

MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

O'QUV MASHG'ULOT
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
BELBOG'LI KURASH



496.817(045.8)
1154

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(belbog'li kurash)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2023-yil 13-oktabrdagi 394-I/CH-sonli buyrug'iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari
uchun o'quv qo'llanma sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000102*

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

№

5/4 12835/12

TOSHKENT

“MAKON SAVDO PRINT” XK - 2024

UDK: 796.812

BBK: 75.578.2

Mirzanov Sh.S. // “O‘quv mashg‘ulot bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (belbog‘li kurash)” [O‘quv qo‘llanma] “MAKON SAVDO PRINT” XK, Toshkent – 2024, 180 bet.

Muallif:

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich – O‘zDJTSU Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektori, p.f.b.f.d. (PhD) dotsent.

Taqrizchilar:

Ergashov B.D. – O‘zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi., p.f.b.f.d. (PhD);

Karayev V.Sh. – ChDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasi dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD).

Ushbu o‘quv qo‘llanmada Belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, belbog‘li 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, Respublika oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlari hamda Olimpiya va paralimpiya sportchilarni tayorlash markazi o‘qituvchi va talabalari, shuningdek, belbog‘li kurash bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo‘ljallangan.

UDK: 796.812

BBK: 75.578.2

ISBN: 978-9910-728-38-9

© Sh.S. Mirzanov – 2024
© “MAKON SAVDO PRINT” XK – 2024

*Har bir davlatning kuch va qudratini
belgilovchi asosiy omil – bu jismoniy sog‘lom va
har tomonlama rivojlangan avloddir.*

Sh.M. Mirziyoyev

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 kurashadilar. Raqibining kuragini erga tekkazadilar. “Halol” atamasi yangraydi-yu, buni eshitgan haqiqiy o‘zbek yigiti raqibining qo‘lidan tutib, turishgada ko‘maklashadi. Mana bu maydondagi eng katta jasorat. Bu jasorat kamtarlik, benazirlik, vatanparvarlik hislarila uyg‘unlashib, jilo kasb etib boradi, ko‘p vaqtlar odamlar qalbiga jo bo‘ladi. Odamlarga bu ajib hissiyotni faqat o‘zbek kurashigina bera oladi.

Belbog‘li kurashning ildizlari uzoq mingyilliklarga borib taqaladi. Tarixiy ma‘lumotlarga ko‘ra, belbog‘li kurashning turli ko‘rinishlari dunyoning yuzdan ziyod mamlakatlari xalqlarining milliy sport turi sifatida qadimdan mashhur.

Belbog‘li kurash o‘zbek xalqi madaniyati bilan ham chambarchas bog‘liq. Uning «Farg‘onacha usul» deb nomlangan o‘ziga xos ko‘rinishi necha asrlar davomida xalqimizning milliy qadriyati sifatida qon-qonimizga singib ketgan. Xalqaro sport turi sifatida jadal rivojlanayotgan

belbog'li kurashni yurtimizda yanada ommaviylashtirish, malakali sportchi, hakam va mutaxassislar tayyorlash bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biridir.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan kunning ilk kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor yanada kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator Farmonlari, hukumat qarorlari sog'lom avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Shuning natijasi o'laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga olib chiqmoqda.

O'zbektonda qadimdan tarqalgan va bugungi kunda rivojlanish bosqichini bosib o'tayotgan milliy sport turlaridan biri – belbog'li kurashdir. Belbog'li kurash Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent viloyatida keng tarqalgan. Azal-azaldan belbog'li kurash bo'yicha xalq sayllarida, to'y-tomoshalarda musoba-qalar tashkil etilgan. Bu bellashuvlarda kuragi yerga tegmagan Soyib polvon, Ahmad polvon, so'ngi 10 yillikda Zohidjon polvon, Rustam polvon, Zaylobiddin polvon, Sherzod polvon singari kurashchilar yurtimiz shanini himoya qilgan.

Mamlakatimiz mustaqilligini dastlabki yillarida, qadriyatlarimiz, shu jumladan milliy sport turlari va xalq o'yinlari qayta tiklanyapti. Ta'kidlash joizki, sharqona yakkama-yakka kurash turlarida, ayniqsa, belbog'li kurashda uning nozik jihatlarni payqash muhimdir. Undagi usullar har qanday muxlisga zavq-shavq bag'ishlaydi. Muhimi – bu usullar ikki qo'li ham bog'liq (polvonlarning qo'li belbog'dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshirilishi boshqa kurash turlaridan alohida ajralib turadi.

Mualliflar tomonidan belbog'li kurash usullarini boyitish va shu yo'nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Uning o'zi ham bir necha yil milliy kurashning shu turi bilan shug'ullangan. U mamlakatimizda mashhur Ahmad polvon, Asqar polvon, Qorato'y polvon, Mehnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda, shuningdek, respublikamiz birinchiliklarida bir necha bor g'olib chiqib, yurtimiz sharaflini munosib himoya qilgan.

Milliy sport turimiz bo'lmish belbog'li kurashining ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit'alardagi kurashsevarlarga to'laqonli yetkazish, rivojlanishini ta'minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu, bugungi globalashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog'li kurash jahon xalqlariga O'zbekiston taqdim etgan adolatli, inson-parvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

Belbog'li kurashining xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etilmoqda.

Belbog'li kurashning xalqaro maydonda rivojlanishiga hissa qo'shish hamda shug'ullanuvchi sportchilarning har tomonlama ma'naviy, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash, egallayotgan bilim-larini yanada chuqurlashtirish maqsadida, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar, ilmiy asoslangan darsliklar yaratilmoqda. "Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish" deb nomlangan ushbu uslubiy qo'llanma ham ana shu maqsadda, muallifning o'z tajribasidan kelib chiqqan xolda ishlab chiqildi.

Ushbu qo'llanmani mutolaa qilib, siz milliy sport turimiz bo'lmish belbog'li kurash haqida ma'lumotga ega bo'lasiz. Bundan tashqari, yosh belbog'li kurashchilarni tayyorlashda nimalarga etibor berish kerakligi, qanday mashqlar yordamida kurashchilar organizmiga ijobiy ta'sir o'tkazish mumkinligi va boshqa belbog'li kurash masalalari yuzasidan savollaringizga javob topasiz. Qo'llanma yosh polvonlarga kelajakda barkamol inson bo'lib voyaga yetishlarida poydevor, qanot bo'lib xizmat qiladi degan umiddamiz. Ushbu qo'llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Sizning fikringiz keyingi belbog'li kurash kitoblariga mavzu bo'lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, o'zbek sporti – belbog'li kurashning taraqqiyoti barcha xalqimiz va millatimizning buyuk tarixi va kelachagi muhim bo'lgan vazifalardan biridir.

I BOB. BELBOG'LI KURASHNING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI

1.1. Kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Kurashning barcha turlari o'zining boy tarixi, va xalqlarning ma'naviy merosi sanalib eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega ekanligi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktlari hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tganligi kurash sport turini naqadar boy tarixga ega ekanligini anglatadi.

Qadimgi dunyoda o'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Hindistonda qadimgi har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi

raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuv-chi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanganligini ilmiy uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganligi yuqoridagi fikrimizni asoslaydi.

Jumladan Xitoyda qadimgi jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698-yilda "KUNFU", deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuning-dek, jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilganligi haqida tarixiy ma'lumotlar keltirilgan.

Bundan tashqari shuni ta'kidlash muhimki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatganligini ko'rishimiz mumkin.

Barcha davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiya-ning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik berishi fikrimizni ilmiy va tarixiy asoslab belbog'li kurash naqadar qadimiy va tarixiy sport turi ekanligini asoslaydi.

Xususan Qadimgi Yunoniston, Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofa-larga yugurish, uzunlikka sakrash,

nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar (Jismoniy tarbiya va olimpiya tarixi D.Jalilova 2018).

Kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida Qadimgi Yunonistondagi ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar". Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Olimpiya o'yinlari vatani Qadimgi Yunonistonda (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan. O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'mini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya

egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Keyingi bosqich sifatida Yevropada feodalizmning gurkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylanib [alq orasida keng ommalashdi.

Shu o'rinda (1443-1467) Talxofferning kurash bo'yicha kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmala-ridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'n-gilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilib kurash sport turning jozibadorligi ko'z-ko'z qilib polvonlar maxoratlarini namoyon qilganlar.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg'onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma soha-larida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auyersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.)

kitobi yozildi va ushbu kitob xalq orasida keng ommalashishida ulkan vazifani bajardi.

Jismoniy tarbiya tizimi XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan va jismoniy tarbiya tizimi alohida tizim sifatida yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshq. tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olganligi boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan.

1.2. Belbog'li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Qadimda dunyoda O'zbek kurashi ko'plab sport turlari kabi ushbu davrda vujudga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan. Qabilalar orasidagi ziddiyat va bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, bundan tashqari dushmanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar.

Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor qaratilgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvir-langan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

O'zbekistonda qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi – "buxorocha" usul deb nomlangan. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

Xususan 1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999-yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

1.3. Mustaqillik belbog'li kurashning istiqbolini belgilab berdi

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy

e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2015-yili yangi tahrirda qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoni-yatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda kurashni sport turi sifatida rivojlan-tirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991-yil 17 sentabrda "Sport" gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari – At-Termiziy, xalq qahra-moni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqa-larining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi

e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbek-ning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998-yil 6-sentabrda bo'lib o'tgan Xalqaro "Kurash" assotsiatsiya-sining ta'sis Kongressida jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashab-busi va bevosita ishtirokida Xalqaro "Kurash" assosiatsiyasi tashkil qilin-ganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoli-yatini muvofiqlash-tirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kid-langani. Ushbu Kongressda Respublika-mizning birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimov Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylangan.

Bundan tashqari, 1999-yil 1-fevralda "Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida" Mamlakatimiz birinchi Prezidentining Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkam-lash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

1998-yildan boshlab xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va jahon chempionatlari va birin-chiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.



Jumladan Respublikamizda sharqning buyuk allomalari Bobur hamda xalq qahramoni Mamadali Topildiyev xotirasiga bag'ishlangan turnirlar, Mustaqillik kubogi, ko'p yillardan beri Parkent shahrida "9-May – Xotira va qadrlash kuni"ga bag'ishlab a'nana sifatida o'tkazib kelinmoqda. Respublika va xalqaro turnirlar esa, Farg'ona viloyati Bag'dod tumanida "1-iyun – Xalqaro bolalarni himoya qilish kuniga" bag'ishlab o'tkazib kelinmoqda. Bundan ko'rinib turibdiki xalqaro sport musobaqalari jahon jamoatchiligi e'tiborini tartibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etmoqda.

Hozirgi kunda milliy kurash nafaqat MDH davlatlarida rivojlangan, balki Afrika, Amerika, Avstraliya, Osiyo va Yevropa mamlakatlarida ham rivojlanib kelmoqda. So'zimizning isboti sifatida ohirgi 2006 yilning 2-6 noyabr kunlari Qozog'istonning Almati shahrida bo'lib o'tgan V-Jahon Chempionatida 44 davlat qatnashdi. O'zbekiston milliy terma jamoasi mazkur anjumanda fahrli ikkinchi o'rinni egalladi. Bu natija 2005 yilgi Rossiyaning Qozon shahridagi IV-Jahon Chempionati natijasidan bir pog'ona yuqoridir. Milliy kurashchimiz yildan-yilga rivojlanib bormoqda 2011 yil 16–21-noyabr kunlari Rossiya Davlatining Bashkariston

Respublikasining Oktyabrskiy shaxrida Belbog'li kurash bo'yicha Jaxon kubogi xamda II – xalqaro Gran-Pri turnir bo'lib o'tdi. Ushbu Jaxon kubogida xamda Gran-Prida O'zbekiston terma jamoasi umumjamoaxisobi bo'yicha Jahon kubogida O'zbekiston terma jamoasi faxirli III – o'rinni qo'lga kiritishdi.

2012-yil 27-30-sentyabr kunlari Qozog'iston Respublikasi Astana shaxrida Belbog'li kurash buyicha kattalar o'rtasida X-Jaxon chempionati va 1992-1994 yillarda tug'ilgan yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu nufuzli chempionatda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi tarkibida Namangan viloyati polvonlari muvaffaqiyatli ishtirok etib, Mustakilligimizni 21 yiligi to'yonasiga munosib sovg'a bilan qaytidilar.

2012 yil 9-may «Xotira va qadrlash kuni» munosabati bilan Toshkent viloyati Parkent tumanida Belbog'li kurash bo'yicha Xalqaro turnir musobaqasi bo'lib o'tdi. Ushbu musobaqada Markaziy Osiyo Davlatlari va Respublikamiz viloyatlaridan 250 nafardan ortiq polvonlar g'oliblik uchun o'zaro kurash olib bordilar.

2013 yil 8-11 noyabr kunlari Rossiya Davlatining Karache-CHerkes Respublikasi Dombay shaxrida Belbog'li kurash buyicha 18-20 yoshli (1993-1995) yillarda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Jaxon birinchiligi bo'lib o'tdi.

2013-yil 14-16 noyabr kunlari Bashkiriston Respublikasining Salavat shaxrida erkaklar va ayollar o'rtasida Jaxon chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu nufuzli chempionatlarda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi polvonlari muvaffaqiyatli ishtirok etib, Konstitutsiyamizning 22 yilligiga munosib sovg'a bilan qaytidilar.

2013 yil 12-15 dekabr kunlari Tatariston Respublikasi (Rossiya) Nijnekamsk shaxrida Belbog'li kurash buyicha 15-17 yoshli (1996-1998) yillarda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Jaxon chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu nufuzli chempionatda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi tarkibida Namangan viloyati polvonlari muvaffaqiyatli ishtirok etib, Konstitutsiyamizning 22 yiliga munosib sovg'a bilan kaytidilar.

2013 yil 8-9 may kunlari Toshkent viloyati Parkent tumanida Belbog'li kurash boyicha 9 may Xotira va qadrlash kuniga bag'ishlangan an'anaviy Xalqaro turnir bo'lib o'tdi.

2014 yil 19-24 noyabr kunlari Turkmaniston Respublikasining Ashxobod shaxrida Belbog'li kurash bo'yicha XII-Jaxon chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu nufuzli chempionatda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi polvonlari muvaffaqiyatli ishtirok etib, Konstitutsiyamizning 22 yiliga munosib sovg'a bilan qaytidilar.

2014 yil 22-24 avgust kunlari Rossiya Federatsiyasining Uliyanovsk shaxrida 1994-1996 yillarda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Belbog'li kurash bo'yicha Jaxon chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu nufuzli chempionatda O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi tarkibida polvonlarimiz muvaffaqiyatli ishtirok etib, Konstitutsiyamizning 23 yiliga munosib sovg'a bilan qaytidilar.

Bu erishilgan yutuqlar barchasi mustaqillik sharofati bilan erishildi, bugun esa O'zbek xalq kurashini dunyo tan olmoqda.

Oxirigi musobaqalarda Yevropa va Jahon chempionatlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi bilan hozirgi kunda birinchi navbatda Rassiya va Turkmaniston milliy kurashchilari munosib raqobatni olib bormoqda. Bu haqda oxirigi musobaqalarning natijalari guvohlik beradi.

Yuqoridagi natijalardan ko‘rinib turibdiki milliy kurashimiz tog‘risida ilmiy izlanishlarni to‘xtatmasdan milliy kurashimizni Olimpiada o‘yinlariga olib chiqish yo‘llarini qidirish lozimdir.

Milliy kurash usullari insonlarni nafaqat jismoniy balki kurashchini ma‘naviy, axloqiy, irodaviy sifatlarini shakillantiradi, xarakterini milliylik ruxida tarbiyalaydi va chiniqtiradi.

Vatanimiz mustaqillikka erishgach, qadriyatlarimiz, shu jumladan milliy sport turlari va xalq o‘yinlari qayta tiklanayapti. Ta’kidlash joizki, sharqona yakkama-yakka kurash turlarida, ayniqsa, belbog‘li kurashda uning nozik jihatlarni payqash muhimdir. Undagi usullar har qanday muxlisga zavq-shavq bag‘ishlaydi. Muhimi – bu usullar ikki qo‘li ham bog‘liq (polvonlarning qo‘li belbog‘dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi.

“Belbog‘li kurash” usullarini boyitish va shu yo‘nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. Uning o‘zi ham bir necha yil milliy kurashning shu turi bilan shug‘ullangan. U mamlakatimizda mashhur Ahmad polvon, Asqar polvon, Qoratoy polvon, Mehnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag‘ishlab o‘tkazilgan xalqaro musobaqalarda, shuningdek respublikamiz birinchiliklarida bir necha bor g‘olib chiqib, sovrindor bo‘lgan.

Belbog‘li kurashining ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariya-sini barcha qit‘alardagi kurashsevarlarga to‘laqonli yetkazish, rivojla-nishini ta’minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu, bugungi globallashtayotgan dunyoning sport siyosatida belbog‘li kurash jahon xalqlariga O‘zbekiston taqdim

etgan adolatli, insonparvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

Belbog'li kurashining halqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurash-larimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinsosarlari maktablari va olimpiya zahirolari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifa-dagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'rsatmoqda. Va yana shuni ta'kidlash lozimki, bugungi kunda belbog'li kurash zamonaviy o'z kiyimlariga va belbog'iga egadir. Quyida ularning rasmlari keltirilgan.

Belbog'li kurashchilarning belbog'i va kiyimlari.

Belbog'li kurashchilarning belbog'i qizil rangda 150 *sm* dan 180 *sm* gacha, eni esa 4-5 *sm* bo'ladi.



2-rasm

Belbog'li kurashchilarning kiyimlari ko'k, yashil yaktak, qizil belbog' va oq ishton ranglarida bo'ladi.



3-rasm.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Kurash bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifini o'z asarlarida yozib qoldirgan buyuk allomalarimizni bilasizmi?
2. O'zbekiston xududida qadimdan rivojlangan kurash turlari?
3. Qozog'iston va Markaziy Osiyo belbog'li kurashchilarining birinchi qurultoyi nechanchi yili bo'lib o'tdi?
4. Qaysi asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga keladi?
5. O'zbek milliy sport turlaridan belbog'li kurash mamlakatimizning qaysi hududlarda keng tarqalgan?
6. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi nechanchi yilda tashkil qilingan?

II BOB. BELBOG'LI KURASHDA USULLARNING KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA ULARNING TERMINOLOGIYASI

2.1. Umumiy qoidalar

Belbog'li milliy kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Xususan kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada muta-xassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

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

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

Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematika asosida ko'rib chiqiladi. **Sistematika** – bu belbog'li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro

bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistema-tika ushbu klassifikatsiya imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistematikaning tushun-chalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Belbog'li kurash **terminologiyasi** – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va terminologiya to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi klassifikatsiya bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir sistema hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma belbog'li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi.

Belbog'li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (F.A. Kerimov bo'yicha, 2001; 2005) ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

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

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

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

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

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

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

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

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

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

Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining yagona klassifikatsiyasi va sistematikasini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

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

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

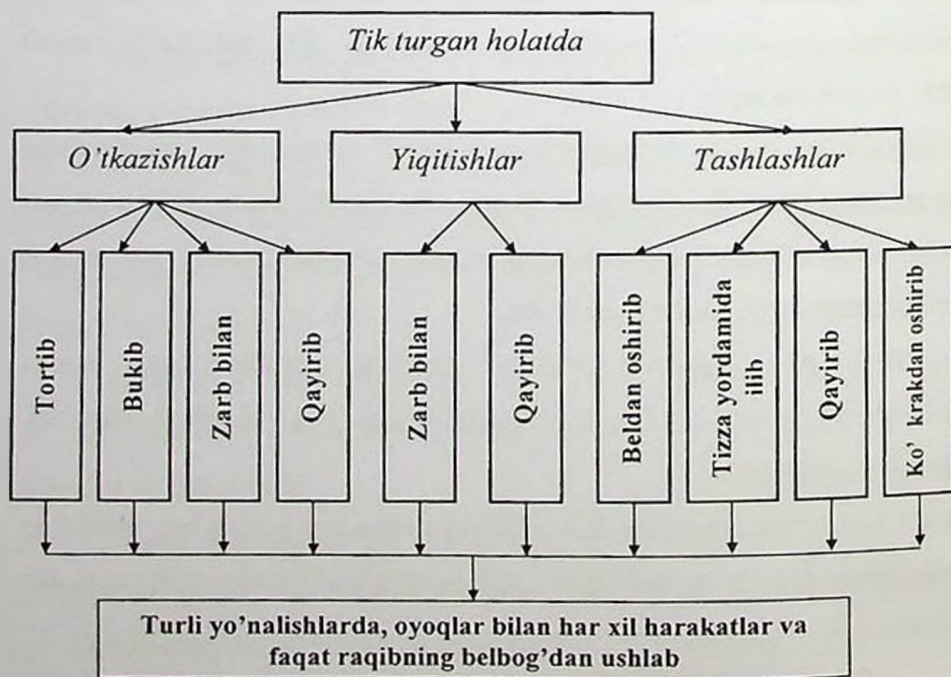
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

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

- asosiy texnika usullarini “maktabdagi bajarish”ga klassifikatsiya;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo‘lgan texnika tushunchalari hamda ta’riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

1-jadval

Belbog‘li kurash bo‘yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi



Belbog‘li kurashdagi yagona klassifikatsiya va sistematikaning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko‘p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko‘rsatadi.

Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (o‘tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko‘rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya’ni hujum qilayotgan kurashchilar-ning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo‘lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko‘rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshi-rib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko‘krakdan oshirib bajariladi.

To‘rtinchi daraja – kichik guruhlar – turli yo‘nalishlarda, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog‘idan ushlab hamda usullarni bajarish-ning boshqa xususiyatlarini, ya’ni guruh ichidagi usullari o‘zining variant-liligini ko‘rsatadi.

Sistematikaning shunday tuzilishidan foydalanib hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tuzib chiqish mumkin. Bu ham sistematika hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo‘lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya’ni tik turish holatida bajarish ko‘rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya’ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

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

Usullarni ta’riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (o‘tkazish, yiqitish, tashlash), ya’ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib yoki ko'krakdan oshirib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Belbog'li kurashda texnik usullar faqat raqibning belbog'idan ushlab bajarilganligi sababli, uni ta'riflash va tafsilot berish zarur emas. Boshqa xususiyatlardan – oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim va ushbu holda usulning har xil varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan:

1-variant – raqib belbog'idan ushlab (4-daraja) beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

2-variant – beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

Yuqoridagi ikkita variantdan birinchisi ko'proq ilmiy risolalarda uchraydi (J.M. Nurshin, 1993; F.A. Kerimov, 2001), ikkinchisi ko'proq murabbiylarning musobaqalarda o'z shogirdiga bellashuv paytida qo'llab-quvvatlashda vaqtni tejash uchun foydalaniladi. Demak, belbog'li kurashda ham boshqa kurash turlaridek **to'liq va qisqa** texnik usullarning terminlari ishlatiladi.

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan belbog'li kurash terminologiyasi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

2.2. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

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

to'liq hisoblanadi. Belbog'li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q:

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

Belbog'li kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik sistemikasiining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalash-tirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarish-ning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

Sportchining texnik tayyorgarligi – belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egal-lashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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



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

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

Belbog'li kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurol-lantirish.

Belbog'li kurashchining intellektual tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining ongli ravishda integra-tsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Kurashchining asosiy holatlari



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



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



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



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



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



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

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

2.4. Belbog'li kurashchining texnik harakatlari

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – belbog'li kurashchining g'alabaga yoki raqib usti-dan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalanish – belbog'li kurashchining hujum baja-ruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvining harakatidir.

Qarshi usul – belbog'li kurashchining raqibning hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo'lib, bunda boshlang'ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.



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



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

O'tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o'tirg'izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tar-masdan, uni xavfli holatga yiqitadi.



Bosish – raqibning usul bajarishi ko‘proq havodagi ko‘prik orqali amalga oshiriladigan (ko‘krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

2.5. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

O‘tkazishlar:

Tortib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.



Bukib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o‘tkazish.



Qayirib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish yoki tizzalatish.

Yiqitishlar:

Zarb bilan – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo‘llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.



Qayirib – kurashchining harakati bo‘lib, uning natijasida raqib o‘z bo‘yi o‘qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.



Tashlashlar:

Beldan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko‘tarib bajaradi





Qaytarib – usul bo‘lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko‘tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga havoda o‘tkazadi.



Ko‘krakdan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko‘krak orqali oshirib bajaradi.

Usullar elementlari:

Ushlab olishlar – belbog‘ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo‘llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanishlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining har xil qismiga statik holatda ta’sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko‘tarib usulni amalga oshirish.



Qadam tashlash – o‘ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.

2.6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari

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

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

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoya-lanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

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

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

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

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

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



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

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

2-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetish-masligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayri-tabiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan, ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lma-gan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillar-ning to'g'ri keli-shidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toli-qish	Ruhiy va ha-rakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lma-gan, kelib chiqishi noaniq

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni

paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiyligi sababli xatolar, kutilmagan xatolar (2-jadval).

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

2.7. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

Razvedka – belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari.

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

Xavf solish – belbog‘li kurashchining raqibni himoyalashga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

Cheklab qo‘yish – belbog‘li kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlari.

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

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

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va terminlar belbog‘li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o‘zgarishi va sport fanining rivojlanishi, hamda yangi talablariga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?
6. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.
7. Belbog'li kurash sistematikasini ta'riflab bering.
8. Belbog'li kurashdagi terminologiyasini ta'riflab bering.
9. Belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasini tushuntirib bering.
10. Belbog'li kurashchilarning tik turishdagi asosiy harakatlari necha turdan iborat?

III. BELBOG'LI KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

3.1. Belbog'li kurashni o'rgatish tamoyillari

Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillari kurashchilarni tarbiyalash hamda usullarni o'rgatishni ifodalovchi umumiy-nazariy qonuniyatlaridir.

Belbog'li kurashchilarni o'rgatishda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi:

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko'rgaz-malilik tamoyili, muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarliklik va indi-viduallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustah-kamligi va variantlilik tamoyili, muvofiqlik tamoyili va yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg'uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgar-likning birligiga erishish tamoyili, mashg'ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili, bosqichlilik tamoyili, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillarni amalga oshira turib, kurashchiga maxsus bilimlar, ko'nikma va malakalarni tez hamda samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Agar bir tamoyil e'tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to'liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo'llagan holdagina belbog'li kurashchi tayyorgarligida yuqori natijalarga erishish mumkin.

Biroq, belbog'li kurashchining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko'proq ahamiyat kasb etadi. Belbog'li kurashchi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

3.1.1. Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati belbog'li kurashda o'rgatish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U kurashchining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko'rish, motor va akustik. Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu shug'ullanuvchining qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarida usullarni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usul to'g'risida har xil videolavhalar, fotosuratlar, plakatlar yoki biror-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni biron ustidan bajarishi mazkur tamoyilga kiradi. Bu tamoyilni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok

etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi.

Shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri tasavvurga ega bo'lganlaridan keyingina ularning e'tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog'liq bo'ladi.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug'ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko'ra olishlari juda muhim.

Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda usulni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar samarador-ligini oshirish maqsadida, murabbiy o'rganilayotgan usul yoki uning asosiy detallari to'g'risida tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan ko'rgazmali vositalardan iloji boricha ko'proq foydalanishi zarur.

3.1.2. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o'quv-mashg'ulot jarayo-nidagi optimal yuklamalarni tanlashda, albatta belbog'li kurashchilarning guruh, yoshga xos va individual farqlarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy kurashchilarning mehnat faoliyati, o'qishi, turmush sharoitlari va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa, ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning oqilona usuliyatni tanlashi mumkin.

Belbog'li kurash mashg'ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun murabbiy tarkibi va

tayyorgarligi bo'yicha har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o'quv-mashg'ulot materialini har xil tanlab olishi va mashg'u-lotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Malakali belbog'li kurashchi uchun oson bo'lgan holat, yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli belbog'li kurashchi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin.

Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib, yosh kurashchilarga murakkab texnik va taktik vazifalarni berishi yosh kurashchi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me'yorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuv-chilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa kuch sarf etadigan qiyinchiliklarni yengib o'tishni nazarda tutadi. O'quv-mashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh belbog'li kurashchilar organiz-miga ta'sir qilish xususiyatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida asab buzilishlari yuzaga keladi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo'y uzunligi, sportdagi staji va tayyor-garlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilarni tanlab olishi lozim.

O'quv-mashg'ulot guruhlarini to'g'ri tanlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o'z shug'ullanuvchilaridan me'yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarga tayanib, shuningdek, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asoslanib, o'quv-mashg'ulot dasturi materialiga aniqliklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek, istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo'llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o'rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyil-lariga rioya qilib, o'quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati belbog'li kurashchining oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida (ayniqsa) ortadi.

Ma'lumki, belbog'li kurashchilar bir-birlaridan yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo'lgan guruhda mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – har bir belbog'li kurashchini o'rgatish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat'iy individuallashtirishdan iborat.

3.2. Sport mahoratini tamoyillari

3.2.1. Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili

Belbog'li kurashchining mustahkam harakat malakalarini egal-lash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa bellashuvi sharoitlarida kurashchi malakalariga bog'liq, bunda kurashchi o'zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish tovush vaziyatlar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali belbog'li kurashchining pastroq malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, bellashuv shiddatida raqib xususiyatlaridan qat'i nazar uning harakatlari to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv-mashg'ulot materialini shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini kuzatib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini kamaymagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina belbog'li kurash usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat malakalari ortadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlash-tirilgan uslubi bo'lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Belbog'li kurashchi tomonidan egallangan usullar kompleksi qancha ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq o'z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo'lishi bilan belbog'li kurashchi diqqatining asosiy obyekti harakatning o'zi emas, balki harakat natijasi, bellashuv sharoitlari va vaziyatlari bo'ladi.

Malakalarga o'rgatish alohida usullarni bir xilda borishi kerak emas. Belbog'li kurashchi maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

O'quv-mashg'ulotlarda usullarni takomillashtirishda murabbiy va kurashchi tomonidan texnikasi hamda bellashuv olib borish uslubi har xil bo'lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo'lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati belbog'li kurashchining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi.

Malakalarning mustahkam o'zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka bellashuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin bellashuvlar, shuningdek musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o'rgatish-da shunday hollar kuzatiladiki, belbog'li kurashchi u yoki bu sabablarga ko'ra noto'g'ri harakat malakasini o'zlashtiradi. Noto'g'ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug'diradi.

3.2.2. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Belbog'li kurashchining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o'sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o'z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – belbog'li kurashchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi birinchi navbatda ulardan qaysi biri bellashuvda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo'ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog'liq.

Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo'llaniladigan vositalar, o'rgatish uslublari, mashqlarning

xususiyatlari va mazmuni yuklama kattaligi hamda miqdori kurashchilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni belbog'li kurashning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo'lmazligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg'unlashtirishi zarur. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o'zaro ijobiy ta'sirga ega bo'lavermaydi va mashqlanganlikning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun mu-rabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko'ra kurash ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o'yinlari, yadro (tosh) irg'i-tish, og'irliklar bilan dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari, kurash, krossni va h.k. maksimal tarzda qo'llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili kurashchida u tomonidan muayyan o'quv-mashg'ulot va musobaqa bellashuvlarida bajarishda zarur ruhiy ko'rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda mu-rabbiy kurashchi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Ular qa-toriga

belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot dam olishi, ovqatlanishini va oldinda turgan musobaqalar xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Belbog'li kurashchi tay-yorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining xususiyatlari, muso-baqadagi kurash shiddatini hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

3.2.3. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili

Kurashchi sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida u tomondan o'zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo'lish darajasi hamda funksional im-koniyatlari turlichadir. Belbog'li kurashchining ayrim maxsus xususi-yatlari va sifatlari yuqori namoyon bo'lish darajasida turadi, boshqalari – o'rtacha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Belbog'li kurashchining maxsus xususiyatlari va sifatlarining namoyon bo'lish darajasidagi farqlar ko'pgina sabablarga bog'liq. Ulardan eng muhimlari – sportchining xususiyatlari va malakalarini o'rgatishga sarflangan vaqt, o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlikning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun ku-rashchi uchun qo'llaniladigan vaqtning amaldagi nisbatini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashchi sport mahoratini takomillashtirishda to'plash tamoyilining amalga oshishi murabbiy shug'ullanuvchilarning qobi-liyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, hamda bellashuv olib borish uslubini shakllantirishga o'tgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy birinchi navbatda shug'ullanuvchining ko'proq rivojlangan sifatlari hamda qobiliyatlarga tayanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar

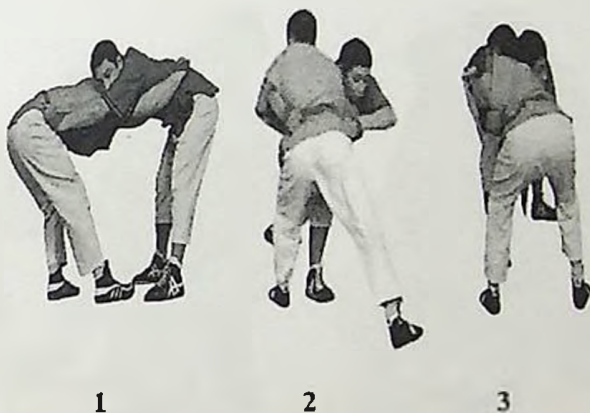
1. Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillarni aytib bering.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyatini va vazifalarini ta'riflab bering.
3. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
4. Belbog'li kurashchilarning harakat malakasi degan tushunchani ta'riflab bering.
5. Belbog'li kurashchining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyilini tushuntirib bering.
6. Belbog'li kurashchilarning sport mahoratini takomillashtirish tamoyiliga ta'rif bering.

IV BOB. BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI

4.1. Belbog'li kurashdagi texnik usullar



1.rasm. Belbog'ni belbog'li kurash qoidasi bo'yicha bog'lash va ta'zim.



2.rasm. Belbog'li kurashda tik turish holati va o'z-o'zini himoyalash (oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadamlash).



3-rasm. Belbog'li kurashda kiftlash o'rgatish.



1



2



3



4



5

4-rasm. O'ng va chap oyoqlarga shak qo'yishlar.



1



2



3



4

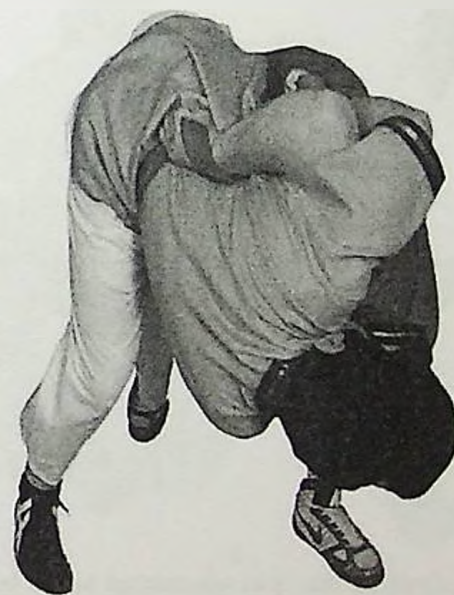
5.rasm Raqibni muvozanatdan chiqarish (oldiga orqaga chapga, o'ngga)



1



2



3



4



5

6-rasm. O'ng va chap yon tomonlarga burab bosish.



1



2



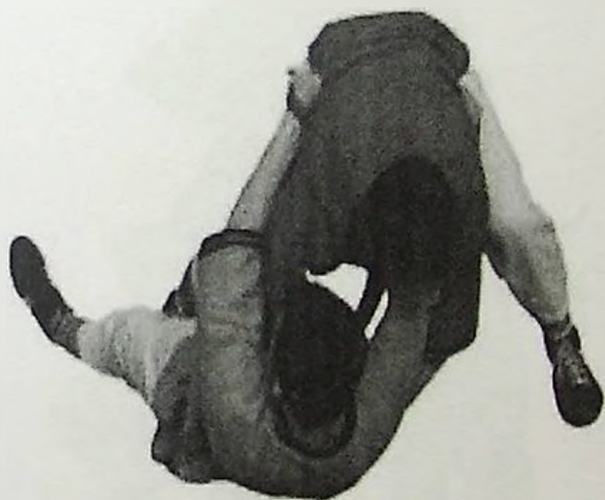
3



4



5



5

7-rasm. Belbog'li kurashda raqibni o'tqazib qo'yish.



1



2



3



4



5

8-rasm. O'ng yonboshdan oshrib tashlash.



1



2



3



4

9-rasm. Chap yonboshdan oshrib tashlash.



1



2

64



3



4



5

10-rasm. O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash.



1



11-rasm. Chap tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash.



1



2



3



4



5

12-rasm. O'ngga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash.



1



2



3



4



5

13-rasm. Chapga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash.



1



2

14-rasm. Bellashuv



1



2

74



3



4

75



15-rasm. Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash





2



3



4

16 rasm. Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash



1



2



3



4



5



6

17-rasm. Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma).



1



2



3



4



5

18-rasm. Raqibni chapga ko'tarib, o'nga qaytarib tashlash (qaytarma).



1



2



3

19-rasm. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash.



1

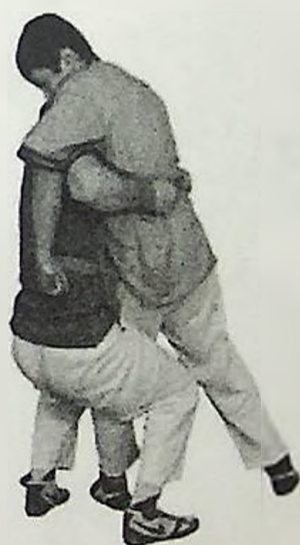


2



3

20-rasm. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash.



1



2



3



4



5



6

21-rasm. Raqibni ko'tarib, ko'krak orqali tashlash (progib)



1



2



3



4

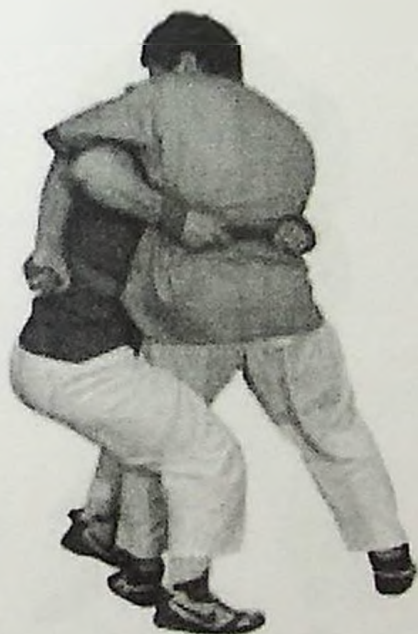


5



6

22-rasm .Raqibni o'ng yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash.



1



2



3



4

23-rasm. Raqibni chap yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



1



2

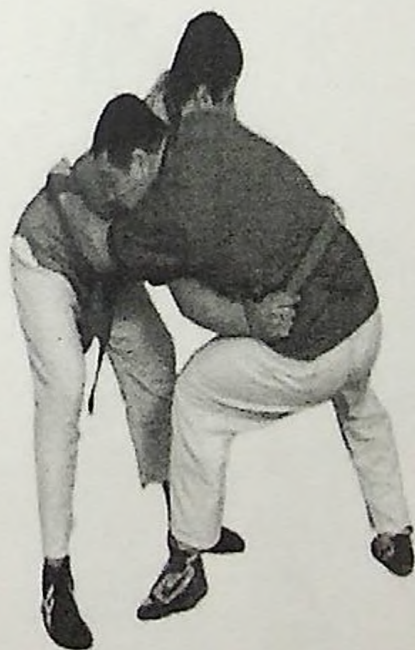


3



4

24-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash.



1



2



3



4



5



6

25-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash.



1



2

26-rasm. Bellashuv.

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish – ko'pgina usullarning muhim elementi. Hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so'ng, raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalishni amalga oshirishda oyoqni raqibning oyoqlariga oldindan va orqadan qo'yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o'ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog'iga yon tomondan boldirning yon qismiga qo'yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo'yilgan oyog'iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: raqib gavdasining og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi – shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi, oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgagi holat va boshqalar.

Belbog'li kurashdagi himoya usullari



1



2



3



4

1-rasm. Raqibni o'ng yoki chap yoniga qadamlab, kurashchining usuliga qarab bosib qo'yishga tayorlanish.

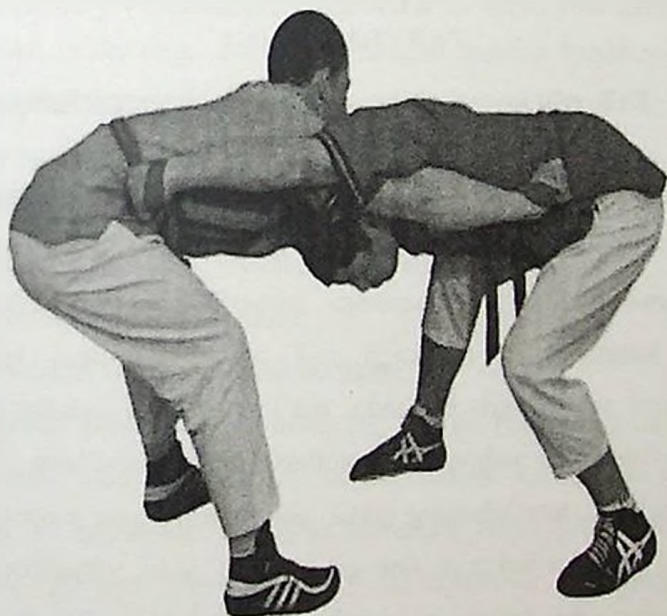
4.2. Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar



1



2



3



4

3-rasm. Raqibni oyog'ini chalish, qo'l qo'yvorish, yotib yurish va og'riq beruvchi harakatlar taqiqlanadi

V BOB. BELBOG'LI KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGALIGI

5.1. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari

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

Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi muso-baqa bellashuvlarida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobili-yatini tarbiyalashdan iborat. Belbog'li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namo-yon 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 jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murak-kablari muvaffaqiyat keltiradi. U 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.

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish, texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

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 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 – 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 tushish; belbog'dan ushlab olgan holda to'sib ag'darish.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan 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).

5.2. 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 tayyor-lashdan) 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 egal-langandan 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'tish aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanish harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyor-garlik usullarini tanlash zarur. Belbog'li 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 kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanish harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombina-tsiyalar 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.

5.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog'li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar 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.

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

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

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab 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 usul-larini (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 yetar-licha 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 bella-shuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

Belbog'li 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 murak-kab 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. Bella-shuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

Belbog'li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manyovr olib borish aldamchi harakatlar, 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 tayyor-garlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniş harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda

kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

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

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha 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'yil-gan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bella-shuvni 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 olish-larga 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 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 "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

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

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha

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 himoyalaniş harakatlari katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samara-dorligi 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, himoyalaniş va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomil-lashtiradilar.

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

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

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

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

Belbog'li 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;

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

O'quv-mashg'ulot mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotini o'tkazish jarayonida belbog'li kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishlari kerak: raqib maqsadi –

yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

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 qozonishga topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himo-
yalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoalanishlarni (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, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyat-lardan foydalanish vositalari hamda usullarining 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'rmini 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 vaziyat-larini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar

bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

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

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

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchi – bir minut “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir minut gilam; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

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

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgar-tirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

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

5.4. 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 olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida olitta 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 (tik turishda yoki gilamda) 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 himoyalanishga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanishga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish – razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanishni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

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

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Belbog'li kurashchilarning taktikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq qanday harakatlar ajratiladi?

VI BOB HAKAMLIK QILISH QOIDALARI

6.1. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

Sportning belbog'li kurash turi bo'yicha O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi hamda Respublika turniri musobaqalarini o'tkazish to'g'risidagi nizomiga 3-ILOVA

Musobaqaga jalib etiladigan hakamlar va xodimlar

№	Hakamlarning lavozimi	Gilamlar soni bo'yicha hakamlar va xizmat qiluvchi xodimlar soni	
		1-gilam	2-gilam
1	Bosh hakam		1
2	Bosh kotib		1
3	Bosh hakam o'rinbosari		2
4	Gilam boshqaruvchi	1	1
5	Gilamdagi hakamlar	9	9
6	Vaqtni hisoblovchi hakam	1	1
7	Tablodagi hakam	1	1
8	E'lon qiluvchi hakam	1	1
	Jami:		30
1	Shifokor	1	1
2	Hamshira	1	1
	Jami:		4 kishi
	Jami umumiy soni :		34 kishi

6.2 Bosh hakam vazifalari

Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi. Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

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

6.3 Musobaqalarning bosh kotibi vazifalari

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

6.4 Gilam hakam vazifalari

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan

kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini baholab borishi shart. O'rtadagi hakam va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

6.5. O'rtadagi hakam

O'rtadagi hakam bellashuvga bevosita hakamlilik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi.

Bellashuv boshlanishi to'g'risida ishora beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim.

Kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va ta'qiqlangan harakatlarning oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi.

O'rtadagi hakam qat'iy nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitrlar fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitrlar esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim. U ko'k yoki yashil belbog'li kurashda ranglardagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, o'rtadagi hakam o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart. Hozirgi texnik moslamalarning rivojlanishi bilan maxsus ko'rsatkichlar kompyuter yordamida amalga oshirilishi mumkin. Sekundomerchi-hakam kurashchilar, xakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, bellashuv jarayonida taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitrlar bilan kelishib amalga oshiradi: arbitrlar xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi. Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

6.6. Axborotchi-hakam

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

to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi. Musobaqa vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi. Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

6.7 Hakamlikdagi ishoralar va iboralar



“Tanishtiruv” belog‘li kurashchilar belashuvdan oldin gilamga chiqadi va kurashchilarni o‘rtadagi gilam xakam qo‘l ishoralari orqali kurashchini tanishtiradi.





“Ushla” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan bellarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.





“Kurash” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlashi mumkun bo‘ladi.





“To‘xta” iborasi bellashuv davom etayotgan vaqtda kurashchilar taqiqlangan harakatlarni bajarganda yoki kurash gilamida taqiqlangan joyda bellashuvni olib borganda hakam tomonidan bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi.





“Chala” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho, hakam barmoqlar jipis holatda qo‘lni yarim bukkon holatda ko‘satadi.





“Yonbosh” bahosi bajarilgan usulni raqibning teng kuragi emas balki yarim holatda bajarsa bajargan usuliga yonbosh bahosi beriladi, hakam qo’llarni yonga to’g’ri cho’zib baholaydi.





“Halol” raqibni ikkala oyog‘ni yerdan uzib ikki elkasi bilan tashlasa halol bahosi beriladi, hakam tirsaklarni bukmagan holda to‘g‘ri yuqoriga ko‘tarib ko‘rsatadi.





“Jazo” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi, hakam qo‘llarni musht qilib yarim qayirilgan holda yelka barobar ko‘taqib ko‘rsatadi. Bellashuv davomida 3-ta jazo olgan kurashchi bellashuda mag‘lubiyat e‘lon qilmadi.





“Vaqt” ishorasi bellashunining tugaganini bildiradi, bunday harakat qo‘llar bosh ustida balant ko‘tarib ikki qo‘l kesishganholda hakam tomonidan ishora sifatida ko‘rsatiladi



6.8. Musobaqa hisoboti

2022-yil 24–26-avgust kunlari Namangan viloyati Mingbuloq tumanida Belbog‘li kurash bo‘yicha O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Respublika chempionatiga har bir viloyat, Toshkent shahar, ROZK, O‘zDJTSU hamda Qoraqolpog‘iston Respublikasidan jamolar Belbog‘li kurashning klassik va erkin yo‘nalishga 2 tadan sportchilarni saralab g‘olib sportchilarni talabnomaga kirgazishgan. O‘zbekiston chempionatida chempion bo‘lgan kurashchilar 2022-yil 9–11-sentabr oyida bo‘lib o‘tadigan Jahon chempionatida jamolar quydagich medallarni qo‘lga kiritishgan.

Egallagan o‘rni	57-kg	Viloyati
I	Yigitaliyev Abdulla	Sirdaryo vil
II	Karimov Islom	Buxoro vil
III	Abduraxmonov Shaxzod	Toshkent vil
VI	Abduraxmonov Donyor	Toshkent vil
62-kg		
I	Nosirov Xusanboy	Namangan vil
II	Arabov Maxmudjon	Andijon vil
III	Ortiqov Kamronbek	Andijon vil
VI	Yodgorov Iloxmijon	Farg‘ona vil
68-kg		
I	Ne‘matullaev Jamoliddin	Farg‘ona vil
II	Nosirov Abudlaxad	Jizzax vil
III	Jaloldinov Ahmadjon	Xorazim vil
VI	Fazliddinov Matxiddin	Namangan vil
75-kg		
I	Rasulov Abduvohid	Andijon vil
II	Turg‘unpulatov Nodirbek	Farg‘ona vil
III	Nishonboev Alisher	Xorazim vil
VI	Ummataliyev Umidjon	Namangan vil
82-kg		
I	Mamadaliyev Anvarjon	Namangan vil
II	Narzullayev Normurod	Buxoro vil
III	Kamolov Nurullo	Buxoro vil
VI	Abdumalikov Nodirbek	Farg‘ona vil

90-kg		
I	Abdumalikov Nodirbek	Buxoro vil
II	Kamoldinov Xayotbek	Toshkent vil
III	G'ulomov Xikmatjon	Namangan vil
VI	Akbaraliyev Faxriddin	Buxoro vil
100-kg		
I	Rasulov Abduvohid	Andijon vil
II	Turg'unpulatov Nodirbek	Farg'ona vil
III	Nishonboev Alisher	Xorazim vil
VI	Ummataliyev Umidjon	Namangan vil
+100-kg		
I	Lalimov Xasanboy	Namangan vil
II	Mamajanov Xayotbek	Buxoro vil
III	Mamadaliyev Anvarjon	Buxoro vil
VI	Narzullayev Normurod	Farg'ona vil

Ushbu hisobot Belbog'li kurash fediratsiyasi ishchi xodimlari tomonidan belgilangan tartibda yozib Sportni rivojlantirish vazirligiga taqdim etiladi.

Xulosa: Ushbu bobda hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning musobaqalar davrida bosh hakam vazifalari, bosh kotibi vazifalari, gilam hakam vazifalari, o'rtadagi hakam, axborotchi-hakam qanday majburiyatlari baorligi to'g'risida fikirlar bayon qilingan xamda hakamlik to'g'risidagi ishora va iboralar rasimli izox keltirilgan. Musobaqa tugalangandan so'ng vazirlikka musobaqa to'g'risida xisobot qanday topshirilshi to'g'risida ma'lumot berilgan.

6.9. Umumjahon antidoping kodeksi

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, xalqaro olimpiya qo'matasi,

xalqaro parolimpiya qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarilishi majburiy va shartdir.

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – UADA) 1999-yilning noyabrida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakatlarida barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musobaqadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan testlashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasini, taqiqlangan vositalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

6.10. Taqiqlangan ro'yxat taqiqlangan ro'yxat tizimi

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublar taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili UADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

Ro'yxat uch qismdan iborat:

1. Sportda doimiy taqiqlangan substansiya va uslublar (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda.

S1. Anabolik agentlar.

S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.

S3. Beta-agonistlar

S4. Antiestrogen faollikli agentlar.

S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.

M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.

M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.

M3. Gen dopingi.

2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublar.

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

S6. Stimulyatorlar.

S7. Giyohvand moddalar.

S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).

S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.

R1. Alkogol.

R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musobaqalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

6.11. Oziq-ovqat qo'shimchalari

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalariga e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkinligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping-nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADAni ko'plab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarining

foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlantirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisobla-sangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salomatligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatlí asbob-uskunalardan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

6.12. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik

foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalariga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.

2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar (xizmat daftarchasi)ni to'ldirishi lozim.

3. Formulyarni ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish biroq xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substansiyani qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun

berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmasligi lozimligini ham yodda tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni UADAg qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz mumkin. Agar UADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport arbitrajiga. UADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (ingalyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldiri-shingiz kerak. Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va antidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizning ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

6.13. Doping-nazorat dasturlari musobaqalarga oid testlashtirishlar

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan.

Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va UADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari, yoki ba'zi hollarda, davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalar miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalarini olish ko'rsatiladi.

Antidoping tashkilotlar misobaqalarga oid testlashtirishni shunday rejalashtiradiki, unda sport tadbirlari yoki musobaqalarning testlarini faqat bitta tashkilot o'tkazadi. Sportchilarni tanlash mezonini oldindan belgilanadi va xalqaro federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari qoidalariga asoslanadi. Odatda, xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari antidoping nazoratining biron-bir alternativ dasturiga ega bo'lmasa, aynan musobaqalarni tashkil qilgan mamlakatning antidoping tashkiloti namunalarni yig'ish bilan shug'ullanadi.

Doping-nazoratdan o'tishi kerak bo'lgan sportchi, testlashtirishning Xalqaro standartlariga binoan, musobaqalardan keyinroq tekshirish uchun siydik namunasini topshirishi lozim (namuna olish haqidagi bobga qaralsin).

Namunalar, taqiqlangan ro'yxatga binoan, musobaqalar davrida qo'llanilishi taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligiga tekshiriladi.

6.14. Musobaqadan tashqari testlashtirish

Musobaqalar davridan boshqa vaqtda o'tkaziladigan musobaqalardan tashqari yoki boshqa har qanday testlashtirishni o'tkazish antidoping

tashkilotlarining alohida huquqi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari testlashtirish har qanday sportchi, har qachon va har qanday joyda testdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin ekanligini anglatadi. Namunalarni tahlil qilish musobaqalardan tashqari davrda taqiqlangan substansiyalar ro'yxati va uslublariga binoan olib boriladi.

6.15. Sportchilarning turgan joyi haqida ma'lumot

Testlashtirishning ro'yxatga olishga kiritilgan sportchini musobaqadan tashqari testlashtirishga tortish oson bo'lishi uchun, sportchining turar joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak. Odatda, turar joy haqidagi ma'lumot uch oyda bir marta beriladi, biroq milliy antidoping agentliklarida bu to'g'risida o'z qoidolari mavjud bo'lishi mumkin. Agar sizning rejalarinigiz o'zgargan bo'lsa, o'z vaqtida bu haqda xabar berishingiz lozim.

Sportchilarning turar joyi haqidagi ma'lumotga uy manzili, ish kun tartibi, trenirovkalar, yig'inlar, musobaqalar tartibi kiritiladi; boshqacha aytganda – bu antidoping nazorati xizmati xodimlariga belgilangan kunda sportchini testdan o'tkazish uchun topishga yordam beruvchi ma'lumotdir.

Kodeksga binoan, xalqaro darajadagi sportchi yoki milliy darajadagi musobaqalarda qatnashuvchi sportchi, testlashtirishning ro'yxatga olinuvchiga kiritilgan bo'lsa, sportchining to'g'ridan-to'g'ri burchi o'zining yashash joyi haqida ma'lumot berishdir. Yashash joyi haqidagi ma'lumotni berishdan bosh tortish antidoping qoidalarini buzish deb qabul qilinib, sportchilar jarimaga tortilishi mumkin.

6.16. Nimani yodda tutish zarur atamalar va tushunchalar

Xalqaro federatsiya va xodim (trener va sport vrachi)lar doping-nazoratning barcha aspektlari haqida ma'lumot berishlariga qaramay,

asosiy mas'uliyat sportchining o'ziga yuklanadi. Aynan sportchining o'zi organizmiga tushayotgan moddalarga mas'ul, shu sababli u antidoping qoidalarini bilishi zarur.

Shuningdek, sportchi quyidagilarni bilishi zarur:

- antidoping kodeksini batafsil o'rganishi;
- sizning sport turingizda qaysi substansiyalar taqiqlanganligi;
- doping-nazoratdan o'tishingiz mumkinligi haqida vrach yoki farmatsevti ogohlantirish;

- agar tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha taqiqlangan ro'yxatga kiritilgan substansiyalar qabul qilishingiz zarur bo'lsa, antidoping tashkilot yoki muso-baqa tashkilotchilaridan maslahat olishingiz, bunday holda terapevtik foyda-lanishga so'rovni oldindan yuborishingiz lozim;

- oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalarning litsenziya-lanmagan preparatlarga ehtiyotkorlik bilan qarashingiz kerak, chunki ular tarkibida taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;

- o'z yashash joyingiz haqida ma'lumot berishingiz va zarur paytda testdan o'tish uchun yetib kelishingiz kerak.

Antidoping tashkilot – imzo qo'ygan tomon bo'lib, doping-nazorat jarayonining har qanday qismiga oid qoidalarini ishlab chiqarish va amalga oshirishga mas'uldir. Jumladan, XOQ, XPQ, UADA, xalqaro federatsiyalar va milliy antidoping qo'mitalari kabi yirik sport tashkilotlari o'z musobaqalarini o'tkazishda testlashtirishga mas'ul hisoblanadi.

Sportchi – doping-nazorat maqsadlari uchun xalqaro darajada sport bilan shug'ullanuvchi har qanday shaxs (har bir xalqaro federatsiya tomonidan o'rnatilganday) yoki milliy darajada (har bir milliy antidoping tashkiloti tomonidan o'rnatilganday), yoki milliy antidoping tashkilot

belgilashi bo'yicha pastroq daraja shug'ullanuvchi shaxs. Antidoping informatsion va ta'limiy dasturlari uchun – har bir imzolagan tomon yoki davlat, yoki Kodeksni qabul qilgan har bir boshqa tashkilot yurisdiksiyasida sport bilan shug'ullanuvchi shaxs.

Sportchi vakili – sportchi tomonidan namuna olish protsedurasida qatnashish uchun tayinlanuvchi shaxs. Vakil sportchining xodimlaridan biri, masalan, trener yoki terma jamoa vrachi, oila a'zosi bo'lishi mumkin.

Qon yig'ish bo'yicha mutaxassis – antidoping tashkiloti tomonidan tayinlangan rasmiy shaxs bo'lib, uning malakasi sportchidan qon olish imkonini berishi kerak.

Kuzatib boruvchi – o'ziga xos vazifalarni bajaruvchi, shu jumladan sportchi namuna topshirish uchun tanlanganligini xabar beruvchi va sportchini doping-nazorat punktigacha kuzatib boruvchi, uni nazorat qiluvchi, yoki agar malakasi yetarli bo'lsa, guvoh va nazoratchi sifatida namuna topshirishda ishtirok etuvchi, ADO tomonidan o'qitilgan va o'rgatilgan rasmiy shaxs.

Doping-nazorat bo'yicha inspektor – ADO tomonidan tayinlanuvchi maxsus o'rgatilgan, namuna olish jarayonini o'tkazishga javobgar shaxs.

Doping-nazorat punkti – doping-nazorat o'tkaziladigan joy.

Musobaqa testlashtirishi – xalqaro federatsiya yoki boshqa antidoping tashkiloti tomonidan o'zgacha o'tkazilishi qoidalarida belgilangan bo'lmasa, musobaqa testlashtirishi – bu, sportchi aniq bir musobaqada ishtirok etishi munosabati bilan o'tkaziladigan testlashtirish bo'lib, bunda sportchi unda qatnashishi uchun tanlab olinadi.

Voyaga yetmagan – musobaqa o'tkazilayotgan davlatda o'rnatilgan qonunlarga ko'ra, har qanday voyaga yetmagan shaxs.

Musobaqadan tashqari testlashtirish – musobaqaga oid bo'lmagan doping-nazorat.

Testlashtirishning ro'yxatga olish xarajati – musobaqalar va musobaqalar bo'lmagan paytlarda ham dopingga tekshirilishi kerak bo'lgan yuqori darajadagi sportchilarning ro'yxati, xarajatlar xalqaro federatsiya va milliy antidoping tashkilotlari tomonidan alohida-alohida tuziladi. Barcha xalqaro tashkilotlar sportchilarni o'z testlashtirish ro'yxatiga olinuvchi xarajatlariga kiritishning aniq mezonlarini aniqlab olishlari kerak. Mezonlar turlicha bo'lishi mumkin, masalan, milliy terma jamoaga a'zo bo'lish, reytingni qayta ko'rib chiqish va h.k.

Namunalar olish xodimlari – antidoping tashkilot nomidan doping-nazorat olib boruvchi malakali mutaxassislar.

To'liq mas'uliyat prinsipi – sportchidan olingan namunada taqiqlangan substansiya aniqlangan taqdirda amal qilinadi. Qoidani buzish, g'arazli maqsadda yoki bilmagan holda, mas'uliyatsizlik yoki nazardan qochirib, taqiqlangan substansiyadan foydalangan bo'lishidan qat'iy nazar sodir bo'ladi.

TF (TUE) – taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.

Siydik to'plash protsedurasi – sportchiga xabar berishdan boshlanib va uning namunalar topshirib, doping-nazorat punktidan ketishigacha bo'lgan harakatlar ketma-ketligi.

Kuzatuvchi – namunalar to'plash bilan shug'ullanuvchi xodim bo'lib, kuzatish protsedurasiga binoan, namuna topshirayotgan sportchini kuzatadi.

6.17. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari

O'z-o'zini nazorat qilish – bu sportchining o'z salomatligining holati va jismoniy rivojlanishi hamda sport bilan shug'ullanishi ta'sirida bo'layotgan o'zgarishlarni muntazam kuzatib borish. O'z-o'zini nazorat qilish vrach nazoratining o'rnini bosa olmaydi, faqat unga qo'shimcha bo'ladi, xolos. O'z-o'zini nazorat qilish sportchiga trenirovka samaradorligini baholash, salomatligini nazorat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari, umumiy va sport kun tartibiga amal qilish imkonini yaratadi. Muntazam olib boriladigan o'z-o'zini nazorat qilish haqidagi ma'lumotlar, shuningdek, trener va vrachga ham o'tkazilayotgan mashg'ulotlar uslubiyotini tahlil qilishga yordam beradi. Shu sababdan o'qituvchi, trener va vrachlar sportchiga o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini singdirib, uning trenirovka jarayonini to'g'ri tashkillash va sport natijalarini oshirish zarurligini tushuntirib borishlari lozim.

Tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni sistemali ravishda mustaqil kuzatib borish muhim. Olingan natijalar tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'z vaqtida mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish, kerakli jismoniy mashqlarini tanlash va qo'llash haqida to'g'ri tasuvvur hosil qilishga va shu tarzda o'z jismoniy rivojlanishini aniq maqsadga yo'naltirish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish, kuzatishning oddiy, barcha uchun tushunarli bo'lgan usul va subyektiv ko'rsatkichlarni (o'zini qanday sezayotgani, uyqu, ishtaha, ishlash qobiliyati va b.) hamda obyektiv tadqiqotlar (og'irlik, puls, bo'y)ni qayd etishdan iborat.

O'z-o'zini nazorat kundaligini olib borish uchun nazorat ko'rsatkichlari va sanalar uchun ajratilgan ustunlarga bo'lingan daftar kerak bo'ladi.

Salomatlik ahvoli – sport bilan shug'ullanishning inson organizmiga ta'sirining muhim ko'rsatkichidir. Odatda to'g'ri tashkil etilgan va

muntazam olib boriluvchi trenirovkalarda sportchining ahvoli yaxshi bo'ladi: u tetik, xushchaqchaq, o'qish, ishlash, trenirovka qilish ishtiyoqi baland, ishlash qobiliyati yuqori. Salomatlikning ahvolidagi butun organizm faoliyati va holati, asosiysi, asab tizimining ahvoli aks etadi. O'z-o'zini nazorat daftarida salomatlik ahvoli yaxshi, qoniqarli, yomon deb belgilanadi. Salomatlik ahvoli jismoniy holat ko'rsatkichi bo'lganligi sababli, sportchining kayfiyatini ham e'tiborga olish zarur.

O'z-o'zini nazorat qilish olib borilganda, ishlash qobiliyatiga quyidagi umumiy baho beriladi: yaxshi, me'yorda, past.

Odam uxlaganda o'z kuchlarini, ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'likdagi juda kam miqdordagi o'zgarishlar ham, garchi boshqa nishonalari yuzaga chiqmagan bo'lsada, uyquga tezda ta'sir ko'rsatadi. Odam yotgandan keyin tezda qattiq uxlab qolsa, tush ko'rmasa va ertalab o'zini bardam his qilsa, uyqu tabiiy va to'g'ri hisoblanadi. Odam yomon uxlaganda, uzoq muddat uxlaydi yoki juda erta uyg'onadi. Uyg'ongach, bardamlilik, yengillikni his qilmaydi. Jismoniy mehnat va to'g'ri kun tartibi uyquning yaxshilanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida uyquning davomiyligi, sifati, buzilishi, uxlab qolishlar, uyg'onish, uyqusizlik, tush ko'rish, uzilib yoki bezovtaliklar yozib boriladi.

Ishtaha — organizm holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Trenirovkadagi ortiqcha yuklama, betoblik, uyquga to'ymaslik va boshqa omillar ishtahada o'z aksini topadi. Inson organizmining faoliyati, jumladan, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi natijasida energiyaning kuchli sarf bo'lishi ishtahani ochadi, bu o'z navbatida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini oshishida namoyon bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, me'yorda, pasaygan, baland yoki uning yo'qligi o'z ifodasini topadi.

Kundalikda oshqozon-ichak trakti funksiyasi tavsifi ham belgilab boriladi. Bunda ich kelishining bir maromdaligi, qabziyatga moyillik va h.k. larga e'tibor beriladi.

Kuchli jismoniy ish vaqtida terlash tabiiy holdir. Terlash organizmning o'ziga xos xususiyatlari va uning holatiga bog'liq. Agar sportchi ilk o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida juda ko'p terlasa, bu tabiiy hol deb hisoblanadi. Mashg'ulotlarda qatnashish ortib borgan sayin terlash kamayib boradi. Terlashni juda ko'p, ko'p, o'rtacha yoki past deb belgilash qabul qilingan.

Trenirovka qilish va musobaqalarda qatnashish ishtiyoqi sog'lom va ayniqsa yoshlarga xos bo'lib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ularning "mushaklariga quvonch" keltiradi. Agar sportchida trenirovka qilish va musobaqalarda qatnashish istagi bo'lmasa, bu charchoq yoki trenirovkadagi ortiqcha yuklamaning boshlang'ich davri alomatini anglatadi. Sport bilan shug'ullanish istagi "katta", "bor", "yo'q" so'zlari bilan belgilanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligining "Trenirovkaning mazmuni va u qanday o'tkaziladi" ustunida trenirovka mashg'ulotlari asosiy qismlari davomiyligi belgilanadi. Unda sportchi trenirovkani qanday o'tkazganligi: yaxshi, qoniqarli, og'ir so'zlari bilan ko'rsatiladi.

Yurak va qon-tomir tizimi faoliyatini kuzatishda oddiy va keng tarqalgan usullardan biri pulsni tekshirish hisoblanadi. Pulsni kuzatish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Pulsning chastotasi — muhim obyektiv ko'rsatkichdir. Me'yordagi ritmda pulsning urishi ma'lum vaqt oraliq'ida bir tekis kechadi. Ba'zi hollarda puls o'rganilayotganda puls urishidagi oraliq bir tekis bo'lmaydi. Bunday puls aritmik deyiladi.

Nafas olish chastotasi kaftni qorinning pastki qismiga qo'yib sanaladi: bir nafasda nafas olish va nafas chiqarish sanaladi. Sanash paytida ritmni o'zgartirmay, bir me'yorda nafas olish lozim.

Sportchining og'irligini kuzatib borish o'z-o'zini nazorat qilishning muhim elementlaridan sanaladi. Trenirovkaning makrotsikli davomida sportchining og'irligi mashqlarga o'rganib ketish dinamikasiga bog'liq holda o'zgaradi. Tayyorlov bosqichining boshlanishida, bir sportchining o'zida turli yillarda og'irligi har xil bo'lishi mumkin. Mashq qilavergach, gavda og'irligi asta-sekin kamayib boradi. Sportchi tayyorgarligining musobaqalar davri holatidagi trenirovkalarda har bir sportchi o'zining ma'lum og'irligiga ega bo'ladi, u "jangovor" yoki "o'yin" og'irligi deyiladi.

Tana og'irligi kun davomida o'zgarishi mumkin, shuning uchun har doim bir vaqtda, bir xil kiyimda, yaxshisi ichaklar va siydik pufagi bo'shitilgach, yoki trenirovkalardan so'ng tortilish lozim. Trenirovka yoki musobaqalardan keyin sportchining og'irligi kamayadi, biroq kun davomida u to'liq qayta tiklinishi kerak. Agar og'irlik kamayishda davom etsa, vrach bilan maslahatlashish zarur.

"Qo'shimcha ma'lumotlar" ustunida sportchilar salomatligida ro'y bergan va o'zlari his qilgan har qanday o'zgarishlarni, jumladan, musobaqa yoki trenirovkadan keyingi kuchli charqoq, yurak, qorin, mushaklardagi og'riqlar, olingan jarohatlar haqida yozishlari mumkin.

Agar sportchi muntazam ravishda o'z-o'zini nazorat qilishni amalga oshirib borsa, tartib bilan kundalikni tutsa, u asta-sekin kerakli ma'lumotlarni to'plab boradi, va bu o'z navbatida trener hamda vrachga trenirovkalarni tahlil qilishga va ularni to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Hakamlar kollegiyasini kim tomonidan tuziladi ?
2. Hakamlar tarkibiga kimlar kiradi ?
3. Bosh hakam vazifalari qanday ?
4. Bosh kotibi vazifalari qanday ?
5. Gilam hakam vazifalari qanday ?
6. O'rtadagi hakam vazifalari qanday ?
7. Axborotchi-hakam vazifalari qanday ?
8. Musobaqa xsoboti qanday tartibda yoziladi ?
9. UADA deganda nimani tushunasiz?
10. UADA tomonidan taqiqlangan preparatlarni qanday bilish mumkin?
11. UADA yordamida foydali axborotlarni olish mumkinmi?
12. Kurashchi oziqlantirilishida nimalarga e'tibor berishi lozim?
13. Kurashchi kun tartibini rejalashtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
14. Hozirgi kunda qo'shimcha oziqlantiruvchi moddalarni olishda kimning maslahatidan foydalanish zarur?
15. Agar UADA taqiqlagan preparatlardan foydalansangiz, oqibati nimaga olib kelishini bilasizmi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Normativ-Huquqiy hujjatlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг фармони, 2020 йил 30 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-6099-сонли фармони

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.

3. 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон «Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори

4. 2020-йил 4-ноябрдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-4881 сонли «Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарори

5. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон «2019-2023 йиллар давомида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги қарори

6. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамыз. –Тошкент, “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. -48 б.

II. Монография, илмий мақола, патент, илмий тўпламлар:

7. Aliyev.I.B. Talaba kurashchilar mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni nazorat qilish va ularni optimallashtirish imkoniyatlari. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal 1/2012. 17-19 b.

8. Акрамов Ж.А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокINETической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Т.: 2003.- №5.- 50-53.

9. Анохин П.К. Системогинез как общая закономерность развития, потготовливающая врождённую деятельность // Хрестоматия по возрастной физиология. / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002.- С. 117-135.

10. Андрушишин И.Ф., Шелетюк М.Н., Райфова Я.В., Житпив А.Р., Шелетюк Н.М. Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки. Ж.: “Наука и спорт”, Казань, №2, т.7, 2015.- С.105-109.

11. Арслонов Ш.И., Мирзанов Ш.С. Совершенствование качества гибкости юных каратистов средствами «Хатха-Йоги». “Фан-спортга” ж. № 3. 2018. 29-б.

12. Артиков З.С. Яккакураш спорт турларида қўлларни тезкор букувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. “Фан-спортга” ж. № 2. 2015. 12-б.

13. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса /Теория и практика физической культуры. 2001. № 4 -С. 9-10.

14. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка: Теоретические и прикладные аспекты. –М.: Обрзование от А до Я, 2000. -319 с.

15. Беляев Н.В., Булыкина Л.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подгоговительном периоде на основе анализа их

соревновательной деятельности. / Ж. ТиПФК. 2004., №3. Россия., С. 37-38.

16.Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физ.воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2003.- №8. – С.15-19.

17.Боймуродов И.Х. Совершенствование скоростно-силовой подготовки курашистов с помощью метода круговой тренировки. Фан спортга илмий-назарий журнал 1/2008.21-24 б.

18.Веслов Блах. Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: "Лика", 2007.-114с.

19.Волошин Г.Г. Никифоров М.Й. Особенности предсоревновательной подготовки борцов в условиях учебного заведения системы МВД России (на примере борьбы и самбо). Педагогика. Современная наука № 2.2011. С 39-42.

20.Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1998.-№ 2. – 21-26,39-42.

21.Веслов Б. Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: "Лика", 2007. – 114с.

22.Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Ж. ТиМФК, № 5-6, 1993, - 41 с.

23.Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата/ Высочин Ю.В./Спорт и здоровье нации: Сб.науч.тр.-СПБ., 2001. - С. 74-78.

24.Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. скоростно-силовая подготовка юных волеболисток //Методические рекомендации. ВФВ. – М.: 2009.–45с.

25.Гофуров А.У. Курашчиларнинг техникава тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

26.Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н., Пашинцев В.Г., Завьялов И.А. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки, ЖТи ПФК. - №10. – 1991. – с. 40- 43.

27.Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.и., Мардонов А.Х./ Повышение специальной физической работаспособности спортсменов посредством применения релаксационныхупражнений/ Теория и практика физической культуры.-2018. № 9 С. 69-71.

28.Дмитриев О.Б. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / О.Б.Дмитриев, В.А.Шириков, А.О.Якопян // Теория и практикафизической культуры. -2007.-№7.-45 с.

29.Еримбетов Б.К. Ёш курашчиларда спорт машғулотларига бўлган мотивацияни шакллантириш усуллари. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2018, №1, Б.66-69.

30.Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. / Ж. ТиПФК. Россия. 2004. №4.С. 30-33.

31.ЗоринаЮ.Т.Б.. физическая культура и спортю. Повышение работаспособности дзюдоистов на основе применения интервальной гиперлапнеческой тренировки в соревновательном периоде

подготовки Уральской Государственный урмверситет-УПИ
им.первого Президента России Б.Н.Ельцинаю Г.Екатеринбург. 1999. -
С. 164-165.

32. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник
для студентов и учащихся факультетов (отделений) физ.воспитания
пед.учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

33. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой
квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.

34. Каримов У.Р., Ишмухамедов Т.Р. Совершенствование
скоростно-силовой подготовки квалифицированных курашистов. Ж.:
“Фан-спортга”, Т., 2015, № 2.

35. Керимов Ф.А. Информационное обеспечение инновационной
деятельности в спорте высших достижений. “Фан-спортга” ж. № 2.
2012. 23-б.

36. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной
асимметрии у футболистов различного возраста и уровня
подготовленности. Ж. ТиПФК. №7. 2008.- с 23.

37. Комендантов Г.Л. Проблема ускорений в авиационной
медицине/ Сб.лекций.-М.: ЦОЛИУВ, 1989.- 179 с.

38. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности. Ж.
ТиПФК. №3. 2009. – С. 3-8.

39. Лях В.И., Садовский Е. О концепциях, задачах, месте и
основных положениях координационной подготовки в спорте //
Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. - №5. –
С. 40-46.

40. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А. Бернштейну // Физическая культура в школе. – Москва, 2006. – №7. С 15-19.

41. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/ - М.: ФиС., 2009. – 404 с.

42. Маркосян А.А. Развитие человека и надёжность биологической системы // Хрестоматия по возрастной физиологии / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер, - М.: АКАДЕМИЯ, 2002. – С. 21 – 32.

43. Мирзакулов Ш.А. Ёш белбогли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б.83-84.

44. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе./ В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015, - С.81-82.

45. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов.,Ж.: “Фан-спортга”, 2014.,Т., № 3., 6.3-8. Мищенко В.С.Функциональные возможности спортсменов. Киев: здоровья 1990. С-200.

46. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: Монография. – М.: ТиПФК, 2003. – 258 с.

47. Назаренко А.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов

различных специализаций. Ж.: "Наука и спорт", Казань, 2015, №2, т.7, с.78-85.

48. Назаренко А.С., Чинкин А.С. Сердечно – сосудные реакции на вестибулярное раздражение в циклических, ситуационных и стереотипных сложнокоординационных видах спорта. "Фан-спортга", 2013., Т., № 4., б.38-44.

49. Николаева И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе. // В кн: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреация и спорте. Смоленск, 2006.- С. 97-100.

50. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. – Москва. 2003. - №8. – с. 22-26.

51. Погребной А.И., Скрынникова Н.Г., Аришин А.В. Формирование рациональной техники плавания с учетом индивидуального профиля асимметрии. Ж. Физическая культура / Воспитание, образование, тренировка. №5. 2007. С 70-73.

52. Пулатов А.А., Пулатов Ф.А. Причины потерь подач в волейболе и предпосылки повешения их результативности. / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб.научн.статей VIМеждународной научно-практ.конф. (Чебоксары, 17 ноябрь 2016 г) – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т., 2016.-с 404-409.

53. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. / "Лучшая научная статья 2017". В сб.статей международного конкурса "Пенза". "Наука и просвещение", 2017, с.215-218.

54. Пулатов А.А. Ҳаракатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторнинг ўрни. В сб. Жисмоний тарбия ва спорт маънавият. Т.: 1995. - С. 52-54.

55. Пулатов Ф.А. “Ўнақай” ва “чапақай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? / Монография. “PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 87 б.

56. Рузиев А.А. Моделирование программы подготовки спортсменов высокой квалификации. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2007, №1, б.36-39.

57. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причин. Истолкования приемов игры процесса подгот. Волейболистов/ Рыцарев В.В.-изд. 2-е, перераб.и доп. ФиС.2009.-399 с.

58. Солопов И.Н., Гарбанёва Е.П., Чёмов В.В., Шамардин А.А., Медведев Д.В., Камчатников А.Г. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография. Волгоград. ВГАФК, 2010.-346 с.

59. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: монография. Волгоград. 2004.-220 с.

60. Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги. / “Ўзбекистонда олимпизм гоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 2017, - Б.243.

61. Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2014, №2, б.67-68.

62. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларда махсус жисмоний тайёргарлик динамикасини компьютерлаштирилган мониторинг асосида баҳолаш (таэквондочилар ВТФ мисолида) ., Ж.:“Фан-спортга”, Т.,2016, № 3., 6.9-18.

63.Тараканов И.Б. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф Лесгафта, 2000.- 162 с.

64.Тастанов Н.А. Общая физическая подготовка с учетом “коронных” приемов высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Сб. Международной науч.-практ.конф. “Современные проблемы физической культуры и спорта”. Т., 2005, часть II, с.274-275.

65. Тастанов Н.А. Юкори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. / “Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т., 2015, II қисм, б.276-277.

66.Тараканов И.Б. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография.- СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта,2000.-162 с.

67.Фетисов А.Е. Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног. / В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. - С. 320-321.

68.Фетисов А.Е., Фетисова Н.А. Состав технико-тактических действий в арсенале юных борцов вольного стиля. / В сб. Международн.научно-практ.конф.: "Современные проблемы физ-ры и спорта", II часть. Ташкент, 2015, с.318-320.

69.Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995. - С. 351-389.

70.Халмухамедов Р.Д., Купалов С.У. Структура корреляционных связей показателей специальной подготовленности курашистов на предсоревновательном этапе, характеризующих соревновательную и тренировочную деятельность. Ж.: "Фан-спортга", Т., 2010, №1, с.38-41.

71.Холмуродов Л.З. Методы обучения технико-тактическим действиям юных курашистов на этапе начальной подготовки. Ж.: "Фан-спортга", 2016, №4, Т., 6.29-31.

72.Шиян В.В., Каражанов Б.К., Сариев К.С. Влияние анаэробных нагрузок на динамику показателей работоспособности квалифицированных дзюдоистов. Ж.: ТиПФК, 1991, №4, М., с.19-20.

73.Яруллина Ч.Р., Аглиуллина Э.Ф., Садритдинова А.А., Самигуллин Р.К., Хайруллин Р.И., Рахматуллин Р.Р. Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе на поясах МБОУ ДО "ДЮСШ" им. Г.С. Хусаинова. Нурлат.:2016.

III. Фойдаланган бошқа адабиётлар:

74.Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012. Б. 32-35.

75. Алиев И.Б. Кураш билан шугулланувчи талаба-спортчиларни машгулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.

76. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 200 с.

77. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ. – Могилев: МГУ им: А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

78. Ахмеров Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров/ Ахмеров Э.К., Акулич Л.И., Вертелко В.Н. Минск: МГПТК полиграфия, 2010 -292с.

79. Бабаков А.И., Ульянов С.В. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. Учебное пособие. Владимир-2012.

80. Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.

81. Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол. / М., Физкультура, образование и наука, 2000, 368 с.

82. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.

83. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобака фаолитининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.

84. Болтаев З.Б. Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида контингентни сақлаш учун ўқув-машгулот жараёнини

оптималлаштириш. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2012. – 30 б.

85. Бутаев В.К., Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис..канд.пед.наук-М.,1991.-24с.

86.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.

87.Волков Л.П. Теория методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.

88.Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки и юных волеболистов: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. – М.: 2009. – 23 с.

89.Годик М.А., Берамидзе А.М., Киселева А.М. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М., Сов.спорт, 1991, - 103 с.

90.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.

91.Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. – М.: Спорт. Академ пресс, 2003. – 227 с.

92.Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: Дис.... Д-ра пед. наук. – М., 1996. – 327 с.

93.Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов/Губа В.П., Лексанов А.В., Антипов А.В., Советский спорт. 2010. 208 с.

94.Дворника И.Н. «Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр дифференцированных по преимущественному

развитию физических качеств». Методическое пособие. – М. Советский спорт. 2007. – 80 с.

95.Дубровский В.И. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., доп.-М.: Гуманит. изд. центр Владос -2002. – 512 с.

96.Елисеев С.В. Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма. / Учебно-методическое пособие. / С.В.Елисеев, Н.Г.Кулик, В.Н.Селуянов. М.: Изд-во “Анта-пресс”, 2014. – 128с.

97.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - М.: Академия, 2002. – 264 с.

98.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. - М.: Академия, 2004. – 520 с.

99.Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: пример прог. спортив. подгот. Для детско-юнош. Школ олимп. Резерв: доп. Федер. Агентство по физ. Культуре и спорту. –М.: сов. спорт, 2007. -110 с.

100.Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2002.- 160 с.

101.Казилов М.М. Пути оптимизации тактико-технических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника.: Автореф, дис.... Канд. пед. наук. – М.: 1979. – 16 с.

102.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.

103.Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.. – Т., Zar qalam, 2004. – 234 б.

104. Керимов Ф.А., Юсупов Н.М. Кураш. / Дарслик. Т., 2003. - Б. 25-27.
105. Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.
106. Клешев Ю.Н., Волейбол - М: Физкультура и спорт. 2005. С-400
107. Клешев Ю.Н., Волейбол подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион- Москва. 2009. С-400.
108. Кочанов.С.А. Развитие аэробной выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки, Тула-2011. – С. 3-23.
109. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
110. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф. - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
111. Кўпалов С.У. Мусобакадан кейинги босқичда курашчилар иш қобилиятининг тикланиш динамикаси. / Пед.фанлари номзодлик дисс.автореф. Т., 2011. - 26 б.
112. Луткова Н.В., Дакушкевич Н.В., Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе/ Учебно-метод. Пособие., Санкт-Петербург. 2009 – 48 с.
113. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов / И.Т. Лысаковский. –Омск. 2005.- 147 с.
114. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.

115. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / - М.: ФиС., 2008. – 404 с.
116. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
117. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiylati., Т., 2020. – 187 б.
118. Москвин В.А., Москвина Н.В. Спорт и латеральные профили леворуких. – М.: ФиС, 2008. – 484 с.
119. Мусакаева М.Б., Туленкова С.В. Программа по борьбе на поясах и национальной спортивной борьбе курэш для ДЮСШ. Москва. 2006.
120. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: здоровья 1990. С-200.
121. Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457с.
122. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. / Дарслик, Т., 1993. – Б.14-17.
123. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев, Спорт, 2019. – 268-350 С.
124. Плюян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов: Учеб. пособие.- Махаловка, 1991. -89 с.
125. Разсолов Н.А. Руководство по авиационной медицине: Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию. – М.: Экон-Информ, 2006.-592 с.

126.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для ВУЗов. – М.: Владос, 2002. – 605 с.

127.Сорвонов Р.А. Тренорровка в спортивной борьбе: Учебно-методическое пособие. Владивосток: Изд-во дальневосточного университета, 1993.- 80 с.

128.Степаненкова Э.Я. “Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений”.-М.: Академия, 2006.-338 с.

129.Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов/ Методическое пособие. М., выпуск №10. 2012.-24 с.

130.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.

131.Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.-216 б.

132.Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592с.

133.Фурманов А.Г. Волейбол: учебное пособие. Минск. Современ. школ., 2009.

134.Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов/ Минск.: МЕТ, 2007 С-329.

135.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: – М.: Академия, 2000. – 475 с.

136.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008. – 478 с.

137.Чесноков Н.Н., Красников А.А., Петров С.В., Краус Т.А., Гониянц С.А. Тим борьбы на поясах. Экз.мат.М.: 2015.

138.Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография. Волгаград. 2000.-276 с.

139.Шамардин А.А., Солопов И.Н. Функциональные аспекты тренировки спортсменов. Волгаград. 2013. – 223 с.

140.Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография. Волгаград. 2009.-264 с.

141.Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. Пособие / В.Н.Шебеко. – Минск: Выш. Школа, 2010. – 288 с.

142.Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. / Учебное пособие. Федерация дзюдо Казахстана, Казахская академия спорта и туризма. 2012. – 335 с.

143.Ширьяев И.А. Волейбол: учебное пособие/Минск.БГУ., 2005. – 143 с.

144.Янсон Петер. ЧСС. Лактоть и тренировки на выносливость/ пер. с англ. Мурманск: Изд-во “Тулома”. 2006.-160 с.

145.Яроцкий А.Н. Новые практические занятия по физиологии спорта //Физиология. / Учебно-методическое пособие. Минск, 1974. - С. 106-125.

146. Asseman, F.B.Are there specific conditions for which expertise in gymnastecs could have an effect on postural control and performance? /

F.B.Asseman, O.Caron,J.Cremieux// J. Gait Posture. – 2008. – №27. – P.76-81.

147.Coudron,S.Attenuation of the evoked responses with repeated exposure to proprioceptive disturbances is muscle specific / S.Caudron, L.Langlois, V.Nougier, M.Guerraz// J.Gait Posture. – 2010. – №2. – P.161-168.

148. Grouios G. Tsorbatzoudis H., Alexandis.R., Barkoukis V. Doleft-han-ded compeetitors have an innate superiority in sports // Persept Mot. Skilis.-2000. –Vol.90.-№3.P.-P.1273-1282.

149. Melnikov, A.A. Postural Stability during static strain before and after a submaximal aerobic bicycle test in athletis/ A.A. Melnikov, A.A.Savin, L.V.Emelyanova, A.D.Vikulov // J. Human Physiology.- 2012. – №2. – P.176-181.

150. Raezek.J., Mynaski.W., Lioch. Keztaitowanic I diaqnowanie Koordynacyinyh zdolnosci motorycznych. –AWF, 2002,237 p.

151. Starosta W.Motoryczne zdolnosci koordynacyjne: znacczenie, struktura uwarunkowania, ksztaltowanie. – Warszawa Miedzynarodowe Stowarzyszenia Motoryki Sportowej, 2003. – 552s.

152. Piterra C., Pedata P., Pasqualoni P.Volleyball for 11-14 years old children/ Federazione italiana pallovollo/ 2010.P-685.

153. Teri Clemens, Jenny Mc/Dowell.The volleyball drill book/125 techical and tactical drills/American volleyball coachos association 2012.P-239.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. BELBOG‘LI KURASHNING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI	7
1.1. Kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanishi.....	7
1.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	11
1.3. Mustaqillik belbog‘li kurashning istiqbolini belgilab berdi	12
II BOB. BELBOG‘LI KURASHDA USULLARNING KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA ULARNING TERMINOLOGIYASI	22
2.1. Umumiy qoidalar.....	22
2.2. Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari	28
2.3. Kurashchining asosiy holatlari.....	31
2.4. Belbog‘li kurashchining texnik harakatlari.....	32
2.5. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.....	33
2.6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari	34
III. BELBOG‘LI KURASHNI O‘RGATISHNING NAZARIY OMILLARI	40
3.1. Belbog‘li kurashni o‘rgatish tamoyillari.....	40
3.1.1. Ko‘rgazmalilik tamoyili	41
3.1.2. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili.....	42
3.2. Sport mahoratini tamoyillari	44
3.2.1. Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili	44
3.2.2. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili.....	46
3.2.3. Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili.....	48
IV BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI	50
4.1. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar	50

4.2. Belbog‘li kurashdagi taqiqlangan usullar	104
---	-----

V BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TAKTIK

TAYYORGALIGI.....	106
--------------------------	------------

5.1. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari	106
--	-----

5.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	110
---	-----

5.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	112
---	-----

5.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	124
---	-----

VI BOB HAKAMLIK QILISH QOIDALARI.....	128
--	------------

6.1. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	128
--	-----

6.2 Bosh hakam vazifalari	129
---------------------------------	-----

6.3 Musobaqalarning bosh kotibi vazifalari.....	129
---	-----

6.4 Gilam hakam vazifalari	129
----------------------------------	-----

6.5. O‘rtadagi hakam	130
----------------------------	-----

6.6. Axborotchi-hakam.....	131
----------------------------	-----

6.7 Hakamlikdagi ishoralar va iboralar.....	132
---	-----

6.8. Musobaqa hisoboti	141
------------------------------	-----

6.9. Umumjahon antidoping kodeksi	142
---	-----

6.10. Taqiqlangan ro‘yxat taqiqlangan ro‘yxat tizimi	144
--	-----

6.11. Oziq-ovqat qo‘shimchalari.....	145
--------------------------------------	-----

6.12. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish	146
--	-----

6.13. Doping-nazorat dasturlari musobaqalarga oid testlashtirishlar	148
---	-----

6.14. Musobaqadan tashqari testlashtirish	149
---	-----

6.15. Sportchilarning turgan joyi haqida ma‘lumot	150
---	-----

6.16. Nimani yodda tutish zarur atamalar va tushunchalar	150
--	-----

6.17. O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalarini	154
--	-----

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	159
---	------------

MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

**O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(belbog'li kurash)**

O'quv qo'llanma

Muharrir: S.Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K.Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov

Nashr. Lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 09.07.2024-yil.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob nashr tabog'i. 11,125.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 78

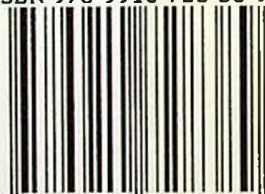
"MAKON SAVDO PRINT" XK. nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze

ISBN 978-9910-728-38-9



9 789910 728389