. Oyoqlar oldi tomonidan to'sib tashlar

Himoya

1. Hujumda raqibning haratini ko'zatib usuliga qarshi usul bajariladi
2. Raqibning hujumga o'tgan vaqtda raqibni kutib olish kerak.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan hamoxang yon tomonidan supurish.
2. Yon tomonidan hujumdagi oyoq bilan supurish.
3. Tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Qo'l harakati keragidan bush, sust.
2. Raqib harakati bilan hamoxanglik yo'qotilgan.
3. Raqibning tayanch oyog'iga yetarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik.

4. Qo'llarning tortuvkuchi yunalishini almashtirib turmaslik.

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish.

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

Dastlabki holat - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqadan ushlab bajariladi.

1 - O'ziga siltab tortib, tana og'irligini tayanch oyog'iga o'tkazish.

2- 3 - Kurashchi hujumchi oyog'i bilan katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashib va oyoqni gilamga qo'ymay, raqibning shu oyog'ini tovonidan urab olib uni gilamdan o'zish.

4 – 5 – Kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning hujum oyog'ini urib, uni gilamga qo'yishga imkon bermaslik va raqibni yelkasi bilan gilamga yikitish.

Ushlash usullari

1. Yengi va bir yoqadan.
2. Yengi va ikkinchi yoqadan.
3. Ikki yengidan.
4. Yengi va belbog'idan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan o'zib olgan holda.
2. Tashkaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.

2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdvni oldinga egish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoq bilan oldindan supurish.
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib turib, qo'llar yordamida burash, bosish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibining tayanch oyog'i juda ham orqada qolgan.
2. Raqibining hujumdagi oyog'iga urish berilmagan.
3. Kurashchi raqibga yoni bilan burilmagan.

Tashkaridan oyoq yo'zasi bilan ildirish. Raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay. DX –

kurashchilar bir tomonlama turgan holat. Ushlash eng va yoqadan olingan.

1. Raqibning hujum qilgan oyog'iga urish.

2. Shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib, raqibning hujumkor oyog'ini tashki tomonidan oyoq yo'zasi bilan ildirish.

3. Qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bush oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash.

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish

2. Oyoq yo'zasi bilan ichkaridan urab olish

3. Oyoq uchini pastki tovonidan ildirish

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirmok

2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish

3. Oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan o'zishga imkonbermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarib.

2. Oyoq tovonining orqasidan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.

2. Kurashchi raqib oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan ugrilmagan.

3. Raqibning oyog'i yaxshi kisilmagan.

4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritm bo'zilgan.

5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.

7.3. Chil usullari

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar "Chil" deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish. Raqib oyoqlarini keng holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yikitish qulay hisoblanadi.

Dastlabki holat - kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlanadi.

1-2- Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini urab olish.

3- Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish.

4-5- Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yikitish.

Ushlash usullari

1. Yengdan va yoqa kaytarmasidan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Yengdan va yaktakning orqa tomonidan.
4. Bitta yengdan.

Aldamchi harakatlar.

1. Boldirni ichkaridan urab olish.
2. Ichkaridan ilib ko'tarish.
3. Sondan oshirib tashlash.
4. Beldan oshirib tashlash.

Himoya.

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib utish.
2. Raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish.
3. Tayanch oyoqni orqadan qoldirish.

Qarshi usullar.

1. Chap yoki o'ng boldirdan ilib olish.
2. Tizzaning ostiga oldindan urish.
3. Ikkala oyoq oldindan mindirma qilib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

1. Hujumchining tayanch oyog'ini orqada, o'zoqroqda qolishi.
2. Raqibning hujumga tushgan oyog'ining gilamdan o'zilmasligi.
3. Raqibning tayanch oyog'i turgan tomonga itarish.

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashkaridan ilish. Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - kurashchining olishuvini boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi.

1-2- 3 – Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va usha oyog'i boldir bilan tashki tomondan ilib olinadi.

1-Raqibni kattik kuchoklab olgan holda, hujumdagi oyoqni gilamdan o'zib, raqib yelkasi bilan gilamga yiktiladi.

2-Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamoxang ravishda ko'krak bilan bosiladi. Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash usullari.

1. Yaktakning yoqa va orqa qismidan.
2. Belbog'ining orqadagi qismi va yoqadan.
3. Yengni yuqorisidan va yoqasidan.
4. Raqib gavdasini qo'li bilan qushib quchoklab ushlash.

Aldamchi harakatlar

1. Beldan uloqtirish.
2. Orqadan chalish.

Himoya.

1. Hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish.
2. Raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish.
3. Usul oxiriga yetayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

Qarshi usullar.

1. Ichkaridan mindirma qilib uloqtirish.
2. Beldan oshirib uloqtirish.
3. Ichkaridan oyoq boldiri bilan urab olish.
4. Yondan chalish.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqib tayanch oyog'i tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi.
2. Yeqitish orqadagi tayanch oyog'i yunalishiga qaratilgan.

3. Yeqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi.

Boldir bilan ichkaridan chil solish. Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda o'ziga tortgan paytda solish usulini qo'llash qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va englaridan ushlanadi.

1 – Oyoq yo'zasini ichkariga qaratgan holda, hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi.

2 – Raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini hujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur qilish.

3 – 4 – 5 – Raqibning chap yoki o'ng oyog'idan urab olib uni orqaga-pastga itarib yikitish. Raqibning qarama – qarshi oyog'ini hujumchi oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlash usullari

1. Yoqa va yengidan.
2. Ikki yoqadan.
3. Ikkala yengidan.
4. Yoqa va yaktakning orqa bel qismidan.

Aldamchi harakatlar.

1. Yelkadan oshirib tashlash.
2. Oldindan chalish.
3. Orqadan chalish.
4. Beldan oshirib tashlash.
5. Ichkaridan, oyoq tovonidan supurish.

Himoya.

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish.
2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish.

3. Hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yo'l bermaslik.

4. Tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

Qarshi usullar.

1. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish.

2. Qayishgan holda uloqtirish.

3. Tayanch oyog'ini oldindan urish.

4. Quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqibning hujumdagi oyog'i yetarli yuklanmagan.

2. Kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustahkam qo'yilmagan.

3. Uloqtirish raqibining tayanch oyog'i yunalishga qaratilgan.

4. Hujumchi kurashchi raqibni yetarlicha quchoqlab oyog'ini orqadan qo'yib, soniga to'g'ri mindirib olmagan.

7.4. Qo'shsha usullari

Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar "Qo'shsha" deb nomlanadi.

Orqadan, tashqariga qushsha qilish. Raqib orqaga og'gan paytda tashlash usulini bajarish qulay.

Dastlabki holat- kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash yenglarning ikki umizidan olingan.

1 – Hujumchi oyoq bilan, raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib chil solish.

2- Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, usha oyog'iga hujumchi oyoq bilan silkitib vash u oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash usullari

1. Yengidan va yoqa qaytarmasdan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Ikkala yengdan.
4. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
5. Belbog'dan va yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan supurish.
2. Oldindan chalish.
3. Tovon bilan ichkaridan ilib olish.
4. Orqadan chalish.

Himoya.

1. Qarshilik kursatayotgan tomondan qarama – qarshi raqibni kutib olib usulni bajarish.

2. Hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish.

3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish. Hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yikitish.

Qarshi usullar.

1. Hujumdagi oyoq yordamida oldindan supurish.
2. Hujumchini hujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish.
3. Ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish

Uchraydigan xatolar.

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi.

2. Kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomonidan joylashmagan.

3. Oyoqlar harakatining bushligi.

4. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha. Raqib oldinga buqilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash yengidan va yoqa kaytarmasidan bajarilgan.

1 – Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yo'zini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonini uchiga o'tkazish.

2 – Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda ugirilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yish.

4 – 5 – 6 – Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, - qusha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yyelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash usullari.

1. Yengidan va yoqa qaytarmasidan.

2. Yengidan va yoqadan

3. Yengidan va yaktakning yyelka qismidan

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish

2. Tashqaridan oyoq tovonini ildirib tashlash

Himoya

1. Raqibning orqasiga o'tib olmoq
2. Chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq
3. Raqib burilgan tomoniga hamoxang holda yurmoq
4. Raqib qo'llariga tiralib, biroz pasaymoq
5. Gavdani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda, raqibga yon tomon bilan turmoq.

Qarshi usullar

1. Ko'krakdan oshirib uloqtirish
2. Orqa bilan keskin burilish

Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi.
2. Raqibni muvozanati yetarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan.
3. Kurashchi tayanch oyog'ini egmagan va gavdani pasaytirmagan.

Ichkaridan qo'shsha

Raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilgan yoki harakatlenganda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng yengidan va yoqa qaytarmasidan.

1 – Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yo'zini ichkariga burish.

2 – Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovonni uchiga keltirish, raqibni muvozanatini hujumdagi oyoq tovonni uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukish.

3 – 4 – 5 - 6- Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash usullari

1. Yengidan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengidan va yoqadan.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Ikkala yengining uchidan.

Aldamchi harakatlar

1. Tashqaridan oyoq yo'zi bilan ildirish.
2. Ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish.
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish.
4. Muvozanatdan chiqarish.

Himoya.

1. Raqib orqasiga o'tib olish.
2. Raqib burilgan tomonga o'tib olish.
3. Hujumchi oyog'i ustidan o'tib olish
4. Qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish

Qarshi usullar.

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish.
2. Hujumchi oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish.
3. Orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish.
4. Yengil va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, yuk (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasida kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
2. Tayanch oyog'ining raqib oyoqlari kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
3. Raqib belining oxirigacha burib ololmasligi.
4. Gavdani oxirigacha burishni uddalay olmasligi

7.5. Yuk (yuklama) usullari

Kurashchi o'z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar "Yuk" (Yuklama) deb nomlanadi.

Beldan oshirib uloqtirish. Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda uloqtirish qulay.

Dastlabki holat – Raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlama turadi.

Raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o'ng yengidan ushlanadi.

1 – 2 – Raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

3 – Bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavdani pasaytirib, maxkam o'ziga kisib olinadi.

4 – 5 – 6 Oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga – yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash usullari.

1. Yengidan va belbog'dan ushlagan holda.
2. Yengidan va gavdani quchoqlab, urab olgan holda.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.

4. Yoqa qaytarmasi va yaktakning yyelka qismidan.
5. Yengidan va belbog'ning oldidan.

Aldamchi harakatlar

1. Oyoq yo'zi bilan tashqaridan ildirish.
2. Oyoq boldiri bilan ichkaridan ildirish .
3. Ichkaridan oyoq tovonini bilan ko'tarib yuborish.

Himoya

1. Raqib orqasiga ko'tarib olish.
2. Raqib burilgan tomonga ko'tarib olish.
3. Raqibga yon bilan burilib egilgan oyoq tizzasini uning oldindagi oyog'i oldidan ko'tarib tashlash.

Qarshi usullar

1. Orqaga kayishib uloqtirish.
2. Oyoq boldiri bilan tashkaridan bir xil nomli oyoqni ildirish.
3. Eng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoqlar uchiga keltirilmaydi.
2. Burilgan paytda ikkinchi oyoq oldinga qo'yilmaydi.
3. Kurashchi kerakligicha raqib gavdasi ostiga kira olmaydi.
4. Raqibni gavdasi ostiga kirish vaqtida qo'llar uni kerakligicha oldinga - yuqoriga itarmaydi.
5. Kurashchi raqibiga juda pasaygan holda yaqinlashadi.

Bo'yindan urab, beldan oshirib uloqtirish. Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yengidan ushlangan.

2 – Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3 – 4 – Siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'ynidan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavadasi ostiga kirish.

5 – Qo'llar va tana yordamida gavadani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yyelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash usullari.

- 1 Yengidan va yoqa qaytarmasidan.
2. Yengidan va yoqadan.
3. Yengidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Ikkala yengining uchidan.

Himoya.

1. Burilish paytida bush qo'l bilan raqib tosiga tirilmoq.
2. Raqibning orqasiga utib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomati pasaytirish, egish.

Uchraydigan xatolar.

1. Raqib muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirilmaydi.
2. Burilish tos kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.

7.6. Yelka usullari

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidai ushlab, raqibni muvozanitdan chiqarib, raqibii yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar yelka deb nomlanadi.

Oldidan yelka. Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga suyanan paytida yiqilish qulay.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlagan

I — Chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qo'yib, og'irlikni o'ngga o'tkazib, o'ng oyoqni bo'shatish.

3- 4 — Chap oyoqda aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, og'irlik tayanchini uning chap oyog'i uchiga o'tkazishga majbur qilish, shu harakatga hamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkan holda kirib va uni qo'l bilan oldinga, yuqoriga itarish.

6 - itarishni davom ettirib, raqibni yelkaga ko'tarib olib va hujumdagi oyoqni to'g'ri qilib raqibni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari.

Yengi va yoqa qaytarmasidan.

Yengi va yoqasidan.

Ikki yoqa qaytarmasidan.

Yengi va belbog'ining orqasidan.

Aldamchi harakatlar.

Tashqaridan tovon bilan siljitish.

Yyelkadan oshirib tashlash.

Yondan oshirib tashlash.

Ichkaridan tovon bilan ilib olish.

Himoya

Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zining hujumchi oyog'ini o'tkazish.

Raqibning orqasiga tezlik bilan o'tib, uning qaytarmalaridan ushlagan holda, qo'llarni va yelka harakatlarini cheklab qo'yish.
Ushlagan qo'lni siltash bilan ozod qilish.

Qarshi usullar

Bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish.

Tashqaridan oyoqtovoni bilan ildirish.

Boldir bilan chap yoki o'ng oyoqqa tashqaridan chil solish.

Uchraydigan xatolar.

Qo'llar bilan kuchli harakat qilish orqali raqib og'irlik tayanchi hujumdagi oyoqqa o'tkazilmasligi.

Tayanch oyog'ining yetarlicha egilmaganligi.

Raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga-yuqoriga tortish o'rniga o'ziga siqishi.

Yelkadan oshirib tashlash. Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

Dastlabki holat — kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqa qaytarmasidan olingan.

1 – Chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2–3 – Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqqa aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz o'tirish.

4 – Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho'nqayish.

5–6 - Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yonga va ostiga burab, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

Ikki yengdan.

Bir yeng bir yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

Ichkaridan oyoqtagidan urish.

Ichkaridan oyoq kafti bilan ildirib olish.

Himoya.

Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Raqibga yon bilan burilish.

Pasayish (o'tirib olmasdan qomatni bukish).

Qarshi usullar.

Orqaga qayishib uloqtirish.

Tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoqtagidan ildirish.

Bir engi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar.

Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.

Kurashchi keraklicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.

Dastlabki siltaganidan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolgan.

Burilgandan keyin, raqib oyoqlarini to'g'rilab, tosi bilan urib yubormaydi.

Ikki engidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish

Raqib tik turib ikki qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibning chap yoki o'ng englaridan ushlab olgan.

1 — Raqib tomonga o'ng oyoq bilan bir qadam qo'yish.

2—3—4 — O'ng oyoq ustida o'ng tomonga buralib, o'ng qo'lni siltab yuqoriga-oldinga ko'tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5—6 — Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavdasi yuqoriga siltab urib yuboriladi va raqib yelkasi bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

Yenglar uchidan.

Yeng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

Ichkaridan oyoq tagidan urish.

Orqadan chalish.

Tashqaridan oyoq yo'zasi bilan ildirish.

Himoya.

Tirsaklarni ko'krakka qisib olish.

Raqibga yon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Qarshi usullar.

Yondan supurish.

Orqadan chalish.

Uchraydigan xatolar.

Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.

Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.

Burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qoladi.

Qarama-qarshi ushlab bilan orqadan oshirib tashlash.

Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi uning chap yoki o'ng engi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda ushlagan.

1— Chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yo'zini tashqariga burish.

2— O'ng qo'l bilan raqibning chap yengidan ushlab, chap oyokda burilib va o'ng oyoq bilan raqibning ikki oyog'i o'rtasiga tos bilap kirish.

3—4 — Qo'l bilan raqibni oldinga-yuqoriga torta turib chap oyoqni uning o'ng oyog'i oldiga qo'yish va raqib gavdasi ostiga tizzalarini bukib, bir oz pasayish.

7.7. Bardor usullari

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar "Bardor" deb nomlanadi.

Orqaga qayishgan holda uloqtirish. Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlanganda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat—Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan.

1-2-3 - Raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni ko'krakka zich siqish va orqaga qayishish.

4-5-6 - Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni o'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan o'zish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan burilish.

Ushlash variantlari.

Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan.

Engdan va belbog'dan.

Engdan va o'ng tomon belbog'dan.

Gavdani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlar.

Beldan oshirib tashlash.

Himoya.

1. Yiqilayotgan paytda, ko'krak bilan kurashchiga qarab burilish va oyoqni oldinga qo'yish.

Qarshi usullar.

Ichkaridan oyoq tagidan supurish.

Boldir bilan tashqaridan har xil nomdag'i oyoqning tagidan ildirish.

Uchraydigan xatolar.

Keraklicha egilmagan.

Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.

Yiqilish paytida ko'krak bilan gilamga qarab burilish amali qo'llanilmagan.

Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish. Raqib o'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat - Kurashchilar har xil holatda turadilar. Yaktakning yelka qismi va yoqaning qaytarmasidan ushlangan.

1 — Tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashib, hujumdagi oyoq tomonga qarab raqibning muvozanatini yo'naltirish.

2—3 — Raqib muvozanatini hujumdagi oyog'ingiz tomonga yo'naltira borib, biroz qayishgan holda hujumchi oyoqni raqib oyog'i orqasiga o'tqazib uni gilamga qo'ymaslik.

4—5—6 — Yon tomonga raqib bilan birga yiqila borib, raqib yelkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning o'zida raqib tomonga gavda ko'krak bilan buriladi.

Ushlash variantlari.

Yaktakning yelkasidan va yoqa qaytarmasidan.

Yaktakning yelkasidan va engning ushlash.

Yaktakning yelkasidan va yoqasidan.

Yengning ustidan va gavadani quchoqlab.

Yengning ustidan bo'yindan.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.

Orqadan chalish.

Oldindan chalish.

Himoya.

Raqibni hujum qilgan tomondan qarshi tomonga chekinish va og'irlik markazini shu tomonga o'tkazish va usul oxiriga etish paytida, kurashchining o'zini bosib qolish.

Raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish.

Oldinga egilish va hujumdagi oyog'ini orqaga qoldirish.

Qarshi usullar.

Ichkaridan qo'shsha qilish.

Ichkaridan oyoqtagidan supurish.

Uchraydigan xatolar.

Raqib kerakli darajada hujumchi oyoq ustiga tortilmagan.

Kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan.

Uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.

7.8. Yonbosh usullari

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yiqitadigan barcha usullar "Yonbosh" deb nomlanadi.

Yondan yonbosh. Raqib yon tomonga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining qo'lidan va yaktakning orqa qismidan ushlagan.

1—2 — O'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yib, raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazib, harakatni davom ettirib tovoniga tashqaridan ko'tarish.

3—4 — Gavda bilan harakatni davom ettirib, raqib e'tiborini jalb qilish va chap oyoqni, raqibning chap oyog'i yoniga qo'yish.

5—6 — Raqibni qo'llar yordamida aylana shaklida oldingapastga, yonga aylantirib yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

Yengdan va yoqadan.

Yengdan va o'mizidan.

Yengdan va yaktak yelkasidan.

Yenglarning ikki o'mizidan.

Aldamchi harakatlar

Oyoq yo'zi bilan tashqaridan ildirish.

Beldan oshirib tashlash.

Oyoqtovonini ichkaridan urish.

Himoya

Ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish.

Hujumdagi oyog'ini, raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.

Raqibning orqa tomoniga qadam qo'ymoq.

Qarshi usullar.

Chap yoki o'ng oyoqni orqasidan mindirib yiqitish.

Orqaga qayishgan holda yiqitish.

Oldindan supurish.

Qadam bilan hamohang yonidan supurish.

Uchraydigan xatolar.

Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan.

Kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli miqdorda yon tomoniga qadam qo'ymagan.

Orqadan yonbosh. Raqib tik turib orqaga siljiyotgan yoki o'ziga tortayotgan vaqtida bu usul bajariladi.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining engi va yoqasidan ushlagan.

1—2 — O'ng oyoq bilan raqib yonidan orqasiga qarab qadam qo'ymoq. Raqibni tayanch nuqtasini chap tovonining gashqari qismiga o'gkazishga majbur qilish.

3 — Qo'llar va gavda harakati bilan raqibni yiqilishga majburlagan holda chap oyoqni raqibning chap yoki o'ng oyog'i orqasidan ko'tarish.

4-5-6—Qo'llar bilan gavgani aylana bo'yicha pastga-yonga burib turib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan, yoqa qaytarmasidan.

Yengdan va yoqadan.

Yengdan va yaktak yelkasidan.

Yenglarning ikki tirsakdan.

Belbog'dan va yengdan.

Aldamchi harakatlar

Tashqaridan oyoq yo'zi bilan ildirish.

Ichkaridan oyoqboldiri bilan ilib olish.

Beldan oshirib tashlash.

Ichkaridan oyoqtovoni bilan surish yuborish.

Himoya

Hujumdagi oyoqni orqada qoldirish.

Raqib orqasiga qadam qo'yib gavgani rostlamoq.

Oldinga bukilib, hujumchining tayanch oyog'iga supurmoq.

Raqibning hujumchi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

Orqadan chalish.

Chap yoki o'ng oyoqni orqadan mindirib uloqtirish.

Son yordamida raqibni o'tirishga majbur qilish.

Orqaga qayishib uloqtirish.

Oldindan supurma qilish.

Uchraydigan xatolar

Raqibning tayanch nuqtasi yetarlicha hujumdagi oyog'iga o'tkazilmaydi.

Kurashchining tayanch oyog'i ancha orqada qoldirilgan.

VII BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

8.1. Kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda. bellashuvlarni to'g'ri olib borishda. ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi – musobaqa bellashuvlarida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

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 jihatidan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi bosh-lang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlar emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat

ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratadi.

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

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

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib esa belbog'dan ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog'dan ushlab oladi va belidan 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, beldan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushirish; 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 asosla-nadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi – 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 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.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog'li kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar)

taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida, ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

8.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

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

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

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombi-natsiyalar 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.

8.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Kurashning taktikasi texnikaning rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

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

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning

harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakat-larni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

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

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

Kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratiladi:

- *razvedka qilish* – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manyovr olib borish aldamchi harakatalar, 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 paytidagi singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir joyidan ushlab oladi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – ushlab paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- *himoyalaniishni amalga oshirish* – himoyalaniish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalaniishni

amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

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

- *kuchni tiklash* – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- *gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish* – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli, bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu

topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga qadar yoki hakam xushtagi 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 "halol" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

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

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlar 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 harakatlarga 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.

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

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

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

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

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

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

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

O'quv-mashg'ulot mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomil-lashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarini aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

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

Mashg'ulot mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videoyozuvini 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 top-shirigini oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi

belbog'dan ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniish 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 mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

3-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.

8.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

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

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

Bellashuv 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 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, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning

uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi.

IX BOB. KURASHDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

9.1. Kurashda musobaqa turlari, hakamlar, qoidalar va ishtirokchilar

Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi³;

g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

d) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (Bosh hakam ruhsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z xududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash kafedrasiga, federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu

federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, Jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;
- b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
- e) tablodagi hakam;
- yo) e'lon qiluvchi hakam;
- j) musobaqa komendanti;
- z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab bo'yin egib ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid hatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan maxrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

Kurash kiyimlari

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k

yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

2. Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning o'zunligi tizzadan 15-20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak englari o'zunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pasda bo'lishi kerak. Qo'l va eng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton o'zunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun o'zunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta engli yoqasiz ko'ylak kiyib triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga o'zatib, hakamni yaktak englari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, Q 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, Q 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh)-42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, Q 90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100, Q 100 kg.
36-45, 46-55, 56-60, 61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60, 70, 80, 90, Q 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, q 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, Q 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, Q 70 kg.
Ayollar- (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, Q 87 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Bellashuv vaqti

- musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

Kurashning umumiy qoidalari. Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

- Baholar teng bo'lganda, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.

- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.

- g'oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchilik fikriga ko'ra beriladi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi.

Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa ("TENG"), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.

Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi. Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa baholanadi.

9.2. Kurash musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar

1. **"TA'ZIM"** –kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



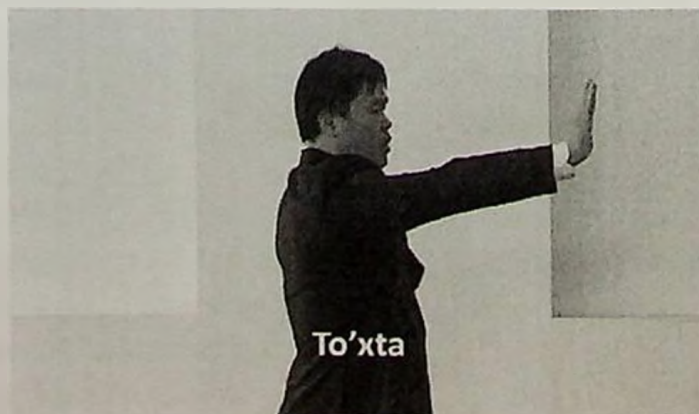
1-rasm. Ta'zim

2. **"KURASH"** -kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



2-rasm. Kurash

3. **"TO'XTA"** –bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



3-rasm. To'xta

4. **"HALOL"** – kurashchilarda birovni sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki **"YONBOSH"** bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- v) raqibiga **"G'IRROM"** berilsa;
- g) **"YONBOSH"** olgan holda raqibida **"DAKKI"** bo'lsa;
- d) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



4-rasm. Halol

5. **"YONBOSH"** - hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho'zib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga **"DAKKI"** e'lon qilinsa beriladi.



5-rasm. Yonbosh

6. **“CHALA”** – baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa;
- b) raqibiga **“TANBEH”** e'lon qilinganda beriladi;
- s) nechta **“CHALA”** bahosi berilishiga qat'iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan **“CHALA”** bo'lsa, g'oliblik ko'p **“CHALA”** olgan kurashchiga beriladi.



6-rasm. Chala

7. **"TANBEH"** – birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

"TANBEH" - ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi:

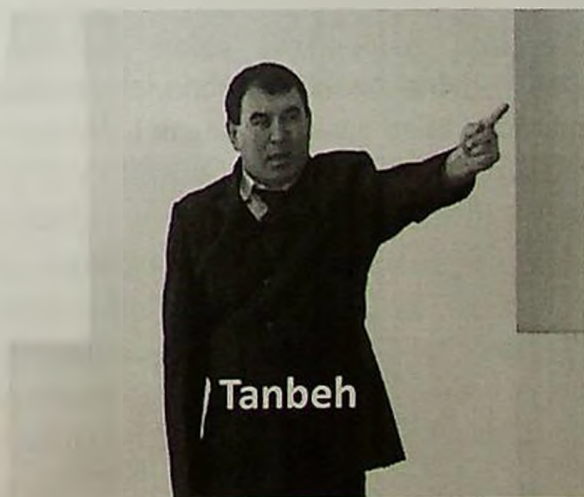
a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

v) ataylab o'zining kiyidaqiqai, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;

g) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

d) ushlab olgandan keyin 20-25 soniya vaqt davomida usul qo'llamasa.



7-rasm. Tanbeh

8 **"DAKKI"** –ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo'l

barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak.



8-rasm. Dakki

9 **"G'IRROM"** – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

"G'IRROM" – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki DAKKI jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatlsa, baqirsa har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga **"G'IRROM"** e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **"HALOL"** beriladi.



9-rasm. G'irrom

10. **"BEKOR"** – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



10-rasm. Bekor

11. “VAQT” – bellashuv vaqti tugaganligini ko’rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo’lini yuqoriga ko’tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo’shib ishora qiladi.



11-rasm. Vaqt

Izoh: ishoralar o’rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o’ng yoki chap qo’l bilan ko’rsatiladi. O’rtadagi hakam qo’l bilan ishoralarni ko’rsatish bilan bir vaqtda gilam o’rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5,3,1,0) bilan e’lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

BELLASHUV NATIJALARI

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEX	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEX-CHALA	0:3	CHALA-TANBEX	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEX-TANBEX	1:0

Xulosa

Milliy istiqlol sharofati bois O'zbek xalqi tom ma'noda o'z erki, hurligi va ozodligiga erishib, ijtimoiy taraqqiyotning yuksak marralari sari yo'zlandi. Uning ko'p asrli, boy ko'hna tarixi, rangorang betakror madaniyati, ma'naviyati, noyob osori atiqalari yangidan bo'y ko'rsatib, hayotga qaytarildi.

Bugun hayotimizdan o'z munosib nufuzini topib, zamondoshlarimizning e'zozu-e'tiborini qozonib, jahon nazariga tushib dovrug' va shuhrat qozongan O'zbek kurashi ham o'tmishi buyuk xalq ma'naviy qadriyatlarini biri sifatida alohida o'rin egallaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining har tomonlamma qo'llab-quvvatlashidan sevimli kurashimizning yangi davri boshlandi. Jahon o'zra Kurash nomli O'zbek brendi keng yoyilmoqda. Dunyoning 140 dan ziyod davlatlatlarida milliy federatsiyalar tashkil etilib, muntazzam ravishda milliy, qit'aviy va Xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmasi orqali Kurashimiz tarixi, etimologiyasi, boshqa yakka kurash sport turlaridan farqi, rivojlanishi, o'rganish va o'rgatish metodologiyalari, usullar,

harakatlar dinamikasi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha qoidalar majmualari haqida keng tahliliy ma'lumot berishga harakat qilindi.

Shuningdek, Jahon chempionatlari mundariyasi, 1999-yildan 2019-yilgacha o'tkazilgan kattalar o'rtasida barcha jahon chempionatlari g'olib va sovrindorlari to'liq ro'yxati taqdim etildi.

10. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitishi qanday iborani ifodalaydi?

X BOB. TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI.

10.1. Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy – pedagogik asoslari.

Ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar davrida jamiyat hayotiga yangiliklarning kirib kelishi, inson mehnatining takomillashishi, qulaylikka ega bo'lishi, yangilanib borishiga bo'lgan ehtiyoj ta'lim sohasida ham bir qator o'zgarishlar bo'lishini taqozo etmoqda. Hozirgi kunga kelib ta'lim sohasida shu davrgacha erishilgan yutuqlarni asrab-avaylagan holda ma'lum stereotiplardan voz kechish vaqti keldi.

O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida "Ta'lim muassasalarining moddiy-texnika va axborot bazasini mustahkamlash davom ettiriladi, o'quv-tarbiya jarayoni yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlanadi"-deyilgan⁴. Ta'limda ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llash uchun texnologiya tushunchasining mazmunini chuqur anglash kerak. Texnologiya - yunoncha so'z bo'lib, «tehne» - mahorat, san'at, «logos»- tushuncha, ta'limot ma'no-larini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui, shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi.

Demak, texnologiya - bu ishlab chiqarishning ma'lum bir tarmog'ida, ishlab chiqarish jarayonlarining majmui, shuningdek, ishlab chiqarish usullarining ilmiy tavsiflanishi demakdir. Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimai "ta'lim texnologiyasi" degan ma'noni bildiradi.

Pedagogik texnologiya haqida fikr yuritishdan oldin u nimani anglatishini bilishi lozim. Texnologiya yunoncha soʻz boʻlib, texne - mahorat, sanʼat, logos - tushuncha, taʼlimot maʼnolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qoʻllaniladigan usul va metodlar majmui; shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida taʼriflanadi.

Pedagogika fani va amaliyotida qoʻllanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" soʻzidan olingan boʻlib, aynan tarjimasi "taʼlim texnologiyasi" degan maʼnoni bildiradi.

Pedagogik texnologiya-bu taʼlim shakllarini optimallashtirish maqsadida texnik vositalar, inson salohiyati, hamda ularning oʻzaro taʼsirini inobatga olib, oʻqitish va bilim oʻzlashtirishning barcha jarayonlarini anglash, yaratish va qoʻllashning tizimli metodidir.

Nazariy: Pedagogik texnologiya pedagogika fanining, taʼlimning maqsadi, mazmuni va metodlarini ishlab chiquvchi, pedagogik jarayon loyihasini tuzuvchi qismi.

Harakatli jarayon : Taʼlimning rejalashtirilgan natijasiga erishish uchun uning maqsadi, mazmuni, metod va vositalariga erishi jarayonini tasvirlash yoki algoritmi.

Amaliy jarayon: Pedagogik texnologiyani qoʻllash jarayonida shaxsga maʼlum sifatlarning shakllanishi uchun pedagogik jarayon vositalarini ishga solish.

Oʻquv maqsadlari – muayyan taʼlim jarayoni yakunida taʼlim oluvchi tomonidan oʻzgartirilishi, yangi hosil qilinishi lozim boʻlgan bilim, xatti-harakat bilan bogʻliq boʻlgan amaliy topshiriqni uddalay olish mahorati, shaxsiy fazilatlar va xulqni belgilaydi.

10.2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar

Hozirgi kunda ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo'llash ta'lim samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarning o'qish motivlarini o'stiradi. Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz.

Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda.

Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli – har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi. Interfaol ta'lim texnologiyasi – har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z

motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lim vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Tashkiliy-pedagogik omillarga quyidagilar kiradi: o'qituvchilardan interfaol mashg'ulotlar olib boruvchi trenerlar guruhini tayyorlash;

- o'qituvchilarga interfaol usullarni o'rgatishni tashkil qilish;
- o'quv xonasida interfaol mashg'ulot uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish;
- ma'ruza xonaning hamda ishtirokchilarning ish joyi qulay bo'lishini ta'minlash;

- sanitariya-gigiyena me'yorlari buzilishining oldini olish;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni ta'minlash;
- davomatni va intizomni saqlash;
- nazorat olib borishni tashkil qilish va boshqalar.

Ilmiy-metodik omillarga quyidagilar kiradi:

- DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko'zda tutilgan maqsadga to'liq erishishni ta'minlash uchun maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol usullarni to'g'ri tanlash;
- interfaol mashg'ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash;
- interfaol mashg'ulotning har bir elementi o'rganilayotgan mavzu bilan bog'liq bo'lishini ta'minlash;
- mashg'ulotlar mavzusi va mazmunini so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida belgilash;

- zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo'llash;
- o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg'ulotlarni o'tkazish;
- interfaol mashg'ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar.

Ta'lim jarayonini innnovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur.

Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarning ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o'qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lim samaradorligini oshiradi.

(Interaktiv so'zi inglizcha – interaction, ya'ni, inter – aro, o'zaro, act – harakat ma'nosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu o'zaro harakat, ya'ni hamkorlik asosida o'qitish demakdir.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning o'qish motivini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Chunki motiv o'quvchilarni ta'lim jarayoniga qiziqtiradi, o'quvchilarning darsga faol qatnashishga, bilimlarni egallashga undaydi. Interaktiv metodlar o'qish motivini rivojlantirishga katta yordam beradi.

“Klaster” (“klaster” - g'uncha, to'plam, bog'lam) metodi puxta o'ylangan strategiya bo'lib, undan o'quvchi (talaba)lar bilan yakka tartibda yoki guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish mumkin.

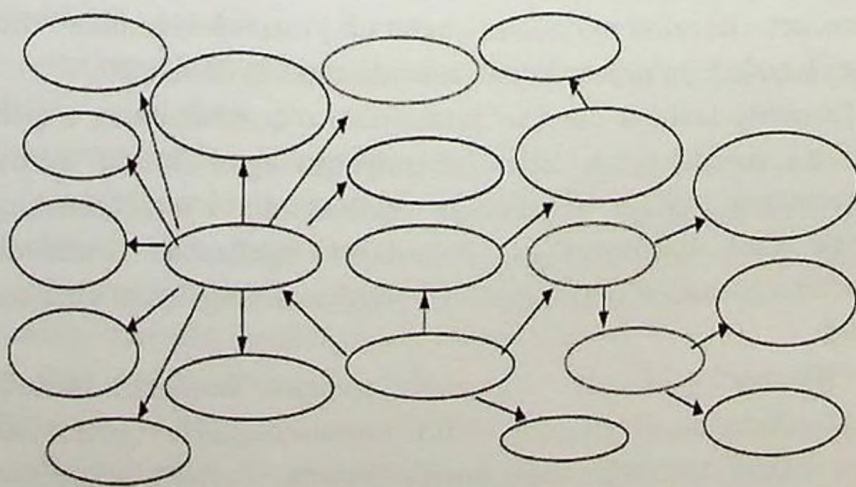
Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi. Metoddan foydalanishda quyidagi shartlarga rioya qilish talab etiladi: Nimani o'ylagan bo'lsangiz, uni qog'ozga yozing!

1. Fikringizning sifati haqida o'ylab o'tirmay, shunchaki yozib boring!

2. Yozuvingizning orfografiyasi yoki boshqa jihatlariga e'tibor bermang!

3. Belgilangan vaqt nihoyasiga etmagunicha, yozishdan to'xtamang!

Agar ma'lum muddat biror bir g'oyani o'ylay olmasangiz, u holda qog'ozga biror narsaning rasmini chiza boshlang! Bu harakatni yangi g'oya tug'ilguniga qadar davom ettiring! Muayyan tushuncha doirasida imkon qadar ko'proq yangi g'oyalarni ilgari surish, ular o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, bog'liqlikni ko'rsating! Metod yordamida o'quvchi (talaba)lar topshiriq yuzasidan fikrlarini klaster (mayda, alohida qismlar) tarzida quyidagicha ifodalaydi:



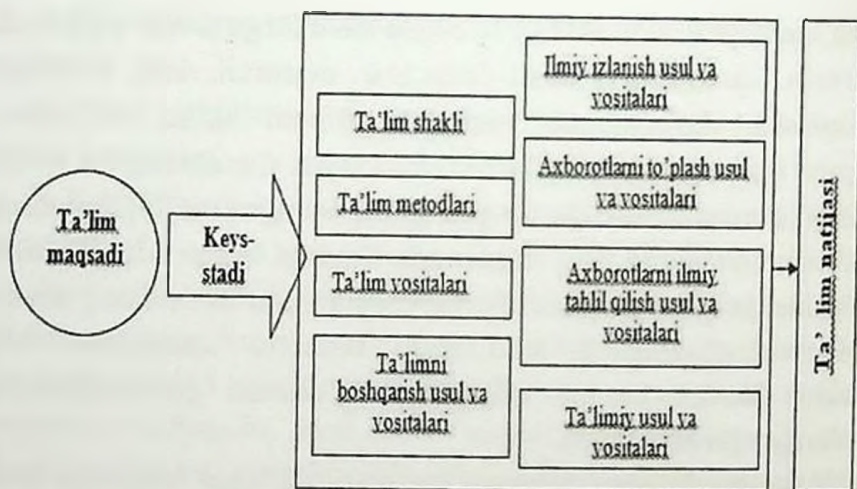
Muloqot treningi o'quvchi (talaba)larda dars jarayonida mustaqil fikrlash, o'z fikrini erkin bayon etish, bahslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Unga ko'ra mashg'ulotda o'quvchi (talaba)lar kichik guruhlariga birikkan

holda o'qituvchi tomonidan berilgan savollarga javob qaytaradi. O'quvchi (talaba)lar mavzu yuzasidan material, dalil, fikrlarini tasdiqlovchi ko'rgazmali vositalar, imkoni bo'lsa, videofilm, maqola, ihtibos va boshqalarni tayyorlaydi. Guruhning bir a'zosi echimni jamoa e'tiboriga havola qiladi. So'ngra raqib jamoaning topshiriq yuzasidan fikri tinglanadi. Keyingi bosqichda guruhlar bir-birlariga savol beradi. O'qituvchi har ikki tomonning savol-javoblarini tinglagach, bildirilgan fikrlarni umumlashtiradi, shaxsiy fikrini bayon qiladi va o'quvchi (talaba)larning savollariga javob beradi.

"Keys-stadi" texnologiyasi (ingliz tilida "case" majmua, aniq vaziyat, "stadi" - ta'lim) o'quvchi (talaba)larda aniq, real yoki sun'iy yaratilgan vaziyatning muammoli vaziyatni tahlil qilish orqali eng maqbul variantlarini topish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiya o'quvchi (talaba)larni bevosita har qanday mazmunga ega vaziyatni o'rganish va tahlil qilishga o'rgatadi.

Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi. Bular quyidagilardir: ta'lim shakllari, ta'lim metodlari, ta'lim vositalari, ta'lim jarayonini boshqarish usul va vositalari, muammoni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy izlanishning usul va vositalari, axborotlarni to'plash, ularni o'rganish usul va vositalari, ilmiy tahlilning usul va vositalari, o'qituvchi va o'quvchi (talaba) o'rtasidagi ta'limiy aloqaning usul va vositalari, o'quv natijalari.

Keys-stadi texnologiyasining umumiy tuzilmasini quyidagicha ifodalash mumkin.



Texnologiyaning samaradorligi o'quv jarayonini quyidagi texnologik bosqichlarda tashkil etilishiga bog'liq:

- 1) keys echimini topish bo'yicha individual ishlash;
- 2) keys echimini topishda jamoaviy hamkorlikka erishish.

Mazkur texnologiyani qo'llashda individual ishlashda quyidagi tartibda ish ko'riladi: 1) o'quvchi (talaba)ning keys-stadi texnologiyasi mohiyati, undan foydalanish shartlari bilan tanishishi; 2) o'quvchi (talaba) tomonidan taqdim etilgan muammoning o'rganilishi; 3) muammo yuzasidan asosiy va ikkinchi darajali masalalarni ajratish, shakllantirish va asoslash; 4) tadqiqot metodlarini tanlash, vaziyatni tahlil qilish; 5) taqdim etilgan muammoning amaliy jihatlarini o'rganish; 6) berilgan muammoni echishning usul, vositalarini aniqlash; 7) taqdim etilgan echimni ta'lim amaliyotiga tadbiq etish chora-tadbirlarini belgilash.

Keys-stadi bo'yicha jamoaviy hamkorlik quyidagi tartibda amalga oshadi:

- 1) muammo, uning echimlari yuzasidan jamoa (guruh) a'zolari o'zaro fikr almashadi;

2) masalaning echimi sifatida taqdim etilgan variantlar muhokama qilinib, ularning maqbullik darajasi baholanadi;

3) muammoli vaziyatning echimini ta'minlaydigan aniq dastur ishlab chiqiladi;

4) masalaning echim to'g'risida ma'lumot beradigan taqdimot tayyorlanadi va unda namoyish etiladigan materiallar rasmiylashtiriladi.

XI BOB. JAROHATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH, OVQATLANISH GIGIYENASI

11.1. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Lat yeyish yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat yeyishi, bu aksari to'mtoq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat yegan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. Qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Mushaklar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki mushaklararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llash) mushaklararo qo'shuvchi

to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat yeyishi, asosan, mushak qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchatkasining himoya qoplami yetarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat yeyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyi-lishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'imning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

Lat yeyishda birinchi yordam. Shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat yegan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin shifokor ruxsati va

nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlari orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning bir oz shishishi paydo bo'ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylam-larning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka yetgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

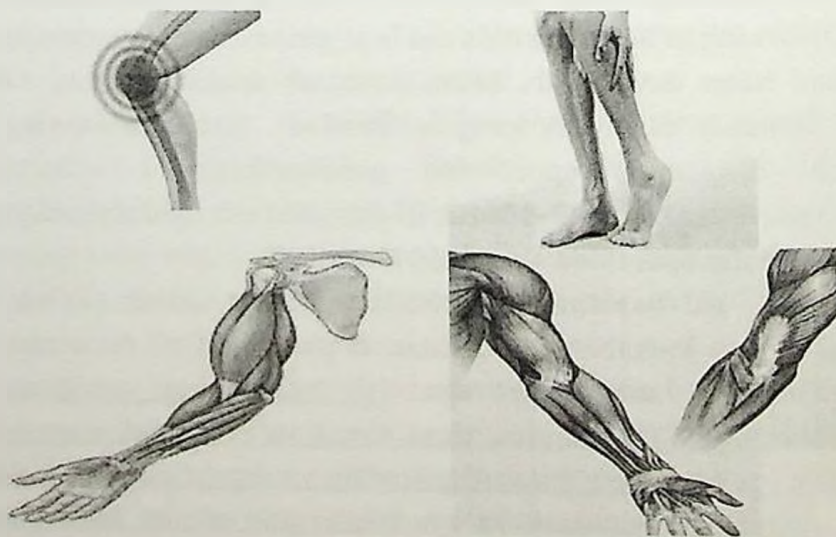
Bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam.

Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xloretill, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boyllamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boyllamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo'llaniladi (bo'g'imlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boyllamlarning to'liq yorilishida esa faqatgina xirurgik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulida massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada – 2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlarning boylam va mushak apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor berishidir.



Mushaklarning cho'zilishida (distorziya) mushak tolalarining cho'zilish xusu-siyatiga ega bo'lganligi tufayli kam yirtiladi. Mushak cho'zilishida, asosan, mu-shak qo'shimcha appartining (sarkolemma, peremiziya, va boshqalar) cho'zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanish-larda mushaklarda og'riq paydo bo'lishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg'ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.



Mushaklarning cho'zilishida, asosan, mushakning qorinchasi yoki ikki uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari – pay qismlari cho'ziladi. Mushakning funksiyasi buzilmasa, bo'g'imda harakat to'la saqlanadi.

Mushaklarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, mushaklarning o'zaro kelishil-magan keskin qisqarishida sodir bo'ladi. Bunda qattiq og'riq va ayrim holda qarsillash paydo bo'ladi. Bo'g'imda harakat cheklangan va og'riqli bo'ladi yoki

butunlay bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

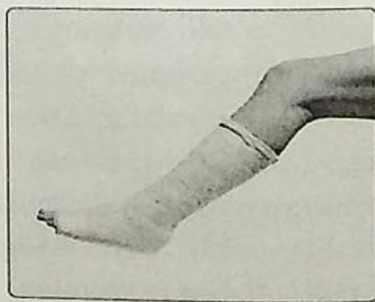
Mushaklarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va mushakning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va yelkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu mushaklardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli mushagi (futbolchilarda sonning yaqinlashtiruvchi mushaklarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Mushaklarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Mushaklarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchat-kasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Mushakning payi uzilganda, mushak funksiyasini to'la yo'qotadi.

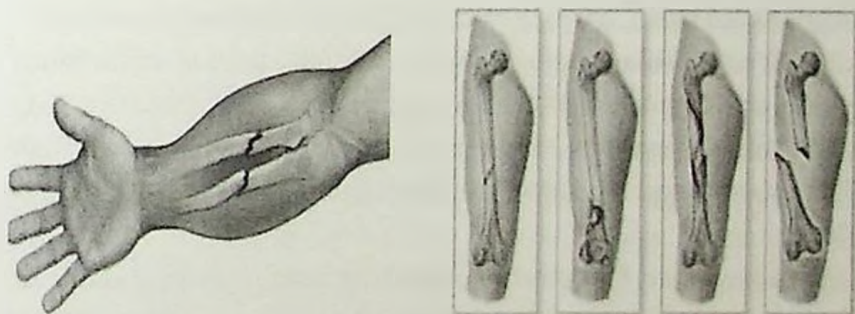
Masalan, axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan mushak o'z shaklini o'zgartirib, siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (mushaklarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha fassiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, mushakning funksiyasi buzil-maydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

Mushaklar va paylar jarohatlanganda birinchi yordam. Qon oqish va qon quyilishini, og'riqni kamaytirish, bosib turadigan bog'lam va sovuq qo'yishdan iborat. Mushaklar va paylarning chala yirtilishida yoki to'liq uzilishida mushaklar suyakka yopishgan uchlarini bir-biriga yaqinlashtirgan holda bo'g'imni illmobilizatsiya qilish zarur. Masalan, yelkaning ikki boshli mushagi uzilganda, bilakni tirsak bo'g'imida bukish; sonning to'rt boshli mushagining uzilishida esa boldirni to'la yozish tavsiya etiladi. Mushaklar va paylarning uzilishi sportchilar tayanch-harakat apparatining og'ir shikastlari hisoblanadi. Shuning uchun bunday jarohatlangan sportchilar xirurgik statsionarda davolanishlari zarur. Mushaklar va paylarning to'liq uzilishida shoshilinch ravishda operatsiya qilish kerak. Mushaklar va paylarning sal yirtilishida esa konservativ davolash usullari qo'llaniladi.



Mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish choralari sportchilarning umumiy va xususiy jismoniy tayyorgarliklari, sport turi usullarining texnikasini puxta egallash, razminkani to'g'ri o'tkazish, mushak va paylar apparatining maxsus mashqlar bilan mustahkamlash, massaj, sauna va baroterapiyani qo'llashdan iboratdir.

Suyak sinishi. Suyaklar butunligining biror ta'sir yoki patologik protsess (o'sma, yallig'lanish va hokazo) natijasida buzilishi suyak sinishi deyiladi. Travmatik suyak sinishi yopiq (teri shikastlanmay) va ochiq (sinish zonasida teri shikastlanadi) turlariga bo'linadi.



Har bir suyak sinishi ko'p yoki oz darajada quyidagi xavf-xatarlar bilan o'tadi:

1. Suyak parchasi (oskolkasi) ta'siri natijasida nerv stvoliniig shikastlanishi, bu shok yoki falaj avj olishiga olib boradi.

2. Suyak parchasining o'tkir uchi yirik qon tomirlarning zararlanishi natijasida tez kamqonlikka olib boruvchi tashqi qon ketishi (ochiq jarohatlarda) yoki to'qimalar ichiga qon yig'ilishi natijasida yopiq sinishlarda) gematoma rivojlanadi.

3. Singan joyga infeksiya tushishi natijasida flegmona, osteomielit (suyak va ko'mikning yallig'lanishi) avj oladi yoki yiringli infeksiya butun organizmga tarqaladi.

4. Sinish natijasida hayot uchun muhim bo'lgan organlar (miya, o'pka, jigar va h. k.) zararlanadi.

Travmatik sinish suyakka uning qattiqligini yenguvchi mexanik kuch ta'sir qilishi natijasida kelib chiqadi. Travmatik suyak sinishi ochiq va yopiq turlarga bo'linadi. Ochiq sinish qoplamlar, ya'ni teri butunligi buzilganda yuz beradi (singan

suyak bo'lakchalari terini teshib o'tadi). Bunday hollarda infeksiya rivojlanishiga katta xavf tug'iladi. Suyakning zararlanishi vaqtida teri to'sqinligi tufayli singan sohaga infeksiya kirishiga imkon bermaydigan sinish suyakning yopiq sinishi deyiladi. Tashqi kuch to'ppa-to'g'ri suyakka urilsa, suyak ko'ndalangiga sinib, uning periferik qismlari anchagina suriladi.

Suyak mustahkamligini yenguvchi kuch suyakni ezsa, kompression sinish yuz beradi. Umurtqaning haddan tashqari va juda tez bukilishi, quymich bo'rtmachasi yoki oyoqqa yiqilish natijasida umurtqa suyaklari tanasining sinishi bunga misol bo'la oladi.

Uzun suyaklar egilganda ko'ndalang yoki qiyshiq sinish yuz berishi mumkin. Bunday sinishlar, odatda, odam yiqilganda yuz beradi. Suyakning bir boshi mahkam turgani holda uni burash vintsimon sinishga sabab bo'ladi. Bunday sinish yuz berganda sinish chizig'i spiralga o'xshaydi. Chang'i yoki konkida uchayotgan kishining bir oyog'i to'siqqa uchrab, tanasi inersiya bo'yicha harakatda davom etgani uchun buralib yiqilishda suyakning vintsimon sinishini bunga misol qilib ko'rsatish mumkin.

Yo'nalishiga ko'ra ko'ndalang, qiyshiq, uzunasiga, vintsimon va parchalangan suyak sinishlari farq qilinadi. Shuningdek, to'la va chala sinishlar ajratiladi. Siniq chizig'i butun suyak bo'ylab bo'lsa, **to'la sinish** deyiladi. Sinish vaqtida faqat suyakning bir qismigina zararlangan bo'lsa, bunday sinish **chala sinish** deyiladi. Qismlarga ajralmagan ana shunday chala sinish ko'pincha suyak yorilishidan iborat bo'ladi. Bunday hollarda singan suyakning yuzalari bir-biriga yopishib turadi. Bundan tashqari, sodda, murakkab va kombinatsiyalashgan sinishlar farq qilinadi. Tez bitib ketadigan yopiq sinish **oddiy sinish** deyiladi.

Og'irlashish xavfi bo'lgan sinishlar, shu jumladan barcha ochiq sinishlar, qon tomirlar, nervlar zararlanishi bilan o'tadigan infeksiya (yiringlanish, osteomielit) rivojlanishi, tevarakatrofdagi organlarning zararlanishi bilan og'irlashgan (masalan, tos suyagi singanda, tos organlarining zararlanishi, bosh suyagi singanda miyaning zararlanishi va h.k.) sinish **murakkab sinish** hisoblanadi. Ochiq suyak sinishi yopiq sinishdan xavfliroq, chunki suyak siniqlariga infeksiya tushish va osteomiyelit avj olish ehtimoli juda ko'p bo'ladi, bu suyak siniqlarining bitib ketishini birmuncha qiyin-lashtiradi. Suyak to'liq va chala sinishi mumkin. Chala singanda suyak ko'ndalangiga biror qismida, aksar uzunasiga ketgan yoriq shaklida shikastlanadi – suyak darz ketadi. Suyaklar juda xilma-xil shaklda: ko'ndalang, qiyshiq, spiralsimon, uzunasiga sinadi. Ko'pincha parchalangan sinish kuzatiladi, bunda suyak ayrim bo'laklarga bo'linadi. Sinishning bu turi ko'pincha o'q tegib yaralanishda uchraydi.

Bosilish yoki ezilish oqibatida yuz bergan sinish kompression sinish deyiladi. Suyak sinishlarining ko'pi suyak siniqlarining surilishi bilan o'tadi, bu bir tomondan sinishga sabab bo'lgan kuch yo'nalishiga, ikkinchi tomondan suyakka yopishgan mushaklarning shikastlanishidan qisqarib tortishiga bog'liq. Shikastlanish xarakteri sinish sathiga, joylashgan sohasiga, yopishgan mushaklarning kuchiga va shunga o'xshashlarga ko'ra, suyak siniqlari har xil ko'rinishda: burchak ostida, uzunasiga, yon tomonga suriladi. Suyak siniqlaridan biri ikkinchisining ichiga kiradigan suqilgan sinish ko'p uchraydi.

Suyak singanda qismlari siljishi yoki siljimasligi mumkin. Singan qismlari siljib ketgan suyak sinishi ko'proq uchraydi. Suyak qismlarining sinish vaqtida o'z joyidan siljishiga quyidagilar sabab bo'ladi:

a) sinishga sabab bo'lgan kuchning zararlangan sohaga ta'sir qilishining davom etishi;

b) spastik qisqargan mushaklarning tortilishi. Sinish vaqtidagi qattiq og'riq shikastlangan sohadagi mushaklarning reflektor qisqarishiga olib kelib, ham markaziy, ham periferik siniq qismlarning siljishiga sabab bo'ladi. Suyak siniqlari o'qining suyak o'qiga nisbatan og'ishi **siljish** deyiladi. Siljishning quyidagi turlari tafovut ilinadi:

- burchak hosil qilib;

- siniq qismlarining o'z o'qi atrofida aylanishi natijasida paydo bo'ladigan periferik (rotatsion) siljish. Sinish vaqtida ro'y beradigan klinik ko'rinish belgilari mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. Singan joyda quyidagi mahalliy belgilar ko'riladi: og'riq paydo bo'ladi, suyak deformatsiyaga uchraydi, funksiya buziladi, anormal harakatchanlik, qo'l-oyoq uzunligining qisqarishi, qirsillash (krepatatsiya) kuzatiladi. Umumiy belgilardan singan joyda qattiq og'riq bo'lishi munosabati bilan rivojlanuvchi shok, shikastlangan to'qimalarning chirish mahsulotlari shimilib, buyrak faoliyati buzilishi (siydikda oqsil, yog', qon shaklli elementlari va hokazo paydo bo'ladi, isitma 37-39° ga ko'tariladi).

Mahalliy sinishning asosiy belgilari.

1. Og'riq suyak singan paytda paydo bo'lib, har xil muddat davom etishi va turlicha, ya'ni kuchli yoki sust bo'lishi mumkin. Og'riq katta gematoma rivojlanganda ayniqsa kuchli bo'ladi. Harakat qilayotganda og'riq kuchayadi, tinchlik paytida esa og'riq kamayadi.

2. Singan joy shaklining o'zgarishi. Singan suyak qismlarining siljishi singan joy shaklining o'zgarishiga olib boradi. Buni zararlangan sohani qo'l-oyoq bilan taqqoslab ko'rilganda aniqlash mumkin. Singan joy, odatda, qiyshayadi, yo'g'onlashib,

shakli o'zgaradi. Suyakning qayeri sinishiga ko'ra shakl har xil o'zgaradi. Suyak shaklining o'zgarishi asosan suyak siniq qismlarining siljish xarakteriga bog'liqdir.

3. Funksiyaning buzilishi. Bu belgi suyak singanda hamma vaqt va turli darajada kuzatiladi. Ayrim suyak sinishi vaqtida (masalan, bir-biriga suqilgan sinishda) sust, oyoq yoki qo'l suyaklari singanda, ayniqsa, suyak siniq qismlari siljib ketganda yaqqol ko'riladi. Oyoq yoki qo'lni qimirlatishga urinishning o'ziyoq kuchli og'riqqa va anormal harakatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

4. Qo'l-oyoqning qisqarishi. Sinish vaqtida mushaklarning spastik qisqarishi natijasida siniq qismlarning siljishi singan qo'l yoki oyoqning kalta bo'lib qolishiga olib boradi.

5. Suyak qirsillashi (krepatatsiya) suyak sinish qismlarining bir-biriga nisbatan siljishi natijasida paydo bo'ladi. Qirsillash zararlangan kishini bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, singan joyni bog'lab qo'yish, shinalash va shu kabi vaziyatlarda eshtiladi. Suyakning singan qismlarini sun'iy ishqalashga ruxsat etilmaydi, chunki bunday qilinganda to'qimalar qattiqroq zararlanadi va yosh emboliyasi kelib chiqadi. Suyak singanda birinchi yordam ko'rsatish davolashning boshlanishi desa bo'ladi, chunki bu yordam: shok, qon ketishi va infeksiya tushishi kabi asoratlarning oldini oladi. Yopiq suyak sinishi vaqtida birinchi yordamning asosiy vazifasi singan suyak parchalarining siljishi va atrofdagi to'qimalar zararlanishining oldini olishdan iborat. Bu masala transport immobibilizatsiyasini qo'llash, ya'ni transport shinasini qo'yish yo'li bilan hal qilinadi. Ochiq sinishda birinchi yordam ko'rsatuvchi kishi, bundan tashqari, aseptik bog'lov bilan bog'lash orqali yaraga infeksiya kirishiga yo'l qo'ymaslik chorasini ham ko'rish kerak.

Umurtqa pog'onasining sinishi. Bu shikastlanish, odatda, balandlikdan yiqil-ganda, og'ir yuklar bosib qolganda, orqaga bevosita va qattiq urilganda (avtotravma) paydo bo'ladi, umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi sinishi aksari suvga sho'ng'ishda bosh suv tubiga urilganda ro'y beradi. Umurtqa pog'onasining sinishi juda og'ir shikastlanishdir. Oz-moz harakat qilishdayoq, orqada kuchli og'riq paydo bo'lishi uning belgisi hisoblanadi. Umurtqa pog'onasi singanda orqa miyaning travmaga (ezilishi, uzilishi) uchrashi mumkinligi eng xavflidir, bu holda oyoq-qo'llarning falaj bo'lib qolishi yuzaga chiqadi (ularda harakat sezuvchanligi yo'qoladi). Bunday asorat birinchi yordam noto'g'ri ko'rsatilganda ham rivojlanishi mumkin.

Suyak sinishida birinchi yordam. Shikastlangan kishini o'tqazish, tik turg'izib qo'yish qat'iyman qilinadi. Shikastlangan kishini, avvalo, tekis, qattiq yuzaga (taxta shchit, taxta) yotqizib, unga tinch sharoit yaratish lozim. xuddi shu narsalardan transport immobilizatsiyasida ham foydalaniladi. Taxta bo'lmaganda va shikastlangan kishi behush yotganda, uning yelkalari va boshi tagiga yostiqlar qo'yib zambilda yuz tuban yotqizib transportda olib borish xavfsizdir. Umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi singanda bemor boshini kalla suyagi shikastlanishidagi kabi immobilizatsiya qilib, chalqancha yotganicha transportirovka qilinadi.

Suyaklar ochiq singanda birinchi yordam ko'rsatish. Oyoq-qo'lni immobilizatsiya qilishdan oldin jarohatga yod eritmasi yoki boshqa antiseptik modda surtish va aseptik bog'lam bog'lash zarur. Steril material bo'lmaganda jarohatni ipdan to'qilgan biror toza mato bilan bekitish kerak. Turtib chiqib turgan suyak siniqlarni olib tashlashga yoki jarohat ichkarisiga botirib to'g'rilashga urinmaslik kerak. Shunday qilinganda, jarohat qonashi va suyak hamda yumshoq to'qimalarga qo'shimcha

ravishda infeksiya tushishi mumkin. Jarohatdan qon oqayotganda qonni vaqtincha to'xtatish usullari qo'llanilishi (bosib turadigan bog'lam, jgut qo'yish, burama yoki rezina bint bog'lash) lozim. Ochiq sinishda aksari jarohatda suyak sinig'i chiqib turadi, bu hol suyak singanligini yaqqol tasdiqlaydi. Singan sohani paypaslash va tekshirish joyini o'zgar-tirish man qilinadi.



Chiqishlar. Bo'g'im yuzalarining siljib, uzoq vaqt davomida bir-biriga nisbatan noto'g'ri turib qolishi **suyak chiqishi** deyiladi. Siljish natijasida bo'g'im yuzalari bir-biriga tegmay qolsa, to'la chiqish, qisman tegib turgan bo'lsa, chala chiqish deyiladi. Chiqish, odatda, bo'g'im kapsulasining yirtilishi va shu joy orqali bo'g'im yuzasidan bittasining chiqishidan iborat. Qaysi bo'g'im zararlanganiga ko'ra, yelka bo'g'imi, tos-son bo'g'imining chiqishi yoki bo'g'im yuzasi kapsula yorilgan joydan chiqqan suyak nomiga qarab yelka chiqishi, son chiqishi to'g'risida gapiriladi.. Travmatik chiqishlar ko'pincha tashqi kuch ta'siri, ayrim hollarda mushaklarnng haddan tashqari qisqarishi natijasida yuz beradi. Bo'g'imning ba'zi anatomik-fiziologik xususiyatlari: suyaklar bo'g'im yuzalarining bir-biriga mos emasligi, bo'g'im kapsulasining kengligi, bog'ich apparatining mustahkam emasligi va shu kabi chiqishga moyil qiluvchi sabablarni tashkil qiladi.

Ko'proq qo'l-oyoq suyaklarining chiqishi biror kuchning suyak diafiziga yoki tamomila qo'l-oyoqqa ta'sir etishi natijasida yuz beradi. Kuchning bo'g'imga bevosita ta'siri natijasida chiqishi esa kam uchraydi.

Travmatik chiqishda bo'g'im kapsulasi yoriladi yoki yirtilib ketadi. Blokka o'xshash bo'g'imlar (tizz, tirsak, boldirtovon)ning chiqishi hamisha bog'ich apparatining uzilishi bilan birga kechadi. Shu bilan birga paylarning suyakka yopishgan joyidan uzilib ketishi ham kuzatiladi. Endigina yuz bergan travmatik chiqish vaqtida yuqorida ko'rsatib o'tilgan zararlanishlar bilan bir qatorda bo'g'im ichiga va atrofdagi to'qimalarga qon quyilishi kuzatiladi. Basharti, chiqish bilan birga ko'proq qon tomirlari, nervlar zararlangan bo'lsa yoki suyakning bo'g'imga yaqin qismi singan bo'lsa, bunday chiqishlar **murakkablashgan chiqish** deyiladi, ochiq chiqish yuz berganda bo'g'im sohasida yara borligi ko'riladi. Shikastlangan vaqtda paydo bo'lgan keskin og'riq keyingi soatlarda ham kamaymaydi.

Suyak chiqqan bo'lsa, bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi, odam oyoq-qo'lini noto'g'ri holatda tutishga majbur bo'ladi va og'riq zo'rliigi hamda mushaklar tortishib qolganligi sababli holatni o'zgartirishga imkon bo'lmaydi. Bo'g'im shakli keskin o'zgaradi (deformatsiyalanadi). Birinchi yordam berishda chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslik kerak. Shikastlangan odamni darhol kasalxonaga yuborish shart. To'g'rilash qanchalik tez boshlansa, uni amalga oshirish shuncha oson bo'ladi. Qo'l suyaklari chiqib ketganda (gimnastlar va kurashchilarda ko'proq uchraydi) shikastlangan odamning qo'lini kosinka bilan bo'yniga osib, transportda o'tirgan holda kasalxonaga yuborish kerak. Oyoq suyagi chiqqanda shikastlangan sportchini yotqizib, odatda, shina qo'ygan holda kasalxonaga olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslikni alohida esda tutish lozim, chunki

suyakni o'rniga solish uchun tibbiyot bilimiga ega bo'lish zarur. Chiqqan suyakni solishga urinish to'qimalarning qo'shimcha jarohatlanishiga va har xil asoratlar (bo'g'imlar va paylarning cho'zilishi, uzilishi, bo'g'im kapsulasining kengayishi)ga olib kelishi mumkin. Murabbiy va sportchilar chiqqan suyakni joyiga solishga urinishi natijasida yelka chiqishining 37 % i odatli chiqishga aylanishi kuzatiladi. Jarohatlanganda, suyak chiqqanda, singanda, har qanday keskin harakatlar, shikastlangan kishi vaziyatini o'zgartirish, bir joydan ikkinchisiga ko'chirish, ayniqsa, singan yoki chiqqan oyoq yoki qo'ldan ushlab ko'tarish uning umumiy holatini birmuncha og'irlashtirishi, shok paydo qilishi, yurak, nafas olishini to'xtatib qo'yishi mumkinligini esda tutish zarur.

Suyaklar chiqqanda birinchi yordam. Og'riqni kamaytirishga qaratilgan tadbirlar ko'rish: shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa qo'yish, og'riqni qoldiradigan dorilar (analgin, amidopirin, promedol va boshqalar) ishlatish, oyoq yoki qo'lni shikastlanishdan keyingi holatida immobilizatsiya qilishdan iborat. Qo'lni durrachaga yoki bintga osib qo'yiladi, oyoqni taxtakach yoki qo'shimcha vositalar bilan mahkam-lanadi. Yangi chiqqan suyak eskisiga nisbatan oson joyiga solinadi. Shikastlanishdan 3-4 soat o'tgach shikastlangan bo'g'im sohasidagi to'qimalar shishadi, qon to'planadi, bu esa, suyakni joyiga solishni qiyinlashtiradi. Suyakni joyiga solish shifokorning ishi, shunga ko'ra, shikastlangan kishini zudlik bilan shifokorga olib borish zarur. Qo'l suyagi chiqqanda bemorlar kasalxonaga o'zlari borishlari mumkin yoki ularni biror transportda o'tirgan holatda olib boriladi. Oyoq suyaklari chiqqan bemorlarni transportda yotgan holatda olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinish yara-maydi, chunki ba'zan suyakning chiqqan

yoki singanini bilib bo'lmaydi. Shuningdek, suyak chiqishi ko'pincha suyaklarning darz ketishi va sinishi bilan o'tadi.

Immobilizatsiya – birinchi tibbiy yordamning eng ko'p uchraydigan usullaridan biridir. Immobilizatsiya shikast yuz bergan sohada qimirlatmaslik holatini vujudga keltiradi, bu esa og'riqni kamaytiradi va shu tariqa, ayniqsa suyaklar singanda shokka qarshi tadbir hisoblanadi; jarohat chetlari siljishining oldini oladi va jarohat ichiga infeksiya tushishidan himoya qiladigan vosita hisoblanadi. Immobilizatsiya suyak siniqlarini bir-biriga zich qilib ushlab turadi, bu keyingi jarrohlik davolashni yengillashtiradi va singan suyakning tezroq bitishiga imkon beradi. Birinchi yordam ko'rsatishda turli immobilizatsiya qilingan singan suyak shikastlangan kishini statsionarga transportirovka qilish davrigacha immobilizatsiya qilinmagan singan suyakka qaraganda tezroq bitadi. Singan suyakni immobilizatsiya qilish ba'zi asoratlar: suyak sinig'i o'tkir chetlarining qon tomirlari, nervlar, mushaklarning shikastlash xavfini kamaytiradi.

Demak, immobilizatsiya suyaklar singanda, chiqqanda va bo'g'imlar jarohat-langanda, yumshoq to'qimalar katta hajmda yaralanganda quyidagi birinchi yordam ko'rsatishning asosiy usuli hisoblanadi. Immobilizatsiyani shinalar deb ataladigan maxsus predmetlardan foydalanib bajariladi, bu predmetlarni shikast yetgan tana qismiga bint, kamar, bog'ich va shu kabilar bilan fiksatsiya qilinadi. Fabrikada ishlab chiqariladigan yog'och, sim, to'r, plastmassadan yasalgan turli-tuman maxsus transport shinalari bo'ladi. Standart shinalar bo'lmaganda immobilizatsiyani taxta, chang'i, tayoq, hasa, miltiq, zont kabi duch kelgan qattiq materialdan tayyorlanadigan dastakni shinalar yordamida bajarish kerak.

Son suyagi singanda Diterixs shinası yaxshi transport shına hisoblanadı, u boldır-tovon, tızza va chanoq-son bo'g'imlarını mahkam immobilizatsiya qilish imkonını beradı. Shına uzunlıgını oson o'zgartırsa bo'ladıgan ikkita yog'och taxtachadan va buramalı taxta asosdan iborat. Bu shınanı kiyim ustıdan qo'yıladı. Shına qo'yıshnı taxta asosnı kasal oyoq tovonıga bintlashdan boshlanadı (poyabzal yechılmaydı). Shına uzunlıgını shıkastlangan kışhınıng bo'yıga mos qılınadı: shınanıng tashqı (uzun) qısımları uchi qo'ltıqda taqalib turışı, qarama-qarshı tomondagı uchi esa oyoq kaftıdan 12-15 sm ga chıqıb turışı kerak, shınanıng ichkı (kalta) qısımları uchi chotga taqalib turışı va bu ham oyoq kaftıdan 12-15 sm chıqıb turışı kerak. Yon tomondagı shınalarnı avvalıga taxta asos ilgagıdan o'tkazıladı, so'ngra qo'ltıq va chov sohalarına o'rnatıladı. Asosdagı shına qısımları ko'ndalang taxtacha bilan mahkamlanadı. Shınanı ko'krakka, qorına, songa va boldırğa tasma, ilgak, bint o'ramları va boshqalar bilan mahkam-lanadı. Taxta asosdan bırıktıruvchı plankaga ikkı qavat qılıb pıshıq chızımcha o'tkazıb, unı burash yo'lı bilan oyoqlar bırı oz cho'zıladı. Boshqa tayyor transport shınalarıdan sımdan yasalgan narvonsımon Kramer shınası eng keng tarqalgan. Shınanıng uzunlıgı 1 m, enı 10-15 sm. Shınaga istalgan shaklnı berısh mumkın, uzunroq shına tayyorlash zarur bo'lib qolganda 2-3 shınanı bırılashtırıladı. Shınanıng uzunlıgı immobilizatsiya qılınadıgan qo'l yoki oyoq uchastkasına mos bo'lıshı lozim. Shınaga bog'lanayotgan qo'l-oyoq shaklnı berıshga harakat qılınadı. Shına qo'yısh vaqtıda sıngan suyaknıng perıferı va markazıy qısımlarına yopıshuvchı mushaklar oshıb o'tadıgan hamma bo'g'imlar immobilizatsiya qılınadı. Chunonchı, son suyagı sınganda shına tos-son, tızza va boldır-tovon bo'g'imlarını, ya'ni uchta bo'g'imnı ushlashı, boshqa suyaklar sınganda esa kamıda ikkita bo'g'imnı ushlashı kerak.

Transport shinalari. Mushaklarning qisqarishiga qaramay, bo'g'imlarning qimir-lamasligini va singan suyak qismlarining siljimasligini ta'minlaydigan darajada mustahkam bo'lishi kerak. Basharti shinani biror sababga ko'ra darhol qo'yish imkoni bo'lmasa, bemorni ko'tarib olib ketish vaqtida zararlangan qo'l yoki oyoqni ushlab borish lozim.

Immobilizatsiya qilingan tana qismlari to'qimalariga shikast yetishining oldini olish uchun shina qo'yishdan oldin ichiga paxtani qatlam qilib qo'ygan yaxshi. Shikastlangan kishini davolash – birinchi yordamning eng muhim vazifasidir.

Umurtqa pog'onasi singan deb shubha qilingan hollarda shikastlangan kishini o'tkazish yoki tik turg'izib qo'yish man etiladi, chunki umurtqalarning sal bo'lsa-da, siljishi orqa miyaning shikastlanishiga (ezilishiga, uzilishiga) olib kelishi mumkin. Bunday bemorlarni zambilda faqat gorizontol holatda ko'tariladi, bunda bemor silliq, qattiq yuza ustida (taxta, faner va boshqalar) chalqancha yoki qorni bilan yotishi va shu holatda davolash muassasasiga transportirovka qilinishi kerak.

Chanoq suyaklari singanda shina (taxtakach) yordamida immobilizatsiya qilib bo'lmaydi. Bunday kishilarni chalqancha yotqizib qo'yiladi. Suyak siniqlarining joyi-dan siljishiga, shu tariqa ular qirrasi ichki organlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun mushaklarni imkoni boricha bo'shashtirishga harakat qilish zarur. Bunga oyoqlarni tizza va chanoq-son bo'g'imlarida bir oz bukish bilan erishiladi. Tizzasining tagiga kiyim-bosh va boshqa narsalarni balandligini 25-30 sm qilib yumaloqlab qo'yiladi, sonlarni ikki tomonga picha kerish ("baqa" holati) lozim. Shikastlangan kishini qattiq shchitda qulay vaziyatda transportda olib boriladi.

Shikastlangan kishini tez, xavf-xatarsiz avaylab transportirovka qilish kerak. Hech qanday transport bo'lmaganda

shikastlanganni davolash muassasasiga zambilda yoki qo'lda yasalgan zambilda, bog'ich yordamida yoki qo'lda olib borish lozim.

Og'ir shikastlarda, jarohatlarda butun organizmning hayot faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan ko'pgina omillar paydo bo'ladi. Bu avvalo ortiq qon yo'qotish, shikastlangan to'qimalarda hosil bo'ladigan zararli moddalardir. Bu omillar butun organizm faoliyatini boshqarib turadigan bosh miya va ichki sekretiya bezlari faoliyatining buzilishi shok degan nom olgan juda murakkab reaksiyada namoyon bo'ladi.

Shok – organizmning hamma tiriklik funksiyalari: markaziy va vegetativ nerv tizimining faoliyati, qon aylanishi, nafas olish, modda almashinuvi, jigar va buyraklar funksiyasining tobora keskin darajada so'nib borishi bilan ta'riflanadi. Shok – hayot bilan o'lim o'rtasidagi holat va to'g'ri, kechiktirmay davo qilingandagina bemor hayotini qutqarib qolish mumkin. Shok ko'pincha og'ir travmatik shikastlanish natijasida paydo bo'ladi. Travmatik shok ko'pincha chanoq suyaklari singanda (20%), qorin bo'shlig'i shikastlanganda (15%), ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasi, son suyagi (5%) va boldir suyagi singanda (2-3%) sodir bo'ladi. Travmatik shok rivojlanishiga asab va jismoniy toliqish, sovqotish yoki issiqlash, och qolishga moyil qiladigan sabablardan hisoblanadi. Shokda nerv tizimi, yurak, o'pka, jigar, buyraklar faoliyati-ning nihoyatda pasayib ketishi ro'y beradi.

Qonda yig'iladigan zaharli moddalar tomirlar va kapillyarlarni falaj qiladi. Arterial bosim tushib ketadi, organlarga kamroq qon oqib keladi. Kislorod tanqisligi kuchayadi – bularning hammasi nerv hujayralarining juda tez halok bo'lishiga va shikastlangan kishini o'limga olib kelishi mumkin.

Shokda birinchi yordam nechog'li tez ko'rsatilsa, shunchalik ta'sirchan bo'ladi. U shok sabablarini bartaraf etishga qaratilishi

lozim, og'riqni kamaytirish bo'yicha tadbirlar ko'rilishi bemorga og'riq, kam bezovta qiladigan holat berish, shikastlangan sohani immobilizatsiya qilish, oz-moz spirt, aroq, vino, achchiq choy yoki kofe ichirish zarur. Bemorga mavjud og'riq qoldiruvchi, uxlatuvchi yoki tinchlantiruvchi prepa-ratlar: analgin, amidopirin, barbamil, seduksen, trioksazin kabilarni berish mumkin. Shok holatidagi yaradorni isitish lozim. Buning uchun u adyolga o'raladi va zudlik bilan statsionarga transportda olib borish chorasi ko'riladi.

Shok holatida bo'lgan bemorda yangi og'riq sezgisini paydo qilmaslik va shok holatini og'irlashtirib qo'ymaslik uchun uni nihoyatda ehtiyotlik bilan transportirovka qilish shart. Bemorni maxsus tez yordam mashinasida olib borgan yaxshi, chunki bunday mashinada nerv tizimida ro'y bergan buzilishlarni yo'qotishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish va analeptiklar hisoblangan morfin, omnopon, promedol yuborish yo'li bilan og'riqqa qarshi birmuncha samarali kurashish mumkin. Shokda qon aylanishi buzilishiga davo qilishda aylanib yuradigan qon hajmini to'ldirish asosiy chora hisoblanadi. Yo'qotilgan qon o'rnini bosadigan suyuqliklar (poliglyukin, gemodez, jelatinol) yuborish, qon, glyukoza eritmalari va fiziologik eritma quyish bilan to'ldiriladi. Bu tadbirlar reanimatsion avtomobilning o'zida-yoq boshlanishi mumkin. Reanimobilda kislorod terapiyasini qo'llab, nafas buzilishlariga qarshi kurashish, og'ir hollarda esa o'pkani sun'iy ventilyatsiya qilish imkoniyati bor.

Shikastlangan kishilarga birinchi yordam ko'rsatish uchun shok profilakti-kasining quyidagi 5 qoidasini bajarish lozim: og'riqni kamaytirish, suyuqliklar yuborish, isitish, shikastlangan kishiga tinch va osoyishta sharoit yaratish, uni davolash muassasasiga avaylab transportirovka qilish zarur. Maxsus

tibbiyot muassasalarida shokka qarshi barcha zamonaviy davolash tadbirlari kompleks ravishda amalga oshiriladi. Shikastlangan kishiga og'riqni kamaytirish, suyakning singan qismlarini bir-biriga moslashtirish (repozitsiya qo'llash), singan suyak qismlarini to'g'ri holatda turli metod bilan (gips bog'lami bilan tortib qo'yib yoki operatsiya qilish yo'li bilan fiksatsiya yoki immobilizatsiya qilish) olib boriladi. Birinchi yordamning eng muhim vazifasi – shikastlangan kishini davolash muassasasiga juda tez va to'g'ri transportirovka (olib borish) hisoblanadi.

Katta-kichikligi va tuzilishi har xil bo'lgan suyaklar singanda ularning bitish (konsolidatsiya) muddati ham turlicha bo'ladi. Masalan, son suyagi diafizi sinishida bitish muddati 3-4 oydan iborat. Bunday sinishga duch bo'lgan sportchilar 6-8 oydan keyingina sport mashg'ulotlariga qatnashishlari mumkin. Shuning uchun sportchilar (murabbiylar) suyak sinishidan keyin sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni qayta boshlashda shifokor belgilagan muddatlarga qat'iy rioya qilishlari kerak.

11.2. Ovqatlanish gigiyenasi, ratsional, ovqatlanishning ilmiy asoslari

To'g'ri ovqatlanishning asosiy tamoyillari bo'lib organizmning fiziologik tala-biga ko'ra oziq-ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga rioya qilishdan iboratdir. Bu tamoyillarga rioya qilmaslik funksional o'zgarishlarga, patologik holatlarga va o'limga olib kelishi mumkin. Ovqatlanish mosligini va biologik aktiv moddalar: oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarni organizmning yoshi, jinsi va umumiy hayot faoliyatiga qarab to'g'ri ta'minlash, ovqatlanish balanslarining asosiy tamoyillari bo'lib hisoblanadi. Oqsil, yog', uglevodlar orasidagi balans juda yaxshi o'rganilgan va ovqatlanish ratsionini

tuzishda e'tiborga olinadi. Oqsil, yog` va uglevod orasidagi moslik 1:2,7; 1:4,6 ga teng kelishi kerak. Oziq moddalarning kimyoviy tarkibi oqsil, yog`, uglevod, vitamin, mineral tuzlar va suvdan tashkil topgan oziq-ovqat to'plami bilan aniqlanadi, oziq moddalar funksional yo'nalishiga ko'ra energetik (yog`, uglevodlar), asosiy plastik (oqsil, qator mineral moddalar, suv) va asosiy katalitiklarga (vitaminlar, mikroelementlar) bo'linadi. Oziq moddalar bo'linishi zarurligi kriteriya-siga ko'ra almashuvchilarga (uglevodlar va yog'lar) va almashtirib bo'lmaydiganlarga (aminokislotalar, barcha vitaminlar va ko'pgina mineral moddalar kiradi) bo'linadi.

Oqsillar. Oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekulali organik moddalardir. Oqsillar ovqatlanishning almashtirib bo'lmaydigan va albatta bo'lishi kerak bo'lgan muhim tarkibi hisoblanadi. O'sayotgan bolalar va o'smirlar uchun yetarli miqdorda oqsil bo'lishi alohida ahamiyatga ega, chunki shunday ovqatlangan-dagina organizm o'sishi va rivojlanishi samarali davom etadi. Hayot faoliyat jarayo-nida hujayralar tarkibidagi oqsillar parchalanib boradi va yangilanib turadi. Ana shu jarayonlarni quvvatlab turish uchun organizmga har kuni ovqat bilan to'la qimmatli oqsil kirib turishi zarur bo'ladi. Oqsil hujayralar yadrosi bilan sitoplazmasi tarkibiga kiradi.



Oqsilning sutkalik normasi

0,85-1,00 grammi har bir kilogramm uchun (o'rtacha vaqtga nisbatan) 100 grammi bir sutkada erkaklar, 70 grammi ayollar)

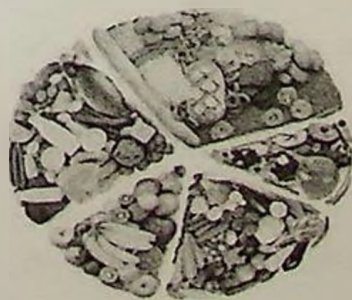


Bolalar uchun ushbu ko'rsatkich 1,5 grammdan har bir kilogramm bir sutkada

Oqsillar odam organizmida muhim ahamiyatga ega. Oqsillarning asosiy vazifasi plastik funksiyasidir. To`qima va organlarning barcha hujayralari shu oqsillardan tuzilgan. Oqsillar qon, limfa, muskul tolalari, suyaklar, talaygina gormonlar tarkibiga, shuningdek, fermentlar hamda salomatlik uchun xatarli mikroblar va ularning toksin-lariga qarshi kurash jarayonida organizm tomonidan ishlanib chiqadigan antitelolar tarkibiga kiradi. Oqsilning plastik roli o`sib-unadigan organizm uchun ayniqsa muhimdir. O`sish jarayonida hujayralar soni ko`payib boradi va buning uchun oqsillar asosan material bo`lib xizmat qiladi.

Osillar almashinuv jarayonlarini boshqarib boradigan regulyatorlar bo`lib xizmat qiladi, qalqonsimon bez, gipofiz, me`da osti bezi gormonlarining tarkibiga kiradi.

Oqsillar organizmda boshqa moddalar, jumladan vitaminlar, mineral tuzlar normal almashinib borishi uchun zarur fonni tashkil etadi. Ma`lumki, oqsil yetish-maydigan bo`lsa, vitaminlar yaxshi o`zlashtirilmay qoladi. Oqsillarning energetik roli organizm uchun kamroq ahamiyatlidir, chunki sarflangan energiyaning atigi 14-15% i ular hisobiga qoplanadi. Energetik sarflarga ketadigan oqsillarni uglevodlar va yog`lar bilan alishtirsa bo`ladi, holbuki organizmning plastik ehtiyojlari uchun kerakli oqsillarni boshqa hech qanday oziq moddalar bilan almashtirib bo`lmaydi.



Ovqatda oqsil yetishmasligi organizmda jiddiy kamchiliklar ro'y berishiga olib keladi: bolalarda o'sish va rivojlanish susayib qoladi, kattalarda jigarda chuqur o'zgarishlar (yog` infiltratsiyasi) ro'y beradi, oqsillar yetishmasligi uzoq cho'zilganida esa hatto sirroz boshlanadi, ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, jinsiy bezlar, me'da osti bezi) faoliyati buziladi, qonning oqsil tarkibi o'zgaradi, organizmning infeksiya kasalliklarga qarshiligi susayib ketadi, odamning aqliy faoliyati zavol topadi – xotira pasayib, ish qobiliyati buziladi.

Shu bilan bir qatorda organizmga ortiqcha miqdorda oqsil kirib turishi talaygina organ va sistemalarning funksiyasiga yomon ta'sir ko'rsatishi, jumladan bunda ferment sistemalariga zo'r kelishi va qonda chala almashinuv mahsulotlarining to'planib qolishi, mochevina, erkin aminokislotalar miqdorining ko'payib ketishi aniqlangan va h.k. Oziq-ovqat mahsulotlaridagi kerak bo'lgan oqsil miqdorni aniqlashda yosh, jins, mehnat xarakteri va sharoiti, organizmning holati, oqsillarning sifatli tarkibi va boshqa komponentlar, shuningdek, iqlim sharoitini e'tiborga olish kerak.

Oqsil molekulalarining asosiy komponentlari bo'lib, turli xil aminokislotalar hisoblanadi. Hozirgi vaqtda 80 ta aminokislotalar aniqlangan, lekin oziq-ovqat mahsulotlarida 20 ga yaqini aniqlangan. Aminokislotalar almashtirib bo'ladigan va almash-tirib bo'lmaydiganlarga bo'linadi. Organizmda sintezlanadigan aminokislotalar almashtirib bo'ladiganlar deb nom oldi. Ularga glikogol (glitsin), glutamin kislota, serin, tirozin, sistin (sistein), alanin, prolin, arginin, asparagin kislota kiradi.

Sintezlanmaydigan yoki sekin sintezlanadigan aminokislotalar almashtirib bo'lmaydiganlar deb nom oldi. Ularga 9 ta aminokislotalar: gistidin, lizin, metionin, triptofan, fenilalanin, leysin, izoleysin, trionin, valinlar kiradi. Ratsion tarkibida ayrim

aminokislotalarning miqdori ko'p bo'lsa, oqsillarning o'zlashtirilishi sekinlashadi. Organizmga alohida kirgan ayrim aminokislotalar toksik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, bitta aminokislota saqlanishi boshqa aminokislotalarni o'zlashtirishini qiyinlashtiradi. Masalan: leysinning ko'pligi izoleysin, triptofan va valinlarni o'zlashtirilishini sekinlashtiradi. Oqsillar tarkibiga kirgan aminokislotalarga qarab to'la qimmatli va to'la qimmatli bo'lmagan oqsillar farq qilinadi.

Hayvon mahsulotlari (go'sht, baliq, sut) to'la qimmatli oqsillarning asosiy manbai hisoblanadi, shu munosabat bilan ovqat ratsionini tuzishda shuni e'tiborga olish kerakki, sutka mobaynida talab etiladigan oqsillarning umumiy miqdori hayvonlar oqsili 70% ga yaqinini tashkil etishi kerak. O'simlik oqsillari tarkibida qator amino-kislotalar bo'lmaganligi sababli to'la qimmatli hisoblanmaydilar. Tayyor mahsulot-larni isitish jarayonida tarkibidagi aminokislotalar muvozanati buziladi. Bu avvalam-bor lizin, glutamin va asporagin kislotalarga taalluqli, chunki ular uglevodlar bilan qiyin o'zlashtiradigan kompleks gumin birikmalarini hosil qiladi. Bundan tashqari oshqozon ichak sistemasida oqsillarni o'zlashtirilishi, ularning hazm bo'lish darajasiga bog'liqdir. O'simlik oqsillari hayvon oqsillariga nisbatan yomon o'zlashtiriladi.

To'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat yeyish yoki oqsilning juda kamayib ketishi oqsil yetishmasligiga olib keladi, buning natijasida organizmning o'zidagi oqsil yemirila boshlaydi, ichki sekretsiya bezlari, nerv sistemasining funksiyasi o'zgaradi, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayadi. To'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat yegan bolalar o'smay, aqliy va jismoniy jihatdan zaif bo'lib qoladi.

Aholining oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi oqsil sifat va miqdorini yaxshilash maqsadida ko'pgina tekshirish ishlari olib borilmoqda.

Yog'lar. Yog' ovqat tarkibidagi almashtirib bo'lmaydigan komponentlardan hisoblanadi. U tana komponent tarkibi va energiya bilan ta'minlovchi hisoblanadi. Yog'lar A, D, E vitaminlarni eritadi va ularni organizmda o'zlashtirilishida xizmat qiladi. Bundan tashqari yog'larning ayrim komponentlari fosfolipidlar, sterin, yarim to'yingan yog' kislotalari va boshqalar organizmni normal rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Ular ovqatning ta'mini yaxshilaydi va to'yimli qiladi.



Yog'lar yetishmaganda markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi, organizmning chidamliligi susayadi, shuningdek, terida, buyrak, ko'z va boshqa organlarda o'zgarishlar kuzatiladi. Yog'lar kimyoviy tarkibiga ko'ra murakkab komponentlar, glitserin va yog' kislotasidan tarkib topgan. Yog' tarkibida 10% ga yaqin glitserinni saqlaydi. Asosiy biologik aktivlik yog' kislotasi bilan aniqlanadi, ular to'yingan va to'yinmagan bo'ladi. Organizmda yarim to'yingan yog' kislotalar katta rol o'ynaydi. Ular hujayra membranasi, biriktiruvchi to'qima, mielin qobig'i va boshqa komponentlarining tarkibi hisoblanadi. Ovqat tarkibida yarim to'yingan yog' kislotalar (linol, linolen, araxidon) yetishmaganda teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish

kuzatiladi, qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi. Bundan tashqari bu kislotalarning yetishmasligi oshqozonda va o'n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo'lishiga, bo'yni o'sishiga, tashqi muhit omillari ta'siriga sezuvchan bo'lib qolishi va reproduktiv funksiyani pasayishiga olib keladi. Yarim to'yingan yog' kislotalarining organizmni yuqumli kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirish va yomon sifatli o'smalarning hosil bo'lishini kamaytirish xossasi to'g'risidagi ma'lumotlar bor. Yarim to'yingan yog' kislotalari yuqori biologik faollikka ega bo'lmagan prostaglandinlar sintezida katta rol o'ynaydi. YaTYoK (Yarim to'yingan yog' kislotalari)ning V guruh vitaminlari (piridoksin, tiamin) almashinuvida va shuningdek, xolin almashinuvida ishtirok etadi. YaTYoK (Yarim to'yingan yog' kislotalari) almashtirib bo'lmaydigan modda ekanligi isbotlangan, chunki u organizmda sintezlanmaydi.

Bu moddalardan biri fosfolipidlar bo'lib, ular hujayra membranasi tarkibiga kiradi, organizmda yog' transportida qatnashadi. Bunday moddalar ko'p miqdorda asab to'qimalarida, miya, yurak, jigar va boshqa to'qimalarida bo'ladi.

Fosfolipidlarga bo'lgan talab kuniga 10 g ni tashkil qiladi. Fosfolipidlar tuxum sarig'ida 10%, tozalangan o'simlik yog'ida 1,5-4%, saryog'da 0,4%, bug'doy va arpa maysasida 0,6-0,7% ni tashkil etadi. Katta yoshli kishilarning yog'ga bo'lgan sutkalik talabi 80-100 g bo'lib, shundan 25-30 g o'simlik yog'i, 3-6 g YaTYoK, 1g xolesterin va 5 g fosfolipidlardir. Ovqat ratsionidagi yog'lar turli moylar, go'sht, baliq yog'i va boshqalar bilan organizmga tushadi.

Uglevodlar. Uglevodlar sutkalik ovqat ratsionining eng ko'p miqdorini tashkil qiladi. Ularga mono-, di- va polisaxaridlar kiradi. Organizmning energiyaga bo'lgan talabi 50-60% uglevodlar hisobiga to'ldiriladi. Jismoniy ish bajarganda avval

ular sarflanadi, faqat ular zahirasi yoqilgandan keyingina organizmda yog'lar parchalanishi boshlaydi.

Ovqat ratsionida uglevodlar miqdorining ko'p bo'lishi yog' hosil bo'lishini kuchaytiradi va semirishga olib keladi. Bundan tashqari bir qator olimlarning fikricha, ovqatdagi ortiqcha uglevod miqdori, jigar, buyrak, oshqozon-ichak trakti va boshqa organizmlarda patologik o'zgarishga sabab bo'ladi. O'z navbatida ovqat ratsionida uglevod miqdorining kam bo'lishi gipoglikemiya rivojlanishiga olib keladi, bu umumiy xolsizlik, uyquchanlik, xotiraning pasayishi, bosh og'rish va boshqalar bilan kechadi. Uglevodli ochlik qonda va siydikda oqsil va yog'lar parchalanishining chala mahsulot – keton tanachalarini paydo bo'lishi va to'planishiga olib keladi, natijada atsedoz yuzaga keladi. Ularga bo'lgan sutkalik talab 400-500 g ni tashkil qiladi. Ular ko'pincha o'simlik mahsulotlarida uchraydi, ularda uning quruq moddasi 75% ni tashkil qiladi. Ularning eng muhim manbai shakardir.

Shuni ko'rsatib o'tish lozimki, ularni qabul qilish oqsil va yog'lar qabul qilish bilan muvozanatlanishi lozim. Oqsil, yog' va uglevodlarning o'rtacha fiziologik nisbati 1:1:4 dir. Og'ir jismoniy ish bajarilganda bu nisbat 1:1:5, aqliy ish bajarganda 1:0,8:3 bo'lishi kerak.



Vitaminlar. Vitaminlar deb, odam organizmida sintezlanmaydigan, organizmga ovqat bilan kiradigan, energetik va plastik xossaga ega bo'lmagan, organik tabiatli past molekuli birikmalarga aytiladi, ular, kichik dozalarda ham biologik ta'sir ko'rsatadi (kofermentlar va boshqalar). Vitaminlarga kiruvchi moddalar chin vitaminlar va vitamiga xos moddalar vitaminingormonlar va progormonlarga bo'linadi (karotinlar va YaTYoK). Vitaminlar eruvchanligiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi: suvda eriydigan (B_1 , B_2 , B_3 , B_6 , B_{12} , B_5 , N, N, C, PP, P) va yog'da eriydigan (A, D, E, K) vitaminlar. Vitamiga xos moddalarga B_{15} (pangam kislotasi), paraaminobenzol kislotasi (N_1), xolin (B_4), inozit (B_8), karnitin (B_t), YaTYoK (G'), vitamin U, orot kislotasi (B_{13}).



Vitaminlar ko'pgina biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etadi. Ular organizmni tashqi muhit omillari (issiq, sovuq, infeksiya, intoksikatsiya va boshqalar) ta'siriga chidamliligini saqlab turish uchun, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish, ichki sekretiya bezlarining funksiyasi va ularning gormonal aktivligini ta'minlash uchun kerak. Oziq-ovqatlarda vitaminlarning ko'p yoki kam bo'lishi avitaminoz, gipo- va gipervitaminoz patologik holatlarni keltirib chiqaradi.

Avitaminoz – ovqat tarkibida u yoki bu vitaminni to'liq yo'qligi yoki yetishmasligi natijasida kelib chiqadigan eng og'ir

vitamin tanqislik formasidir. Har qanday avitaminozda ma'lum klinik belgilar yuzaga keladi. C-avitaminoz (skorbut, singa), B₁-vitaminoz (alimentar polinevrit, beri-beri), PP-avitaminoz (pellagra), D-avitaminoz (raxit, osteoporoz), A-avitaminoz (gernalopiya, kseroftalmiya) va boshqalarni yuzaga keltiradi. Hozirgi vaqtda avitaminozlar kamdan-kam hollarda uchraydi, ko'p hollarda esa gipovitaminoz qayd qilinmoqda.



Bunday patologik holat immunologik reaktivlik, ish qobiliyatini, xotirani pasayishi bilan boradi, uyquning buzilishi, umumiy darmonsizlik va boshqalar bilan xarakterlanadi. Gipo- va avitaminoz holatlarning rivojlanishiga sabab, ovqat tarkibida vitaminlarning enterogen sintezi uchun boshlang'ich ingredientlarning yo'qligi, ichak parazitlari (tasmali gijja, ayrim bakteriyalar va boshqalar) tomonidan vitaminlarni iste'mol qilinishining ortishi, ovqat tarkibidagi vitaminlar muvozanatining buzilishi, ekstremal omillar ta'sirida vitaminlarni ko'p sarflanishi, ayrim fiziologik hollarda (bo'y o'sishining tezlashishi, homiladorlik, laktatsiya) vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj orti-shidir.

Vitaminlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish hisobiga gipervitaminoz kelib chiqadi. Bunday patologiya vitaminlarni davo maqsadida qo'llash natijasida yuzaga keladi.

Gipervitaminozga misol qilib, A vitamin miqdori haddan ziyod bo'lgan qutb hayvon (oq ayiq, tyulen, morj va boshqalar)

jigarini iste'mol qilish natijasida yuzaga kelgan o'lim holatlarini keltirish mumkin.

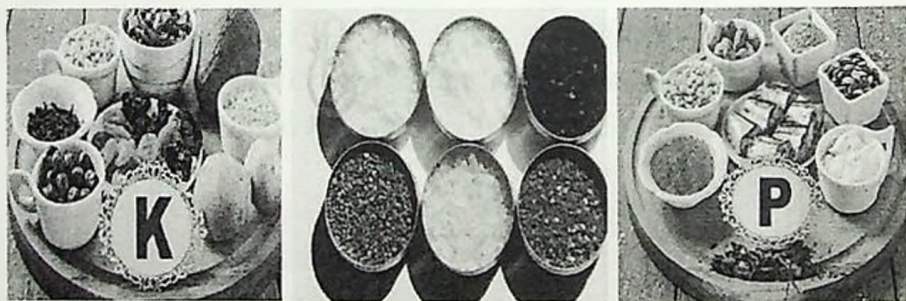
Vitaminlarni iste'mol qilish normasi jinsga, yoshga, tana og'irligiga, bajariladigan ishning og'irlik darajasiga, ovqat ratsionining muvozanatiga, fiziologik holatga (homiladorlik, laktatsiya), salomatlik holatiga, iqlim sharoitlariga va boshqa omillarga bog'liq. Vitaminlarga bo'lgan talab insolyatsiya yetarli bo'lmaganda, og'ir aqliy va jismoniy mehnat qilganda, past harorat ta'sir qilganda ortadi.

Vitaminlarning organizmga tushishi ovqat mahsulotlari hisobiga sodir bo'ladi. Meva va sabzavotlar tarkibidagi vitaminlar, ularni saqlash, qayta ishlash va boshqalar hisobiga ma'lum darajada kamayishi mumkin. Vitaminli preparatlarni qish, bahor fasllarida va ovqat tarkibida vitaminlar kam bo'lganda (keskin rejimdagi bemorlarda, chetki iqlim mintaqalaridagi ovqatlanishda va boshqalarda) qo'llaniladi.

Mineral moddalar. Mineral moddalar ovqatlanishning almashtirib bo'lmaydigan komponentidir. Ular organizmda bajaradigan biokimyoviy jarayonlarda qatnashadi, plastik vazifasini bajaradi, skeletning asosiy tarkibiga kiradi, sitoplazmaning kolloid holatini ushlab turadi, osmatik bosim, vodorod ion konsentratsiyasi va qonning bufer holatini muvozanatlaydi. Mineral moddalar oqsil va uglevodlarni hujayra membrana-nasidan (mis, temir, magniy) transport qilinishida asosiy rolni o'ynaydi, qon ivishida qatnashadi (kalsiy), qonda gaz harakatini ta'minlaydi (temir), mushak va asab to'qimalari qo'zg'alishi jarayonlarida qatnashadi (kaliy, kalsiy, natriy), tuz-suv almashinuvini normallaydi.

Tuz yetishmaganda salomatlik buzilishining turli shakllari rivojlanishi mumkin. Masalan: ovqat takibida (Na) yetishmasa markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi. O'z navbatida natriy,

kalsiy va xrom ovqat hazm qilish bezlari funksiyasini pasaytiradi. Yod yetishmovchiligi qalqonsimon bez funksiyasini pasaytirib, bo'qoq kasalligi rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ovqat tarkibida ftorni ko'p bo'lishi flyuorozni keltirib chiqaradi.



Oziq-ovqat tarkibida mineral moddalar o'zaro va alohida ma'lum muvozanat holatida turishi lozim. Bunday holatning buzilishi mineral moddalarning hazm bo'lishini yomonlashtiradi. Fosfor va magniyning ko'p bo'lishi yoki yog' va yog'da eruvchi vitaminlarni yetishmovchiligi kalsiyni organizmga singishini qiyinlashtiradi. Bunda suyuqlashuv jarayonlari buziladi, bolalarda raxit va kattalarda osteoporoz kasalligi kelib chiqadi. Kalsiy va fosforning nisbati 1:1,5 bo'lganda, kalsiy va magniyning nisbati 1: 0,5 bo'lganda kalsiyning organizmda hazm bo'lishi uchun qulay sharoit bo'lib hisoblanadi. Kalsiy va fosfor, kalsiy va magniyning optimal muvozanati sut va sut mahsulotlarida bo'ladi. Mineral moddalar hayvon va o'simlik mahsulotlarida bir xilda bo'ladi. Ovqat tarkibida mikroelementlar miqdorini yuqori bo'lishi, ularni hazm bo'lishini buzadi.

Ratsional ovqatlanishning muhim tamoyili to'g'ri ovqatlanish rejimiga rioya qilishdir. Eng ko'p fiziologik isbotlangan ovqat hazm qilishning rejimi kuniga to'rt mahallik tashkil qilindi. Bunday rejimda ovqat iste'mol qilish orasidagi vaqt 4-5 soatni tashkil qiladi, bu esa ovqat hazm qiluvchi

apparatga baravar taqsimlab berishi va qabul qilingan ovqatni to'liq fermentativ qayta ishlanishi uchun yetadigan vaqtdir. Bunda nonushta, sutkalik ratsionning 25% ni, tushlik 35% ni, tolma choy 15% va kechki ovqat 25% ni tashkil qilishi kerak. Uyquga ketishdan 3 soat oldin kechki ovqatni qabul qilish tavsiya etiladi. Ovqat qabul qilish vaqti insonning odatiga, mehnat sharoiti va bir qancha boshqa omillarga bog'liq. Shu bilan bir qatorda ovqat qabul qilish vaqti qat'iy bir xilda bo'lishi lozim. Aks holda oshqozon-ichak traktining ritmikligi buziladi. Ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik hazm tizimi faoliyatiga va umuman salomatlik holatiga zararli ta'sir ko'rsatadi, masalan: xolesterin miqdori ko'tarilib, ateroskleroz rivojlanishi mumkin va boshqalar.

XII BOB. KURASHDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI

12.1. Kurash turlarda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi, sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi trenirovka vositalari va uslublarning sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqot-larning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri – sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy model-lashtirish hisoblanadi.

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

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

- birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);
- ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

- uchinchi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog'onalarining bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalar-ning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarining besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuza-tishlar ham shuni ko'rsatdiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarliginig ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

- birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;
- ikkinchi – mahorat modeli;
- uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligi-ning yosh darajasi, shuningdek, sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini

aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik trenirovka jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi.

Modellar darajalari:

I – musobaqa faolityai;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivojlan-tirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlan-ganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanishi va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning

turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yosh-dagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik trenirovka jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

1. 10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik.

2. 13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi.

3. 15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka.

4. 18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizning-cha, qaysi bosqichda trenirovka vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, trenirovka jarayonini oqilona tuzish trenirovka maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng trenirovka jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi.

12.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining uslubiy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, trenirovka usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, yosh sportchilarning ko'p yillik trenirovka jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifa-lari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichi-ning asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchi-larning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik trenirovka jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaqa nagruzkalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik trenirovka jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar nagruzka ko'p yillik tayyor-garlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa, bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik trenirovkaning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport trenirovkasi obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Trenirovkani optimal boshqarish – o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. V.P. Filin, N.A. Fomin (1986) to'rtta bosqichni tavsiya etadilar: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi.

V.N. Platonov (1986) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy ilmlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-murabbiylarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (1985) ko'p yillik trenirovkada to'rtta siklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqur-lashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

G.S. Tumanyan dzyudo misolida o'zi ishlab chiqqan kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasi sxemasini taklif qiladi

Ko'p yillik trenirovkaning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'rtasida muhim darajada farqlar yo'q, biroq amaliyotda S.V. Filin, N.A. Fomin (1980) tasnifi ko'proq qo'llaniladi.

12.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; Yu.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruv-chan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilikligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, belbog'li kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikovva boshq., 1986).

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda nagruzkalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi.

12.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali sportchilarni tayyor-lashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan fikricha, murabbiy, ko'p yillik trenirovka rejasini tuzayotib, trenirovka va

musobaqa nagruzkalari hajmi, yo'nalishi yildan-yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinami-kasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik trenirovka jarayonidagi trenirovka nagruzkalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi (bosqichlarning tasnifi V.N. Platonov bo'yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (uumumiysi bilan birga trenirovka ishining umu-miy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Boshlan- g'ich	Bazaviy dastlabki tayyorgarlik	Bazaviy maxsus tayyorgarlik	Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish
-------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--	---

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imko-niyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N. Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u trenirovka to'g'risida umumiy tasavvur-larni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo'yicha, 1985); I bosqich – “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – trenirovkaning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida “o'sish o'lchamini” aniqlash va musobaqalarda qayd qilingan TTHni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyor-garligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashqlar shiddati V.P. Andreyev va A.A. Novikov shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va og'irligiga bog'liq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida bo'lishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin trenirovkaning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

12.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samara-dorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshirila-digan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va trenirovka qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining – yosh xususiyat-lari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik trenirovka jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal

imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik trenirovka jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq, sportchilarning yoshi ko'p yillik trenirovkaning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurash-chining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlani-shining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

12.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi

Ko'p yillik trenirovka jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Trenirovka vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq, kurashchining harakat texnikasini barqa-rorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bella-shuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakat-chanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryad-lar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

12.7. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'liqni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Trenirovkaning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Trenirovka vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara beradi.

Sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgar-likka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda trenirovka jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek, sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluv-chanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu davrida chidamlilikni tarbiya-lashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan payt-da harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli – to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynda suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

12.8. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillash-tirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, trenirovkalar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, muso-baqa.

Trenirovka vositalari: o'quv-trenirovka bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-trenirovka bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffa-qiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzil-masi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi

texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M. Dyachkov).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkani beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

12.9. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan trenirovka vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Trenirovka ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksi-mumiga yetadi, katta nagruzkali mashg'ulotlar

keng miqyosda rejalashtiriladi, muso-baqa amaliyoti keskin oshadi. Trenirovkaning bu bosqichi trenirovka jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyor-lashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka nagruzkasini rejalash-tirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, trenirovka jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dastur-ning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davo-mida ularga tayaniladi) imkon beradi.

XIII BOB. BELBOG'LI KURASH MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

13.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

Sport mashg'ulotini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish – bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt orali-g'ida taqsimlashdir.

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'ri-sidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomosha-bopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plagan sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga

ega bo'lib qolmoqda. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Mashg'ulot jarayonning elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'u-lotlardan mashg'ulot mikrotsikli tashkil topadi. Bir nechta mikrotsikllar birlashma-sidan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma – makrotsiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vosi-talari hamda uslublari o'zgaradi.

Kurashda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakl-larda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg'ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor – bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarish-larga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarning o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulotning umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy

vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport shakli dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'u-lotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlash-tirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish), asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari

organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulot musobaqa davrining maqsadi – musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkam-lash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish va mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Bu bosqichda sportchilar malakalariga qarab mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

13.2. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar davomiyligi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi – 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan.

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. Ularni to'rtta turga ajratish taklif qilinadi, ya'ni:

- shaxsan mashg'ulot mikrotsikli;
- mashg'ulot yuklamasi yo'nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;

– maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillash-tiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir nechta kurash mutaxassislarining fikricha, beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya'ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: 1) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; 2) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; 3) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

13.3. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyor-garlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

An'anaviy mezotsikllar sakkizta turga ajraladi, ya'ni:

- tortuvchi;
- bazaviy va ularni rivojlantiruvchi;
- barqarorlashtiruvchi;
- nazorat-tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;
- musobaqa oldi;
- musobaqa tiklanish-tayyorlov;
- tiklanish-saqlab turuvchi.

Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq va mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, muso-baqa oldi va musobaqa. Mutaxassislarining fikricha, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus

mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy-taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga, "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbat-dagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

13.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining

muhim parametrlari va ular musobaqa rejasi mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg'ulotni tashkil etish va terma jamoalarni tayyor-lashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar rejasiga ko'ra sport-chilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mash-g'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sport-chilar maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladigan bo'ldi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqish-ning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotni tashkil qilish-ning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarni o'rganish, shuningdek, sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek, muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar rejasi, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq, olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

13.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir

vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikrobosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birin-chisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QMS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqur-lashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq, bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini amalga oshirishda (ikkinchi mikrobosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyor-garlik vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJTning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq

qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik bosqichga ikkita katta bosqichlarni kiritishning maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu bosqich bitta yoki ikkita musobaqani o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sport-chilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar rejasi;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minot.

13.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsad-larini aniqlash, mavjud

vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. larni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turadi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek, ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgar-ligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta

ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olishni amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mash-g'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi – 14 kun, oldinda turgan turnir davomiyligi – 3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarini chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

13.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik

trenirovkani tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida – ikki siklli, uchta makrotsikl asosida – uch siklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli trenirovka jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" sikllar deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi (V.N. Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z variantlarini taklif etadi.

XIV BOB. KURASH BO'YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USHLBLARI

14.1. Sport maktablarida kurashchilar tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (BO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (MI)ga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni, shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlashda uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqo-rida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

Maktab internatlarining asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

14.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyor-garlik guruhleri (3 yillik ta'lim), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO'SM qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlan-g'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari BO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umum-ta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qili-nadi. Mida o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1-sentabrdan boshlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

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

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

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

3. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'u-lotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish.

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

BO'SM (BO'OO'M)da o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;

- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;

- o'quv video- va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvimij rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish. Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsa-dida sport maktabida sog'lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

14.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirish va o'tkazish zaruriyati

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy nagruz-kalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri – bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o'tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-trenirovka yig'inlarining o'tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, o'quv-trenirovka yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish joyi noto'g'ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek, trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

14.4. O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash

O'quv-trenirovka yig'inlari sport tadbirlarining yillik taqvim rejasida ko'zda tutiladi.

Yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relyef, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'inning o'quv rejası asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim:

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.
6. Trenirovka sikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.
8. Trenirovka vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.
9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;

b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ro'yxati.

Yig'inlarda o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.

2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.

3. Shifokor va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklash vositalari komplek-sining mavjudligi.

4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'liq.

5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Trenirovka jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddati trenirovkaning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga trenirovka uslubiylatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi,

sportchilarning trenirovka jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

14.5. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-trenirovka yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi trenirovka nagruzkalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'ini rejasining tahlili 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'inini rejalashtirish.

Hafta kunlari	Birinci hafta		Ikkinchi xafta	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish, hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT

Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2 ta bellashuv)	-

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik.

TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT – maxsus kompleks tayyorgarlik.

O'quv-trenirovka yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek, kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va har bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng murabbiy topshirig'iga ko'ra 10 sek ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurash-chilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida trenirovka nagruzkalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 ur/daq dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrotsikllardagi zo'riqishli trenirovkalar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikro-tsikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish hamda miokardning zo'riqib ketishi xavfi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

O'tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik sikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi trenirovkalarni qo'shib o'tkazish mumkin (ish hajmi muvofiq ravishda qisqartiriladi).

14.6. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish

O'quv-trenirovka yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tka-zishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.

2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.

3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.

4. Yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.

6. Yig'indagi o'quv guruhlar soni.

7. Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlar va ularning son tarkibi.

8. Yig'inda shifokorning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baholash.

9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.

11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali – o'quv-axborot vositalarining (videomag-nitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.

12. Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari. Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy nagruzkalar hajmi va trenirovka mashg'ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek, murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

XV BOB. KURASHDA SARALASH USLUBLARI

15.1. Kurashda saralash ko'p yillik jarayon sifatida

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublari o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek, kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi – turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat.

Trenirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash – bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport trenirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o'z-o'zini barka-mollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaqqafiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashug'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: bo'y, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indeksnlarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzili-shining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizmlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi

hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffa-qiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek, har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 4-jadvalda keltirilgan.

Sportchilarni saralash tizimi

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ulla-nuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Turli yoshdagi bolalar va o'smir-lar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida mu-vaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dast-lab saralab olingan shug'ul-lanuvchilar tarkibining mu-vofiqligini chuqur tekshi-rish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Ruhiy tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Turli yoshdagi bolalar va o'smir-lar
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sport-ga yo'naltirish bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Ruhiy tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Bolalar, o'spirinlar, o'smir-lar,
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Ruhiy tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qiz-lar

V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Ruhiiy tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalari-ning asosiy tarkibiga sara-lash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Ruhiiy tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

15.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takomil-lashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salo-matlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi.

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.

15.3. Terma jamoaga saralash

Sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashishi uchun saralash.

Birinci xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik trenirovka jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

15.4. Sport natijasi

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarni batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga yetib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5-chi o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi.

Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi so'nggi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi bo'yicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqos-lanayotgan nomzodlar o'rtasidagi shaxsiy uchrashuvda g'alaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgarmas bo'lgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustah-kamlash darajasi, sport kurashining favqulotda sharoitlarda kurashni olib borishga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka ko'proq mos bo'lgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat to'plami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo'lib, uning asosida yirik musoba-qalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

XVI BOB. KURASHDA MODELLASHTIRISH

16.1. Umumiy qoidalar

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modelni qo'llash bilan bog'liq. **Model** so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror obyyekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (xayoliy va shartli) tushuniladi. **Model** so'zni izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model – bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashisli model xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish – tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalami to'g'ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to'g'ri ishla-tishda muhim ahamiyatga ega.

“Model” va **“modellashtirish”** terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqo-lalarda bu termin 60-70-yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Birinchidan. Modellar obyektning o'rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya'ni modelni o'rganish orqali obyekt haqida

ma'lumotga ega bo'ladi. Model ustida tajriba o'tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo'linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so'ng olingan nazariy tasavvurlar mazmu-ning nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo'lib qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, hayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va oriyentatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo'shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

Ikkinchidan. Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya'ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sohasida tajriba o'tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta'sir o'tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun tahlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunktsional modelning roli, sport saralashlarida, oriyentatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o'ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo'linadi.

Birinchi guruh:

- musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;

- morfofunktsional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalami ta'minlaydi.

Ikkinchi guruh:

- sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;

- mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;

- mashq bosqichlarida, mezzo- va mikrotsikldagi model;

- mashg'ulotlardagi mashq modeli va ulaming qismlari;

- alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:

Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish.

Modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarining xarakterini o'zaro bog'liqligini model darajalarida aniqlash.

Qo'llanilayotgan model harakat vaqtini, uning ko'lamli chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash. Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhining yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'isi sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ulaming yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan, tezlilik-kuchlilik potensiyalarini

yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarning texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlariga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan, suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlariga bo'linadi:

- sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar to'qnashuvning oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan, ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil turida egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan so'ng) sportchi

ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga **muhim** zamin yaratadi. Effektlil mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;

- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishni tasdiqlaydi (Platonov, 1988)

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz.

Masalan, yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'p kurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra Olimpiada chempioni D.Tompson ko'p kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa ham, tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan. Masalan, U XXII

Olimpiada o'yinlarida 100 m ga yugurish turida 10.44 s, 400 m ga yugurishda 46-56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 m natijalami qo'lga kiritdi. Bu natijalar ko'pkurashning alohida turlarida oliy ko'rsatkichlar hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irg'itish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, ya'ni 15.72 va 66-24 m. Ko'p kurashning natijalari bo'yicha esa 19-17 va 82-14 m ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchchala darajasining qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishning umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg'ulotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi effekti ayniqsa, hali sport cho'qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg'ulotlar jarayonida juda kattadir (Platonov, 1997).

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyorgarligida, makrotsiklda, mashg'ulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashg'ulot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bog'liq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek, mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda, sportning turlari, guruhleri, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

16.2. Tayyorgarlik modellari

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zahiralarini ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlarga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa dissiplinasining asosiy tomonlari, aniq natijalarga erishishda o'zining o'rnini belgilab oladi.

Mahorat modeli. yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport dissiplinasiga ega bo'lib, turli-tuman variantlarning ko'pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e'tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo'limda alohida e'tiborni yoshlar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyor-garligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ma'lumki, model xarakterining turiga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko'rsatkichlari kirish kerak. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natija-larni egallashda 1 razryad ustasi va nomzod sportchilarni hissalar juda katta.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model xarakterining tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo'lishi mumkin.

16.3. Ruhiy tayyorgarlik

Psixofiziologik model xakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkur-ning ildamligi, maqsadga intilish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshqalar.

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhlari				
	Tezlik va kuchlilik	Mavsumiy	Murakkab koordinatsiyali	Sport yakkakurashi	Sport o'yinlari
1	1, 2, 3, 4, 7	7, 8, 5	9, 10, 5	10, 4, 5	4, 3, 7
2	5, 3	6, 1, 2	7, 4, 1, 2	7, 3, 1, 2	5, 1, 2
3	8, 9, 10, 6	3, 4, 9, 10	3, 8, 6	8, 9, 6	6, 10, 9, 8
Shartli belgilar		1 – tezlik sifati;		2 – tezlik va kuchlilik sifati.	

Izoh: 3 – maksimal kuch; 4 – portlash kuchi; 5 – nisbiy kuch; 6 – chidamlilik kuchi; 7 – o'ta chidamlilik; 8 – umumiy chidamlilik; 9 – egiluvchanlik; 10 – chaqqonlik.

16.4. Bellashuv faoliyatining modellari

Bellashuv faoliyatining modeli, ya'ni musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G. Ozolin (2004) fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslanib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 m masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 s ni olamiz.

Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida) mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A. Poleshuk (1996) musobaqa

faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individual modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'min-lanishi, ruhiy tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o'quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o'sishi va olimpiada darajalariga yetishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi.

Musobaqa faoliyatining model xarakteristikasi 3 ta guruhga bo'linadi.

Hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi o'ziga xos (A.J. Novikov, V.V. Kuznetsov, B.N. Shustin, 1978).

Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko'rish mumkin.

Modelning umumiy xarakteristikasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama yakkama olishish, o'yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar.

Kuchlilik va tezlilik sport turida:

- yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamining soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik sur'at tuzilishi;

- yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, snaryad uchish burchagi, itarish burchagi;

- uchish tezligi.

Mavsumiy sport turlari:

- alohida masofaning tezligini o'tishi;

- harakat tempi

- qadam uzunligi.

Murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

- yuqori murakkablikning elementlari soni;

- sakrash qiyinchiliklarining elementlari soni;

- qiyinchiliklarning koeffitsienti;

- asosiy bellashuvlarda o'rta baho.

Yakkakurash sportlarida:

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining aktivligi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining hajmi;

- hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining har xilligi.

16.5. Morfofunktsional model

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funktsional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda, sportning umumiy strukturiya jarayonidagi tanlashni,

tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funksional tayyor-garlik komponentlarini o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellastirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olindi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya ta'minlashdagi 6 daqiqali maksimal ishlarida umumlash-gan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

Harakat vaqti	Ko'rsatkichlar olchami	Qizlar	Yigitlar
Zarb berish	Itarish burchagi. Bel aylanmasining burchagi	54-55° 94-99°	49-51° 102-104°
Vertikal	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi	140-141°	142-144°
Tushish	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi. Bel aylanmasining burchagi	147-148° 34-35°	149-151° 28-29°

Musobaqa faoliyatidagi modellastirish va sportchilarning individual xusu-siyatlariga ko'ra tayyorgarligi. Mashg'ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho'qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta'siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o'ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan birmuncha o'rta darajada hisoblanadi.

16.6. Modellashtirish usullari

Oxirgi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo'lib qoldi.

Modellashtirish usuli ilmiy-nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba'zi xossalarini va hodisalarni o'rganishni yoki takrorlashni o'z ichiga oladi. Bu obyektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo'lgan boshqa obyektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko'pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o'z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o'zi uchun aniq bo'lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilamchidan birlamchiga ko'chish hodisasidir, ya'ni boshqacha qilib aytganda bu aniqlik noaniqlikning modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma'lum munosabatlarda bir-biriga o'xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o'tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modellashtirish usuli o'rganilayotgan obyekt haqida to'g'ridan-to'g'ri muno-sabatda emas, balki modelga o'xshashlik hodisasini o'rganish yo'li orqali bilim olishga yo'l qo'yadi. Shunday qilib, bilimning subyeksi va obyekt o'rtasidagi oraliq zanjir bo'lib turishi modellashtirishning o'ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda "asosiy qurol" sifatida qaraladi. Usulni modellashtirish aniq fanlarda, xususan kibernetikada, biologiyada, tibbiyotda, pedagogikada, sportda qo'llaniladi. Hamma modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqelikni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A. Glinskiy, B.S. Gryaznov, B.S. Dunin va E.P. Nikitin model-ning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini hisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlari taklif qiladi.

substansional;

strukturaviy;

funksional;

aralash.

Mustaqil bo'lmagan 4-guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistemani xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

- material yoki substrat, ya'ni tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami;

- strukturasi, ya'ni, elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi;

- funksiyalar, ya'ni tashqi sharoitda tizim holatining bir butunligi.

A.N. Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi:

- funksional – timsol xulq-atvorini o'xshatish;

- axborotli, timsolda o'tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o'xshatadi;

- substrat – strukturali, faqatgina timsol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya'ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi. Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan,

sport faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ularni qo'llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash. Model nima degan savolga to'liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K. Anoxinning to'liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayana-dilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar "voqelikni oldindan aks ettirish" imkoniyatiga ega.

Bu shunda aks etadiki, hamma maqsadlarni amalga oshirish uchun, oxirgi natija tasavvur qilinadi, ya'ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun organizmni programma hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natijalarini ko'rsatish bu asosda o'z aksini topadi.

Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

Birinchi guruh – obyektiv xarakterdagi sabab (to'g'ridan-to'g'i i obyektini o'zini tekshirish, yoki iloji yo'q, qimmat, yoki ko'p vaqt (tahlil qiladi).

Ikkinchi guruhning sababi – bu subyektiv sabablar, zamonaviy fanning bilimni tarqatish tizimining o'sishiga bog'liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnolo-giyalari yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarimizni yuqori sport mahoratini ko'rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Murabbiylarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportni modellashtirish usullarini katta istiqbollarga joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o'rin turadi. Sport prognozashtirish obyektidagi oqim haqida o'zgarishlardan axborotni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan

natijalar kelajakka katta umidlar bog'laydi. Hozir sport sohasida bir qancha olimlar tomonidan model-lashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A. Bratko, P.P. Volkov, A.N. Kochergin va G.I. Saregorodsev (1969).

Bu modellashtirish 3 turga bo'linadi:

1. Fizikaviy-ashyoviy.
2. Ashyoviy-matematikali.
3. Mantiqiy-matematikali.

Boshqa turlarga nisbatan o'rtadagi ashyoviy-matematikali tur modellashti-rishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomonlari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo'lgan model tabiatdagi o'rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalarga o'xshashdir. Masalan, trampolindan sakrovchi sportchining aerodinamik xususiyatlarini o'rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik trubaning kichraytirilgan modeli yordamida o'tkaziladi. Yaratilgan sport amaliyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoviy modellar gimnastikachilarning sharnir modelini yara-tishda o'z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog'lamlari rejalashtiriladi. Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, kimyoviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo'ladi, lekin matematik ta'riflarning nusxasi bilan bir xil bo'lmaydi.

Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:

Birinchidan, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko'proq rivojlanayotgan samarali sportga yo'llaydi).

Ikkinchidan, musobaqa mashg'ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi ("jang shartlariga ko'nikish" deb ataladi).

Uchinchidan, texnik vositalar, axborotlar har xil turdagi trenajyor programmalari orqali o'qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

To'rtinchidan, o'quv mashg'uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi ("mayatnik" sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modellar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, kimyoviy va biologik namuna xarakteristikasi hech qanday rol o'ynamaydi, shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir.

Bu modellar mavhum modellarga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan obyekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy modellashtirish yo'lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashyoviy-matematikada bu mumkin emas.

Sportda bu turga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi:

- sport sohasidagi natijalarning o'sishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi ($m.$, kg);
- tayyorgarlik darajasi;
- jismoniy sifatlarning tuzilishi;
- sportchi texnik mahoratinining tuzilishi;
- sportchining bo'lib o'tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyor-garligi;
- sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;
- sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o'zaro bog'liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, jahon

sportida, Olimpiadaga tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellash tirish deb ataladi.

Shunday asoslarni ko'rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlar sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo'ladi va o'rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo'lmaydi. Fan yetuklikka erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazariyotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalangandagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Matematikaning evrestik roli shuni taqozo qiladiki:

Birinchidan, deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

Ikkinchidan, aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglash-tirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli darajadagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra. sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasiga ko'ra ishlab chiqilmoqda. Har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:

- modellashgan obyektga obyektiv muvofiq kelish kerak;
- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan obyekt o'rnini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;
- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berisli kerak;

- model axborotlaridan modellashtiruvchi obyekt axborotlariga o'tish qoidalari haqida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni yechib berdi desak bo'ladi:

- sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);

- sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM va ASUni rivojlantirish);

- mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xomashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va boshq.);

- dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan Olimpiadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsatilgan kamchi-liklari). Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi). Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e'tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo'ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko'zda tutadi.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko'ra **uchta** darajaga bo'lingan.

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu "musobaqalar modelining" asosi hisob-lanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o'z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funksional va ruhiy tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashish tadqiqotchilar tomonidan keng qo'llangan. V.M. Koretskiy **uchta** blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok- shaxs blogi (axloq-odobi, g'oyaviyligi, ma'naviyati va boshqa sifatlari, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati blogi (hamma ish turlarining yig'indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammolari).

Uchinchi blok – bilim blogi, kasbning ma'lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular **uchta** darajadan iborat.

Birinchisi – o'yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyor-garligi, ruhiy turg'unligi.

Uchinchisi – funksional tayyorgalik xarakteristikasi, morfologik xususiyatlari, sport staji.

Tadqiqotchilarning fikriga qo'shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyor-garligini hisobga olib, modellarni g'oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi (A.A. Novikov, R.A. Piloyan, 1982).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g'oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo'l bo'lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo'llaniladi.

Sportchining model tasnifi – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo'lib, terma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo'r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg'u-lot jarayonidagi natijalari ta'siridagi muammolarni yechib bo'lmaydi (B.N. Shustrin, 1974).

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xakte-ristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi (V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov).

16.7. Mashg'ulot yuklamalari shiddatini aniqlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari

Sport maktablari oldida turgan vazifalar. Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (BO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (MI)ga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni, shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlashda uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

Maktab-internatlarning asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

16.8. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport tako-millashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 5-jadvalda keltirilgan.

5-jadval

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv- mashg'uloti ish tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhлари						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyor-garlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhлари						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyor-garlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhлари						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhлари						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO'SM qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari BO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari va oliy sport mahorati guruhlari tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyor-garlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ul-lanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. MIIda o'quv-mashg'ulot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 2-sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 6-jadvalda keltirilgan.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tay-yorgarlik

guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

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

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'u-lotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

**Sport maktablarida o'smir belbog'li kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining
taxminiy o'quv rejasi (soatlar hisobida)**

Guruhlar													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jis-moniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yi-cha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruh-lashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	1144	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (7-jadvalga qarang).

7-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlang'ich	o'quv-mashg'ulot		sport takomillashuvi
	1-3-yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

BO'SM (BO'OO'M)da o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;

- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;

- o'quv video va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvim i rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish.

Asosiy ibora va tushunchalar lug'ati (glossariy)

Bardor usullari - kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar.

Bekor – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.

Dakki – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo'l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak.

Didaktika (grekcha didaktikos – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.

G'irrom – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

Halol – kurashchilarda birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

Kurash – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

Kurash – yakka kurashning qadimiy turi bo'lib, uning ildizi zamonaviy O'zbekiston hududida joylashgan. Kurash - ko'proq kuch emas, aqliy salohiyat, ma'naviy qarashlar majmui ekanini shundan bilish mumkinki, polvonlar jamiyatda og'ir-bosiqlik,

tantilik timsoli, shunga sodiq bo'lishga intiladi. O'zbek tilida "polvon" so'zi har doim tantilik, mardlik kabi so'zlarning sinonimi bo'lib kelgan.

Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari – yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar – kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texniksini takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Mashg'ulot umumiy zichligi – deb, pedagog nuqtai nazardan tug'ri foydalanilgan vaqtning butun mashg'ulot davomidagi nisbatiga aytiladi.

Mashg'ulotning motor zichligi – deb, kurashching bevosita harakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – tanlangan sport turi talablariga qat'iy rioya qilgan holda sportchining harakat xususiyatlarini rivojlantirishga, organlar va tizimlarni (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak) mustahkamlashga, ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan jismoniy mashg'ulotlar tizimi.

Musobaqa maqsadi - kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

Qo'shsha usullari – kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.

Sport hakami butun musobaqa davomida sportchilarning tasdiqlangan qoidalarga rioya qilishlari va musobaqani nizomga muvofiq o'tkazilishini nazorat qiluvchi shaxs.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport musobaqasi - sportning alohida turlari bo'yicha sportchilar yoki sportchilar jamoalari o'rtasida musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida uning tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) asosida o'tkaziladigan bellashuvlar.

Supurma usullariga kurashchi usuliga mos ravishda raqib yaktagina qulay joyidan ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan "supurib" qilinadigan barcha usullar kiradi.

Ta'zim - kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Taktika yunoncha "taktikos" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

Tanbeh - birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib shu iborani ishlatadi.

Texnika – yunoncha “texnus” soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “sanʼat” maʼnosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida “texnika” harakat malakalari, oʻyin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (oʻyin usuli – zarba, toʻp uzatish, toʻp kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik koʻp va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik goʻzal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “sanʼat” darajasida ijro etiladi.

Toʻxta – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni toʻxtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam oʻng qoʻlini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga choʻzib ishora qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, salomatligini yaxshilash va barcha jismoniy sifatlar (chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, kuch)ni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqulotlar tizimi.

Vaqt – bellashuv vaqti tugaganligini koʻrsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qoʻlini yuqoriga koʻtarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qoʻshib ishora qiladi.

Yelka usullari – kurashchi raqib yaktagining qulay joyidai ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar.

Yonbosh – hakam qoʻlini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga choʻzib ishora qiladi.

Yonbosh usullari – kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, oʻziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyogʻi bilan koʻtarib yiqitadigan barcha usullar.

Yuk (yuklama) usullari – kurashchi o'z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar.

Chala – baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

Chil usullari – kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar.

**O'zbek kurashi bo'yicha kattalar o'rtasida o'tkazilgan
Jahon chempionatlarining
MUNDARIJASI**

Jahon chempionatlari	O'tkazilgan joyi	Muddati	Ishtirok etgan davlatlar soni	Ishtirok etgan qit'alar	Ishtirokchilar soni
I Jahon chempionati	Toshkent, O'zbekiston	01-02.05. 1999 y	43	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	136
II Jahon chempionati	Antaliya, Turkiya	13-17.07. 2000 y	30	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	150
III Jahon chempionati	Budapesht, Vengriya	23-26.08. 2001 y	23	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	120
IV Jahon chempionati	Erevan, Armaniston	27-31.08. 2002 y	37	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	170
V Jahon chempionati	Toshkent O'zbekiston	25-30.11. 2005y	42	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	196
VI Jahon chempionati	Ulan-Bator, Mo'g'iliston	25-29.10. 2007y	38	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	175
VII Jahon chempionati	Alushta, Ukraina	06-11.10. 2009 y	43	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	230
VIII Jahon chempionati	Termiz, O'zbekiston	2011	60	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	400

IX Jahon chempionati	Istanbul, Turkiya	12-16.12. 2013 y	46	Afrika, Amerika, Evropa, Okeaniya, Osiyo	295
X Jahon chempionati (Erkaklar)	Xurramobod, Eron	2-7.11 2015 y	32	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	168
XI Jahon chempionati	Istanbul, Turkiya	30.11-03.12 2017 y	40	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	260
XII Jahon chempionati	Chongju, Koreya Respublikasi	31.08-04.09 2019 y	42	Afrika, Amerika, Evropa, Osiyo	305

**Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida Jahon chempionatlari
g'olib va sovrindorlari
1999-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: I jahon chempionati⁴

Vahti: 1-2 may

Joyi va vaqti: Toshken, O'zbekiston 1999-yil

-73 kg

1-o'rin - Kurbanov Akobir (O'zbekistan)

2-o'rin - Mahmudov Maftun (O'zbekistan)

3-o'rin - Katsuragi Alexander (Brazil)

3-o'rin - Nasrullaev Hayrullo (O'zbekistan)

-90 kg

1-o'rin - Muradov Kamol (O'zbekistan)

2-o'rin - Bagdasarov Armen (O'zbekistan)

3-o'rin - Avezov Bahrom (O'zbekistan)

3-o'rin - Hodjaev Shuhrat (O'zbekistan)

Mutloq vazn toifasi

1-o'rin - Muhammadiev Toshtemir (O'zbekistan)

2-o'rin - Mahmarasulov Erali (O'zbekistan)

3-o'rin - Honorato Carlos (Brazil)

3-o'rin - Hodjaev Botir (O'zbekistan)

2000-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida Jahon chempionati

Musobaqa nomi: II-jahon chempionati

Vaqt: 13-17 iyul

Joyi va vaqti: Antaliya, Turkiya 2000-yil

-73 kg

1-o'rin – Mahmudov Mahtumkuli (O'zbekistan)

2-o'rin – Georgiev Angel (Bulgaria)

3-o'rin – Demirel Bektash (Turkey)

3-o'rin – Braun Ajos (Hungary)

-90 kg

1-o'rin – Avazov Bahram (O'zbekistan)

2-o'rin – Minarik Anton (Slovakia)

3-o'rin – Allakuliev Shohrat (Turkmenistan)

3-o'rin – Delahay Sam (Great Britain)

Mutloq vazn toifasi

1-o'rin – Tataroglu Selim (O'zbekistan)

2-o'rin – Malovaniec Pavel (O'zbekistan)

3-o'rin – Tankov Georgi (Bulgaria)

3-o'rin – Singh Kipral (India)

-63 kg – ayollar

1-o'rin – Kobash Ilknur (Turkey)

2-o'rin – Nazarenko Olesya (Turkmenistan)

3-o'rin – Yaron Einat (Israel)

3-o'rin – Mashiko Satomi (Japan)

**2001-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: III- jahon chempionati
Vaqt: 26 avgust
Joyi va vaqti: Budapesht, Vengriya 2001-yil

Mutloq vazn toifasi

1 -o'rin – Avazov Bahrom (O'zbekistan)
2-o'rin – Sabino Mario (Brazil)
3-o'rin – Hadbataar Munkbatar (Mongolia)
3-o'rin – Van Zyl C. (South African Republic)
-63 kg

1-o'rin – Sikora Dorota (Poland)
2-o'rin – Nazarenko Olesya (Turkenistan)
3-o'rin – Shagibekova Yulia (O'zbekistan)
3-o'rin – Malley Joyce (Great Britain)

**2002-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobqa nomi: IV- jahon chempionati
Vaqt: 30 avgust – 1 sentyabr
Joyi va vaqti: Erevan, Armaniston 2002-yil
-73 kg

1. Archill Chohelli Georgia
2. Ramziddin Saidov O'zbekistan
3. Adam Jaikowski Poland
3. Suldbayar Damdin Mongolia

-81 kg

1. Isoq Ahmedov O'zbekistan
2. Alexander Guedes Brazil
3. Nicolas Bibilashvili Georgia
3. Irakli O'znadze Turkey

-90 kg

1. Marcos Dauo Brazil
2. Davlat Choriev O'zbekistan
3. Harutsun Garibyan Armenia
3. Alireza S Iran

Mutloq vazn toifasi

1. Selim Tataroglu Turkey
2. Alexander Guedes Brazil
3. Ahmad Efati Arkan Iran
3. Khadbatar Munkbatar Mongolia

Ayollar -52 kg

1. Kristina Najaryan Armenia
2. Ergel Sehriban Turkey

3. Altin Muradova Turkmenistan
4. Galina Jdanova Russia

Ayollar -63 kg

1. Aktan Ebeu Turkey
2. Irina Yakovleva Russia
3. Fernanda Pires Brazil
- 3, Dorota Sikora Poland

Ayollar – Mutloq vazn toifasi

1. Belkis Kaya Turkey
2. Karine Gevonodyan Armenia
3. Shirley Morales Chile
3. Henriette Moller South Africa

**2005-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: V- jahon chempionati
Vaqt: 26-27 noyabr
Joyi va vaqti: Toshkent, O'zbekistan 2005-yil

Erkaklar

-60 kg

1. Mamatov Furkat (O'zb)
2. Boldbaatar Chimed (Mgl)
3. Kurbanov Ture (Tkm)
3. Wahedi Abdul Wahed (Afg)

-66 kg

1. Bokiev Rustam (Tjk)
2. Alexanidis Lavrentis (Gre)
3. Popov Anton (Mda)
3. Bakhshaei Mohsen (Iri)

-73 kg

1. Bokiev Rasul (Tjk)
2. Ryu Jeong Seok (Kor)
3. Turaev Sherali (O'zb)
3. Hudayberdiev Ferutdin (Tkm)

-81 kg

1. Saidov Ramziddin (O'zb)
2. Mohamadnia Ali (Iri)
3. Balasyan David (Rus)
3. Ganbold Ganzorig (Mgl)

- 90 kg

1. Choriev Davlat (O'zb)
2. Zolbayar Batjargal (Mgl)

3. Mesablishvili Nugzar (Ukr)

3. Ayyoub Hassani (Iri)

-100 kg

1. Fallah Abbas (Iri)

2. Elijah Chirwa (Zam)

3. Richardson Darrin (Gbr)

3. Nurullaev Ikrom (O'zb)

Q100 kg

1. Tangriev Abdulla (O'zb)

2. Khosravinejad Saeed (Iri)

3. Kim Beom Kim (Kor)

3. Snegovski Yuriy (Blr)

Mutloq vazn toifasi

1. Tangriev Abdulla (O'zb)

2. Iliadis Dionisios (Gre)

3. Iliadis Vasilios (Gre)

3. Zolbayar Batjargal (Mgl)

Ayollar

-48 kg

1. Sensoy Yildiz Nese (Tur)

2. Mavlyanova Shahnoza (O'zb)

3. Chow Wan (Hkg)

3. Martinova Maria (Arm)

-57 kg

1. Stavriou Pinelopi (Cyp)

2. Dennis Eleanor (Irl)

3. Yee Ling Ngo (Sin)

3. Shayhuddinova Rumiya (O'zb)

-63 kg

1. Martins Marcia (Bra)

2. Safarova Umeda (O'zb)

3. Malley Joyce (Gbr)

3. Devi B (Ind)

-87 kg

1. Kaya Belkis Zehra (Tur)

2. Kambarova Dilnoza (O'zb)

3. Cheprasova Galyna (Rus)

3. Koval Galyna (Ukr)

Mutloq vazn toifasi

1. Kaya Belkis Zehra (Tur)

2. Shekerova Mariya (O'zb)

3. Halikulova Sohibjamol (O'zb)

3. Koval Galyna (Ukr)

**2007-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: VI Jahon chempionati
Vaqt: 25-29 oktyabr
Joyi va vaqti: Ulanbator, Mo'g'iliston 2007-yil

Erkaklar:

- 60 kg

1. Mamatov Furkat (O'zbekistan)
2. Chinbat O. (Mongolia)
3. Waris Ali (Pakistan)
3. Bui Dihn Tien (Vietnam)

-66 kg

1. Ravshanov Olim (O'zbekistan)
2. Alberti Guillaume (France)
3. Esin B. (Kazakhstan)
3. Hishigbayar B. (Mongolia)

-73 kg

1. Munkhbayar H. (Mongolia)
2. Omoktyev Bayor (Russia)
3. Yalkapov Nurali (Turkmenistan)
3. Ogasawara Naoya (Japan)

- 81 kg

1. Mahmudov Ravshan (O'zbekistan)
2. Khudermunkh G. (Mongolia)
3. Jago Mathew (RSA)
3. Erdineev R. (Russia)

-90 kg

1. Juraev Sherali (O'zbekistan)
2. Zandeh Mohammad (Iran)
3. Remarenco Sergiu (Moldova)
3. Munkhbayar B. (Mongolia)

-100 kg

1. Nurullaev Ikrom (O'zbekistan)
2. Fallah Abbas (Iran)
3. Illiadis Moisei (Greece)
3. Till Leigh (Great Britain)

100 kg

1. Ganhuyag D. (Mongolia)
2. Rezaie Ali (Iran)
3. Malki El Mehdi (Marroco)
3. Temule K. (China)

Mutloq vazn toifasi

1. Choriev Davlat (O'zbekistan)
2. Juraev Sherali (O'zbekistan)
3. Aguiar Alex (Brazil)
3. Munkhbaatar (Mongolia)

Ayollar

-48 kg

1. Urantseg M. (Mongolia)
2. Kubieva Mukadas (O'zbekistan)
3. Bishop Justine (New Zealand)

63 kg

1. Tserenkhand D. (Mongolia)
2. Koval Galina (Ukraine)
3. Mavlanova Mashkhura (O'zbekistan)
3. O'zun Ebru (Turkey)

Mutloq vazn toifasi

1. Tserenkhand D. (Mongolia)
2. Ya Sagoo (Mongolia)
3. Koval Galina (Ukraine)
3. Dulmaa Y. (Mongolia)

**2009-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: VII-jahon chempionati
Vaqt: 9-10 oktyabr
Joy: Alushta, Ukraina

Erkaklar
-60 kg

1. Dalirian Mostafa (Iran)
2. Turebekov Bakhtyjan (Kazakhstan)
3. Gasparyan Gevorg (Russia)
3. Zeripov Gayratjan (Turkmenistan)

-66 kg

1. Ghaffar Mohsen (Iran)
2. Khudoyberdiev Sukhrob (O'zbekistan)
3. Mchedlistvili Djaba (Georgia)
3. Uspanov Marat (Kazakhstan)

-73 kg

1. Mihaylin Vladislav (Russia)
2. Imamov Yakhyo (O'zbekistan)
3. Mustafaev Ramazan (Kazakhstan)
3. Moradi Sorkhzou Zakaria (Iran)

-81 kg

1. Kholmamatov Sharof (O'zbekistan)
2. Jamali Mohamad (Iran)
3. Motorkin Andrey (Russia)
3. Iadze Giorgy (Georgia)

-90 kg

1. Juraev Sherali (O'zbekistan)
2. Abdrazzakov Ruslan (Kazakhstan)

3. Mereacre Danu (Moldova)

3. Gladkin Alexander (Russia)

-100 kg

1. Choriev Davlat (O'zbekistan)

2. Iliadis Dionysis (Greece)

3. Myagmarsuren Togtool (Mongolia)

3. AL Moneer Mohammad (Syria)

Mutloq vazn toifasi

1. Rodaki Mohammad Reza (Iran)

2. Pin Andrien (France)

3. Georg Urban (Hungary)

3. Muradov Shukhrat (O'zbekistan)

Ayollar

-48 kg

1. Kirienkova Liya (Russia)

2. Kubeeva Mukaddas (O'zbekistan)

3. Delport Martinetter (South Africa)

3. Nguen Thi Hong (Vietnam)

-52 kg

1. Dosjanova Dinara (Kazakhstan)

2. Nazarova Shohida (O'zbekistan)

3. Tseng Yu-yu (Chinese Taipei)

3. Baydulina Maria (Ukraine)

-57 kg

1. Ochirpurev Lkhagvakhuu (Mongolia)

2. Sattorova Makhliyo (O'zbekistan)

3. Aldaas Sanda (Syria)

3. Dushka Tatyana (Ukraine)

-63 kg

1. Kotova Julia (Russia)

2. Nuralieva Ugiloy (O'zbekistan)

3. Ganbold Chimednorov (Mongolia)

3. Popa Lulia (Moldova)

-70 kg

1. Khorolsuren Mukhmagnai (Mongolia)

2. De Villiers Moira (New Zealand)

3. Doddemeade Chantelle (South Africa)

3. Ibragimova Darya (Ukraine)

-78 Kg

1. Khalikulova Sokhibjamol (O'zbekistan)

2. Sharma Latika (India)

3. Batkhishig Batchimeg (Mongolia)

3. Skora Maria (Ukraine)

-87 Kg

1. Koval Galyna (Ukraine)

2. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)

3. Nyamkhuu Nyamtuya (Mongolia)

**2011-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: VIII –Jahon chempionati

Vaqt: 19 – 24 oktyabr

Joyi va vaqti: Termiz, O'zbekiston 2011-yil

Erkaklar

-60 kg

1. Chinbat Otgon (Mongolia)
2. Khudoyorov Abdurakhmon (O'zbekistan)
3. Zeripow Gayratjan (Turkmenistan)
3. Vahdani Behzad (Iran)

-66 kg

1. Kihara Keiichi (Japan)
2. Dalirian Mostafa (Iran)
3. Mallaev Zarifjon (O'zbekistan)
3. Makhmudov Arslonbek (O'zbekistan)

-73 kg

1. Turaev Sherali (O'zbekistan)
2. Abraev Davlat (O'zbekistan)
3. Sobirov Farukhro'z (Tajikistan)
3. Dagvadorj Munkhbat (Mongolia)

-81 kg

1. Arslonov Shukhratjon (O'zbekistan)
2. Jamshedi Izatullo (Tajikistan)
3. Bichelashvilli Giorgi (Georgia)
3. Iadze Giorgi (Georgia)

-90 kg

1. Rahnamajozan Hojat (Iran)
2. Kholmamatov Sharof (O'zbekistan)
3. Sobirov Parviz (Tajikistan)

3. Azizpour Mohsen (Iran)

-100 kg

1. Abdurakhmonov Mukham (Tajikistan)

2. Abdulloev Rakhmatulli (Tajikistan)

3. Kuldashv Ulugbek (O'zbekistan)

3. Onishi Yuji (Japan)

+100 kg

1. Rudelson Gregory (Israel)

2. Khosrvinejad Saeed (Iran)

3. Kim Jongryul (Korea)

3. Iliadis Diionysios (Greece)

Ayollar

-48 kg

1. D'argent Tania (South Africa)

2. Kumlert Duangdar (Thailand)

3. Kubiyeva Mukaddas (O'zbekistan)

3. Tam Maho Ka Fei (Hong Kong)

- 52 kg

1. Solongo Baatarsaikha (Mongolia)

2. Okbutaeva Shakhnoza (O'zbekistan)

3. Mukhamadiyeva Sayyora (O'zbekistan)

3. Sunaina (India)

-57 kg

1. Nishanbayeva Sevara (Kazakhstan)

2. Mustafaeva Juldiz (O'zbekistan)

3. Lkhagvakhuu Ochirpurev (Mongolia)

3. Aydogdyeva Madina (Turkmenistan)

-63 kg

1. Tserennadmid Tsend (Mongolia)

2. Chimednorov Ganbold (Mongolia)

3. Khrulenko Antonina (Ukraine)

3. Safarova Shohista (O'zbekistan)

-70 kg

1. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)

2. Yavkochdieva Gulmira (O'zbekistan)

3. Khorolsuren Munkhmag (Mongolia)

3. Azzaya Enkhbat (Mongolia)

-78 kg

1. Munkhsetseg Otgon (Mongolia)

2. Nyamtuya Nyamki (Mongolia)

3. Khushbokova Kundo'z (O'zbekistan)

3. Swanepoel Andria (South Africa)

+78 kg

1. Tserenkhand Dorjgoto (Mongolia)

2. Mavlonova Mashkhura (O'zbekistan)

3. Kubayeva Shirin (Turkmenistan)

3. Zholdassova Assiya (Kazakhstan)

**2013-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: IX -Jahon chempionati.

Vaqt: 12 – 16 dekabr

Joyi va vaqti: Istanbul, Turkiya 2013-yil

Erkaklar

- 60 kg

1. Vahdani Behzad (Iran)
2. Domshchikov Igor (Ukraine)
3. Orazov Marat (Turkmenistan)
3. Phu Pham Minh (Vietnam)

- 66 Kg

1. Khudoyberdiev Suhrob (O'zbekistan)
2. Boymurodov Ismoil (Tajikistan)
3. Rahmani Ali (Iran)
3. Chertyl Oleksiy (Ukraine)

- 73 Kg

1. Fayzulloev Fayoz (O'zbekistan)
2. Nanievi Alika (Georgia)
3. Ghadimi Hadi (Iran)
3. Nobeashi Takeru (Japan)

- 81 Kg

1. Saidov Saidjalol (Tajikistan)
2. Saparov Bektosh (O'zbekistan)
3. Aminyar Elyas (Afghanistan)
3. Ghaderi Mojtaba (Iran)

- 90 Kg

1. Ustopiriyon Komronshoh Usto (Tajikistan)
2. Mohammadniya Ali (Iran)
3. Buriev Zafar (O'zbekistan)

3. Iadze Giorgi (Georgia)

- 100 Kg

1. Mazmanidis Tedore (Georgia)

2. Rahnamajozan Hojat (Iran)

3. Ahmadi Ekramuddin (Afghanistan)

3. Angelidis Theofilaktos (Greece)

+ 100 Kg

1. Yezeci Feyyaz (Turkey)

2. Abdurakhmonov Mukhammamurod (Tajikistan)

3. Hisomiddinov Muhsin (O'zbekistan)

3. Hajipour Masood (Iran)

Ayollar

-48 Kg

1. Trang Dao Le Thu (Vietnam)

2. Zaripova Ayna (Turkmenistan)

3. Gulova Nodira (O'zbekistan)

3. Vamattam Shesa Thomas (Usa)

- 52 Kg

1. Turk Merve (Turkey)

2. Chen Chin-Ying (Chinese Taipei)

3. Iliadou Parthena (Greece)

3. Karapetyan Yerjaniq (Armenia)

- 57 Kg

1. Jeong Eun-Bi (Korea Republic)

2. Nazarova Shokhida (O'zbekistan)

3. Heidari Soureshjani Somayeh (Iran)

3. SU Shih-Lin (Chinese Taipei)

-63 kg

1. Schlesinger Alice Hester Elizabeth (Israel)

2. Akarsu Ozge (Turkey)

3. Hoang Nguyen Thi (Vietnam)

3. Incedayi Dilara (Turkey)

- 70 kg

1. Oner Muhriban (Turkey)

2. Lohova Mariya (Turkmenistan)

3. Bidel Toktam (Iran)

3. Elzem Gorgula (Turkey)

- 78 kg

1. Munkhtsetseg Otgon (Mongolia)

2. Esonova Maftuna (O'zbekistan)

3. Kurtosmanova Zarema (Ukraine)

3. Ozer Tugba (Turkey)

- 87 Kg

1. Toprak Firdevs (Turkey)

2. Demir Bushra (Turkey)

3. Beniwal Pooja (India)

3. Bhullar Sudesh (India)

+ 87 Kg

1. Akbulut Sebile (Turkey)

2. Gashenko Kristina (Ukraine)

3. Temirova Dilfo'Za (O'zbekistan)

3. Sachdeva Deepvenus (India)

**2015-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: X-Jahon chempionati (erkaklar)

Vaqti: 02-06-noyabr

Joyi: Xurramobod, Eron 2015-yil

- 60 kg

1. Ghanbar Ali Ghanbari (Iran)
2. Rakhmon Jumaev (O'zbekistan)
3. Ehsan Bahramian Khayat (Iran)
3. Mirjon Tukhtaev (O'zbekistan)

-66 kg

1. Maruf Gaybulloev (O'zbekistan)
2. Abror Jabbarov (O'zbekistan)
3. Ghassem Nourizadeh (Iran)
3. Marat Orazov (Turkmenistan)

-73 kg

1. Davlat Abraev (O'zbekistan)
2. Hadi Ghadami (Iran)
3. Nuryagdy Jepbarov (Turkmenistan)
3. Veaceslav Plamadeala (Romania)

-81 kg

1. Temurkhon Turaev (O'zbekistan)
2. Ruslan Boltaev (O'zbekistan)
3. Elyas Aliakbari (Iran)
3. Serdar Jumyyev (Turkmenistan)

-90 kg

1. Seyedaliasghar Mousavi (Iran)
2. Younes Valizadeh (Iran)
3. Giorgi Iadze (Georgia)
3. Ihor Knysh (Ukraine)

- 100 kg

1. Erkin Doniyorov (O'zbekistan)
2. Moslem Nouri (Iran)
3. Vahid Nouri (Iran)
3. Vladyslav Zembytskyi (Ukraine)

+100 kg

1. Mukhsin Hisamiddinov (O'zbekistan)
2. Bekzod Karimov (O'zbekistan)
3. Hamid Gholi (Iran)
3. Jafar Pahlevani (Iran)

**2017-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: XI Jahon chempionati

Vaqt: 30 noyabr-03 dekabr

Joyi va vaqti: Istanbul, Turkiya 2017-yil

Erkaklar

- 60 kg

1. Jumanov Suindik (Kazakhstan)
2. Kurbanov Shamuhammet (Turkmenistan)
3. Vahdani Behzad (Iran)
3. Ozkaya Cihan (Turkey)

- 66 kg

1. Ahadov Shakhram (O'zbekistan)
2. Ghanbari Ghanbarali (Iran)
3. Orazov Marat (Turkmenistan)
3. Omurzakov Erkin (Turkmenistan)

- 73 kg

1. Abraev Davlat (O'zbekistan)
2. Kurbonov Mukhriddin (O'zbekistan)
3. Baltayev Begench (Turkmenistan)
3. Lozinskyi Taras (Ukraine)

- 81 kg

1. Rasulov Kamoliddin (O'zbekistan)
2. Omirov Dayanch (Turkmenistan)
3. Huang Chun-ta (Chinese Taipei)
3. Kankava Giorgi (Georgia)

- 90 kg

1. Arslanov Shukhratjon (O'zbekistan)
2. Rashidi Hamed (Iran)
3. Zamanimoghaddam M. (Iran)

3. Lo Yu-hsuan (Chinese Taipei)

- 100 kg

1. Masmanidis Tentore (Greece)

2. Juraev Ilkhom (O'zbekistan)

3. Kim Jeong Woo (Korea)

3. Jumayev Hudayberdi (Turkmenistan)

+ 100 kg

1. Khisomiddinov Mukhsin (O'zbekistan)

2. Pahlevani Jaffar (Iran)

3. Safarov Razi (Azerbaijan)

3. Tsoumitas Dimitrios (Greece)

Ayollar:

- 48 kg

1. Muminova Mohinur (O'zbekistan)

2. Whitebool Michaela (South Africa)

3. Saparova Zarina (Turkmenistan)

3. Tsaturyan Shogik (Russia)

- 52 kg

1. Sulaymanova Gulnor (O'zbekistan)

2. Abdumajidova Oysuluv (O'zbekistan)

3. Chertyl Kateryna (Ukraine)

3. Hsiao Hui Shan (Chinese Taipei)

- 57 kg

1. Shermetova Dildor (O'zbekistan)

2. Allanazarova Amangul (O'zbekistan)

3. Cross Jenita (South Africa)

3. Kurbanova Mehriban (Turkmenistan)

- 63 kg

1. Lee Wan Ting (Chinese Taipei)

2. Pirnazarova Mohinur (O'zbekistan)

3. Nasyrova Gulshat (Turkmenistan)

3. Martin Jasmine (South Africa)

- 70 kg

1. Yilmaz Nurcan (Turkey)

2. Zakhartsova Olga (Russia)

3. Ismatova Gulmira (O'zbekistan)

3. Khudaykulova Gavhar (O'zbekistan)

- 78 kg

1. Yuldasheva Kumush (O'zbekistan)

2. Vlasova Aleksandra (Russia)

3. Yang Hsien-tzu (Chinese Taipei)

3. Esanova Maftuna (O'zbekistan)

- 87 kg

1. Yuldoshova Rakhima (O'zbekistan)

2. Ro'zieva Malokhat (O'zbekistan)

3. Vesser Chantele (South Africa)

- 87 kg

1. Ereemeeva Nadezhda (Russia)

2. Kaya Belkis (Turkey)

3. Ilmatova Rinata (O'zbekistan)

3. Boyimova Begam (O'zbekistan)

**2019-yil Kurash bo'yicha kattalar o'rtasida
Jahon chempionati**

Musobaqa nomi: XII Jahon chempionati

Vaqtı: 30 avgust -06 sentyabr

Joyi va vaqti: Chongju, Koreya Respublikasi 2019-yil

Erkaklar:

-60 kg

1. Abror Jabborov (O'zbekistan) — anti-doping qoidalarini bo'zgani uchun diskvalifitsiya qilingan

2. Shamuhammet Kurbanov (Turkmenistan) — oltin medal sohibi

3. Merajuddin Chakmar (Afghanistan)

3. Chen Lo (Chinese Taipei)

-66 kg

1. Eiki Goya (Japan)

2. Kabuljon Akhmedov (O'zbekistan)

3. Shuaib Mohammad Yuosuf (Afghanistan)

3. Mohammad Mohammad (Kuwait)

-73 kg

1. Umid Esanov (O'zbekistan)

2. Muhammet Temirov (Turkmenistan)

3. Chia-Huang Lin (Chinese Taipei)

3. Hiroki Shinzato (Japan)

- 81 kg

1. Sarvar Shomurodov (O'zbekistan)

2. Elyas Ali Akbari (Iran)

3. Chun-Ta Huang (Chinese Taipei)

3. Khaknazar Nazarov (Tajikistan)

- 90 kg

1. Shermukhammad Jandriev (O'zbekistan)

2. Omid Taztak (Iran)
3. Ajmal Ishaq Zai (Afghanistan)
3. Alexis Plantard (France)

- 100 kg

1. Erkin Doniyorov (O'zbekistan)
2. Hamid Rashidi (Iran)
3. Jea Min Kim (Republic of Korea)
3. Hoang Duong Nguyen (Vietnam)

+100 kg

1. Mukhsin Khisomiddinov (O'zbekistan)
2. Jafar Pahlevanijaghargh (Iran)
3. Kunathip Yea-On (Thailand)
3. Mbepa Gaulou Antony Desire (Republic of Congo)

Ayollar

-48 kg

1. Mokhinur Muminova (O'zbekistan)
2. Nurzedmaa Erdenedalai (Mongolia)
3. Chia-Wen Tsou (Chinese Taipei)
3. Ayshirin Haydarova (Turkmenistan)

- 52 kg

1. Gulnor Sulaymanova (O'zbekistan) - anti-doping qoidalarini bo'zgani uchun diskvalifitsiya qilingan

2. Aynur Amanova (Turkmenistan) – oltin medal sohibi
3. Kyeong Ha Lee (Republic of Korea)
3. Tzu Yi Hung (Chinese Taipei)

-57 kg

1. Hyeon Jeong Lee (Rep. Korea)
2. Gulshat Nasyrova (Turkmenistan)
3. Saowalak Homklin (Thailand)
3. Makhliyokhon Yuldasheva (O'zbekistan)

- 63 kg

1. Yu-Ching Cheng (Chinese Taipei)
2. Dinara Hallyeva (Turkmenistan)
3. Khasani Najmu Shifa (Indonesia)
3. Ji Won Park (Rep. Korea)

- 70 kg

1. Nilufar Ergasheva (O'zbekistan)
2. Siti Latifah (Indonesia)
3. Chia-Ling Liu (Chinese Taipei)
3. Maria Lohova (Turkmenistan)

-78 kg

1. Wu Joo Lim (Rep. Korea)
2. Nurcan Yilmaz (Turkey)
3. Harpreet Kaur (India)
3. Chia-Jing Kao (Chinese Taipei)

-87 kg

1. Nyamtuya Nyamkhuu (Mongolia)
2. Jyoti (India)
3. Pu Reum Lee (Rep. Korea)
3. Rakhima Yuldasheva (O'zbekistan)

+87 kg

1. Pei Yu Sun (Chinese Taipei)
2. Rinata Ilmanova (O'zbekistan)
3. Tae Yeon Kim (Rep. Korea)
3. Pattamaporn Tubkit (Thailand)

XIII чемпионат мира среди взрослых.

23 ноября – 28 ноября 2022 г.

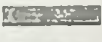
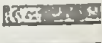
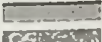
Пуна, Индия

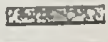
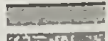
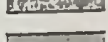
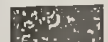
Абдулазиз Хамроев	— 60 кг мужчины	Узбекистан	
Артем Штурбабин	— 66 кг мужчины	Узбекистан	
Элиас Пакдель	— 73 кг мужчины	Иран	
Умид Эсанов	— 81 кг мужчины	Узбекистан	
Масуд Гавибазу	— 90 кг мужчины	Иран	
Джавад Моради	— 100 кг мужчины	Иран	
Хисомиддинов Мухсин	+100 кг-мужчины	Узбекистан	
Муминова Мохинур	до 48 кг-женщины	Узбекистан	
Хилола Ортикбоева	до 52 кг-женщины	Узбекистан	
Бич Нгок Нгуен	до 57 кг-женщины	Вьетнам	
Оля Хамидова	до 63 кг-женщины	Узбекистан	
Донья Агай	до 70 кг-женщины	Иран	
Суна Ли	до 78 кг-женщины	Реп. Корея	
Захра Багери	до 87 кг-женщины	Иран	
Фатемех Бармаки Кордк	+ 78 кг-женщины	Иран	

XIV чемпионат мира среди взрослых.

23 ноября – 29 ноября 2023 г.

Ашгабад, Туркменистан

Вепа Авлякулыев	— 60 кг мужчины	Туркменистан	
Чори Зоиров	— 66 кг мужчины	Узбекистан	
Абилкайыр Мауленин	— 73 кг мужчины	Казахстан	
Даянч Омиров	— 81 кг мужчины	Туркменистан	
Эркин Козоков	— 90 кг мужчины	Узбекистан	
Джамшид Маматрахимов	— 100 кг мужчины	Узбекистан	
Хисомиддинов Мухсин	+100 кг-мужчины	Узбекистан	

Улбусин Хакимова	до 48 кг-женщины	Узбекистан	
Хилола Ортикбоева	до 52 кг-женщины	Узбекистан	
Бич Нгок Нгуен	до 57 кг-женщины	Вьетнам	
Динара Розыкулова	до 63 кг-женщины	Туркменистан	
Мария Лохова	до 70 кг-женщины	Туркменистан	
Сабина Кадырова	до 78 кг-женщины	Туркменистан	
Камолдинова Покизахон	до 87 кг-женщины	Узбекистан	
Audrey Arelis Puello Perez	+ 78 кг-женщины	Доминиканская Республика	

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi PF-2211-sonli farmoni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1999-y., 2-son, 49-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini to'zish to'g'risida"gi Qarori. Xalq so'zi.-2002.-24-oktabr.
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli Qarori. Qonun hujjatlari milliy bazasi 03.10.2017
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufu'zini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli Qarori QHMMB: 07/20/4881/1468
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi. Xalq so'zi. 2002-yil 31-oktabr.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi №893-sonli Qarori G'G' QHMMB: 09/17/893
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori.

O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 11-son, 170-modda.

10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 11-son, 167-modda.

11. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017-y., 14-son, 230-modda.

12. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining "Bolalar sog'lomlashtirish oromgohlari to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017-y., 13-son, 212-modda.

13. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonuni. 406-O'RQ. 2016-yil 14-sentabr.

14. F.A.Kerimov – Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2008-y.

15. K.T. Yusupov– Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998-y.

16. K.T.Yusupov. "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi". Toshkent: G'.G'ulom nashriyoti 2005 yil

17. N.T.Yusupov, F.A. Kerimov– Kurash uchun harakatli o'yinlar, T. 2005-y.

18. Sh.E.Keldiyorov "Kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirish" Monografiya. Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti. 2021-yil.

19. B.X.Xoliqov. – Kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: – 2020

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. KURASH TARIXIY TARAQQIYOT SARI.....	5
1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	5
1.2. Kurashning xalqaro maydonlarga kirib kelishi	13
II BOB. KURASH FANIGA KIRISH VA O'QITUVCHI-MURAB- BIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	19
2.1. Kurash faniga kirish.....	19
2.2. O'qituvchi-murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati	21
2.3. Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi	23
2.4. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash.....	24
2.5. Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi..	28
2.6. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik.....	29
2.7. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish.	34
III BOB. KURASHDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLAN- TIRISH USLUBLARI	40
3.1 Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari.....	40
3.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	42
3.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	46
3.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	48
3.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	52
3.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	54
3.7. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	56
3.8. Kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	59
IV BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI	62
4.1. Texnik tayyorgarlik.....	62
4.1.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik	62

4.1.2. Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari.....	65
4.1.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	77
4.1.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	79
V BOB. TEXNIK USULLARNI O'RGATISH METODIKASI ..	82
5.1. Kurashdagi tashlash texnikasini o'rgatish ketma-ketligini tuzilishi	82
5.2. Harakatli o'yinlar orqali texnik usullarni o'rgatish metodikasi	91
VI BOB. TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI	94
6.1. Elementar texnik harakatlar	94
6.2. O'z- o'zini himoyalash.....	96
6.3. Oraliq masofalar	100
6.4. Kurash usullari va himoyasini o'rgatish	103
VII BOB. KURASH USULLARI	111
7.1. Kurash usullari tavsifi.....	111
7.2. Supurma usullari.....	115
7.3. Chil usullari	121
7.4. Qo'shsha usullari.....	125
7.5. Yuk (yuklama) usullari.....	130
7.6. Yelka usullari	132
7.7. Bardor usullari.....	137
7.8. Yonbosh usullari	140
VII BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI	144
8.1. Kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari.....	144
8.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	148
8.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	149
8.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	160

**IX BOB. KURASHDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH
VA O'TKAZISH 163**

9.1. Kurashda musobaqa turlari, hakamlar, qoidalar va ishtirokchilar 163

9.2. Kurash musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar 167

**X BOB. TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI.
..... 177**

10.1. Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy – pedagogik asoslari. 177

10.2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar 179

**XI BOB. JAROHATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI
TIBBIY YORDAM KO'RSATISH, OVQATLANISH GIGIYENASI
..... 186**

11.1. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish..... 186

11.2. Ovqatlanish gigiyenasi, ratsional, ovqatlanishning ilmiy asoslari..... 207

**XII BOB. KURASHDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK
BOSQICHLARI 220**

12.1. Kurash turlarda sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi, sport yakkakurashlari uchun zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari 220

12.2. Ko'p yillik trenirovka jarayonining uslubiy qoidalari 224

12.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish 226

12.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi 227

12.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar 230

12.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining yo'nalishi.....	231
12.7. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	233
12.8. Sport takomillashuvi bosqichi.....	235
12.9. Oliy sport mahorati bosqichi	237
XIII BOB. BELBOG'LI KURASH MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH	239
13.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari	239
13.2. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	242
13.3. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish.....	244
13.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish	245
13.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli.....	247
13.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	249
13.7. Kurashchilar trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish	251
XIV BOB. KURASH BO'YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USLUBLARI.....	253
14.1. Sport maktablarida kurashchilar tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, oldida turgan vazifalar	253
14.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish	254
14.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirish va o'tkazish zaruriyati.....	257
14.4. O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash.....	258
14.5. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish	260
14.6. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.....	262
XV BOB. KURASHDA SARALASH USLUBLARI	264
15.1. Kurashda saralash ko'p yillik jarayon sifatida	264

15.2. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar	269
15.3. Terma jamoaga saralash	269
15.4. Sport natijasi	270
XVI BOB. KURASHDA MODELLASHTIRISH	272
16.1. Umumiy qoidalar	272
16.2. Tayyorgarlik modellari	278
16.3. Ruhiy tayyorgarlik.....	279
16.4. Bellashuv faoliyatining modellari	280
16.5. Morfofunktsional model.....	282
16.6. Modellashtirish usullari.....	284
16.7. Mashg'ulot yuklamalari shiddatini aniqlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	292
16.8. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	294
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	335

K.T. Yusupov, N.A. Chorshamiyev, S.Q. Karimov, N.K. Aliyev

O'QUV MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (KURASH)

DARSLIK

Muharrir: S.Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: B.Muxtorov

Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov

Nashr. lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 05.07.2024.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Hisob nashr tabog'i. 11,5.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 16

"MAKON SAVDO PRINT" MCHJ. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze

ISBN 978-9910-690-04-4



9 789910 690044