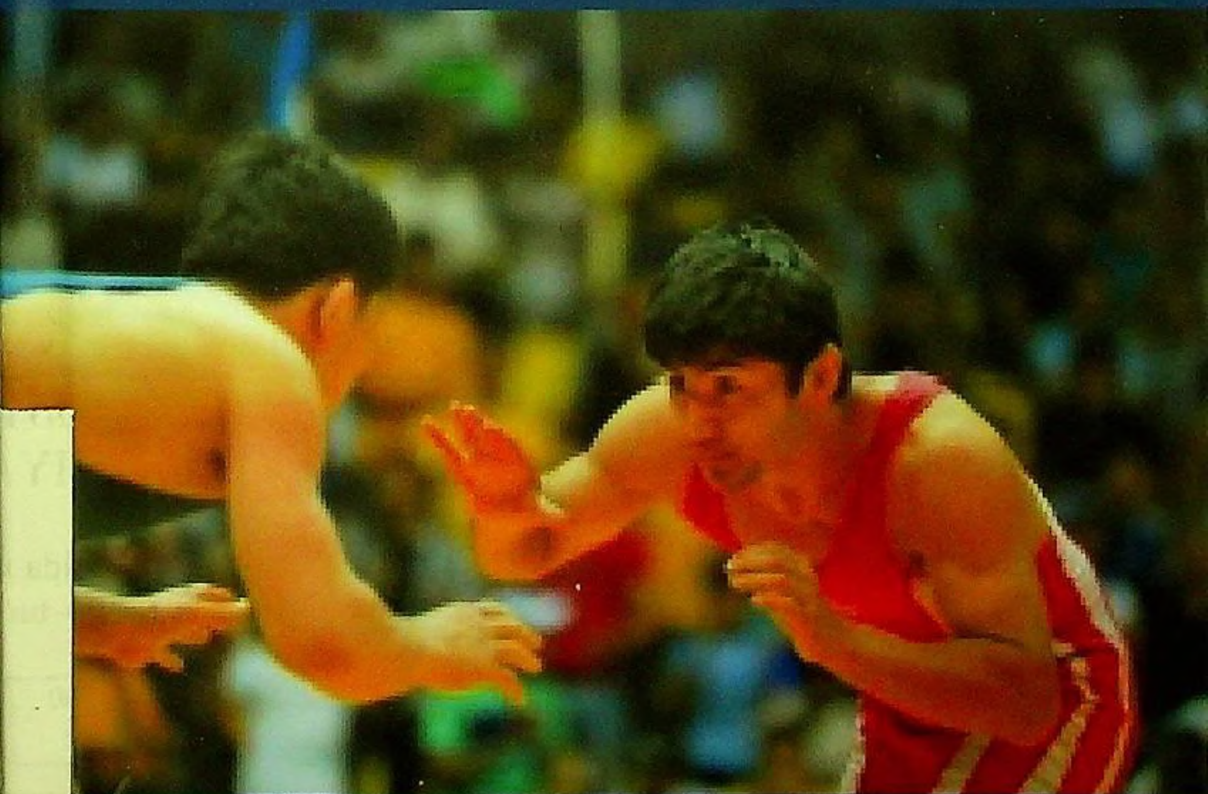


S.Q. Adilov

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

O'quv qo'llanma



496.81/085.8/
7/21
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

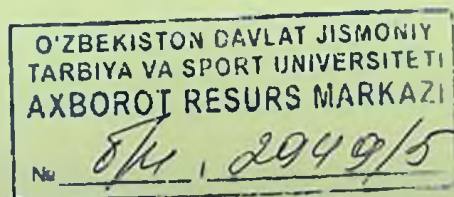
**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

S.Q. Adilov

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

O'quv qo'llanma

Ta'lim yo'nalishi: 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025

UO'K: 796,022:8:075

KBK: 75,715ya721

Muallif:

S.Q. Adilov - *Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiya*
kafedrasi mudiri, p.f.d. (DSc), dotsent.

Taqrizchilar:

Z.A. Bakiyev - *Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiya*
kafedrasi professori, pedagogika fanlari nomzodi.

Sh.X. Toshturdiyev - *O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi,*
Olimpiya va kompleks musobaqalar dasturiga kiritilgan sport turlarini
qo'llab-quvvatlash bo'limi - bosh mutaxassis p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

S.Q. Adilov. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil
etish (erkin kurash) [O'quv qo'llanma] / - T.:
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 236 b.

Mazkur o'quv qo'llanmada Erkin kurash sport turining tarixi va rivojlanishi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli hamda sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari murabbiy-o'qituvchilari, shuningdek, erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari hamda sportchilari uchun mo'ljallangan.

В этом пособии подробно, понятным и простым языком описаны история и развитие вольной борьбы, тонкости методов развития физической подготовленности борцов. Учебное пособие предназначено для тренеров и преподавателей Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учебно-тренировочных центров по олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также тренеров и спортсменов национальной сборной Узбекистана по вольной борьбе.

This manual describes the history and development of freestyle wrestling, the intricacies of methods of developing wrestlers' physical fitness in a detailed, understandable and simple language. The training manual is intended for coaches and teachers of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, training centers for Olympic and Paralympic sports, as well as coaches and athletes of the national freestyle wrestling team of Uzbekistan.

ISBN: 978-9910-690-48-8

© S.Q. Adilov. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

SO'Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Respublikamiz birinchi Prezidenti ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilganlar. Sh.M.Mirziyoyev ham O'zbekiston Respublikasi Prezidenti bo'lib saylangandan shu kunga qadar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlarni imzoladi. Jumladan,

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 15-fevraldagi PQ-4956-son "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon;

2017-yil 15-fevraldagi PQ-2779-son "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Qaror;

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

2017-yil 20-apreldagi PQ-2909-son "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori;

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

2017-yil 10-avgustdagi PQ-3197-son "O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori va bir qancha qonun hujjatlarini aytib o'tish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori;

2021-yil 5-noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-sonli, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son qarori;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli qaroriga muvofiq;

2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarorlarida ko'rsatilgan muammolarni o'rganishda hamda bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishda zarur hisoblanadi.

O'zbekiston davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Zamonaviy sport inshootlari qurilib, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda. Turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda. Sportchilarimiz esa xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritishmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni,

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, erkin kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

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

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

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasi rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelindi. Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar Prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqarish va amaliyotga joriy etilishi, buning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondning ta'sis etilishi, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholining turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni

jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

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

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

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

Mazkur o'quv qo'llanma sport ta'limi o'quv muassasalarining BO'SM, OSMM, OPSTTM hamda oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari va O'zDJTSU talabalari uchun mo'ljallangan. Unda yosh o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko'lami, ularda amaliy ko'nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o'rin olgan. Ushbu o'quv qo'llanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, yoshlarning kuchli, chaqqon va baquvvat bo'lib o'sishini to'g'ri yo'lga qo'yish, erkin kurash to'g'risida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga

yetkazishda qanday jismoniy mashqlar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi, degan umiddamiz.

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

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

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

1.1. Qadimiy kurash

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

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

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

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

1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

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

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

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

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



1-rasm. Qadimgi Yunoniston Olimpiya chempioni Milon.



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

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

1888-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining xavaskor atletika assotsiatsiyasi (XAA) kurashni rasmiy sport turi sifatida tan oladi va AQSH milliy chempionati ushbu yilda Nyu-York shahrida o'tkaziladi. 1912-yilda xalqaro kurash o'yinlarini amalga oshirish uchun tuzildi va bunga Olimpiya o'yinlari qatoriga kurashni ham kiritish qo'yilgan edi. 1920-yillar boshlanishi bilan, afsuski, kurash yuqori tarzda boks soyasida qolib ketdi, u sport turidan ko'ra ko'proq ko'ngil ochar turga aylandi. Kurashchilar qahramonona yoki pastkashlik roliga kira boshlashdi va kurash raqs kabi xoreograflashtirilgan turga aylanib, oldindan natijalari aniq bo'la boshladi. Kurashning bu turi hali ham yetakchi bo'lib hisoblanadi. Jahon kurash Federatsiyasi (JKF) hozirda million odamlarni yolg'ondakam kurashda qatnashuvchi hayotdanda uzoqroq xarakterlari bilan ko'ngil ochar o'yinlarni amalga oshirib kelmoqda. Biroq, an'anaviy kurash yo'q bo'lib ketishdan yiroqdadir. 1928-yilda MKAA kollej kurash turi uchun qoidalar ishlab chiqdi va ma'lum qoida sistemasini hamda AQSHda kurash musobaqalarini baholashni o'rnatdi.



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

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

Gotch tarixdan o'zining ushbu texnikasi bilan har kimning oyog'ini sindira olishi mumkinligini isbotlagan. Bellashuvdan so'ng Gotch kurashda g'olib bo'lish uchun noqonuniy usuldan foydalangan degan bahslar paydo bo'ladi. Ammo Gotch Hakenschmidtni 1911-yilda qayta bo'lib o'tgan bellashuvda uch urunishning 2 tasida yiqitib, g'olib chiqqanini isbotlaydi. Gilamning eng ulkan ushbu ikki kurashchisi o'rtasidagi jang AQSHda kurashda asosiy oqimiga bo'lgan qiziqishni oshiradi va hozirda bu sport turiga katta qiziqish bildiruvchi havaskorlar oshishiga sabab bo'ladi.

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

Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQSHning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy Olimpiyada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Erkin va yunon-rim kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat

(O'zbekiston 1992-yildan) a'zo bo'lgan. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 2014-yil Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA)ga yangi nom berildi - United World Wrestling (UWW). Musobaqa qoidalariga yangi o'zgartirishlar kiritildi.

1.3. Erkin kurash qoidalari

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

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

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beradi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Bir qo'lga qizil va ikkinchisiga ko'k qo'lbo'g'lagich kiyish bilan hakam kim ko'p ball to'plaganini ko'rsatadi va ball hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

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

Erkin kurash (ingl. Freestyle wrestling) yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Erkin kurash sport turi deganda ikki

kishi (sportchi) ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun bellashuviga aytiladi. Ikki kurashchining bir nechta texnik usullarini bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. Yunon-rim kurashidan farqli o'laroq ushbu sport turida sportchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkin. Erkin kurash zamonaviy olimpiyada o'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan.

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 va 125 kg, ayollar 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 kgdan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Olimpiyada dasturiga erkaklarda 61, 70, 79 va 92 kg vazn toifalari, ayollarda 55, 59, 65 va 72 kg vazn toifalari kiritilmagan. Bu vazn toifalarida yozgi Olimpiyada o'yinlari o'tib bo'lgandan keyin jahon chempionati o'tkaziladi. Olimpiyadada ishtirok etgan sportchilar Jahon chempionatida ishtirok etmaydi. 2016-yil yozgi Olimpiyada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tdi. Olimpiyadadan keyin Vengriya davlatida Jahon chempionati bo'lib o'tdi. Jahon chempionatida sportchilarimizdan 70 kg vaznda Rashid Qurbonov, 61 kg vaznda Timur Usmonoxunov ishtirok etishdi. Musobaqalashish vaqti 3 daqiqadan 2 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 soniyadan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 4, 2, 1 ochko bilan baholanadi.

G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar 1-2 davrada ketma-ket raqibidan 10 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

1.4. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi

1991-yilning 1-sentabr kuni, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin sport sohasiga Hukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" Qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib chiqildi (1992, 2000, 2015, 2018 y.y.). Mazkur Qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti hujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiyada o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari, Osiyo chempionatlari hamda nufuzli xalqaro musobaqalarda qatnashib, munosib o'rinlarni egallagan. "Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz".¹ Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998-yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Kurashchilarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiyada va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - jahon va osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo'yicha jahon chempionatlari yuqori saviyada o'tkazildi.²

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

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

1.5. O'zbekistonda erkin kurash

O'zbekistonda erkin kurash sport turi XX asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" grand prix musobaqasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Erkin kurash tarixining ildizi qadimgi Yunoniston hamda Misrga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan. Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalaridan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezoni bo'lib xizmat qilgan. Kurashda raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan. Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarining fikricha, Angliyada shakllangan. Amerika qit'asiga ko'chib o'tgan aholi orasida "Ketch" sport turi keng tarqalgan. Ketchning ikkita yo'nalishi mavjud bo'lgan. Birinchisi professional yo'nalish,

ikkinchisi esa talabalar yo'nalishidir. Shulardan birinchisida yiqitish va tashlash texnik usullaridan tashqari qo'l va oyoq bilan zarba berish usullari ham ruxsat etilgan. Ikkinchisi, ya'ni talabalar yo'nalishi hozirgi erkin kurash hisoblanadi. XVIII asrdanoq bu yerda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda kurashchilarga hujum harakatlarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Yevropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi. Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi. Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi. 1904-yilda AQSHda o'tkazilgan uchinchi Olimpiyada o'yinlarida Amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi marotaba Olimpiyada dasturiga yunon-rim kurashining o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlat vakillari bu musobaqalarga tushunmaganliklari sababli ishtirok eta olmadilar, natijada esa AQSH vakillari g'olib bo'ldilar. Keyingi Olimpiyada o'yinlari (1908 y.) dasturida faqat yunon-rim kurashi bor edi. Biroq, V Olimpiyada o'yinlarida (1912 y.) tashkilotchilar erkin kurash va yunon-rim kurashini Olimpiya dasturiga kiritdilar.

1929-yil Parijda birinchi Yevropa chempionati, 1951-yili Tokioda birinchi jahon chempionati o'tkazildi.



4-rasm



5-rasm



6-rasm



7-rasm



8-rasm



9-rasm

*4-5-rasmlarda ikki karra jahon chempioni,
Osiyo o'yinlari chempioni Dilshod Mansurov.
7-rasmda Osiyo o'yinlari chempioni, olimpiya o'yinlari
bronza medali sohibi Bekzod Abduraxmonov.
8-rasmda Olimpiyada o'yinlari sovrindori Ixtiyor Navro'zov.
9-rasmda Jahon chempioni Rashid Qurbonov.*

1956-yildan erkin kurash bo'yicha erkaklar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazilgan. Erkin kurash sport turi O'zbekistonda yunon-rim kurashi hisobiga rivojlangan deyish mumkin. Sababi, XIX asrda Amerika qit'asida rivojlangan erkin kurash XX asr boshida Yevropada, XX asrning 20-30-yillarida Rossiyada tarqaldi, 50-60-yillarda O'zbekistonga ham kirib keldi.

O'sha davrlarda yunon-rim kurashi bo'yicha Respublika chempionatida birinchi o'rinni egallagan kurashchilar sobiq Ittifoq chempionatida yunon-rim kurashi bo'yicha qatnashar edi, ikkinchi o'rinni egallagan sportchilar erkin kurash bo'yicha qatnashar edi. Keyinchalik O'zbekiston terma jamoasining bosh murabbiysi Kursat Ablayev, Obid Nazirov, Raxmonberdi Ahmedov tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar evaziga erkin kurash bo'yicha ham alohida ko'zga ko'ringan sportchilar tayyorlana boshlandi. Shulardan 1970-yillarda Enver Abduramanov Jahon kubogi sohibi va Yevropa chempioni bo'ldi. Qo'ldosh Asraqulov, Axroljon Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezovlar tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar natijasida 80-yillar va 90-yillarda Arsen Fadzayev, aka-uka Aslanbek va Maxarbek Xadarsevlar 1988-yildagi (Seul, Janubiy Koreya) Olimpiyada o'yinlari chempioni bo'lishdi. Arsen Fadzayev va Maxarbek Xadarsevlar 1992-yilda Ispaniyaning Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlari chempionligiga erishib, O'zbekistonda erkin kurash yaxshi rivojlanganligini e'tirof etishdi. Shuningdek, 1993-yilda Ramil Ataulin Jahon chempionatining bronza medalini qo'lga kiritgan. 1996-yildagi Atlanta Olimpiyadasida Magomed Ibragimov kumush medal va Kuramagomed Kuramagomedov bronza medal sohibi bo'ldilar. 1997-yildan boshlab O'zbekistonda erkin kurash bo'yicha "Mustaqillik kubogi" grand prix musobaqasi o'tkazildi. 2003-yildan erkin kurash bo'yicha ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazildi. Mustaqillik yillarida Artur Taymazov juda katta yutuqlarni qo'lga kiritdi. Uning uchun birinchi Olimpiyada o'yinlari kumush medali 2000-yilda (Sidney, Avstraliya) qo'lga kiritildi. 2004-yilda (Afina, Gretsiya), 2008-yilda (Pekin, Xitoy) va 2012-yildagi London Olimpiyadasida oltin medallarni qo'lga kiritdi. Bunday sport natijasi dunyoda kamdan-kam polvonlar

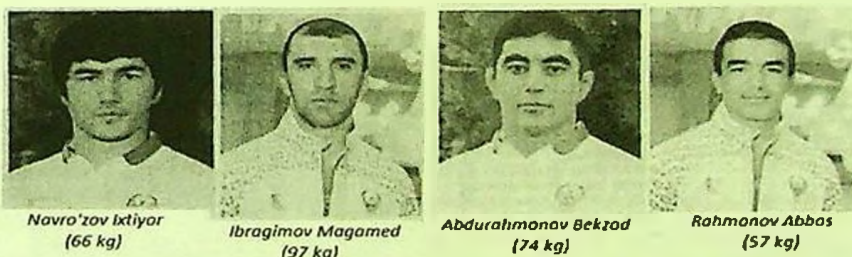
erishadigan natijadir. Shu yuqori natijalarga erishganligi uchun O'zbekistonda sof tilladan Artur Taymazovning byusti (haykali) bunyod etildi. Soslan Tigiyev 2008-yilda Pekin Olimpiyadasida kumush va London Olimpiyadasida bronza medali sohibi bo'ldi. Dilshod Mansurov 2001 va 2003-yillarda Jahon hamda 2010-yilda Osiyo o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan. 2016-yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida hamyurtlarimiz Ixtiyor Navro'zov va Magomed Ibragimovlar bronza medali sohibi bo'ldilar.

Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Ag'zamov, Raxmonberdi Axmedov, Axror Ro'ziyev, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abduvaliyev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Sipilev, Arsen Fadzayev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adxam Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov, Soslan Tigiyev, Qurban Qurbanov, Ixtiyor Navro'zov singari erkin kurashchilar Olimpiyada va Osiyo o'yinlarida, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Toxir G'ulomov, Fikrat Kerimov, G'ayrat Abdullayev kabi O'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishgan.

To'rt yillikning eng nufuzli musobaqasiga erkin kurashchilarimizdan yurtimiz sharafiga 4 nafar kurashchimiz himoya qildilar: Abbos Raxmanov (-57 kg), Ixtiyor Navro'zov (-66 kg), Bekzod Abduraxmanov (-74 kg) hamda Magamed Ibragimov (-97 kg). Shulardan Ixtiyor Navro'zov va Magamed Ibragimov bronza medaliga egalik qilishdi (10-rasm). 2017-yil aprel oyida Hindistonda o'tkazilgan Osiyo chempionatida Magamed Ibragimov (-96 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg)

oltin medalni qo'lga kiritishdi. Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) kumush medalni va Umid Usmanov (-86 kg) bronza medalini qo'lga kiritishdi.

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



**10-rasm. 2016-yilgi yozgi Olimpiyada o'yinlari
Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida yurtimiz
sharafini himoya qilgan erkin kurashchilar**

2017-yil sentabr oyida Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan yopiq inshootlarda erkin kurashchilarimiz Mahmud Shavkatov (-57 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medalni qo'lga kiritishgan bo'lsa, Umid Ismanov (-86 kg) kumush medalni, Ixtiyor Navro'zov bronza medalini qo'lga kiritishdi. 2018-yil mart oyida Qirg'izistonning poytaxti Bishkek mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida erkin kurashchilarimiz Osiyoning qolgan mamlakatlaridan ustunlik qildi.



11-rasm. 2021-yil aprel oyida Qozog'iston Respublikasining Almata shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida zafarli yurish qilib, O'zbekistonga qaytib kelishdi.

Ushbu nufuzli musobaqada hamyurtlarimizdan Ixtiyor Navro'zov (-63 kg), Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medal bilan taqdirlanganlar. Maxmud Shavkatov (-57 kg) va Rashid Qurbonov (-79 kg) kumush medalga ega chiqqanlar. Yana uch sportchi: Abbas Rahmonov (-61 kg), Timur Usmonoxunov (-65 kg), Aziz Soliyev (-92 kg) bronza medali bilan taqdirlanganlar. 2018-yil iyul oyida Tbilisida o'tkazilgan grand prix musobaqasida Abbas

Rahmonov (-61 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) kumush medaliga ega chiqqanlar.

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

Erkin kurash sportida yana bir tarixiy natijani sportchilarimiz 2021-yil aprel oyida Qozog'iston Respublikasining Almata shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida zafarli yurish qilib, O'zbekistonga qaytib kelishdi. Muzaffar kurashchilarimizni O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi Rustam Shoabduraxmonov, MOQ bosh kotibi Oybek Qosimov, rais birinchi o'rinbosari Ravshan Irmatov, Sherzod Tashmatov, keng sport jamoatchiligi hamda ommaviy axborot vositalari xodimlari kutib olishdi. Bu musobaqada 57 kg vazndagi kurashchimiz Abdullayev G'ulom 1-o'rin, 74 kg vazndagi kurashchimiz Begzod Abduraxmonov 2-o'rini, 86 kg vazndagi kurashchimiz Jabrail Shapiyev 1-o'rinni, 97 kg vazndagi kurashchimiz Magamed Ibragimov 2-o'rinni egallab, Tokio Olimpiyadasiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

2024-yil yozgi Parij Olimpiya o'yinlarida yurtimiz sharafini himoya qilgan sportchilarimizdan Razambek Jamalov oltin medal, G'ulomjon Abdullayev esa bronza medalini qo'lga kiritishdi.



12-rasm. 2024-yilgi yozgi Olimpiyada o'yinlari Parij shahrida shohsupaga ko'tarilgan sportchilar

1.6. Sport kurashlari bo'yicha parij-2024 olimpiya o'yinlari tahlili

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sport xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlar imzolandi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son hamda 2021-yil 5-noyabrda qabul qilingan PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiyada) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII raralimriya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari va bir qancha qonun hujjatlarini aytib o'tish mumkin.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni

tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritishmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, sport kurashlari va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlarida (Parij-2024) 208 ta davlat qatnashib O'zbekiston umumjamoa hisobida tarixda ilk bor 8ta oltin, 2ta kumush va 3ta bronza medallar bilan 13-o'rinda yakunladi. Sport kurashlari bo'yicha umumjamoa hisobida Eron, Yaponiya, AQSHdan keyin 4-o'rinda yakunladi. Hususan Sport kurashlari bo'yicha -74kg vazn toifasida Razambek Salambekovich Jamalov oltin va -57kg vazn toifasida G'ulomjon Abdullayev bronza medalini qo'lga kiritishdi. Tarixda birinchi bor Ayollar kurashi bo'yicha -50kg vazn toifasida Aqtenge Keunimjayeva Olimpiya o'yinlarida ishtirok etdi.

Parij-2024 Olimpiya o'yinlar kutilmagan natijalarga boy bo'ldi. Ya'ni amaldagi olimpiya chempionlari kutilmaganda mag'lubiyatga uchradi. Masalan Yui Susaki, Helen Maroulis, Tokio-2020 olimpiya o'yinlari g'olibi Takuto Otaguro hattoki litsenziya ham qo'lga kirita olmadi. Yana bir misol sifatida Yunon-rim kurashi bo'yicha Rio-2016 Olimpiya o'yinlari g'olibi Artur Aleksanyan ham final baxsida Eronlik Tokiyo-2020 Olimpiya o'yinlari sovrindori, Jahon chempioni (Oslo-2021) Mohammad Hadi Saraviga mag'lubiyatga uchradi. Erkin kurash bo'yicha

erkaklar o'rtasida Parij-2024 Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlarini birinchi jadvalda ko'rishingiz mumkin.

1-jadval

Erkin kurash bo'yicha Parij-2024 Olimpiya o'yinlari natijalari

Vazn Toifalari	Oltin	Kumush	Bronza
-57 kg	Rei Xiguchi ● Yaponiya	Spensar Richard Leye Amerika Qo'shma Shtatlari	Aman Aman. Hindiston G'ulomjon Abdullayev O'zbekiston
-65 kg	Kotaro Kiyooka ● Yaponiya	Rahman Amouzadhalili Eron	Islam Dudaev Albaniya Sebastian Rivera Puyerto-Riko
-74 kg	Razambek Salambeqovich Jamalov O'zbekiston	Daichi Takatani ● Yaponiya	Kayl Douglas Deyek. Amerika Qo'shma Shtatlari Chermen Valiyev Albaniya
-86 kg	Magomed Ramazanov Bolgariya	Hassan Yazdanicharati. Eron	Aaron Marquyell Brooks Amerika Qo'shma Shtatlari Dauren Kurugliyev Gresiya
-97 kg	Akhmed Tajudinov Baxrayn	Givi Matcharashvili Gruziya	Magomedhan Magomedov Ozarbayjon Amirali Azarpira Eron
-125 kg	Geno Petriashvili Gruziya	Amir Hossein Zare Eron	Taha Akgul Turkiya Giorgi Meshvildishvili. Ozarbayjon

O'zbekistonlik sportchilar quyidagi raqiblar bilan baxs olib borishdi: Razambek Jamalov o'tish baxsida Tokio-2020 olimpiya o'yinlar kumush medali soxibi M. Kadimagamedov (AIN-neytral jamoa) ustidan 8:0 hisobida ishonarli g'alaba qozondi. 1/8 da esa 4 karra yevropa chempioni T.Salkazanov (SLO) ustidan 11:3 hisobida ishonchli g'alaba qozondi. 1/4 finalda U-23 Jahon

chempioni Ch. Valiyevni (ALB) kichik ustunlik bilan 6:5 hisobida mag'lub etdi. $\frac{1}{2}$ baxsida Jahon kubogi g'olibi (2019-Yakutsk), Osiyo chempionati finalchisi (2024-Bishkek) V. Rassadin (TJK) ustidan 8:2 hisobida g'alaba qozondi. Final baxsida Jahon chempionati sovrindori (2023-Belgrad) D. Takatani (JPN) ustidan judayam chiroyli 3-talik kombinatsiyani amalga oshirgan holda: bo'yni-oyog'ini qo'shib ushlab muddatidan oldin "Tushe" bilan g'alaba qozondi. Shu tariqa Parij-2024 XXXIII-yozgi Olimpiya o'yinlarida Erkin kurash bo'yicha -74 vazn toifasida Razambek Salambekovich Jamalov mutloq g'olib bo'ldi.

G'ulomjon Abdullayev 1/8 baxsida 2023-yilgi Yevropa chempioni A. Rizazadeni (AZE) 11:4 hisobida mag'lub etdi. $\frac{1}{4}$ baxsida 4 karra Yevropa chempioni A.Xaritunyanni (ARM) 12:5 hisobida mag'lub etdi. 1/2 baxsida Pan-Amerika chempioni (2024), Yoshlar o'rtasida Jahon chempioni (2015-Salvador) Srensen Leyega (AQSH) 14:4 hisobida mag'lub bo'ldi, bu baxsda G'.Abdullayev 1-davraning 2 daqiqa 32 soniyada ikki oyoqqa o'tishni bajarmoqchi bo'ldi, raqib himoyalandi va parterga tushirib, aylantirib to'ntarish usuli bilan texnik ustunlikga erishdi.

G'. Abdullayev ikki oyoqqa o'tish usulini ikkinchi marta samarasiz bajarib texnik va taktik hatoga yo'l qo'ydi. 3-o'rin uchun baxsda U-23 Jahon chempionati sovrindori, U-23 Osiyo chempionati g'olibi Begzat Almaz uluni (KGZ) 4:1 hisobida mag'lub etdi. Shu tariqa Parij-2024 XXXIII-yozgi Olimpiya o'yinlarida Erkin kurash bo'yicha -57 vazn toifasida G'ulomjon Ozodovich Abdullayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

Jabrail Shapiyev 1/8 baxsida Jahon chempionati kumush medali soxibi (2023-Belgrad) V. Gamkrelidzeni 5:1 hisobida mag'lub etdi. 1/4 Asli Rossiyalik Yevropa chempionati finalchisi

(2020-Rim), Jahon kubogi g'olibi (2019-Yakutsk) M. Ramazanovga (BUL) 1:4 Toushe bilan mag'lubiyatga uchradi. Tasalli baxslarida Pan-Amerika chempionati sovrindori Alesandr Murni (KAN) mag'lub etdi. 3-o'rin uchun baxsda esa U-23 Jahon chempioni (2023-Tirana) Aron Bruksga (AQSH) 0:5 xisobida mag'lubiyatga uchrab Parij-2024 XXXIII-yozgi Olimpiya o'yinlarida Erkin kurash bo'yicha -86 kg vazn toifasi bo'yicha 5-o'rinda yakunladi.

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

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

Ayollar kurashi bo'yicha Parij-2024 Olimpiya o'yinlari natijalari

Vazn toifalari	Oltin	Kumush	Bronza
-50 kg	Sarah Ann Hildebrandt  Amerika Qo'shma Shtatlari	Yusneylis Guzman Lopez  Kuba	Yui Susaki ● Yaponiya
			Ziki Feng  Xitoy
-53 kg	Akari Fujinami ● Yaponiya	Lusia Yamileth Yupez Guzman.  Ekvador	Hyo Gyong Choye.  Shimoliy Korea
			Kianyu Pang.  Xitoy
-57 kg	Tsugumi Sakurai ● Yaponiya	Anastasiya Nichita  Maldoviya	Helen Louise Maroulis  Amerika Qo'shma Shtatlari
			Kexin Hong  Xitoy
-62 kg	Sakura Motoki ● Yaponiya	Irina Koliadenko  Ukraina	Gryeys Jacob Bullen  Norvegiya
			Aisuluu Tiniybekova.  Qirg'iziston
-68 kg	Amit Elor  Amerika Qo'shma Shtatlari	Meyerim Jumanazarova  Qirg'iziston	Nonoka Ozaki ● Yaponiya
			Bese Chavushoglu Tosun  Turkiya
-76 kg	Yuka Kagami ● Yaponiya	Kennedi Alexis Blades  Amerika Qo'shma Shtatlari	Tatiana Renteria Renteria  Kolumbiya
			Milaimy de la Carid. Marin Potrille  Kuba

Erkin kurash bo'yicha ayollar o'rtasida Parij-2024 Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlarini ikkinchi jadvalda ko'rishingiz mumkin.

Yunon-rim kurashi bo'yicha 60kg vazn toifasida Islomjon Baxromov bronza medali uchun kechgan baxsda Osiyo chempionati finalchisi (Bishkek-2018) Se Ung Riga mag'lub bo'ldi. Bellashuvning dastlabki daqiqasida Se Ung Ri belidan ushlab zarb bilab yiqitmoqchi bo'ldi, texnik harakat 2 ball bilan

baholandi hujumni davom ettirib parterda belini ushlab aylantirib to'ntarish usulini uch marta bajardi. Arbitr hushtagidan so'ng sportchilar tik turish holatiga qaytishdi. Hujumni qaytarish mumkin edi, agar sportchimiz tanasiga qo'shib ushlangan qo'lini chiqara olganda vaziyatni o'zgartiralar edi. Shundan so'ng bosh murabbiy R.Ro'ziqulov chelenj so'radi, lekin afsuski gilam boshqaruvchisi arbitr tomonidan berilgan ballarni to'g'ri deb baholadi. So'ngi natijada esa, 0:9 hisobi bilan hamyurtimiz mag'lubiyatga uchrab, Parij-2024 olimpiya o'yinlarini 5-o'rin bilan yakunladi.

3-jadval

Yunon-rim kurashi bo'yicha Parij-2024 Olimpiya o'yinlari natijalari

Vazn Toifalari	Oltin	Kumush	Bronza
-60 kg	Kenichiro Fumita. ● Yaponiya	Liguo Cao Xitoy	Iolaman Sharshenbekov. Qirg'iziston
			Se Ung Ri Shimoliy Korea
-67 kg	Sayeid Esmaili Leivesi Eron	Parviz Nasibov Ukraina	Hasrat Jafarov Ozarbayjon
			Luis Alberto Orta Sanchez Kuba
-77 kg	Nao Kusaka ● Yaponiya	Demeu Zadravev Qozog'iston	Akjol Mahmudov Qirg'iziston
			Malkhas Amoyan. Armaniston
-87 kg	Semen Sergeyevich Novikov. Bolgariya	Alireza Mohmadiani Eron	Turpal Ali Bisultanov. Daniya
			Jan Beleniuk. Ukraina
-97 kg	Mohammad Xadi Saravi Eron	Artur Aleksanyan. Armaniston	Gabriyel Rosillo Kuba
			Uzur Juzupbekov Qirg'iziston
-130 kg	Mixain Lopez Nunez Kuba	Yasmani Acosta Fernandez Chili	Amin Mirzazadeh Eron
			Linghe Meng Xitoy

Hamyurtimiz -77kg vazn toifasida Aram Vardanyan bronza medali uchun baxsda Jahon chempioni (Oslo-2021), Yevropa chempioni (Budapesht-2022) M.Amoyan bilan kurash olib bordi. Baxsda M. Amoyan dastlabki daqiqa so'ngida raqibini gilam tashqarisiga chiqarib 1-ball qo'lga kiritdi, uning faolligi sabab A. Vardanyan parterda himoyalanihga majbur bo'ldi, qoidaga ko'ra 1-ball M.Amoyanga berildi. Parterdan u yaxshi foydalandi va 4 ballik aylantirib tashlash usulini bajardi. 2-davrada A.Vardanyan kurashni faol boshlab raqibini parterga o'tkazmoqchi bo'ldi lekin usul baholanmadi, sababi oyoq faol ishlatildi deb ko'rildi. Baxs davomida A.Vardanyan parterda M.Amoyanni qo'l va bo'ynini ushlab to'ntarish usulini bajarib 2 ball oldi. Chelenjdan so'ng A.Vardanyanning balli 4-ballga o'zgartirildi. Shunday qilib Parij-2024 olimpiya o'yinlarida hamyurtimiz 6:5 hisobida mag'lubiyatga uchrab, 5-o'rinda yakunladi. Bu baxsda bosh murabbiy R. Ro'ziqulov vaziyatni to'g'ri baxolab tashlagan chelenj sabab 2 ball 4 ballga A. Vardanyan foydasiga o'zgartirildi. A. Vardanyan baxsni juda faol olib borgan bo'lsada raqibi taktik jihatdan ustun keldi.

-97kg vazn toifasida R.Assakalov bronza medali uchun Kubalik Jahon chempioni (Belgrad-2023) Rassilo Kindga qarshi olib bordi. Baxs boshida hamyurtimiz o'zining toj usuli yuqoridan qo'li va bo'ynini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarmoqchi bo'ldi raqibi bundan himoyalandi. Natijada R. Assakalov yelkasidan jarohat olib baxsni davom ettira olmadi. G'oliblik Rassilo Kindga berildi. Baxsdan so'ng hamyurtimiz sport faoliyatini yakunlaganini ramzi sifatida oyoq kiyimini gilam markazida qoldirdi. R. Assakalov kichik texnik hato va jarohat sabab Parij-2024 Olimpiya o'yinlarini 5-o'rinda yakunladi.

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

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

Xulosa qilib aytganda Mamlakatimizda erkin kurashni yanada rivojlantirish uchun o'quv jarayonining ilmiy-uslubiy yondashuvini takomillashtirish zarur.

Sport zahiralarini tayyorlash tizimini rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va tasdiqlash zarurati kelib chiqmoqda.

Xalqaro sport musobaqalarida mahalliy kurashchilar bilan birgalikda yuqori reytingga ega bo'lgan xorijiy kuchli kurashchilar, xalqaro darajadagi murabbiylar va hakamlarning ishtirokini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sportchilarning professional mahoratini va murabbiylarning kasbiy malakasini oshirish uchun sport kurashlari bo'yicha xorijiy maktablar bilan hamkorlikni rivojlantirish va tajriba almashish, sport kurashlarini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Sport kurashlari bo'yicha mahalliy va xalqaro musobaqalarni tizimli ravishda tashkil qilish, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, shu jumladan Olimpiya va Osiyo o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi litsenziyalarni qo'lga kiritish va har Olimpiya va Osiyo o'yinlari siklida ularning sonini ko'paytirib borish lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

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

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

2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik mazkur fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini oshiradi. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

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

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

(qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

Har bir erkin kurashchining harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishidir.

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

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

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

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

Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin. Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega.

U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

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

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

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

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

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

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

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

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

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

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

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

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab chiqish mumkin. Bu

ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari

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

mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Erkin kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

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

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

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

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

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

Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va 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.

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bosib turishlar - Erkin kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkizishga qaratilgan harakatidir.

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

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

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

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

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

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

2.4. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

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

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

Aylanib - Erkin kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

Ag'darish

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

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

Tashlashlar:

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarb bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

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

2.5. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari o'g'irishlar

Qayirib - Erkin kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'g'irishga yordam beradi.

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

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

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

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

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

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

Usullar elementlari

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

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

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

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

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

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

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

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

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Erkin kurashchining taktik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

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

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

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

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

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

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

7. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari nimalardan iborat?

8. Erkin kurashchining taktik harakatlari deganda nimani tushunasiz?

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

3.1. Erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

- ish kuchlanishini tejash;

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirish uchta bosqichga ajratiladi:

1. Izlanish.

2. Barqarorlashtirish.

3. Moslashishni takomillashtirish.

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijadorlikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarni murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli.

Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat - o'quv-mashg'ulot bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usulidir.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizator tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

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

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

3. Tezkor axborot uslubiy usuli - zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajari-ladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

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

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

3.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalani-shlar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat.

Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va

boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq.

Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda– o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

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

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

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

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

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqib usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun

o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanishlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlaridir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalanish raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalanish samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalanish usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Barcha texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilardir: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish - bu erkin kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlarga ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter - bu erkin kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat - bu erkin kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa - bu erkin kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni

egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi erkin kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko'prik - bu erkin kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda sportchi orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatda kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

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

3.3. Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

Erkin 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 bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo'lsa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

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

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

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

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

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

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

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki o'quv mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'ulot 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.

Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik harakatlarni 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'ayri tabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (5-jadval).

5-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

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

IV BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA

4.1. Taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Erkin kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib esa himoyalaniib, gavdasini to'g'rileydi, bu bilan qo'lni va

shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

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

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

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

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

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

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

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

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

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

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

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

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

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

4.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga

alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan 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 egallanganda va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanih harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Erkin kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil

yarata olishlari kerak. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

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

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

4.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

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

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

Erkin kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llashi uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka

ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

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

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

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

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

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

- **razvedka qilish** – harakat erkin kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manyovr olib borish, aldamchi harakatlari, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- **hujumni amalga oshirish** - ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmadan, 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 singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalanish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda - chorlashni qo'llash paytidan boshlab to

usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

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

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

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

- **kuchni tiklash** - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

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

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

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

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha 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'ulot hujum, qarshi hujum va himoyalaniish harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning

musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanish va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi.

Bellashuvning birinchi daqiqalarida - razvedka, hujum, himoyalanish;

ikkinchi daqiqada - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish;

uchinchisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum;

to'rtinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish;

beshinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish;

oltinchisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

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

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

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

- erkin kurashchilarni ular avval egallanmagan harakatlarga o'rgatish;

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

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

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

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

- qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. Bellashuv paytida hamma taktik usullardan: manyovr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi

harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

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

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

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

O'quv-mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida

kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Erkin kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali erkin kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojalandirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Sport mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishlari kerak. Raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Sport mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarni takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin. Muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish, jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitafon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarni 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. Masalan:

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Erkin kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirila-yotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniş va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu mashg'ulot jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan

kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha, hujum va himoyalarnishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha, razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80% - ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

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

1-vazifa. Ikki daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa - parterda. Birinchi kurashchi - yuqorida, ikkinchisi - pastda.

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

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

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

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

daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'iy nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

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

4.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi,

ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

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

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday

usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi 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 himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish kerak. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

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

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

“toj” usullarini qoʻllamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan gʻalaba qozonishga harakat qilishi lozim.

Oʻz-oʻzini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash taktikasi tushunchasini taʼriflab bering?
2. Erkin kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab oʻting?
4. Erkin kurash taktik tayyorgarligining uchta asosiy boʻlimini aytib bering?
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yoʻllarini aytib bering?
8. Sportchining taktik tayyorgarligi degani nima?
9. Taktika degani nima?
10. Bellashuvni olib borish deganda nima tushuniladi?
11. Taktika elementi nima deb hisoblanadi?
12. Taktik variantlar deganda nima tushiniladi?
13. Taktik fikrlash deganda nima tushiniladi?
14. Sport kurashidagi bellashuv paytida qanday taktik turlar ajratiladi?
15. Sport taktikasining qanday amaliy elementlari mavjud?
16. Hujum taktikasi qanday turlarga ajratiladi?
17. Qarshi hujum taktikasi nimaga asoslangan?

V BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

5.1. Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari

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

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

5.2. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

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

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

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

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

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

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

5.3. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

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

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

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

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

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

5.4. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.5. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

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

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

5.6. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (6-jadval).

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

6-jadval

Tana og'irligi tarkibi (%)

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

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

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

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

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

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

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

5.7. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

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

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega

bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (tezligi)da aks etadigan tezlik.

5.8. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi

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

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

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

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

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir. Ayniqsa juda foydali usullardan - sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan

bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan oyin usuli hisoblanadi. Ushbu uslublar bo'yicha mashg'ulotlar 4-6 hafta bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

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

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

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, yakkakurashda raqibni hujumga o'tish paytida himoya qiluvchi quyidagi vazifani bajarishi shart: qo'l va oyoq harakatini ko'rishi, uning yo'nalishi va harakat tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlashi va

nihojat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektни ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatla-nayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadga maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib, mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

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

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

5.9. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallasishi va asab tizimi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi

charchoq paytida past jadallik faoliyati ko'rinishida faol dam olish lozim.

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

5.10. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

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

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

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

va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchtdan imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

5.11. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

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

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

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

Tezkor-kuch sifatlari (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi: amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi.

Shunday qilib, mashg'ulotli mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

5.12. Chidamlilikni rivojlantirish

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

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

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning

$\frac{2}{3}$ qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq nafas olish yo'llari va yurak-qon tizimlariga bog'liq. Charchoq mexanizm ish paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

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

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

5.13. Chidamlilik turlarining tasnifi

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

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

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

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

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

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

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

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

5) musobaqa uslubini qo'llash.

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

5.14. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari

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

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

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

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

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-

12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishi kuzatiladi.

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

5.15. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik – bu insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda "egiluvchanlik" atamasi bo'g'imlar (bo'g'inlar)ning harakati to'g'risida gap ketganda keng qo'llaniladi. Shunga ko'ra, "egiluvchanlik" atamasini to'g'ri, ya'ni alohida bo'g'im "harakatchanligi"ni nazarda tutgan holda qo'llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo'lish mumkin.

Faol egiluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyatidir. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ladi.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

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

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

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

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

Tajribalarda aniqlanishicha, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, u sutkali davrga ham bog'liq. Egiluvchanlikning eng samarali ko'rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt oralig'iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo'lsa, sutkali o'zgaruvchanlik shuncha ko'p bo'ladi, bu narsa harakatga ham bog'liq.

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

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

Turli harakatlar amplitudasi to'g'risida aniq ma'umotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lokatsiya va shunga o'xshash uslublar qo'llaniladi.

Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

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

5.16. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash

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

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

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

Shunday qilib, bellashuvda sportchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa, erkin

kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin (bu harakatning himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'iy nazar).

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

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

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

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

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

Boshqacha aytganda, harakat reaksiyasining tezligi va texnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin. Ular bajariladigan harakatning texnik murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Amalda reaksiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham,

texnikani takomillashtirish jarayonida ham e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

5.17. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

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

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

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

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

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

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin sportchi o'z harakatining boshlanishida

ko'rinadi. Agar sportchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada, kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi ham mumkin. O'zbek jang san'atida zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan, mashq qilishda yaxshi natija beradi.

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

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

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

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

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashqlariga:

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

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

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

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

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tezkor bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashqlar.

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

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan usullaridir. O'quvchi-sportchining ruhiy holatiga to'g'ri tashxis qo'yish ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini

qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlar tashxis qo'yish usuliyatlari pedagog sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarni aniqlashda yordam beradi.

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

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

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

borishiga halal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

5.18. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik

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

Erkin kurashchi organizmining funksional holati deganda erkin kurashchining o'z oldida turgan vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi fiziologik funksiyalarining xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatlari birligini tushunamiz.

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

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

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

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

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

– ish quvvati (kilogramm, metrlarda – kg/m), quvvat sarfi (kilogramlarda – $kkaI$), kuchlanish quvvati (vattlarda – Vt);

– oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti, tahriri sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

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

– faoliyatlarning dastlabki qiymatini tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt (ishdan keyin);

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

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

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

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

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

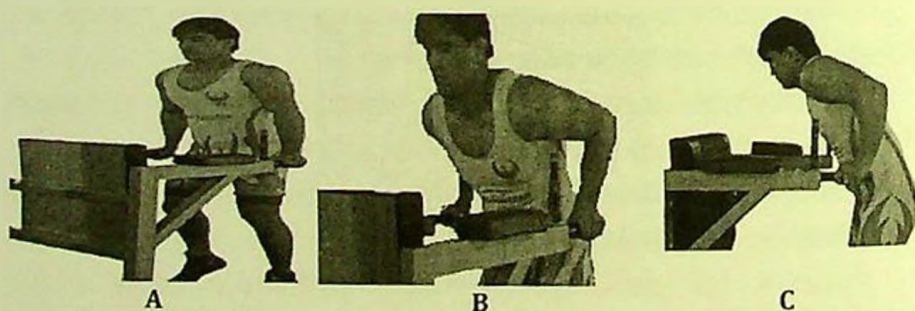
Sportchining funksional holatini tekshirishda uning tinch holda bo'lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, sport faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

Sportchining funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati mashg'ulot mikrosikli

jarayonida, yillik mashg'ulot sikli va funksional holatining ko'p yillik o'sish sur'ati jarayonida o'rganiladi.

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

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



12-rasm. Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish. Qo'l mushaklarini rivojlantirish.



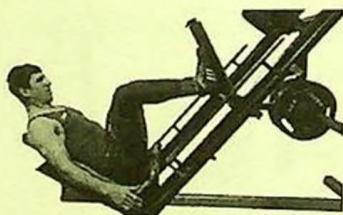
13-rasm. Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushurish. Qorin mushaklarini rivojlantirish.



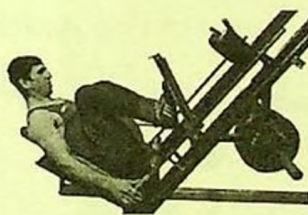
A



B



C



D

14-rasm. Trenajyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C

15-rasm. Trenajyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

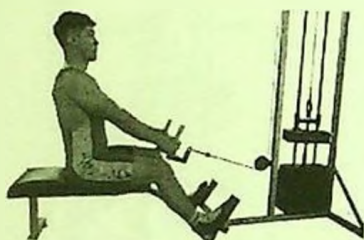
16-rasm. Yotgan holda trenajyordan foydalanib, toshni qo'llar yordamida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish.



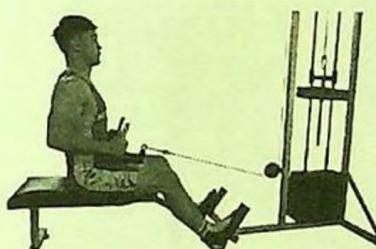
A



B



C



D

**17-rasm. Trenajyordan foydalangan holda toshni
qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va qanot
mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C

**18-rasm. Trenajyordan foydalangan holda toshni
qo'llar yordamida pastga tortish. Qo'l va qanot
mushaklarini rivojlantirish.**



A



B



C



D

19-rasm. Yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turishlar.



A



B

20-rasm. Trenajyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish.



A



B

21-rasm. Trenajyordan foydalangan holda qo'llarni oldinga-orqaga itarish. Qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

22-rasm. Trenajyordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

23-rasm. Girani o'tirgan holda oldinga va pastga uzatish.



A



B

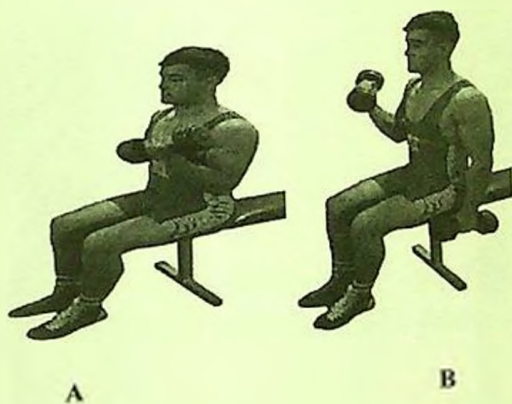


C



D

24-rasm. Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish.



25-rasm. O'tirgan holda gantelni ko'krakga olib kelish.



26-rasm. Tik turgan holda shtangani ko'krakga olib kelish.



A



B

26-rasm. Trenajyordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish.



A



B

27-rasm. Turnikga tortilish. Qo'l va yelka hamda umurtqa pog'onasi cho'zilishi uchun.



A



B



C



D

28-rasm. Sherikni qornidan qo'llarni qulf qilib ushlagan holda qorin va oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish.



A



B



C

29-rasm. Ko'prik holatiga tushish (most)



A



B



C

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



A



B



C



D

31-rasm. Ko'prik holatida boshdan oshib o'tish.



A



B



C



D

32-rasm. Ko'prik holatida o'ng tomonga chopishlar.



A



B



C



D

33-rasm. Ko'prik holatida chap tomonga chopishlar.



A



B



C



D

34-rasm, Tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish.



A



B

35-rasm, Gorizontal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

36-rasm. Qorin mushaklarini rivojlantirish, gvdani oyoqlar tomon tortish.



A

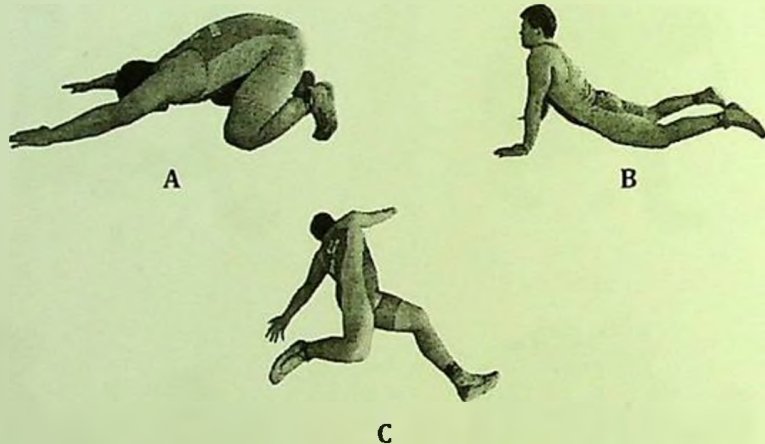


B

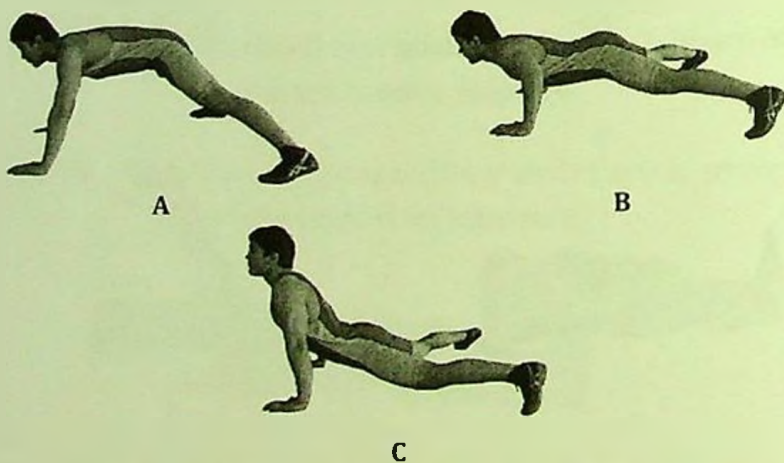


C

37-rasm. Qorin mushaklarini rivojlantirish, oyoqlarni gavda tomon tortish.



38-rasm. Cho'zilishlar.



39-rasm. To'lqinsimon qo'llarga tayanib turish.



40-rasm. Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.



A



B

41-rasm. Raqib belidan ushlab orqaga tortib turganda yugurish.



42-rasm. Yelkalarga sherikni qorni bilan yotqizgan holda o'tirib-turishlar.

5.19. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

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

Aksariyat holatlarda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil

qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchini MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam beradi.

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

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

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



A



B



C



D

43-rasm. Oldinga umboloq oshish



A



B



C



D



E

44-rasm. Orqaga umboloq oshish.



A



B



C



D

45-rasm. Himoyalanib yiqilish (o'ng tarafga).



A



B



C



D

46-rasm. Himoyalalanib yiqilish (chap tarafga).



A



B



C



D

47-rasm. Turgan joyidan balandlika umbaloq oshish.



A



B



C



D

48-rasm. Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish.



A



B



C



D

49-rasm. Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish (to'g'ridan ko'rinishi).



A



B



C



D

50-rasm. Boshni gilamga tekkizmay, qo'llarni tirab aylanish (yondan ko'rinishi).



A



B



C



D

51-rasm. Boshni gilamga tekkizmay, qo'llarni tirab aylanish (to'g'ridan ko'rinishi).



A



B



C



D

52-rasm. Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish
(g'ildirak chap tarafga).



A



B



C



D

53-rasm. Qo'llarga tayanib, oyoqlar tepada aylanish
(g'ildirak o'ng tarafga).

5.20. Erkin kurashda jismoniy mashqlar

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

1. Maxsus jismoniy harakatlar.
2. Umum rivojlantiruvchi harakatlar.

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

Umum rivojlantiruvchi harakatlar.

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

Erkin kurashda sportchilarining umum rivojlantiruvchi harakatlari uchun namunaviy mashg'ulot qo'llaniladi.

Masalan, umumiy rivojlantiruvchi harakatlar:

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

13. Komplekslar.

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

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
3. Qaysi mashqlar erkin kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
4. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
5. Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'naltirilgan?
6. "Kuch" sifati deganda nima tushuniladi?
7. "Tezkor kuch" deganda nima tushuniladi?
8. Tezlik deganda nima tushuniladi?
9. "Chidamlilik" deganda nima tushuniladi?
10. "Chaqqonlik" deganda nima tushuniladi?
11. "Egiluvchanlik" deganda nima tushuniladi?

VI BOB. ERKIN KURASHDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI

6.1. Erkin kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko'pchilik tadqiqotlarga xos bo'lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o'quv-mashg'ulot jarayonining mohiyatiga chuqur kira olmay, go'yo yuzada "sirg'alib" yurgandek bo'ladi, unda sportchining murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida bajaradigan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko'pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o'rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo'lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o'z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

Har qanday ilmiy-tadqiqot ishining yakunlovchi bosqichi uni adabiy jihatdan shakllantirishdir. Darslikda ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllantirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo'yiladigan talablar sanab o'tilgan.

6.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari Ilmiy bilishning umum-ilmiy usullari

Ilmiy bilish – inson aqlining narsalar mohiyatiga, ularning qonuniy aloqalari va munosabatlari dunyosiga kirib borishining murakkab dialektik jarayonidir. Ilmiy bilishsiz tabiat va ijtimoiy hayotni samarali o'zgartirish mumkin emas. Ma'lumki, dunyoni bilish haqidagi masala falsafaning asosiy masalasi hisoblanadi.

Bilish jarayonida inson (bilish subyekti) va mavjud borliq (bilish obyekti) o'zaro aloqada bo'ladi. Inson olamni o'rganadi, shuning uchun ham u olgan barcha bilimlar obyektiv borliqning shunchaki tasviri emas, balki subyektiv tasviridir. Buning ma'nosi shuki, Bilish jarayonida obyektivlik va subyektivlik orasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunda bilimlar tobora haqqoniy bo'lib boradi, ya'ni bilishning rivojlanishi, obyektiv olam to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashuvi muqarrar ravishda borliqni yana ham adekvat tarzda aks ettirish jarayoniga aylanadi.

Sport fanining boshqa fanlar kabi rivojlanishi bundan mustasno emas. U ilmiy bilish metodologiyasining, jumladan, uning usul va tamoyillarining ishlab chiqilishi bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy metodologiya – bu ilmiy bilishning eng umumiy, dunyoqarashga oid tamoyillari tizimidir. Metodologiya deganda umuman fanda (fanning umumiy metodologiyasi), jumladan, uning muayyan bir sohasida (bu yerda sport fani metodologiyasida) ilmiy bilishning usullari haqidagi ta'limot tushuniladi.

Usul – ilmiy tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va ularga ishlov berishning asosiy yo'lidir. Ilmiy usul har doim obyektning xususiyatlari haqidagi umumiy tamoyillar va tasavvurlardan kelib chiqadi hamda ularning natijasi bo'lmish maqsadga erishishni ta'minlovchi yo'l-yo'riqlar va talablarni qamrab oladi.

Usuliyat – muayyan usul bilan bog'liq usullar yoki texnik yo'llarning yig'indisini ifodalaydigan tushuncha bo'lib, ushbu tarkibga xususiy muolajalar, ularning tartibi hamda o'zaro aloqadorligi ham kiradi.

Usuliyat deganda quyidagilar tushuniladi:

a) usulning xususiy varianti, muayyan muammoni hal etishning maxsus usuli (yechimi), masalan: sportchining tezkorlik-kuch xususiyatlarini tadqiq etish usuliyati;

b) berilgan vazifani tadqiq etish (hal qilish) usullari to'plami va ularni qo'llash tartibi; masalan: Erkin kurashchining musobaqa faoliyatini o'rganish usuliyati.

Ilmiy bilish mantiqi – uning tuzilishi, bosqichlarini o'rganadi, ilmiy tadqiqot jarayoni va uni tashkil etuvchi unsurlarning yaxlit qiymatini beradi.

Har qanday ilmiy tadqiqot **ilmiy muammoni** o'rta tashlashdan boshlanishi kerak.

Ilmiy muammo bilimlarning erishilgan darajasi bilan ijtimoiy amaliyotning yangi faktlari yoki ehtiyojlari orasidagi ziddiyatning yuzaga kelishi va rivojlanishi oqibati sifatida shakllanadi.

Ilmiy muammoni to'g'ri ifodalash uchun fan va texnikaning eng yangi yutuqlari va imkoniyatlarini bilish, shuningdek, shu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar haqida tasavvurga ega bo'lib, tadqiqot darajasini aniq bilish lozim. Ilmiy muammoning to'g'ri qo'yilishi uni hal etish uchun ko'p narsa bera oladi.

Ilmiy metodologiyadan kelib chiqib, ilmiy bilishning quyidagi umumilmiy usullarini farqlash mumkin: tahlil (analiz) va sintez, induksiya va deduksiya, o'xshashlik (analogiya) va modellashtirish, mavhumlashtirish va aniqlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv va tajriba.

Tahlil – predmetni xayolan yoki amalda tarkibiy qismlarga (obyektning qismlari, belgilari, xususiyatlari, munosabatlari) ajratib o'rganishdan iborat tadqiqot usuli.

Har bir ajratilgan qism bir butun doirasida alohida-alohida tahlil qilinadi. Masalan: jamoa sportchilarining va har bir o'yinchining o'quv-mashq jarayonini tahlil qilish.

Sintez – (birlashtirish, uyg'unlashtirish, tuzish) – obyektни yaxlit holda, uning qismlarini birlikda va o'zaro bog'liqlikda o'rganish usuli.

Ilmiy tadqiqotlar jarayonida sintez tahlil bilan chambarchas bog'liq, chunki u predmetning tahlil jarayonida tarkibiy qismlarga ajratib yuborilgan bo'laklarini birlashtirib, ular orasidagi bog'liqlikni aniqlashga va predmetni bir butun holda o'rganishga imkon yaratadi. Masalan, sportchilar tomonidan mikro va mezosikl yuklamalarining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining bajarilishi.

Induksiya (to'g'rilash, qo'zg'atish) – predmetning ayrim unsurlariga xos belgilarni o'rganish asosida uning barcha unsurlariga xos bo'lgan belgilar haqida umumiy xulosa chiqarishga asoslanuvchi tadqiqot usuli.

Sportchining musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiluvchi alohida omillar shu tariqa o'rganilib, keyin ular ko'rsatkichlar bo'yicha umumlashtiriladi.

Deduksiya (payqab olmoq) – umumiydan xususiylik tomon fikr yuritish usuli hisoblanib, bunda dastlab obyekt yaxlit holatda tekshiriladi, keyin uning tarkibiy qismlari tadqiq etiladi. Masalan: avval erkin kurashchining u yoki bu usulni bajarish texnikasi o'rganiladi, keyin usul tarkibiy qismlarga ajratib ko'rib chiqiladi (ushlab olish, ko'tarib olish, chalish, yerga tushish).

O'xshashlik – ayrim predmet yoki hodisalarni boshqalari bilan o'xshashligi asosida o'rganishga tayanadigan ilmiy fikrlash usuli. Masalan: maktab yoshidagi bolalarning jismoniy

tayyorgarligi alohida maktablar misolida o'rganilib, olingan natijalar barcha maktablar o'quvchilariga tatbiq etiladi.

Modellashtirish ilmiy bilish usuli bo'lib, bunda o'rganilayotgan predmet, hodisa unga o'xshash shunday boshqa predmet yoki hodisaga, modelga almashtiriladiki, u aslining eng muhim xususiyatlarini o'zida jamlagan bo'ladi.

Sport fanida musobaqa faoliyatini modellashtirish keng qo'llaniladi. Ikki sportchining bellashuvi bir xil tenglamalar asosida tasvirlanadi va zamonaviy kompyuterlardan foydalangan holda tadqiq etiladi. Masalan: Erkin kurashchining taxminiy raqibi bilan o'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirishga imkon beradigan kompyuter dasturlari ishlab chiqilgan va amaliyotda faol qo'llaniladi.

Mavhumlashtirish – (diqqatni bo'lish, chalg'itish) – muayyan predmetlardan rivojlanishning umumiy tushuncha va qonuniyatlariga o'tish imkonini beradigan chalg'itish usuli.

Bu usul pedagogik tadqiqotlarda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasini tuzish vaqtida qo'llanilib, bunda sportchilarning o'tgan davrdagi faoliyatlarini o'rganish asosida ular tayyorgarligining keyingi davrdagi rivojlanishi bashorat qilinadi.

Aniqlashtirish – predmetlarni mavhum, umumiy tarzda o'rganishdan farq qilib, ularni butun serqirraligi, sifatiy xilma-xilligida olib tekshirishdan iborat usuldir. Bunda predmetlarning holati ular mavjudligining muayyan sharoiti va tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda tadqiq etiladi. Shu tariqa, sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish istiqbollari yangi usuldan foydalangan holda hisob-kitoblar orqali aniqlanadi.

Tizimli tahlil tadqiqot obyektni bir tizimni tashkil etuvchi unsurlar yig'indisi sifatida o'rganish demak.

Ilmiy tadqiqotlarda u obyektning tizim sifatidagi holatiga mazkur obyektning amal qilishiga ta'sir ko'rsatadigan barcha omillari bilan birgalikda olib baho berishni ko'zda tutadi. Ushbu usuldan sport fanida, masalan, musobaqa faoliyatini yaxlit holda o'rganish jarayonida, xususan, sportchi chiqishlarining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlashda keng foydalaniladi.

Kuzatuv predmetni miqdoriy o'lchashlar va sifatiy ta'riflar yo'li bilan o'rganish usulidir. U sport fanining barcha tadqiqotlarida qo'llaniladi. Masalan, mashg'ulot xronometrajida hamda mashg'ulotning umumiy va motor (harakat) zichligi foizini aniqlashda undan foydalaniladi.

Ilmiy tajriba nazariy tadqiqot natijalarini tekshirib ko'rish uchun uning maqsadiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ilmiy sinovdir. Ilmiy tajriba hodisaning borishini kuzatishga va, zarur bo'lsa, uni aynan takrorlashga imkon beradigan muayyan sharoitlarda o'tkaziladi.

Sport fanida ishlab chiqilgan yangi usuliyat pedagogik ilmiy tajribada tasdiqdan o'tishi shart.

6.3. Ilmiy bilish tamoyillari

Sport fanidagi ilmiy tadqiqotlarning o'ziga xos belgisi shuki, jismoniy tarbiyaning har qanday sohasida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshiriladi. Chunonchi, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq eta turib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini

aniqlasa bo'ladi. Ilmiy metodologiyaga tayangan ilmiy tadqiqotlar (agar ilmiy bilishning metodologik tamoyillariga aniq rioya qilinsa), ilmda juda muhim va zarur xususiyat – ilmiy xolislik va haqqoniylikka ega bo'ladi.

Ilmiy bilishning ilmiy tadqiqot jarayonida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Bu obyektiv olamni bilish, determenizm, rivojlanish, tarixiylik, nazariya va amaliyotning birligi tamoyillaridir.

Obyektiv borliqni bilish mumkinligi tamoyili – insonning o'rganish faoliyati natijasida tevarak olam va uning qonuniyatlari to'g'risida haqqoniy tasavvur hosil qilish imkoniyatidir. Obyektiv borliq inson ongidan tashqarida mavjud bo'ladi. Ammo uni bilish haqida nisbiy ma'nodagina gapirish mumkin.

Sport fani taraqqiyoti tarixidan ma'lumki, qandaydir predmet yoki hodisa haqidagi go'yo mufassal bilimlar yangi ma'lumot hamda kashfiyotlar ta'sirida tubdan o'zgarib ketgan hollar ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham fanning u yoki bu yutuqlarini, uning taraqqiyotidagi u yoki bu bosqichni mutlaqlashtirish yaramaydi. Umuman, tarixiy taraqqiyotning muayyan bosqichida obyekt to'g'risida to'plangan bilimlar doimo nisbiy bo'ladi.

Ayrim faktlarni avvaldan tanlab olib, qolganlarini e'tiborsiz qoldirish, ma'lumotlarni tadqiqotchi ilgari sinovdan o'tkazgan faraz yoki qoliplarga moslash, unga ters bo'lgan narsalar haqida eslamaslikka harakat qilish, o'rganilayotgan hodisalar, faktlarning ayrim jihatlarini kamsitish ilmiy xolislikka mutlaqo ziddir.

Bilish mumkinligi tamoyili bilishning amaliy faoliyat bilan aloqalarini aniqlash va ochib berish orqali isbotlanadi. Shu sababdan bilish natijalarini tekshirish hamda tasdiqlash, albatta,

amaliyotga tayanishi zarur. Sport fanida yangi usuliyat ham pedagogik ilmiy tajribada o'z tasdig'ini topishi kerak.

Determenizm tamoyili olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlarning umumiy universal o'zaro munosabati hamda sababiy bog'lanishlari mavjudigini bildiradi. Bu tamoyil bevosita olamning moddiy birligini tan olishdan, demak, bir moddiy hodisaning boshqasiga bog'liqligi qonuniyatlaridan kelib chiqadi. Bunda turli hodisalar va moddiy obyektlar orasidagi munosabat hamda aloqalar nihoyatda rang-barang, turli-tuman bo'ladi. Ular ahamiyatli va ahamiyatsiz, sababli va sababsiz, tasodifiy va zaruriy, shuningdek, shakl va mazmun, mohiyat va hodisa, tuzilish va vazifa va h.k. orasidagi bog'liqlikdan iborat bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchining vazifasi o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqalarini har tomonlama ochib berishgina emas, balki, albatta, hal qiluvchi, belgilovchi aloqalarni ajratib ko'rsatish, ya'ni sababiy bog'lanishlarni aniqlash hamdir.

Determenizm tamoyili tadqiqotning sport fanida qo'llanadigan ilmiy usullari va ularga qo'yiladigan umumiy talablarni asoslashda katta ahamiyatga ega. Bu talablar quyidagilardir: tanlangan usulning tadqiqot obyekti va uning xususiyatlariga bog'liqligi, tadqiqotning har bir keyingi bosqichini undan oldingi bosqichda olingan ma'lumotlar zaminiga qurish, o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqa va munosa-batlarini ularning butun xilma-xilligi, murakkabligida yuzaga chiqarish zarurati.

Rivojlantirish tamoyili olimning metodologik zahirasi-dagi eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. O'rganilayotgan obyekt yoki hodisalarning mohiyatini to'g'ri tushunish uchun ularni "materianing qotib qolgan shakli" sifatida emas, harakat, o'zgarish, rivojlanishda tekshirish, ularga sabab bo'lgan shart-

sharoitlarni aniqlash zarur. Bunda rivojlanish bir tekis va uzluksiz o'sish, ko'payishdan iborat bo'lmaydi, u darajama-daraja sodir bo'lib, ma'lum bosqichda sakrashlar tufayli uzilib qoladi, tajribiylikda tanaffuslar, demak o'rganilayotgan obyektning (hodisaning) yangi sifat holatiga o'tishi uchun imkoniyatlar yuzaga keladi.

Ilmiy tadqiqotda taraqqiyotning metodologik tamoyilini qo'llar ekanmiz, miqdoriy va sifatiy o'zgarishlar faqat murakkablashuvga olib kelmasligini nazarda tutish lozim. Taraqqiyot soddalashuvni ham o'z ichiga oladi, negaki, u ikkita qarama-qarshi yo'nalish - tuzilish va vazifalarni murakkablashtirish hamda soddalashtirish yo'nalishlarining o'zaro munosabatini ko'zlaydi.

Rivojlantirish tamoyili ilmiy bilishning metodologik tamoyili sifatida har qanday ilmiy tadqiqotga muayyan talablar qo'yadi. Ushbu talablarga muvofiq ilmiy tadqiqot davomida o'rganilayotgan obyektning shakllanishi va rivojlanishini, undagi miqdoriy o'zgarishlar hamda bir sifatiy holatdan boshqa holatga o'tishni tavsiflaydigan obyektiv jarayonlar to'liq va har tomonlama ochib berilishi zarur bo'ladi.

Tarixiylik tamoyili rivojlantirish tamoyili bilan bevosita bog'liq, lekin u ilmiy bilishga o'ziga xos alohida talablar qo'yadi. U tadqiqotchini tekshirilayotgan obyekt yoki hodisani irsiy nuqtai nazardan, mazkur obyektning (hodisaning) kelib chiqishini, o'zgarishlari va rivojlanishini hisobga olgan holda boshqa obyektlar bilan aloqalarini, shuningdek, undagi o'zgarishlarning sabablarini ko'rsata borib o'rganishga yo'naltiradi.

Sport fanida kashfiyot va yutuqlarni baholash maqsadida tarixiylik tamoyili qo'llanilar ekan, ularning ilgarigi qarashlar hamda yutuqlarga bog'liq tomonlarini ochish, nazariy

manbalarini topish lozim. Bunda u yoki bu ta'limotni, nazariyani baholash chog'ida ularning bugungi kundagi qimmati emas, paydo bo'lgan davri uchun qimmati ham hisobga olinishi shart. Mazkur ta'limot yoki nazariya sport fani va amaliyotining keyingi taraqqiyoti uchun qanday ahamiyatga ega ekanligiga alohida e'tiborni qaratish zarur.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili insonning tashqi olamga munosabati mohiyatidan kelib chiqadi. Inson tashqi olamga faollik bilan ta'sir o'tkazadi va shu ta'sirotlar jarayonida uni bilib boradi.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullarini asoslashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sportdagi amaliy faoliyatni nazariyani boyitish hamda rivojlantirishning asosiy manbai deb qarash zarur. Musobaqa, o'quv-mashq va tashkilotchilik faoliyatlarini tahlil etish hamda umumlashtirish orqali tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan ilmiy muammoni nazariy jihatdan tushunib olishi uchun zurur bo'lgan faktik ma'lumotlarni qo'lga kiritadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy faoliyat jarayonida u yoki bu nazariy qoidaning nomukammalligi oshkor bo'ladi, ularni tubdan qayta ko'rib chiqish yoki tahrir qilish zarurligi sezilib qoladi, shuningdek, tushunarsiz masalalar, nazariy tomondan yana o'ylab ko'rish lozim bo'lgan o'zgaruvchan muammolar yuzaga chiqadi.

Jismoniy tarbiya va sportda o'rta tashlanayotgan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yo noto'g'riligini aniqlovchi asosiy, eng ishonchli va xolis me'zon amaliy faoliyatdir. Tadqiqotchi yangi nazariy qoidani maydonga tashlar ekan, u faqat musobaqa faoliyatiga yoki o'quv-mashq jarayoniga

muvaffaqiyatli tatbiq etilganidan keyingina asos uchun qabul qilingan deb tan olinishi mumkin.

Shunday qilib, har qanday fanda, jumladan, sport fanida ham ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillaridan foydalaniladi.

Sport fanida umumfalsafiy kategoriyalar va ularga tayanadigan mazkur fanga tegishli maxsus kategoriyalar (aniqroq aytsak, tushunchalar) qo'llaniladi. Bu kategoriya va usullarni bir-biriga qarama-qarshi qo'yish yaramaydi, ularning umumiy-lari ham xususiy-lari kabi dialektik birlikda mavjud. Hozirgi bosqichda fanning taraqqiyoti ilmiy bilishda yangi mustaqil sohalarning paydo bo'lishi va tez rivojlanishi bilan boradigan differentsiatsiya jarayoniga qarabgina emas, balki turli fan sohalari integratsiya jarayoniga ko'ra ham tavsiflanadi. Ilmiy-tadqiqot ishida doimo yangi tadqiqot usullarining yuzaga kelish imkoniyatlarini, shuningdek, bu fanning usullari boshqa fanlarga o'tishi mumkinligini hisobga olish kerak. Masalan, zamonaviy ilmiy bilishning o'ziga xos xususiyati matematik tadqiqot usullarining ko'p boshqa fanlarga kirib kelishidir. Bu jarayon sport fanida ham allaqachon boshlangan. Shuning uchun ham zamonaviy olim – sport fanida ilmiy ishlar olib borayotgan tadqiqotchi birinchi navbatda ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillarini, shuningdek, sport fanining mazkur sohasida qo'llanadigan bilish usullariga taalluqli barcha ma'lumotlarni chuqur bilib olishi lozim. Shu bilan birga, u sport fanining oraliq sohalarida ishlaydigan tadqiqotchilarning usuliy apparatlaridan yaxshi xabardor bo'lishi ham kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. "Tadqiqot uslubi" atamasi nimani anglatadi?
2. Ilmiy tadqiqot jarayoni qanday qismlardan iborat?

3. Ilmiy idrok etish uslublari qanday yo'sinda guruhlarga ajratiladi?
4. Tajribaviy-empirik daraja uslubi guruhiga nimalar kiradi?
5. Tadqiqot usulining qayta takrorlanishi qanday imkoniyatga ega?
6. "Intervyu" deb nimaga aytiladi?
7. So'rovnoma qanday asosiy qismlardan iborat?
8. Pedagogik kuzatish obyektiga asosan nimani kirgizish mumkin?
9. "Xronometrlash" tushunchasiga aniqlik bering.
10. Nazorat tajriba uslubi nimani aniqlaydi?
11. Nazorat tajribasi nima yordamida o'tkaziladi?

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

7.1. Musobaqalar to'g'risida tushuncha

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shuningdek, bir necha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud. Masalan, Olimpiyada o'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiyada o'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqei to'g'risida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi.

Olimpiyada o'yinlariga o'xshash bo'lgan Respublikamizda o'tkaziladigan sport musobaqalari – maktab o'quvchilari o'rtasida “Umid nihollari”, akademik litsey va kollej talabalari o'rtasida “Barkamol avlod”, oily ta'lim muassasalaridagi talabalar o'rtasida “Universiada” sport musobaqalari har uch yilda o'tkazilib kelinmoqda. Mazkur musobaqalar yordamida zamonaviy Olimpiyada harakatini davom ettirish bilan birga har

bir viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish mumkin.

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

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

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

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

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

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

Nazorat musobaqalarida - sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari - natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

7.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari

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

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

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

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

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

7.3. Musobaqalarni boshqarish

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

7.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi. Bu ko'rsatkichlar har bir jamoadan musobaqaga ishtirok etish talabnomasida ko'rsatiladi.

7.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

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

7.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

7.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

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

7.8. G'oliblarni taqdirlash

Musobaqaning g'olib va sovrindorlarini taqdirlash ko'rsatiladi hamda musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan murabbiylar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnik tayyorgarligi uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe yoki sof g'alaba bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun berilishi mumkin.

7.9. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar

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

7.10. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

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

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

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

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

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

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

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

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, erkin kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, bellashuv jarayonida taalluqli bo'lmagan vaqtning

yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

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

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

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

7.11. Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi yoki viloyat boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning erkin kurash turi bo'yicha

federatsiyalar tomonidan ishlab chiqarilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

7.12. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda erkin kurash sport turida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Erkin kurash bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni har xil o'tkaziladi. Ayrimlarida bellashuvlardan bir kun oldin, ayrimlarida esa bellashuv kuni o'tkaziladi. Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn toifasi bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifi to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi.

Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik sondan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

7.13. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

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

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 dan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 tadan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari erkin va yunon-rim kurashida pastdan yuqoriga oralab keltirish uslubida o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 tadan 7 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar

ishtirokchilar soni 33 tadan 63 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqam, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun finallar va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilar raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o'rinlar, yig'ilgan

ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi. Bundan tashqari ayrim holatlarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o'zgargan hollarda olimpiya uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilishi mumkin. Olimpiya uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qaytib bellashmaydi. Shu bilan birga Shvetsariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan. Shvetsariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

7.14. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

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

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

- raqibning jarohat olganida;
- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;
- raqibning musobaqadan chetlatilishida.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.15. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar

Texnik harakatlar va usullar uchun baholanayotganda hujumchi hujumni qabul qiluvchini qaysi holatga olib kelganligi, qaysi holatlarda qarshi hujum va kombinatsiyalar amalga oshirganligini hakamlar aniq baholashi kerak. Buning uchun hujumni qabul qiluvchining gilamga nisbatan qaysi holatda tushganligi yoki yiqilganligi inobatga olinadi. Shuningdek, texnik usul gilamdan ko'tarilgan yoki ko'tarilmasdan bajarilganligi

beriladigan bahoning salmog'ini belgilaydi. Texnik usullarni baholashda quyidagi mezon tushunchalarini bilish zarurdir:

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

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

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

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

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

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

7. Parter holatidagi to'ntarish usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Faqat erkin kurashda – 2 ball.

8. Parter holatidagi tashlash usullari to'liq bajarilsa, o'rta baho bilan baholanadi. Faqat erkin kurashda – 4 ball.

Musobaqa qoidalari buzilsa:

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

1-namuna

O'zbekiston Respublikasi
Sport Vazirligi
"KELISHILGAN"

" " _____ 2024 yil
_____ A.I.Ikramov

O'zbekiston sport
kurashlari assotsiatsiyasi
"TASDIQLAYMAN"

" " _____ 2024 yil
_____ S.K.Abduvaliyev

**Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi
chempionatini o'tkazish musobaqa
N I Z O M I**

1. Musobaqa maqsadi

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

2. Musobaqa vazifalari

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

3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2021-yilning 22-24 aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni – 22 aprel. Mandat hay'ati 22 aprel kuni soat 15⁰⁰ dan 16⁰⁰ gacha, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 17⁰⁰ dan 18⁰⁰ gacha.

4. Musobaqa turi va shartlari

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro assotsiatsiya – FILAning hozirgi qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning turizm va sport ishlari boshqarmasi hisobidan safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – **2021-yilning 12 aprel kunigacha** elektron varianti – internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O'zbekiston Respublikasi erkin kurash federatsiyasining internetdagi sayti www.wresling.com). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir ishtirokchi to'g'risida va sport yutuqlari bo'yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o'tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

5. Ishtirokchilarga bo'lgan talablar

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

6. Vazn toifalari

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatida quyidagi vazn toifalari bo'yicha musobaqa o'tkaziladi: **-57 kg; -61 kg; -65 kg; -70 kg; -74 kg; -86 kg; -97 kg 125 kg**;. Joriy yilda O'zbekiston chempionatidan keyin may oyida Osiyo chempionatini o'tkazish rejalashtirilganligi sababli, vazn toifalari bo'yicha chegaraga **2 kg qo'shiladi**.

7. Taqdirlash

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III o'rinlarni egallagan ishtirokchilar O'zbekiston Respublikasi turizm va sport vazirligining

diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

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

VIII. ILMIY TADQIQOT NATIJALARINING AHAMIYATI

8.1. Erkin kurash turida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish asoslari

Kurashchilarning jismoniy imkoniyatlari kurash mashg'ulotlarining o'ta muhim tarkibiy bo'limlarning biri bo'lib, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlik.

Kurashchilarning jismoniy qobiliyatlari va tayyorgarlikning ko'p maqsadlarga muvofiq tamoyillari quyidagilardan iborat.

- kurashchilarning salomatlik bosqichi va organizmning turli bosqichlarning funksiyalarini yaxshilash;

- kurash turlariga ko'ra, bolalarning kurash musobaqa faoliyatiga o'zining imkoniyatlariga qisman mos keladigan jismoniy imkoniyatlarini olib borish birlik tamoyili;

- jismoniy fazilatlar umumiy, qo'shimcha va maxsus tayyorgarlik guruhlariga bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun asos va zaruriy vositadir.

Bu vazifa asosan quyidagi muammolarni hal qilish bilan muhimdir:

- kurashchi tanasining har tomonlama uyg'un rivojlanishi, funksiyalarning oshishi, jismoniy fazilatlarning tobora rivojlanib borishi.

- salomatlik darajasini oshirish.

- intensiv mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalar davrida faol dam olishdan oqilona foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikka turli xil vositalar to'plami kiradi. Ular orasida snaryadlar va snaryadlarda bajariladigan

mashqlar, sheriklar bilan maxsus uskunalarda bajariladigan mashqlar, sport turlari uchun boshqacha yondashilgan akrobatikalar, yengil hamda og'ir atletika sporti, milliy va sport o'yinlari, suv sport turlari, va hokozolar olingan bo'lib, umumiy rivojlanish mashqlar.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus vosita mahoratini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishlarni samarali bajarish vaqtida ko'maklasha olish uchun muhim bo'lgan maxsus bazalarni yaratish uchun mo'ljallangan.

U juda tor, o'ziga xos yo'nalishga ega va quyidagi muammolarni hal qiladi: aniqroq jangovar fazilatlarni rivojlantirish asosan kurashchining harakatlarida ishtirok etadigan mushak guruhlarining selektiv rivojlanishi nazarda tutiladi.

Progressiv yordamchi jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida kinematik va dinamik komponentga ega bo'lgan mashqlar, shuningdek, raqobatbardosh faoliyatda bajariladigan kurashchi tomonidan bajariladigan asosiy harakatlarga mos keladigan nerv-mushak kuchlanishining xarakteri qo'llaniladi.

Shunga xos mashqlar orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: ishora orqali turli xil bellashuv texnikalarni mashq qilish; mashqlar maxsus simulyatorlarda amalga oshiriladi; maneken kurashchilar bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurashchining raqobatbardosh faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan talablarga muvofiq vosita sifatini qat'iy rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashga xos jismoniy tayyorgarlik qat'iyon kurash gilamida olib boriladi, bunda sport mahorati tarkibida eng muhim atletik sifatlarni shakllantirish vositalari maqsad qilingan, shuning uchun har xil murakkablikdagi raqobatbardosh mashqlar

favqulodda jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida ishlatilishi mumkin. Bunday murakkab mashqlar kurashchining tanasidagi ta'sirini yaxshilaydi. Masalan, og'irroq vaznli sherikni tanlash, sheriklarni almashtirish bilan bellashuvlarni ishlab chiqish va h.k. ushbu mashqlarning barchasi ma'lum energiya mexanizmlarining rivojlanishiga hissa qo'shadi, kurashchining kompleks jismoniy tayyorgarligiga ta'sir qiladi, shuningdek uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini yaxshilaydi.

Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning asosiy usullari oddiy sharoitlarda bajariladigan mashqlar, yengil va qiyin, maxsus mashqlardir. Yengil yoki qiyin sharoitlarda mashqlardan foydalanish kinematika va harakat dinamikasini o'zgartirishni o'z ichiga oladi, ular vosita harakat oralig'ida, iloji boricha yuqori chegarasiga yaqinroq bajarilishi kerak. Bu maxsus mashqlarga ham tegishlidir.

Yuqorida aytib o'tilgan jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari bir-biri bilan bog'liq. Jismoniy mashqlar paytida har qanday jismoniy tayyorgarlikni yetarli darajada baholamaslik, oxir-oqibat sport mahoratini oshirishga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun, mashg'ulotlar paytida jismoniy tayyorgarlik turlari o'rtasida optimal muvozanatni saqlash juda muhimdir. Uning raqamli ifodasi sobit miqdor deb hisoblanmaydi, balki kurashchining mahoratiga, uning xususiyatlariga, mashg'ulot jarayonining bosqichiga va organizmning hozirgi holatiga qarab o'zgaradi.

Muvozanatni saqlash qobiliyatini shakllantirish va o'z vaqtida rivojlantirishning ahamiyati va zarurligini tan olgan holda, maktabgacha ta'lim erta yoshdagi bolalarning maktabgacha jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq bo'lgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Sportchi jismoniy faollikni yaxshi o'zlashtirish qobiliyati tayanchning kamayib borayotgan va o'sib

borayotgan zonalarida muvozanat funksiyasini saqlab qolish qobiliyatiga bog'liq. Olib borilgan kuzatishlar shuni namoyon qildiki, bu qobiliyatlar hamma bolalarda bir xil emas, biroq boshqa jismoniy qobiliyatlar kabi ularning barqaror o'sishiga ulkan hissa qo'shadi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlanmagan bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda statik va dinamik muvozanat funksiyalarini shakllantirishga e'tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari maktabgacha ta'lim dargohlarida ta'lim olgan 5-7 yoshdagi bolalarning muvozanatni saqlash funksiyasini rivojlantirish uchun yosh va individual xususiyatlardan to'liq xabardor emaslar.

Muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan vositalarning asosiy xususiyatlari murakkablik, nostandart, yangilik va vosita muammolariga turli xil va kutilmagan yechimlarni taklif qilish qobiliyati bilan intensiv bog'liqdir. Muvofiqlashtirishni kuchaytirish vositalarining tarkibini aniqlashda ular turli xil ko'nikmalarni to'plash va ularni vosita harakatlaridan, murakkab harakatlarga tezda integratsiya qilish usullarini ishlab chiqish bilan bog'liqligini unutmaslik kerak, chunki muvofiqlashtirish qobiliyatlari yaxshilanishi bilan harakatlarning yodlanishi deyarli to'xtaydi. Bu o'quv-mashg'ulot effektiga ega va eng yaxshi holatda akademik ko'rsatkichlarni saqlashga imkon beradi. Kompleks muvofiqlashtirish sport turlari turli xil maxsus, tayyorgarlik va raqobatbardosh mashqlar bilan ajralib turadi, bu sportchilarga vosita ko'nikmalarini, shuningdek boshqa texnik harakatlar va taktikalarni rivojlantirish bilan bir qatorda muvofiqlashtirishni oshirish muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

Murakkab koordinatsion mashqlari deyarli har kuni va organik ravishda o'quv-mashg'ulot dasturiga kiritilishi kerak.

Ma'lumki, yuqori toifali sportchilar raqobatbardosh koordinatsion jarayonida dinamikaning yuqori o'zgaruvchanligi, fazoviy va vaqtililigi bilan ajralib turadi. Sportchining musobaqadagi vaziyat va funksional holatga qarab harakatlarning asosiy xususiyatlarini samarali ajratish qobiliyati ko'p jihatdan ularning hamkorlik qobiliyatining mukammallik darajasini progressiv charchoq sharoitida ko'rsatish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu hamkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish metodologiyasining zarur shartlaridan birini belgilaydi. Ushbu yo'nalishdagi ishlar nafaqat barqaror holatda, balki yashirin va optimal holatda ham rejalashtirilishi kerak.

Koordinatsiya mashg'ulotlariga bag'ishlangan ishlarning operativ tahlil natijalari shuni taqazo qilib ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlash tizimida koordinatsion mashg'ulotlarining bir qismi va vazifalarini aniqlash bo'yicha mualliflarning qarashlari haqiqatan ham farq qiladi.

L.P.Matveyev o'z nuqtai nazarini quyidagicha ifoda etgan: "koordinatsiya mashg'ulotlari sport mashg'ulotlarining biron bir yo'nalishiga qisqartirilmaydi, ammo xuddi uning butun tarkibining tayanch asoslaridan biridir".

Sportchi P.Hearts W.Starosta (2002) muvofiqlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash metodologiyasining taniqli tamoyillaridan biri yangi umumiy va maxsus mashg'ulotlarni tizimli va izchil ustuvor vazifa deb biladi hamda ular asosida muvofiqlashtirish vositasining yanada murakkab shakllarini yaratadi.

Sportchining motorli harakatlar rivojlanish jarayonida aniqlik va tezlikka bo'lgan moyilligini asta-sekin oshirish, so'ngra kurashning o'zgaruvchan sharoitida ulardan foydalanishning

samaradorligi va maqsadga muvofiqligi aniqlanib borishi ta'kidlanadi.

Mualliflar fikricha, "muvofiqlashtirish to'sig'i" paydo bo'lishining oldini olish uchun noqulay sharoitlarda o'quv va rivojlanish koordinatsion mashqlarini o'zlashtirgandan so'ng, o'zgaruvchan sharoitlarda ishlatishni tavsiya etadilar. Shuni ta'kidlash joizki, ushbu prinsipga nafaqat yoshlar, balki yuqori malakali sportchilar ham rioya qilishsa, ko'zlangan natijaning maqsadiga to'la tarzda muvofiq bo'lar edi.

Murabbiy sportchilarda muayyan dastur bo'yicha muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rejalashtirayotganda, ularning xohishlarini o'rganib qanday ta'sir qilishni aniqlash asosida ma'lum vaqt davomida o'qitish vositalari va usullarini taqsimlashi kerak.

Y.Q.Verxoshanskiy fikriga ko'ra: agar mashg'ulotda texnika-taktikani takomillashtirishda, muvofiqlashtirishni yaxshilash vazifasi bo'lsa, unda bitta mashg'ulotda 2-3 tadan ortiq muvofiqlashtirish qobiliyatiga e'tibor qaratish shart emas.

Organizm faoliyati jismoniy ko'rsatkichlarining fiziologik masalasi hozirgi kunda o'ta dolzarb hisoblanib, bazan jismoniy tarbiya hamda sport ta'limi va psixologiyada ham keng mazvu sifati bo'lib muntazam ravishda tortishuvlardan o'tib kelmoqda.

Kurashchining chaqqonligi-bu harakatlarni boshqarish, musobaqadagi to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez va aniq harakat qilish va muammoli to'siqlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik sportchilarni tayyorlash jarayonida rivojlanadi. Buning uchun sportchi muntazam ravishda yangi harakatlarni egallashi lozimdir. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, ammo ular yangiliklardan xabardor bo'lishi juda dolzarbdir.

Chaqqonlik sportchining umumiy muvofiqlashtirish qobiliyatini anglatadi. Bunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni o'zlashtirish tezligi, ikkinchisi to'satdan o'zgaruvchan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tezda qayta tiklash qobiliyatidir.

Jismoniy mashqlar bilan muvofiqlashtirishning murakkabligini oshirish epchillikni yaxshilashning yana bir usuli hisoblanadi. Shuning uchun, bu murakkablik harakatlarning yuqori aniqligi, ularning muvofiqligi va to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatlarga moslashuvchanligi uchun ortib borayotgan talablar bilan belgilanishi mumkin. Uchinchi usul-bu mushaklarning asossiz kuchlanishiga qarshi kurashish, chunki epchillik kerak bo'lganda mushaklarni bo'shashtirish qobiliyatiga bog'liq. To'rtinchi usul - uning jismoniy chidamliligini oshirishni o'z ichiga oladi.

Ushbu mahoratni rivojlantirish uchun bir nechta yondashuvlar mavjud:

- muvozanat bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradigan harakatlarda ishtirok etish;
- ham akrobatik, ham gimnastika mashqlaridan foydalanish;
- dastlabki mashg'ulotning tekislikda tez harakatlanishi bilan amalga oshirish.

Kurashchilar o'zlarining epchilligini takomillashtirish uchun foydalanadigan vositalarni ko'rsatilganidek, umumiy epchillik va maxsus epchillikka bo'lish mumkin.

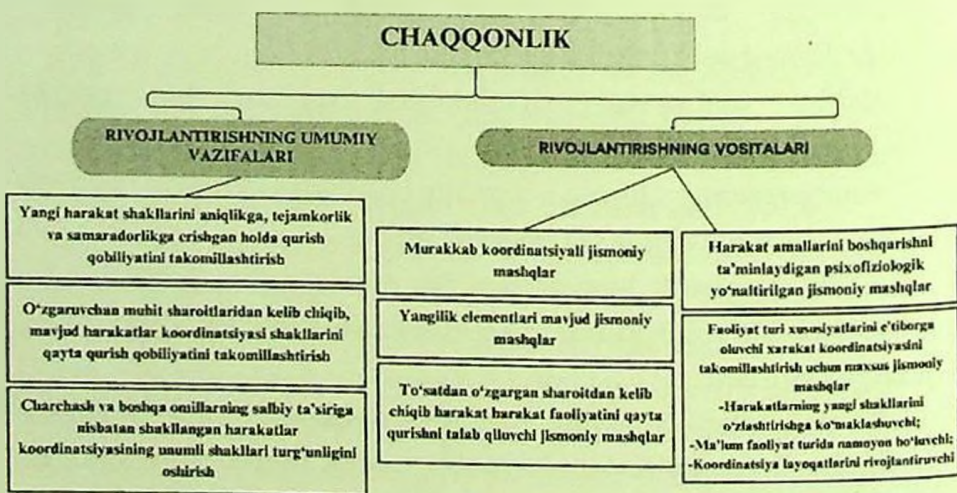
Umumiy epchillik vositalaridan foydalanishning maqsadi - vosita tajribasi va umuman muvofiqlashtirishni yaxshilashdir.

Maxsus epchillik vositalarining maqsadi - kurashchining harakatlarini eksklyuziv muvofiqlashtirishni, shuningdek, raqobat sharoitida o'z harakatlarini baholash va qayta tiklash qobiliyatini yaxshilashdir.

O'rganilgan olimlarining ilmiy tadqiqot ishlarida "chaqqon" so'ziga berilgan tariflarda, chaqqonlik belgilari va insonning boshqa xususiyatlari bilan o'zaro bog'iqiigi masalalari keng muhokama qilinadi.

Ammo olimlar orasida hali ham chaqqonlikning yagona deb kelingan ta'rifi yo'q. Bu borada turli-tuman va ziddiyatli fikrlar mavjud.

Ba'zi tadqiqot ishlarida chaqqonlikni muvofiqlashtirish, harakatlarni koordinatsion qobiliyati bilan belgilansa, boshqalarida - koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlaridan kelib chiqadi, uchinchi holatda - cheklangan zo'rvonlik bilan muvofiqlashtirish insonning psixomotor xususiyatlari bilan chambarchas bog'iqiigi ta'kidlab o'tilgan.



54-rasm. Chaqqonlikni rivojlantirishning umumiy vazifa va vositalari.

Shu bilan birga, epchillik choralari sifatida turli xil belgilar qo'llaniladi.

Organizmning intensiv xususiyatlarining ko'plab ko'rsatkichlari orasida konstitutsiyaviy va antropomorfik

xususiyatlar biologik yetuklik ko'rsatkichlariga nisbatan katta qiziqish uyg'otadi. Ushbu ko'rsatkichlar kuch hamda tezlikni ifodalashga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Kurashchilar organizmining imkoniyatlaridan kelib chiqib, quyidagicha tahlil qilish mumkin.

- Chidamkorlik, moslashish, atrof-muhitni o'rganish qobiliyati turli davrlarga moslashish, mehnat qilish va tiklanish asab-mushak faoliyati xususiyatlari ta'lim va tarbiya xulq-atvor xususiyatlari.

Ilmiy-tadqiqot mashg'ulotlari jarayonini tashkil etishda musobaqada faoliyati vazn toifalaridan to'g'ri foydalanishga muhim e'tibor qaratilishi lozim.

Shaxsning ma'lum bir vazn toifasiga mansubligi hamda qayd etilgan morfologik ko'rsatkichlar (masalan, o'sish, vazn, massa tezligi indeksi, tana shakli va boshqalar) kombinatsiyasi bilan belgilanishi haqiqatga juda yaqin deb ta'kidlanadi. Ushbu ko'rsatkichlarning ma'lum bir tana turiga mansubligidan, bu esa o'z navbatida nazorat usullarining samaradorligiga ta'sir qiladi va antropometriya ma'lumotlariga ko'proq mos keladigan usullarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida texnik-taktik tayyorgarlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari bir-biri bilan bevosita bog'liq. Bu borada ko'plab mutaxassislar bir xil fikr bildirgan. Ularning fikriga ko'ra, muvofiqlashtirish qobiliyatlari sport texnikasini yuqori darajada egallashning dastlabki shartlaridan biri hisoblanadi.

Kurash turlarida muvaffaqiyatning kaliti bo'lgan texnik-taktik tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega bo'lsa musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini yaxshi o'zlashtirib yuqori natijalarga keskin vaziyatlardagi bellashuvlar orqali kurash usullariga oson erishiladi. Sportchilarda saviyali muvofiqlashtirish qobiliyatlarini shakllantirish lozimdir.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari, ta'lim muhitida suvda ochiq o'yinlardan foydalanish asosida ularni amalga oshirish texnologiyasi, modul texnologiyasini ilmiy asoslash va bu borada dasturiy uslubiy ta'minot to'g'risida nazariy va uslubiy bilimlarga ega bo'lish zarur.

Muvofiqlashtirish qobiliyatining maqsadli rivojlanishi ta'limning dastlabki bosqichlarida boshqaruv texnikasini mustahkam o'zlashtirishga yordam beradi.

Muvofiqlashtirish-bu faqat kerakli mushaklarni ish uchun zarur bo'lgan tezlik va kuch bilan jalb qilish orqali mushaklar faoliyatini maqsadli tashkil etish qobiliyatidir. Muvofiqlashtirish mezonini vaqt, makon va mushak harakatlari parametrlari bo'yicha harakatlarni aniq bajarishdir.

Insonning muvofiqlashtirish qobiliyati-bu o'z maqsadiga muvofiq to'liq xulq-atvor faoliyatini amalga oshirish qobiliyati (silkitish, o'zaro bo'ysunish, bog'lash), orttirilgan xarakter xususiyatlarini tiklash yoki o'zgaruvchan faoliyat talablariga muvofiq bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyat tizimi hisoblanadi.

Muvofiqlashtirish ko'rsatkichlari bajarilgan vosita vazifalari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalar).

Ularni harakatning o'ziga xos ko'rsatkichlaridan (vaqt, makon va daraja birliklarida), kuchlanish darajasidan foydalangan holda harakatning yangi shakllarini o'zlashtirish va dastlab o'zlashtirilgan harakatlarni o'zgartirish uchun sarflangan vaqtga qarab baholash mumkin.

Muvofiqlashtirish ko'nikmalariga ega bo'lish uchun sportchi turli xil sharoitlarga qarab muntazam harakatlanish ko'nikmalarini oshirishi, harakatning yangi turlarini

takomillashtirishi, harakat shaklini tezda o'zgartirishida yoki bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tishi lozim.

Shu bilan birga, harakatning ixtisoslashgan shakllarini muntazam, uzluksiz bajarish vosita ko'nikmalarini boyitmaydi, ularning imkoniyatlarini cheklaydi, harakatlar uyg'unligida to'siqlar yaratadi va harakatlarning o'zgarishi va intensivligiga to'sqinlik qiladi.

Muvofiqlashtirishni yaxshilash usullarini tanlashning asosiy g'oyasi yangi, noan'anaviy usullarni tanlashdir (bunda o'rganish qobiliyati doimo saqlanib turishi kerak). Yangi murakkab usullarni o'rganishdan oldin, ilgari o'rganilgan bir nechta murakkab harakatlarni bajarish kerak. Muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirayotganda, ular hali charchamagan tananing qo'zg'atuvchi holatida yaxshiroq mashq qilishlarini yodda tutish kerak. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida vazifa yuqori bo'lmasligi va dam olish oralig'i hamda ularning tabiati qulay faoliyatni ta'minlashi muhimdir.

Muvofiqlashtirishni rivojlantirish - harakatlarni muvofiqlashtirish bo'yicha murakkab mashqlarni bajartirish va o'zgaruvchan muhit talablariga muvofiq motor faoliyatini tezda o'zgartirish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Bunday holda, koordinatsion qobiliyat harakatlaridan uni fazo va vaqt birliklarida aniq qilish qobiliyatini (makon, mikro vaqt, suv, muz, h.k) balanslari, shtammlari va bo'shashishi qulay ekanligini farqlash kerak.

Muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishda mashg'ulot jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak (gimnastika bo'yicha murabbiylar faqat kategorik kombinatsiyalarni o'zlashtirishdan manfaatdor bo'lgan sportchilar uzoq vaqtdan keyin yangi usullarni o'zlashtirishda qiyinchilikga duch kelishlarini payqashdi), chunki o'quv jarayoniga har doim o'rganish

ko'nikmalarini kiritish kerak, agar yangi harakatlar uzoq vaqt davomida mashq qilinmasa, o'rganish qobiliyatlari yo'qoladi.

O'z faoliyatini tezda o'zgartirish qobiliyatiga moslashtirishda o'zgaruvchan sharoitlarga tezda e'tibor berish qobiliyati bilan bog'liq mashqlar ishlatilgan.

Shu jarayon ketma-ketligi quyidagi texnik usullarda qo'llaniladi:

- 1) holatning dastlabkisini qo'llay bilish;
- 2) mashqlar ketma-ketligini dinamik ravishda bajara olish;
- 3) harakat nuqtalarining tezligini o'zgartira bilish;
- 4) bajarilgan mashqlarning fazoviy chegaralarini o'zgartirish;
- 5) "ijodiy harakat"da mashqlar va musobaqalarni bajarish usulini boshqarish;
- 6) shaxsning guruh yoki juftlik mashqlarida qatnashishga qarshiligini o'zgartirish;
- 7) turli xil sharoitlarda tanish harakatlarni bajarish, ularni notanish kombinatsiyalarda birlashtirish davomiyligi;
- 8) signallar, qo'shimcha texnik vositalarni kiritish muvofiqdir.

Muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun belgilangan mashqlar tezda charchoqni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, ularni amalga oshirishda mushaklarning o'tkir hissi bo'lishi kerak, charchoq holati paydo bo'lganda ularning sezgirligi pasayadi. Shuning uchun muvofiqlashtirishning murakkab harakatlarini o'rganayotganda yetarlicha dam olish lozim.

Mashg'ulotning asosiy qismida muvofiqlashtirishni rivojlantiradigan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Mashqlarni muntazam ravishda tez-tez bajarib turish maqsadga muvofiqdir:

1. Sport kurashida koordinatsion qobiliyatlarning asosiy fiziologik jarayoni va asab, nerv jarayonlarining qo'zg'aluvchanligini ko'rsatadi.

2. Yangi faoliyatni baholaydigan ichki tormoz jarayonlarining rivojlanish mexanizmi.

3. Shartli reflektor ulanishlari soni.

4. Analizatorning faoliyati (ayniqsa motorli, vizual, vestibulyar).

Psixologik jihatdan epchillik o'z harakatlari va atrof-muhit haqida yetarli darajada xabardorlikka bog'liq.

Muvofiqlashtirishni rivojlantirish, yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati murakkab koordinatsion sport turlarida ayniqsa muhimdir, ayniqsa xilma-xilligi va murakkabligi, koordinatsion murakkabligi oshishi bilan ajralib turadigan vosita faoliyatidir.

Harakatning turli xususiyatlarini farqlash va boshqarish qobiliyati, vosita faoliyati davomida murakkab muvofiqlashtirishni improvizatsiya qilish va birlashtirish qobiliyati sportchining yangi harakat uchun ishlashini belgilovchi muhim omillardan biridir. Oldingi vosita tajribasi asosida muvofiqlashtirish aloqalari uchun asos yaratildi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatiga quyidagilar kiradi: kosmosdagi yo'nalish, fazoviy, kuch va vaqt o'lchamlariga qarab harakatlarni takrorlashning aniqligi, statik va dinamik muvozanat.

Sportchining ongi tashqi imkoniyatlarning o'zgarishlarini xotirada saqlab qolish hamda ushbu o'zgarishlarga muvofiq motor intensivligidagi qayta qurish imkoniyati namoyon bo'ladi.

Motor faoliyati, turli xil muammolarni hal qilish va turli maqsadlarga erishish vositasi sifatida, uning barcha xilma-xilligi bilan, hamma uchun umumiy bo'lgan bitta mexanizmga ega-

muvofiglashtirish, birlashtirish, tartibga solish qobiliyati, ya'ni muvofiglashtirish qobiliyati intensiv jarayonini takomillashtirishi lozim.

Adabiyotlarni ko'rib chiqish doirasida professional hamjamiyat o'z faoliyatida foydalanadigan eng yaxshi tasniflarni o'rganib chiqdi.

Shuning uchun D.D.Donskoy vosita faoliyatini bajarishda muvofiglashtirishning 3 turi - asab, mushak va motorni ajratishni taklif qiladi.

O.A.Dveyrinaning fikriga ko'ra, muvofiglashtirish qobiliyati - bu harakatni qurish va qaror qabul qilish darajasiga qarab turli xil koordinatsion murakkablikdagi vosita muammolarini hal qilish jarayonida namoyon bo'ladigan inson tanasining xususiyatlari to'plamini hal etadi va intensiv motor harakatlarini boshqarishning muvaffaqiyat darajasini aniqlaydi.

L.P.Matveyev harakatlarni muvofiglashtirish bilan bog'liq masalalarda muvofiglashtirish qobiliyatlari, turli o'zgaruvchan sharoitlariga harakatlarni uzatish tizimi, mavjud harakatlar saralanganini vosita sifatida tezda tiklab olish ko'rsatkichlarini o'zgartirish yoki harakatlarni o'zgaruvchan sharoitlarga javob berish qobiliyatini ko'rsatadi. Muallifning fikriga ko'ra, muvofiglashtirish sifati, ya'ni muvofiglashtirish qobiliyatlarining shartlilik, birinchidan - harakatlarning fazoviy, vaqtinchalik va dinamik parametrlarini to'g'ri o'lchash va tartibga solish qobiliyati bilan, ikkinchidan - ortiqcha harakatlarsiz pozitsiyani saqlab turish qobiliyati, mushaklarning kuchlanishi va ayniqsa, vosita harakatlarini bajarish bilan belgilanadi, uchinchidan - statik pozitsiyalarda statik barqarorligini ta'minlash qobiliyati, shuningdek, harakatlar paytida muvozanat ko'rsatilgan. Muallifning fikriga ko'ra, asosiy uslubiy yo'nalishlar va yondashuvlar quyidagilardir: yangi muhitni muvofiglashtirish

shakllari bilan to'ldirish orqali motor fondini doimiy ravishda tizimli yangilash va to'ldirish, shuningdek, harakatlar natijasida yuzaga keladigan yoki sun'iy ravishda yaratilgan muvofiqlashtirish qiyinchiliklarini doimiy ravishda yengib o'tish. To'satdan o'zgargan vaziyatda muayyan sportchi uchun muvofiqlashtirish harakatlarining mavjud odatiy va standart shakllarini moslashuvchan va tez o'zgartirish zarurati.

A.M.Maksimenkoning fikriga ko'ra, muvofiqlashtirish qobiliyatlari inson tanasining ma'lum morfofunktsional xususiyatlarining to'plamidir. Turli sharoitlarda vosita vazifalarini samarali bajarish qobiliyati unga bog'liq. Muallifning aytishicha, muvofiqlashtirish qobiliyatlari yuqori vosita mahoratiga bog'liq. Bularga asab tizimlarining yuqori emasligi tezkorlik, kuch turlari va adaptatsiya, harakat faoliyatining xilma-xilligi tez bo'shashish qobiliyati, oldindan sezish ya'ni salbiy oqibatlarini oldindan bilish hamda kutish kabi kerakli jismoniy fazilatlar va harakat natijalari kiradi, shuningdek, yuqori natijaga erishishga yordam beradigan moslashishning psixologik omilidir.

A.M.Maksimenko muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini baholashning bir qancha muhim mezonlarini aniqladi. Ular kombinatsiyani o'zlashtirish uchun lozim hisoblangan oraliqni o'z ichiga oladi - u qanchalik qisqa bo'lsa, muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi; o'zgargan vaziyatda yoki ishlash sharoitida vosita harakatini tiklash va o'zgartirish uchun zarur bo'lgan vaqt - bu holatda, qaror qabul qilish tezligi va vosita vazifasini eng samarali yechimini tanlashi baholanadi. Biomexanik murakkablik parametrlari uchun talab qilinadigan vaqt samaradorligidir.

Yuqoridagi xususiyatlarni qo'shimcha tahlil qilish, shuningdek, muvofiqlashtirish ko'nikmalarini maqsadli

rivojlantirishning texnik va taktik ko'rsatkichlarni yaxshilashga bo'lgan ta'sirini o'rganish kerak.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda bu imkoniyatlar turli atama va tushunchalarda ifodalangan.

Sportchilarning yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishiga to'sqinlik qiladigan sportchilarni tayyorlashni yaxshilash uchun bir qator strategiyalar mavjud. Bu ularning qanchalik oqilona ishlatilishiga bog'liq. Kelajakka yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar ushbu muammolarni hal qilish uchun juda muhimdir. Turli xil mashqlarni bajara oladigan kurashchi yangi usullarni osongina o'rganadi. Shunday qilib, kurash taktikasi va texnikasini to'liq o'zlashtirish muvofiqlashtirish qobiliyatining asosidir.

8.2. Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik tamoyillari

Erkin kurashda malakali sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun zamonaviy texnologiyalarni qo'llash shuni tasdiqlaydiki, sport turidan qat'iy nazar ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni dastlabki davrida har bir sportchi boshlang'ich yoki umumiy asosiy tayyorgarlikdan o'tishlari kerak.

Masalan, kurashchilar istalgan kurash turlari bo'yicha sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishlari mumkin, ammo qaysi sport turida qatnashishidan qat'iy nazar, har doim yillik mashg'ulot tayyorgarliklaridan o'tishlari lozim.

Dasturiy ta'minot materiallarining amal qilish muddati tugallangan va umumlashtirilgan holati uzluksiz prinsip bilan mos bo'lib qolish tamoyilida amal qilish uchun, sportning takomillashuv bosqichida texnik va taktik operativ ko'nikmalarni tarbiyalashga intensiv e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'lishi kerak. Kurash turlarini samaradorligini oshirishning

dastlabki bosqichidan maqsad: tegishli darajaga mos keladigan sportchilarning funksional tayyorgarlik holatini oshirish har bir sport turini xususiyatlari asosida mashqlar rejasini ishlab chiqish va uni amaliyotga tadbiiq qilishdan iboratdir.

Dastlab, mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish boshqarish va taktik-texnik tayyorgarlik darajasini natijadorligini oshirish uchun kerak bo'lgan katta hajmli ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirishni anglatadi. Ushbu korporatsiyalar raqobatni yaxshilashga, yangi intensiv usullarni jalb qilishga va individual xususiyatlarni kengaytirishga yordam beradi.

Kurashni rivojlantirish bosqichidagi eng muhim muammo, vazifaning maqsadlarini hal qilishdir:

1) Shaxsiy mashg'ulotlarga intensiv darajada e'tibor berilgan holda, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini va musobaqa faoliyati davrida o'ziga bo'lgan ishonchni ko'tarish:

2) Organizm imkoniyatlaridan kelib chiqib, funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash:

3) Kurash turlarida sportchilarning kurash turiga moslashish va ruhiy tayyorgarlikni oshirish hamda kurash turlarida xavotirlanishni nazorat qilish;

4) Harakatlarning aniq fazalari, shaxsiy uslubga ega neyrodinamik hamda individual yondashuv xususiyatlari asosida faollikni oshirishning noyob konsentratsiya usullarini boshqarish.

Sport turlarida ma'lum yosh guruhida musobaqa amaliyotning sezilarli darajada integrallashuvi sport rivojlanishining yana bir o'ziga xos individual xususiyati hisoblanadi. Ushbu bosqich aqliy, taktik va kompleks o'quv-mashg'ulot faoliyati hajmining oshishi bilan maksimal darajada tavsiflanadi. Maxsus o'quv-mashg'ulot uskunalari mashg'ulotlarning umumiy hajmining 75-80 foizini tashkil qiladi

va umumiy mashg'ulot uskunalari faqat sportchilar tanasini tiklash uchun ishlatiladi.

Platonovning fikriga ko'ra, ushbu bosqichning muhim qismi sportchining tanasi rivojlanishining tabiiy davrida ma'lum o'quv-mashg'ulot yuklamalarini bajarish qobiliyatiga to'g'ri keladigan muayyan vaqt sharoitlarini yaratishidir. Faqat bu holatda sportchilar tasodif sabab, eng yaxshi natijalarga erishishlari mumkin ekanligini nazarda tutadi.

Y.M.Shkrebtynning fikricha, sport turlarini rivojlantirish bosqichining mazmuni quyidagi metodik prinsiplarga muvofiq rioya qilishi kerak:

1) asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan, vosita qobiliyatining ustuvor rivojlanishini ta'minlaydigan kompleks mashg'ulot ta'limi;

2) raqobat sharoitida muhim vosita vazifalarini bajarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan texnik mashg'ulotlar;

3) takomillashtirishga qaratilgan taktik mashg'ulotlar tajribasi sportchilarni tayyorlash va ularning raqobatbardoshligini oshirish;

4) ruhiy tayyorgarlik kurashchilarning shaxsiy harakatlari va musobaqa faoliyati uchun muhim bo'lgan ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan;

5) sportchilarning umumiy sportga oid keng ko'lamli nazariy mashg'ulotlari hamda sportning barcha jabhalarida turli xil keng nazariy bilim olishiga ko'maklashish;

6) o'quv va sport yuklamalarini shakllantirish to'g'risida.

Sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayoni orqali maxsus hamda umumiy tayyorgarlikning o'zaro jismoniy sifatlar orasidagi bog'liqlik mavjudligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik yetakchi o'rinni egallaydi. Umumiy

tayyorgarlik tananing funksional qobiliyatlari uchun ma'lum bir asos yaratadi, shuningdek, vosita qobiliyatlari va qobiliyatlar zaxirasini yaratadi. Masalan, akrobatikani o'zlashtirgan kurashchi mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida yaxshi mashq qilishi, keyinchalik kurashning murakkab texnik va taktik texnikasini o'zlashtirishi mumkin.

Shuningdek, o'quv vositalarini taqsimlash bo'yicha quyidagi ko'rsatmalar berilgan:

1. Yillik siklning turli bosqichlarida yuqori malakali kurashchilarga yakka o'quv-mashg'ulot vositalarini baholash va taqsimlash texnologiyasini amaliy qo'llashning asosiy prinsiplari quyidagi asosiy yo'nalishlarni aniqlashni belgilaydi:

- musobaqaga tayyorgarlik bosqichida yuqori va o'rta intensivlikdagi mashg'ulotlarning umumiy hajmi va yuqori murakkab usuldagi koordinatsion harakatni oshirish rejalashtirilgan;

- yo'naltirib tanlangan o'quv-yig'in mashg'ulotlarining muntazam oshishi mashg'ulot mobaynida tananing imkoniyatlarini to'laqonli safarbar qilishi kerak;

- raqobat o'sishi orqali ajralib turadigan asosiy musobaqalar hajmining oshishida ruhiy tayyorgarlik intensivligini oshirish;

- og'ir yuklamalardan keyin ish qobiliyatini rag'batlantiradigan va yakuniy yuklamadan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtiradigan qo'shimcha vositalarni bosqichma-bosqich joriy etish.

2. Sport mashg'ulotlarining ushbu prinsipi yil davomida o'quv jarayonini tashkil etishga, optimal yuklamalarni rejalashtirishga, shuningdek dam olishga, doimiy jismoniy rivojlanishni ta'minlashga qaratilgan. To'liq yillik mashg'ulotlarni o'tkazish uchun jismoniy holat rivojlanishining quyidagi qonunlariga rioya qilish kerak:

- kurashchining umumiy tayyorgarlik darajasi, shu jumladan jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning ma'lum darajalariga erishish orqali yuqori natijalar ko'zda tutiladi;

- yangi boshlagan sportchilarda shaxsiy tayyorgarlik darajasining oshishi yana katta natijalarga olib keladi, ammo natijalarni yanada oshirish uchun shaxsiy tayyorgarlik aspektlarini musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirishni amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. Erkin kurashda sportchilarni kurashga tayyorlashda mashg'ulotlarning intensiv barqarorligi uchta asosiy qoidalarni inobatga olgan holatda operativ tizim asosida amalga oshiriladi.

O'quv jarayoni ko'p yillik bo'lib, yil davomida amalga oshirish xususiyatlariga ega bo'lishi va har bir keyingi mashg'ulotning ta'siri o'quv-trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulotlarning izlarini qoplashi muhimdir. Bu kurashchining tanasida oldingi mashg'ulotlar ta'siri ostida sodir bo'lgan ijobiy o'zgarishlarni kuchaytiradi va yaxshilaydi. Mashqlar va mashg'ulotlar orasidagi dam olish mashqni tiklash va bellashuv jarayonini o'stirishi uchun yetarli bo'lishi kerak.

O'quv jarayonining uzluksizligini tashkil qilishda yil davomida barcha asosiy musobaqalarni teng taqsimlash katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayoni intensivligini tashkil etishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi muhim ahamiyatga egadir. Kurashda odatda ikki yoki uchta asosiy musobaqalar o'tkaziladi, boshqa barcha musobaqalar ularga bo'ysunadi va ish shunday taqsimlanadiki, mashg'ulotning asosiy tamoyillari maqsadli va tizimli ravishda takomillashtiriladi va shu bilan birga raqobatbardosh faoliyatning ishonchliligi oshishini optimal darajada ko'taradi.

Kurashda mashg'ulotlar intensivligini oshirmasdan yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish mumkin emas. Sport natijalarining mashg'ulotlar hajmiga bevosita bog'liqligi mavjud. Tananing funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan o'quv-mashg'ulot hajmlari ma'lum sharoitlarda tanada sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'lishi va shu bilan uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi lozim.

Xuddi shu turdagi yuklamalar asta-sekin mashg'ulot effektini yo'qotadi, keyinchalik bu jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam bermaydi. Sport kurashining boshqa sport turlaridan farqi shundaki, u juda ko'p texnik va taktik harakatlarga ega. Bu harakatlarni muvofiqlashtirishga katta talablar qo'yadi, shuning uchun bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirish kerak, ayniqsa raqobatni o'tkazishning kombinatsiyalangan usuli bilan.

Texnik va taktik tayyorgarlik harakatlarni muvofiqlashtirishni va ma'lum darajada jismoniy fazilatlarni, shu jumladan epchillik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni maqsadli rivojlantirish uchun o'quv-mashg'ulot hajmining individual tarkibiy qismlarini o'zgartirish kerak. Bunday holda, asosiy vazifa uzoq muddatli sport mashg'ulotining ayrim bosqichlarida yuklama hajmi va intensivligini qanday nisbatda oshirish kerakligini bilishdir. Kurashchining samaradorligi oshgani sayin mashg'ulotlar hajmi oshadi. Bu yerda yuklamalarni aniq qayd etish, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini ko'paytirish ketma-ketlik prinsipini amalga oshirish uchun mashg'ulotlarni muntazam ravishda tekshirish va musobaqa faoliyatni tahlil qilib borish kerak.

O'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashdagi mashg'ulot jarayoni tamoyili rivojlanayotgan bola tanasining imkoniyatlariga mos ravishda musobaqa va mashg'ulot jarayoni

mashqlarining kattaligi va bog'liqligiga rioya qilish kerakligini ifodalaydi.

O'rgatilgan mushaklar tomonidan vazn yo'qotishdan energiya so'rilishi mushaklarning faol holatga o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga va mushaklarning qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini yaratishga yordam beradi. Bu keyingi surish harakatining tezligini, teskari ishdan quvib o'tish ishiga tez o'tishni ta'minlaydi.

Mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini bosqichma-bosqich o'sib borishi shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikga qo'yilgan me'yorlarining bosqichma-bosqich o'zgarishi yosh kurashchilarni tayyorlashda yordam beradi.

Sport mashg'ulotlarining ushbu prinsipi mashg'ulot yuklamasining to'lqin tuzilishini o'z ichiga oladi. Yuklamaning to'lqinga o'xshash tuzilishi mashg'ulotning nisbatan qisqa va uzoq bosqichlariga (qadamlar, bosqichlar, sikllar) xosdir. Mashg'ulot yuklamalarining to'lqin tuzilishi uchta asosiy turga bo'linadi:

a) bir necha kunni (odatda haftalarni) o'z ichiga olgan o'quv-mashg'ulot mikrosikllari deb ataladigan kichik to'lqinli yuklama tuzilishi.

b) yuklamaning o'rtacha to'lqin tuzilishi, u bir qator mikrosikllarni (3-6) o'z ichiga oladi va o'rta davrni hosil qiladi. Bu mezosikl deb ataladi.

c) mashg'ulot davrlari yoki fazalari uchun bir nechta oraliq sikllardan tashkil topgan va makro-o'quv sikllari deb ataladigan mikro to'lqinli yuklamaning tuzilishi.

Zamonaviy murabbiyning pedagogik mahorati ko'p jihatdan mikro, mezo va makro to'lqinlar bo'yicha mashg'ulotlar hajmi va intensivligini tashkil etish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Yuklamalarni tayyorlash dinamikasining to'liq shakli 3 bosqichga bo'lingan:

1. Yuklama yig'indisi va uning shiddatining o'sib borish fazasi
2. Stabil barqarorlashish fazasi
3. Nisbatan "yengillik" fazasi.

Ushbu bosqichlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish kurashchilarning tayyorgarligini oshirish va ortiqcha mashg'ulotlar ehtimolini yo'q qilish imkonini beradi. Turli bosqichlarda ma'lum yuklama parametrlarining o'zgarishi davomiyligi va darajasi yulamaning mutlaq shiddatiga, kurashchining tayyorgarligi darajasi va rivojlanish sur'atlari mashg'ulot bosqichi va davomiyligiga bog'liq.

O'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda mashg'ulotning ma'lum bir davriyligiga rioya qilish kerak. Bunday davriylik tugallangan muntazam takrorlanadigan o'quv-trenirovka jarayonining bir qator tarmoqlaridan va ularning tizimlaridan (mashqlar, bosqichlar, davrlar) iborat. Vaqt oralig'iga qarab (shu vaqt ichida o'quv jarayoni shakllanadi), kichik yoki mikrosirkulyatsiya (ayniqsa haftalik), o'rta yoki mezosirkulyatsiya (ko'pincha 1 oy davom etadi) va katta yoki katta sikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajralib turadi. Ularning barchasi o'quv-trenirovka jarayonining oqilona tuzilishi bilan ajralmas aloqani tashkil qiladi. Bunday dumaloq strukturaning asoslarini tushunish sport mashg'ulotlarini qurishning umumiy tartibini tushunishni anglashdan dalolat beradi.

Kurash turlarida sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini tashkil etishning ko'p yillik prinsipi yo'nalishlari asoslanadi. Bundan tashqari, har bir keyingi sikl nafaqat oldingi siklga qaytishni, balki o'quv-mashg'ulot jarayonining

aspektlarini, shu jumladan mashg'ulot hajmi darajasini rivojlantirishni ifoda tariqasida ham anglatadi.

O'quv-mashg'ulot sikli tarkibiy tashkil etishning eng keng tarqalgan shakli hisoblanadi. Ular tadqiqotchilar va sportchilarning e'tiborini yanada ko'proq jalb qilib kelmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat yordam beradi: birinchisi, yuklamalarning hajmi va intensivligi keskin oshib, zamonaviy sportdagi biologik me'yorlar chegaralariga yaqinlashdi; ikkinchidan, dunyoning eng yaxshi sportchilarining tayyorgarligi va mahorat darajasining miqdoriy parametrlariga muvofiqligi mashg'ulotlar tarkibini optimallashtirish orqali sportni rivojlantirish jarayonini yanada samarali boshqarish uchun kurashishga majbur.

Ayni vaqtda ko'p yillik mashg'ulot jarayonlari tizimining eng asosiy tarafi innovatsion uslublar orqali ta'sir o'tkazuvchi usullarni farqlash va xususiylashtirish asosidir. Mashg'ulotning dastlabki davrida kurashchilarning shaxsiy fiziologik ko'rsatkichlarini inobatga olib, sport cho'qillari takomillashuvini aniq taxmin qila olish uchun keng ko'lamli majmualar darajasini yoritib bermoqda. Darhaqiqat, murabbiylar va sportchilarning ortiqcha sa'y-harakatlari va zerikarli, hamda samarasiz mehnat ishlaridan qochishda, jismoniy tayyorgarlik darajasi saqlanib qoladi va sport ko'rsatkichlari bo'yicha ilg'or natijalarga erishishda ko'maklashadi.

IX BOB. SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH HAMDA MASHG'ULOTLARNING TAQSIMOTI

9.1. Normativ qism

O'quv mashg'ulot tayyorgarliklaridan o'tayotgan shaxslarga qo'yiladigan talablar

Erkin kurash bo'yicha qo'shimcha ta'lim dasturining me'yoriy asoslari o'quv-mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga qo'yiladigan quyidagi talablarni belgilaydi:

❖ o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichlarida sport mahorati darajasi;

- ❖ har tomonlama tayyorgarlik vositalarining nisbati;
- ❖ musobaqa faoliyati yuklamalarning ko'rsatkichlari;
- ❖ o'quv-mashg'ulot yuklamalarining hajmi va tuzilishi;
- ❖ nazorat talabalarning tayyorgarlik standartlari.

Sport tayyorgarligi bo'yicha qo'shimcha ta'lim dasturi erkin kurash (keyingi o'rinlarda-dastur) to'rt bosqichda amalga oshiriladi:

- ❖ boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;
- ❖ o'quv-mashg'ulot bosqichi;
- ❖ sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;
- ❖ yuqori sport mahorati bosqichi.

Bosqichlarning davomiyligi, bosqichlarga yozilish uchun minimal yosh va shaxslarning minimal soni 7-jadvalda keltirilgan.

Tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi, ro'yxatdan o'tish uchun shaxslarning minimal yoshi va erkin kurash bo'yicha o'quv mashg'ulotlaridan o'tayotgan guruhdagi shaxslarning minimal soni.

Sport tayyorgarlik bosqichlari	Bosqichlar davomiyligi (yillarda)	Guruhlarga ro'yxatga olish minimal yoshi (yillar)	Optimal (tavsiya etilgan) miqdoriy guruh tarkibi (odam)	Maksimal miqdoriy guruh tarkibi (odam)
sport sog'lomlashtirish bosqichi	2	6	12-15	20
boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;	4	7	12-15	20
o'quv-mashg'ulot bosqichi;	3-5	11	10-12	14
sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;yuqori	cheklanmagan	14	4-7	10
sport mahorati bosqichi.	cheklanmagan	16	1-4	8

Turli guruhlardagi shug'ullanuvchilar bilan bir vaqtning o'zida o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga ruxsat etiladi. Bunday holda, quyida keltirilgan barcha shartlarga rioya qilish kerak:

- talabalarni tayyorlash darajasidagi farq ikki sport darajalar darajalar va (yoki) sport unvonlaridan oshmaydi;
- sportning bir martalik sig'imi oshmagan tuzilmalar;
- birlashtirilgan guruhning maksimal miqdoriy tarkibi oshmagan.

Turli guruhlardagi talabalar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda maksimal miqdoriy tarkibi ushbu ustunda pastroq ko'rsatkichga ega bo'lgan guruh tomonidan aniqlanadi, masalan:

- dars jadvalida bosqichda talabalarning bir guruhiga birlashtirganda sport mahoratini oshirish va ta'lim va o'quv-mashg'ulot bosqichida (sport ixtisoslashuvi bosqichi) ishtirokchilarning maksimal soni 10 kishidan oshmasligi kerak;

- dars jadvalida bir guruh talabalarga birlashganda o'quv-mashg'ulot bosqichi (chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi) va dastlabki tayyorgarlik bosqichi maksimal 12 kishidan ortiq miqdoriy tarkibni o'z ichiga olmaydi.

Guruhlarning yuqori sifatli tarkibiga qo'yiladigan talablar sport kurashi mashg'ulotlarining federal standarti talablariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Dasturlar amalga oshirilganda bitta o'quv mashg'ulotining davomiyligi, yoshni hisobga olgan holda, astronomik soatlarda hisoblanadi hamda o'quv-mashg'ulotlarining xususiyatlari va bosqichidan oshmaydi:

dastlabki tayyorgarlik bosqichida 2 soatgacha;

o'quv-mashq bosqichida (sport ixtisoslashuvi bosqichida) 3 soatgacha;

sport mahoratini oshirish bosqichida 4 soatgacha;

yuqori sport mahorati bosqichida 4 soatgacha.

Bir kunda bir nechta o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda darslarning umumiy davomiyligi 8 soatdan ortiq.

O'quv bosqichlari va yillari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonining rejimlari 8-jadvalda keltirilgan.

O'quv-mashg'ulot ish rejimlari

Tayyorgarlik bosqichlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlari		O'quv-mashg'ulot					Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	yuqori sport mahorati bosqichi	
	Boshlang'ich bosqich sport mutaxassisliklar		Tanlangan sport turlarida chuqurlash-tirilgan ixtisoslik bosqichlari							
O'qish yili	1	2	1	2	3	4	5			
Haftalik soat miqdori	4.5-6	6-8	10-12					14-20	20-24	24-32
Umumiy miqdori	234-312	312-416	520-624					728-1040	1040-1248	1248-1664

Mazkur rejim to'liq ravishda dasturiy materialni o'rganishga imkon beradi va sport g'oyalar bo'yicha qo'shimcha ta'lim dasturining federal standart tomonidan belgilangan o'qish-mashg'ulot yuklamasini oshirmaydi. Sportni takomillashtirish bosqichlarida mahorat va yuqori sport mahoratiga egalik qilish, ishlar faqat sport tayyorgarligi qo'shimcha ta'lim dasturining individual rejalariga muvofiq amalga oshiriladi. Individual tayyorgarlik hajmi o'quv-mashg'ulot bosqichida tayyorgarlik darajasi va yillik musobaqa faoliyati rejasi tanlangan ixtisosligi va sportchining o'qituvchi-murabbiyi tomonidan belgilanadi.

Talabalarni sifatli tayyorlash va ularning sport tayyorgarligini oshirish maqsadida qo'shimcha ta'limni amalga oshiruvchi tashkilot tomonidan mahorat sport mashg'ulotlari, rejalar bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkaziladi va belgilangan tartibda tasdiqlanadi.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarining asosiy yo'nalishi, mazmuni va davomiyligi talabalarining tayyorgarlik darajasiga, vazifalari va kelgusi unvoniga qarab mashg'ulotlarning tavsiya etilgan tasnifi bo'yicha musobaqalar 9-jadvalda ko'rsatilgan.

O'quv mashg'ulot yig'ini ro'yxati

№	O'quv-mashg'ulot yig'inining turi	Sport tayyorgarlik bosqichlarida yig'inlarning maksimal davomiyligi (kunlar soni)				Optimal ishtirokchi-lar miqdori
		Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	O'quv-mashg'ulot bosqichi	Sport takomilla-shuvi bosqichi	Yuqori sport mahorati bosqichi	
1. Musobaqaga tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari						
1.1	Xalqaro musobaqalarga ko'rish uchun o'quv-yig'in mashg'ulotlari	-	-	21	21	Qo'shimcha ta'lim sport mashg'ulotlari amalga oshiruvchi tashkilot tomonidan belgilanadi
1.2	O'zbekiston kubogi, O'zbekiston chempionatiga ko'rish uchun o'quv-yig'in mashg'ulotlari	-	14	18	21	
1.3	Respublika musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish uchun o'quv-yig'in mashg'ulotlari	-	14	18	18	
1.4	O'zbekiston miqyosidagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun o'quv-yig'in mashg'ulotlari	-	14	14	14	
2. Maxsus o'quv yig'in mashg'ulotlari						

1.1	Umumiy yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'ini	-	14	18	18	Sport tayyorgarligibosqichidan o'tayotgan muayyan guruh tarkibidagi shug'ullanuvchilarning kamida 70 %
2.2	Tiklanuvchi o'quv-yig'in mashg'ulotlari	-	-	10 kungacha		Musobaqa ishtirokchilari
2.3	Kompleks tibbiy-ko'rik nazoratlari uchun o'quv- yig'in mashg'ulotlari	-	-	Bir yida 2 martadan ko'p bo'lmagan, 3-kungacha		Keng qamrovli tibbiy ko'rik rejasiga muvofiq
2.4	Ta'til davrida o'quv-mashg'ulot yig'inlari	Ketma-ket 21 kungacha va yiliga ikki martadan ko'p bo'lmagan yig'inlar		-		Sport tayyorgarligi bosqichidan o'tayotgan muayyan guruh tarkibidagi shug'ullanuvchilarning kamida 60 %
2.5	Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi muassasalariga qabul qilish uchun nomzodlarga mo'ljallangan ko'rik o'quv-mashg'ulot yig'inlari		60 kungacha			Qabul qilish qoidalariga muvofiq

O'quvchilarning malakasi, yoshi, mashg'ulot sharoitlari va musobaqa faoliyatining yillik rejasini inobatga olgan holda yillik tayyorgarlik rejalari ishlab chiqiladi.

Tayyorgarlik turlarining bosqichlardagi hajm nisbatlari 10-jadvalda keltirilgan.

10-jadval

**Sport kurashi bo'yicha sport tayyorgarligi
bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha o'quv-
mashg'ulot jarayoni hajmlarining nisbati**

Sportda tayyorgarlik turlari	Bosqichlar					
	Boshlang'ich tayyorgarlik		O'quv- mashg'ulot bosqichi		sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;	Oliy sport mahorati bosqichi
	1-yil	1-yildan yuqori	2-yil	2-yildan yuqori		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Texnik-taktik tayyorgarlik (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Nazariy va psixologik tayyorgarlik (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Tiklovchi tadbirlar (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Instruktorlik va hakamlik amaliyoti (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Musobaqalarda ishtirok etish (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

9.2. O'quv-mashq jarayonini amalga oshiruvchi kadrlarga qo'yiladigan talablar

Erkin kurash bo'yicha sport tayyorgarligining qo'shimcha ta'lim dasturiga qabul qilish o'qishga kirayotganlarning yozma arizasiga ko'ra, agar ular voyaga yetmagan bo'lsa, ularning qonuniy vakillarining yozma arizasiga asosan amalga oshiriladi (bundan keyin matnda qabul qilish to'g'risidagi ariza deb yuritiladi).

Qabul qilinuvchilar jismoniy, psixologik qobiliyatlar va (yoki) harakat ko'nikmalarini aniqlashga qaratilgan yakka tartibdagi tanlov natijalari asosida qabul qilinadi. Bu qobiliyatlar tegishli qo'shimcha ta'lim sport tayyorgarligi dasturini o'zlashtirish uchun zarur hisoblanadi.

Qo'shimcha sport mashg'ulotlarini o'tashni istagan talabalar ta'lim dasturi guruhga (QK) kiritilishi mumkin, faqat tibbiy ko'rikdan o'tganligini tasdiqlovchi hujjatlar mavjudligi O'zRes. hukumati tomonidan belgilangan tartibda ijroiya organi tomonidan talaba quyidagilarga ega bo'lishi kerak: sport tibbiyoti shifokorining o'quv mashg'ulotlariga kirish to'g'risidagi xulosasi; sport kurashi bo'yicha mashg'ulotlar.

Guruhga yozilish uchun minimal yosh: sport va sog'lomlashtirish uchun bosqich-6 yosh, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 7-10 yosh, o'quv-mashg'ulot bosqichida-11 yosh, sport mahoratini oshirish bosqichida - 14 yosh, bosqichda eng yuqori sport mahorati-16 yosh.

Qo'shimcha ta'lim va sport tayyorgarligi o'tayotgan ayrim o'quvchilar, keyingi o'quv yili guruhiga o'tkazish uchun belgilangan yoshga yetmagan bo'lsa ham, alohida hollarda, trener-o'qituvchilar kengashining qarori asosida va shifokorning shaxsiy ruxsati bilan muddatidan oldin o'tkazilishi mumkin.

O'quvchining eng yuqori sport natijalariga erishishi uning qobiliyatlari - muayyan o'quv-mashg'ulot va musobaqa (samarali) faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan psixofizik xususiyatlarga ega bo'lishi bilan bog'liq. Shuning uchun o'quvchini sport kurashi bo'yicha sport tayyorgarligi dasturiga qabul qilishda yakkakurash turlarida axloqiy-irodaviy fazilatlar muhim ahamiyatga ega ekanligini hisobga olish lozim. O'quvchi o'quv-mashg'ulotlari va musobaqalarda muvaffaqiyatga erisha olmaydi, agar u qat'iyatlilik, jasurlik, sabr-toqat, qat'iylik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi xislatlarga ega bo'lmasa. Ushbu xislatlarning yuqori darajada rivojlanishi iroda kuchini belgilaydi. Iroda - qo'yilgan maqsadlarga erishishga

qaratilgan ongli harakatlar va xatti-harakatlarda namoyon bo'ladigan ruhiy faoliyatdir. Kurashda iroda, ayniqsa, turli qiyinchiliklarni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlar va xatti-harakatlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Qo'shimcha ta'lim dasturiga sport tayyorgarligi bo'yicha qabul qilingan o'quvchi kurashchiga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarga ega bo'lishi (11-jadval) hamda "Sport kurashi" sport turi bo'yicha sport tayyorgarligining standarti tomonidan belgilangan me'yorlarni bajarishi lozim (12, 13, 14, 15-jadvallar).

11-jadval

Jismoniy sifatlار va tana tuzilishining sport kurashidagi natijadorlikka ta'siri

Jismoniy sifatlار va tana tuzilishi	Ta'sir darajasi
Tezkorlik qobiliyati	3
Mushak kuchi	3
Vestibulyar barqarorlik	3
Chidamlilik	3
Egiluvchanlik	2
Koordinatsion qobiliyati	2
Tana tuzilishi	1

Shartli belgilar:

3 - sezilarli ta'sir;

2 - o'rtacha ta'sir;

1 - ahamiyatsiz ta'sir

12-jadval

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi guruhlarga
qabul qilish uchun umumiy jismoniy va maxsus
jismoniy tayyorgarlik me'yorlari**

№	Nazorat mashqlari (testlar)	Bir yilgacha o'qitish normativlari		Bir yildan yuqori o'qitish normativlari	
		o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
1	30 m. yugurish, sek	6,9 soniyagacha	7,1	6,7	6,8
2	Tayanch holatda qo'llarni bukish va yozish, marta	7 martagacha	4	10	6
3	Gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatdan oldinga egilish (o'rindiq sathidan)	+1 dan kam bo'lmagan	+3	+3	+5
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	eng kamida 110 sm	105	120	115
5	Turnikda tortilish, marta	kamida 2 marta	1	3	2
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	Kamida 2 marta tegish soni	1	3	2
7	To'g'ri turib, bir oyoqda, qo'llar belda. Holatni saqlab turish.	kamida 10,0 s.	8,0	12,0	10,0
8	Gimnastika devorida osilib turganda oyoqlarni qo'llar bilan ushlash darajasiga qadar ko'tarish	kamida 2 marta		3	

**Umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
normativlari, o'quv-mashq bosqichiga (sport
ixtisoslashuvi bosqichiga) qabul qilish va o'tkazish
uchun sport malakasi darajasi (sport razryadlari)**

Rivojlanayotgan jismoniy sifat	Nazorat mashqlari (testlar)	Me'yorlar	
		o'spirin	qizlar
Tezlik	60 m yugurish, sek	10,4 s dan ortiq emas.	10,9 s.
Koordinatsiya	3x10 m ga mokisimon yugurish, sek	8,7 s dan ortiq emas.	9,1 s
Chidamlilik	1500 m yugurish, daq	8. 0.5 s dan ortiq emas.	8,29 s
Kuch	Turnikda tortilish, marta	7 martadan kam emas	-
	Past balandligi 90 sm bo'lgan turnikda yotgan holatdan osilishdan tortilish mashqi	-	11 martadan kam emas
	Tayanch holatda qo'llarni bukish va yozish, marta	20 martadan kam emas	15 marta
	To'ldirma to'pni tashlash (3 kg), m	6 m dan kam emas	
	To'ldirma to'pni (3 kg) boshi orqasidan oldinga uloqtirish, m	5.2 m dan kam emas	
Egiluvchanlik	Gimnastika stolidagi holatdan oldinga egilish skameyka (skameyka sathidan)	+5	+6
Kuch chidamlilik	Gimnastika devorida osilib turgan holatdan to'g'rilangan oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish, marta	6 martadan kam emas	4 marta
Tezkor-kuch sifatlari	Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	160 sm dan kam emas	145 sm
	Joydan balandlikka sakrash, sm	40 sm dan kam emas	
	Tayanch holatda yotgan holda qo'llarni bukish va yozish 20 soniya, marta	10 martadan kam emas	

	20 soniya chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarish, marta	6 martadan kam emas
Texnik-taktika mahorat	Majburiy texnik dastur	
Sport malakasi darajasi	O'qish davri sport tayyorgarligi bosqichlarida (ikki yilgacha)	Sport razryadlari: "3-o'smirlar sport razryadi", "2-o'smirlar sport razryadi", "1-o'smirlar sport razryadi".
	Sport tayyorgarligi bosqichlarida o'qish davri (ikki yildan ortiq)	Sport razryadlari: "3-sport razryadi", "2-sport razryadi", "1-sport razryadi".

14-jadval

**Umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
me'yorlari sport mahoratini takomillashtirish
bosqichiga qabul qilish va o'tkazish**

Rivojlanayotgan jismoniy sifat	Nazorat mashqlari (testlar)	Me'yorlar	
		Yigitlar/ o'smirlar	Qizlar/ yosh qizlar
Tezlik	60 m yugurish, sek	8,2 s	9,6 s.
Koordinatsiya	3x10 m ga mokisimon yugurish, sek	7,2 s	8.0 s
Chidamlilik	2000 m yugurish, daq	8.10 daq	10 daq
Kuch	Turnikda tortilish, marta	15 marta	-
	Past balandligi 90 sm bo'lgan turnikda yotgan holatdan osilishdan tortilish mashqi	-	20 martadan kame mas
	Tayanch holatda qo'llarni bukish va yozish, marta	36 martadan kam emas	15 marta
	Bruslarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish	20 martadan kam emas	
	To'ldirna to'pni orqaga tashlash (3 kg), m	7 m dan kam emas	

	To'ldirma to'pni (3 kg) boshi orqasidan oldinga uloqtirish, m	6,3 m dan kam emas	
Egiluvchanlik	Gimnastika stolidagi holatdan oldinga egilish skameyka (skameyka sathidan)	+11	+15
Kuch chidamlilik	Gimnastika devorida osilib turgan holatdan to'g'rilangan oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish, marta	15 martadan kam emas	8 marta
Tezkor-kuch sifati	Turgan joydan uzunlikka uch marta sakrash, m	6,0 m dan kam emas	
	Joydan balandlikka sakrash, sm	47 m dan kam emas	
	Tayanch holatda 20 soniya davomida qo'llarni bukib yozish	14 martadan kam emas	16 marta
	20 soniya davomida chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	9 martadan kam emas	10 marta
Texnik-taktik mahorat	Majburiy texnik dastur		
Sport razryadi	Sport ustaligiga nomzod		

15-jadval

**Oliy sport mahorati bosqichi guruhlariga qabul
qilish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy
tayyorgarlik me'yorlari**

Rivojlanayotgan jismoniy sifat	Nazorat mashqlari (testlar)	Me'yorlar	
		o'smirlar / erkaklar	o'smirlar / ayollar
Chidamlilik	2000 m ga yugurish, daq	-	9.50 daq.dan kam emas
	2000 m ga yugurish, daq	12.40 daq.dan kam emas	
Koordinatsiya	3x10 m ga mokisimon yugurish, sek	7.1 s dan kam emas	
Kuch	Turnikda tortilish, marta	kamida 15 marta	

	Past balandligi 90 sm bo'lgan turnikda yotgan holatdan osilishdan tortilish mashqi	-	kamida 20 marta
	Tayanch holatda qo'llarni bukish va yozish, marta	kamida 42 marta	16
	To'ldirma to'pni orqaga tashlash (3 kg), m	kamida 9 m	
	To'ldirma to'pni (3 kg) boshi orqasidan oldinga uloqtirish, m	kamida 8 m	
Kuch chidamlilik	Gimnastika devorida osilib turgan holatdan to'g'rilangan oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish, marta	kamida 15 marta	8 marta
Egiluvchanlik	Gimnastika stolidagi holatdan oldinga egilish skameyka (skameyka sathidan)	+13	+16
Tezkor-kuch sifati	Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	kamida 230 sm	185
	Joydan balandlikka sakrash, sm	kamida 52 sm	
	Turgan joydan uzunlikka uch marta sakrash, m	kamida 6,2 m	
	1 daqiqada chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarish, marta	kamida 50 marta	44
Texnik-taktik mahorat		Majburiy texnik dastur	
Sport razryadi		Sport ustasi	

O'quv-mashq jarayonini amalga oshiruvchi ta'lim beruvchi belgilangan sport rejimiga rioya etishi, qo'shimcha ta'lim dasturlarida nazarda tutilgan tadbirlarni to'liq hajmda bajarishi, sport tayyorgarligi va sport musobaqalariga tayyorgarlik rejalarda ko'zda tutilgan barcha choralarni to'liq bajarishi, shuningdek o'z vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tishi shart.

9.3. Sport maktablarida erkin kurash sport turida bo'yicha tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha guruhlar tarkibini shakllantirish va butlash o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejalari

O'quvchi-sportchilarining asosiy tarkibini o'quv guruhlariga qabul qilish **o'quv yili davomida** amalga oshiriladi. O'quvchi-sportchi kasal bo'lgan, davolanayotgan yoki uzrli sababga ko'ra vaqtincha bo'lmagan taqdirda ham sport maktabidagi uning o'рни saqlanib qolinishi mumkin.

O'quv yili uchun o'quv guruhlarini butlash quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- sport sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik birinchi yil uchun dastlabki butlash trenerlarning bildirish-nomasiga asosan va yosh toifalari bo'yicha "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalariga ko'ra;

- boshlang'ich tayyorgarlik bir yildan ko'p (**sportning o'yin turlari va paralimpiya sport turlari bundan mustasno**), o'quv-mashq, sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati guruhlari tegishli sport razryadlari va unvonlari asosida butlanadi.

O'quv yili davomida o'quv guruhlari tarkibiga quyidagi hollarda o'zgartirishlar kiritilishi mumkin:

- "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarini bajarish natijalari hamda tegishli sport razryadlari va unvonlari bo'yicha. Bunda, o'quv guruhlari tarkibiga o'zgartirishlar kiritish trenerning bildirishnomasiga binoan direktorning buyrug'i bilan tasdiqlanadi;

- trenerlarning shaxsiy nazorati natijalariga ko'ra, o'quvchi-sportchi bir oy davomida uzrli sabablarsiz muntazam ravishda 40 foizdan ortiq mashg'ulotlarni o'tkazib yuborganda. Bunda, o'quvchilar o'quv guruhining zaxira tarkibiga o'tkaziladi yoki sport maktabi shug'ullanuvchilari safidan chiqariladi.

O'quv guruhlari son tarkibi

O'quv guruhlari butlash tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra quyidagicha miqdorda belgilanadi:

Tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra sport-o'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashq ishlari rejimi

T/ r	Sport tayyorgarligi bosqichlari	O'qitish davri	O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning minimal soni			O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning optimal (tavsiya etilgan) soni *	O'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal soni*
			I	II	III		
I. Olimpiya, noolimpiya, milliy va boshqa sport turlari bo'yicha							
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	10	12	12	11-20	25
2.	Boshlang'ich tayyorlov	Birincho'qitish yili	10	12	10	11-16	20
3.		Bir yildan ko'p o'qitish yili	8	10	10	9-14	18
4.	O'quv-mashq mashg'uloti	Birinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	16
5.		Ikkinchi o'qitish yili	8	10	10	9-12	14
6.		Uchinchi o'qitish yili	8	8	8	9-10	12
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	6	8	6	7-9	10
8.	Sportda kamolotga erishish	Birinchi o'qitish yili	6	6	6	7-9	10
9.		Ikkinchi o'qitish yili	4	6	5	5-7	8
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	4	6	4	5-7	8
11.	Oliy sport mahorati	Butun davrda	3	4	3	4-6	8
II. Paralimpiya sport turlari bo'yicha							
1.	Sport-sog'lomlashtirish	Bir yil	3			4-5	10
2.	Boshlang'ich tayyorlov	Birinchi o'qitish yili	3			4-5	8
3.		Bir yildan ko'p o'qitish yili	2			3-4	7
4.	O'quv-mashq mashg'uloti	Birinchi o'qitish yili	2			3-4	6
5.		Ikkinchi o'qitish yili	2			3-4	5
6.		Uchinchi o'qitish yili	2			3-4	5
7.		Uch yildan ko'p o'qitish yili	2			3-4	5

210

8.	Sportda kamolotga erishish	Birinchi o'qitish yili	1	2-3	4
9.		Ikkinchi o'qitish yili	1	2-3	4
10.		Ikki yildan ko'p o'qitish yili	1	2-3	4
11.	Oliy sport mahorati	Butun davrda	1	2	3

*Izoh:** sport turlarining xususiyati, sport inshootlarining sig'imi, sanitariya-gigiyena me'yorlari hamda texnika xavfsizligi talablari inobatga olinadi. Sport guruhlarining minimal miqdoridan ortiq bo'lgan (optimal va maksimal) nomzodlar trenerlarning bildirishnomasi asosida sport maktabi direktorining buyrug'i bilan o'quv guruhiga qabul qilinadi.

Bunda:

a) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning optimal va maksimal soni (keyingi o'rinlarda – zaxira tarkib) “ERP sport” yagona elektron dasturiga hamda sport maktabi kontingentiga kiritiladi;

b) tarifikatsiyani hisoblash guruhlariga qabul qilishning minimal miqdorlaridan kelib chiqib amalga oshiriladi;

v) guruhdagi o'quvchi-sportchilarning zaxira tarkibi sport maktabi jamoasi tarkibida sport musobaqalarida ishtirok etish (talabnomaga kiritiladi) huquqiga ega bo'ladi, erishgan natijasiga asosan sportchiga sport razryadi va unvoni beriladi;

g) sportning noolimpiya turlari bo'yicha (Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan, shuningdek, milliy kurash hamda alohida Hukumat qarorlari bilan belgilangan sport turlari mustasno) guruhlariga o'quvchi-sportchilarni zaxira tarkib bo'yicha qabul qilish mumkin emas.

O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning yosh oralig'i

Bir guruhdagi shug'ullanuvchilarning yoshi o'rtasidagi tafovut 3 yoshdan oshmasligi lozim (*sport-sog'lomlashtirish guruhi bundan mustosno*). O'quvchi-sportchilarining yoshi o'quv yilining boshida tug'ilgan yiliga qarab belgilanadi. Istisno tariqasida, bir guruhga turli yoshdagi shug'ullanuvchilar (agar ularning sport mahorati darajasi ikki sport toifasidan oshmasa) qabul qilinishi mumkin.

Sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati bosqichida guruhlar turli yoshdagi shug'ullanuvchilardan butlanishi mumkin.

Agarda, sport maktabining qishloq joylaridagi seksiyalarida yoki sportning murakkab-texnik, ko'pkurash turlari bo'yicha faqatgina bitta o'quv guruhi mavjud bo'lsa, trenerlar kengashi qaroriga ko'ra, istisno tariqasida turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi sportchi-o'quvchilar bir guruhda alohida yuklamalar asosida shug'ullantirilishi mumkin.

Zaxira (optimal va maksimal) tarkib

O'quv-guruhlari belgilangan o'quvchi-sportchilarning eng kam soni bo'yicha butlangan taqdirda, trener guruhning zaxira tarkibni shakllantirish huquqiga ega. Zaxira tarkibni shakllantirish shartlari trenerning o'zi tomonidan belgilanadi.

Zaxira tarkib o'quvchi-sportchilari guruhning asosiy tarkibidagi o'quvchi-sportchilari bilan birga mashg'ulotlarda qatnashadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni jadvaldagi o'quv guruhida shug'ullanuvchilarning maksimal sonidan oshmasligi kerak.

O'quv guruhidagi o'quvchi-sportchilarning minimal tarkibi (asosiy tarkib) sport maktabiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 3 noyabrdagi 583-son qarori talablari asosida, zaxira tarkibi trenerning bildirishnomasiga asosan sport maktabi direktorining buyrug'i bilan qabul qilinadi.

Zaxiradagi o'quvchi-sportchilar soni sport maktabining umumiy shug'ullanuvchilari soniga kiritiladi hamda asosiy tarkib bilan birga **teng** huquqga ega bo'ladi. Ular tomonidan ko'rsatilgan sport natijalari sport maktabining sport natijalariga kiritiladi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022 yil 6 iyundagi PQ-268-son qarori 4-ilovasiga muvofiq ustamalar to'lovini amalga oshirishga asos bo'ladi.

O'quv guruhlarini butlash bo'yicha hujjatlar

O'quv guruhlarini butlash yoki to'ldirish uchun trener sport maktabi rahbariyatiga bildirishnoma va sport maktabiga qabul qilish uchun zarur bo'lgan hujjatlar to'plamini taqdim etishi kerak:

sport maktabiga qabul qilinayotganning arizasi va otalarning (yoki ularning o'rnini bosadigan shaxslarning) yozma roziligi;

yashash joyi bo'yicha davolash muassasasi tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi tibbiy ma'lumotnoma. Bunda, suv sport turlari bilan shug'ullanish istagida bo'lgan nomzodlardan qo'shimcha tibbiy ma'lumotnoma talab etilishi mumkin.

arizachining tug'ilganlik haqidagi guvohnomasi (pasport) nusxasi;

arizachining 3x4 o'lchamdagi fotosurati;

sportchining shaxsiy varaqasi.

Sport maktabining tayyorgarlik bosqichlarida sport razryadlari talabi

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'qitish yili	O'quvchi-sportchilarga sport razryadi talablari		
		sport turlari guruhlari		
		I	II	III
Oliy sport mahorati	Butun davr	SU, XTSU	SUN, SU	SU
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	SUN	I	SUN
	2 - yil	SUN	II	SUN
	1 - yil	I	III	I
O'quv - mashq	3 yildan ko'p	II	I o'smirlar	II
	3 - yil	III	II o'smirlar	III
	2 - yil	I o'smirlar	III o'smirlar	I o'smirlar
	1 - yil	II o'smirlar	III o'smirlar	II o'smirlar
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 yildan ko'p	III o'smirlar	Toifasiz	III o'smirlar
	1 - yil	Toifasiz	Toifasiz	Toifasiz
Sport-sog'lomlashtirish	Butun davrda	Toifasiz	Toifasiz	Toifasiz

**Sport maktabning o'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy,
texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar**

REJASI

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O' quv yili	Qabul qilish uchun minimal yoshi *	O'quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
Oliy sport mahorati	Butun davr	15	Sport natijalarining darajasi
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	14	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	2 - yil	13	
	1 - yil	12	
O'quv - mashq	3 yildan ko'p	10	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	3 - yil	9	
	2 - yil	8	
	1 - yil	7	
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 yildan ko'p	6	O'tkazish - nazorat me'yorlarini bajarilishi
	1 - yil	5	
Sport-sog'lomlashtirish	Butun davr	5	

Izoh: * Sport maktabiga qabul qilishning faqat minimal yoshi
ko'rsatiladi.

Sport maktabining 52 haftalik o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari											OSM	
		SS	BT		O'M						SKE			
			Butun davrda	1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p		
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	78	100	160	185	241	266	314	353	353	415		
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	94	117	168	196	242	270	312	338	362	366		
3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	108	108	158	234	271	357	398	498	537	599	725		
4.	Nazariy tayyorgarlik	16	16	20	12	14	18	20	24	26	28	32		
5.	Psixologik tayyorgarlik	10	10	13	14	22	28	30	32	26	38	42		
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	6	6	8	8	8	10	12	12	12	12	12		
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti *	-	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30		
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	-	-	-	18	20	24	26	36	38	40	42		
11.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Jami:	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664		
	Bir haftalik yuklama:	6 soat	6 soat	8 soat	12 soat	14 soat	18 soat	20 soat	24 soat	26 soat	28 soat	32 soat		

* Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilmaydi.

SHARTLI BELGILAR

- ❖ PQ – Prezident qarorlari
- ❖ PF – Prezident farmonlari
- ❖ HAA – Havaskor atletika assotsiatsiyasi
- ❖ JKF – Jahon kurash Federatsiyasi
- ❖ FILA – Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi
- ❖ UWW – United World Wrestling
- ❖ MJT – Maxsus jismoniy tayyorgarlik
- ❖ UMMS – Uzoq muddatli mashg'ulot samarasi
- ❖ UJT – Umumiy jismoniy tayyorgarlik
- ❖ TTT – Texnik taktik tayyorgarlik
- ❖ MJTTT – Maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik
- ❖ TTH – Texnik-taktik tayyorgarlik
- ❖ MHH – Murakkab hujum harakati
- ❖ YuQT – Yurak qisqarish tezligi
- ❖ RBM – Ruhiy boshqarish mashg'uloti
- ❖ RMM – Ruhiy mushak mashg'uloti
- ❖ AM – Autogen mashg'ulot
- ❖ URM – Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
- ❖ MTM – Maxsus tayyorgarlik mashqlari
- ❖ TT – Tik turish
- ❖ P – Parter
- ❖ O'MI – O'quv- mashg'ulot ishi
- ❖ TTM – Texnik-taktik mahurat
- ❖ O'TM – O'quv-mashg'ulot bellashuvi
- ❖ KMIQ – Kislorodni maksimal iste'mol qilish
- ❖ BO'SM – Bolalar-o'smirlar sport maktablari
- ❖ IBO'OO'M – Ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktabi
- ❖ SIMI – Sportga ixtisoslashgan maktab internati
- ❖ OSMM – Oliy sport mahorati maktablari

GLOSSARIY

	Erkin kurashchining asosiy turishidan bajarish mumkin bo'lgan 15 hujum ko'rinishi
	Parter holatida turish va ushlash ko'rinishlari
	Oyoqlarga hujum qilayotgan raqibni qo'ltiqlaridan ushlab qo'llarni uzish va yarim aylanib raqibni kuragiga o'tkazish.
	Bilak va beldan ushlab aylana yugurib to'ntarish
	Bir qo'l bo'yinda ikkinchi qo'l bilan raqibining qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib parterga o'tkazish.

	Raqibni beli va yelkasidan tortib ustidan to'ntarish va most holatda qolish. Raqib tushe holatida.
	Belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish
	Belini teskari ushlab ko'tarib ag'darib to'ntarish

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
- 2.Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T., 2016.
- 3.Abdullayev Sh.A. Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish. O'quv qo'llanma. T., Lesson press, 2017.
- 4.Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. T., Fan, 2019.
- 5.Adilov.S.Q. Intellektual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarining integratsiyasi. Ch., 2024.
- 6.Bakiev Z.A. Erkin kurash.T., 2011.
- 7.Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. T., 2020.
- 8.Bayturaev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
10. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Darslik. T., 2009.
11. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013.
12. Nurshin J.M., Taymuratov A.R., Shokirjonov A.Sh. O'zbekcha milliy sport kurash usullari. T., 1987.
13. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalardan foydalanish. T., 2009.

14. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratni oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. T, 2018.
15. Tastanov N.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubi. Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T., 2017.
16. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubi. T., 2014.
17. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М., ФиС, 2016.
18. Атаев А.К. Кураш. Т., 1987.
19. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.
20. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией М., 1979.
21. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
22. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент, Лидер Пресс, 2011.
23. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
24. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1985.
25. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.
26. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., 1977.

27. Волков Н.И. и др. Биомеханика мышечной деятельности. Киев, 2000.
28. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
29. Галковского Н.М. Катулина А.З. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. и М., 1968.
30. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1998.
31. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М., СпортАкадем-Пресс, 2002.
32. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защищать диссертацию. СПб., Питер, 2003.
33. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М., 2000.
34. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983.
35. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
36. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
37. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
38. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.
39. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. М., 1978.
40. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.
41. Международные правила соревнований по греко-римской вольной борьбе. М., ФСБР, 1997.

42. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997.
43. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
44. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
45. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
46. Мухитдинова М. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методческие указания. Под ред. Т., ВАК РУз, 2003.
47. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.
48. Оконь В. Введение в общую дидактику. М., 1990.
49. Набатников М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред., М., 1982.
50. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
51. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
52. Платонов В.Н. Теория спорта. Под ред. Киев, 1987.
53. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс, 2001.
54. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
55. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймурадов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.
56. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. М., 1984.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	8
1.1. Qadimiy kurash	8
1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash	9
1.3. Erkin kurash qoidalari.....	13
1.4. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi	15
1.5. O'zbekistonda erkin kurash	16
1.6. Sport kurashlari bo'yicha parij-2024 olimpiya o'yinlari tahlili	24
II BOB. ERKIN KURASH SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI	34
2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari	34
2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari	38
2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari	40
2.4. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari..	42
2.5. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari o'girishlar	43
2.6. Erkin kurashchining taktik harakatlari.....	46
III BOB. ERKIN KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK TO'G'RIKIDA TUSHUNCHA	49
3.1. Erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik.....	49
3.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	52
3.3. Erkin kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	55

**IV BOB. ERKIN KURASHCHILARDA TAKTIK TAYYOR-
GARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA.....59**

4.1. Taktik tayyorgarlik59

4.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....64

4.3. Bellashuvni tuzish taktikasi66

4.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi80

**V BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIK.....84**

5.1. Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari84

5.2. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni.....84

5.3. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy
xususiyatlari85

5.4. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy
yo'nalishlari86

5.5. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari90

5.6. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi.....91

5.7. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash.....92

5.8. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi93

5.9. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini
rivojlantirish uslubi.....96

5.10. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning
namoyon bo'lishi98

5.11. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan
asosiy talablar100

5.12. Chidamlilikni rivojlantirish101

5.13. Chidamlilik turlarining tasnifi101

5.14. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish
usullari103

5.15. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik
tavsifnomasi.....104

5.16. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash	106
5.17. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.....	108
5.18. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik.....	112
5.19. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	129
5.20. Erkin kurashda jismoniy mashqlar	136
VI BOB. ERKIN KURASHDA ZAMONAVIY TADQIQOT USHLUBLARI.....	138
6.1. Erkin kurashda zamonaviy tadqiqot ushlublari	138
6.2. Sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari Ilmiy bilishning umum-ilmiy usullari.....	138
6.3. Ilmiy bilish tamoyillari	143
VII BOB. ERKIN KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI.....	150
7.1. Musobaqalar to'g'risida tushuncha.....	150
7.2. Musobaqa maqsadi va vazifalari.....	154
7.3. Musobaqalarni boshqarish.....	154
7.4. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	154
7.5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi	155
7.6. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi	155
7.7. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.....	155
7.8. G'oliblarni taqdirlash	155
7.9. Musobaqa nizomiga bo'lgan asosiy talablar	156
7.10. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	156
7.11. Musobaqa Nizomi	159
7.12. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash.....	160
7.13. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi	161
7.14. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi	163

7.15. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan baholar	164
--	-----

VIII. ILMIY TADQIQOT NATIJALARINING AHAMIYATI 169

8.1. Erkin kurash turida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish asoslari	169
---	-----

8.2. Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik tamoyillari	184
---	-----

IX BOB. SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH HAMDA MASHG'ULOTLARNING TAQSIMOTI 193

9.1. Normativ qism	193
--------------------------	-----

9.2. O'quv-mashq jarayonini amalga oshiruvchi kadrlarga qo'yiladigan talablar	201
---	-----

9.3. Sport maktablarida erkin kurash sport turi bo'yicha tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha guruhlar tarkibini shakllantirish va butlash o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejalari	208
--	-----

SHARTLI BELGILAR.....	217
------------------------------	------------

GLOSSARIY	218
------------------------	------------

Adabiyotlar ro'yxati:	220
------------------------------------	------------

MUNDARIJA	224
------------------------	------------

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ	
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.....	8
1.1. Историческая борьба	8
1.2. Вольная борьба в разные исторические периоды.....	9
1.3. Правила вольной борьбы.....	13
1.4. История развития видов борьбы в Узбекистане	15
1.5. Вольная Борьба в Узбекистане	16
1.6. Анализ Олимпийских игр 2024 года в Париже по спортивной борьбе	24
ГЛАВА II. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА	
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ	
БОРЬБА И ИХ ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	34
2.1. Классификация, систематизация и их термины.....	34
2.2. Основные понятия и термины вольной борьбы	38
2.3. Основные состояния борца вольного стиля.	40
2.4. Основные действия борца вольного стиля стоя.....	42
2.5. Основные действия борца вольного стиля в партере	43
2.6. Тактические действия борца вольного стиля.....	46
ГЛАВА III. ПОНЯТИЕ О ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В	
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	49
3.1. Техническая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля.....	49
3.2. Общие основы выполнения технических действий	52
3.3. Способы повышения технического мастерства борца вольного стиля.....	55

ГЛАВА IV. ПОНЯТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	59
4.1. Тактическая подготовка	59
4.2. Тактика подготовки наступательных действий	64
4.3. Тактика создания схватки	66
4.4. Тактика участия в соревнованиях	80
ГЛАВА V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	84
5.1. Основы физической подготовки борцов вольного стиля.	84
5.2. Основа и содержание силовых способностей	84
5.3. Основные характеристики различных форм и способов мышечного сокращения	85
5.4. Основные направления методики воспитания силовых способностей	86
5.5. Основы питания в период силовых тренировок	90
5.6. Стиль контроля веса тела	91
5.7. Воспитание скоростных способностей	92
5.8. Методика развития быстроты действий движения	93
5.9. Методика развития скорости и интенсивности отдельных движений	96
5.10. Содержание скоростно-силовых способностей и их проявление	98
5.11. Основные требования к методике развития скоростно-силовых качеств	99
5.12. Развитие выносливости	100
5.13. Классификация видов выносливости	101
5.14. Методы повышения аэробной (общей) выносливости	103

5.15. Развитие гибкости, описание гибкости	104
5.16. Воспитание быстроты в вольной борьбе.....	106
5.17. Методы воспитания быстроты в вольной борьбе, реакции на действиям и воспитание быстроты.....	108
5.18. Функциональная подготовка в вольной борьбе.	112
5.19. Специальная физическая подготовка (СФП)	129
5.20. Упражнения в вольной борьбе	136
ГЛАВА VI. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	138
6.1. Современные методы исследования в вольной борьбе.....	138
6.2. Методы и принципы научного познания в спортивной науке	138
6.3. Принципы научного познания.....	143
ГЛАВА VII. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ И ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА.....	150
7.1. Понятие о соревнованиях	150
7.2. Цели и задачи соревнований.....	154
7.3. Управление соревнованиями.....	154
7.4. Участники и участвующие организации	154
7.5. Условия и порядок проведения соревнований.....	155
7.6. Сроки и порядок подачи заявок	155
7.7. Условия приёма участников и судей	155
7.8. Награждение победителей.....	155
7.9. Основные требования к положению о соревнованиях.....	156
7.10. Состав судейской коллегии и обязанности судей.....	156
7.11. Положение о соревнованиях	159
7.12. Взвешивание и жеребьевка.....	160

7.13. Протокол проведения соревнования	161
7.14. Порядок начисления классификационных баллов.....	163
7.15. Оценки присуждаемые за технические действия и приемы	164
ГЛАВА VIII. ВАЖНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	169
8.1. Основы развития физической подготовленности и координационных способностей спортсменов по вольной борьбе.....	169
8.2. Принципы общей и специальной подготовки борцов вольного стиля.....	184
ГЛАВА IX. ОРГАНИЗАЦИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ	193
9.1. Нормативная часть	193
9.2. Требования к кадрам, осуществляющим учебно- тренировочный процесс.....	201
9.3. Формирование и комплектование групп по этапам подготовки по виду спорта вольная борьба в спортивных школах согласно примерным учебным планам учебных занятий.....	208
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ.....	217
ГЛОССАРИЙ	218
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	220
СОДЕРЖАНИЕ	224

CONTENTS

FOREWORD.....	3
CHAPTER I. HISTORY OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF FREE WRESTLING.....	8
1.1. Ancient struggle	8
1.2. Free wrestling in different historical periods	9
1.3. Rules of wrestling	13
1.4. History of development of wrestling in Uzbekistan	15
1.5. Free wrestling in Uzbekistan	16
1.6. Paris-2024 Olympic Games in sports wrestling	24
CHAPTER II. TECHNICAL METHODS OF WRESTLING CLASSIFICATION, SYSTEMATIC AND THEIR TERMS	34
2.1. Classification, systematization and their terms	34
2.2. Basic concepts and terms of freestyle wrestling	38
2.3. Basic states of a freestyle wrestler	40
2.4. The basic movements of a freestyle wrestler in a standing position	42
2.5. The main movements of a free wrestler in the parterre	43
2.6. Tactical movements of a freestyle wrestler	46
CHAPTER III. CONCEPT OF TECHNICAL TRAINING IN FREE WRESTLING	49
3.1. Free wrestlerstechnical preparation during training....	49
3.2. General principles of implementation of technical actions	52
3.3. To improve the technical skills of a free wrestler's	55
CHAPTER IV. CONCEPT OF TACTICAL TRAINING IN FREEDOM Wrestlers	59
4.1. Tactical training	59

4.2. Tactics for preparation of offensive actions	64
4.3. Tactics for creating a competition.....	66
4.4. Tactics of participation in competitions.....	80
CHAPTER V. GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN FREE WRESTLING.....	84
5.1. Fundamentals of physical training of freestyle wrestlers	84
5.2. The basis and content of power abilities.....	84
5.3. The main characteristics of different forms and modes of muscle contraction	85
5.4. The main directions of the methodology of training strength skills.....	86
5.5. Basics of nutrition during strength training	90
5.6. Body weight control method	91
5.7. Cultivating speed skills.....	92
5.8. The method of developing the speed of movement actions	93
5.9. The method of developing the speed and speed of certain movements.....	96
5.10. The content of quick-power abilities and their manifestation	98
5.11. The main requirements for the method of developing quick-strength qualities	99
5.12. Develop endurance	100
5.13. Classification of endurance types	101
5.14. Methods of improving aerobic (general) endurance	103
5.15. Development of flexibility, description of flexibility	104
5.16. Cultivating quickness in freestyle wrestling.....	106
5.17. Method of training quickness in freestyle wrestling, movement reaction and quickness training.....	108

5.18. Functional training in freestyle wrestling.....	112
5.19. Special physical training	129
5.20. Exercises in freestyle wrestling.....	136
CHAPTER VI. MODERN RESEARCH METHODS IN FREE WRESTLING	138
6.1. Modern research methods in freestyle wrestling	138
6.2. Methods and principles of scientific knowledge in sports science.....	138
6.3. Principles of scientific knowledge.....	143
CHAPTER VII. FREE WRESTLING COMPETITION ARBITRATION RULES AND PRINCIPLES	150
7.1. Understanding of competitions	150
7.2. The purpose and tasks of the competition	154
7.3. Competition management	154
7.4. Participants and participating organizations.....	154
7.5. Terms and procedure of competitions.....	155
7.6. Deadlines and procedures for submitting applications.....	155
7.7. Terms of admission of participants and judges	155
7.8. Awarding the winners	155
7.9. Basic requirements for the competition regulations..	156
7.10. Composition of the panel of judges and duties of judges.....	156
7.11. Competition Rules	159
7.12. Weighing and drawing lots	160
7.13. Record of the competition.....	161
7.14. Procedure for awarding classification points.....	163
7.15. Marks awarded for technical actions and methods..	164
CHAPTER VIII. IMPORTANCE OF SCIENTIFIC RESEARCH RESULTS.....	169

8.1. Fundamentals of developing physical fitness and coordination skills of athletes in freestyle wrestling	169
8.2. Principles of general and special training of freestyle wrestlers	184

CHAPTER IX. ORGANIZATION AND DISTRIBUTION OF TRAINING IN SPORTS SCHOOLS

9.1. Normative section	193
9.2. Requirements for Personnel Conducting the Training Process.....	201
9.3. Approximate training plans for forming and structuring group compositions at various stages of freestyle wrestling preparation in sports schools	208

CONDITIONAL SIGNS

GLOSSARY

LIST OF REFERENCES.....

CONTENT

S.Q. Adilov

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

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-48-8



9 789910 690488